



Virile Health Clinic

ಪುರುಷತ್ವ ಕೊರತೆ

ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

(ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಿದ್ಧ, ಯುನಾನಿ)

100% ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು
ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ
ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ

487, Shreyas pearl, 3rd Floor, 2nd Main, SBM Colony, BSK 1st Stage, Bengaluru - 560 050
 ದೂರವಾಣಿ : 080-41288466, ಮೊ: 7337788666, 7259922666



ನಸುಂಸಕತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು...
 ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು, ನರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ-ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ...
 ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ...

ನಗದು
ಪಾವತಿಸಿ
ಪಡೆಯಿರಿ

40 ವರ್ಷದವರ ಅನುಭವ

ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಮುಶ್‌ದಾರಿ ಬಾನು, ಬಿಎಸ್ಸಿ, ಬಿಐಎಂಎಸ್., ರಿ. ಸಂಖ್ಯೆ 2172
 ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಇಲಾಖಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು - 79

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡದವರು ನಡೆಸಿರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ವಿಶೇಷವಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗಿ, ಉದ್ದೀಪನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹೊರಬೀಳದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು, ನರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲವನ್ನು / ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಂಭೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಅಧಿಕ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 70 ವರ್ಷದ ಹಿರಿಯರು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೆಲೆ

- **ವಾಜಿಕರ್ಣ (ಕುದುರೆ) ರಸಾಯನ** **750Gms. Rs. 1800/-**
 (ಸತತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೀಪನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.)
- **ವಾಜಿಕರ್ಣ (ಕುದುರೆ) ಮಾತ್ರಗಳು** **10 ಮಾತ್ರಗಳು Rs. 700/-**
 (ಸತತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉದ್ದೀಪನ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.)
- **ಸ್ಥೂಣ ಮಸಾಜ್ ತೈಲ** **200 ml. Rs. 520/-**
 ಈ ತೈಲವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ 1 ಅಥವಾ 2 ಸಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ.)
- **ತ್ವರಿತ ಫಲಿತ ನೀಡುವ ಮಾತ್ರಗಳು** **10 ಮಾತ್ರಗಳು Rs. 600/-**
 ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ 3 ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ 1 ಅಥವಾ 2 ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- **ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಮಿರುಚಿಕೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರಗಳು** **60 ಮಾತ್ರಗಳು Rs. 900/-**
 ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 1 ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 1 ಊಟವಾದ ನಂತರ ಈ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜಾಹಿರಾತು

ನಮ ಮತ್ತು.....

ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಬಲವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಸಾಮಿಪ್ಯ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಕರ್ಷಣೆ ರಹಿತ ಪ್ರೀತಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ. ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೊಮ್ಮಾಂಟಿಕ್ ಸನ್ನಿವೇಶ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ರೊಮ್ಮಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಿಪ್ಯತೆ ಎರಡು ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ನಂತರ ಅದು ಸಾಮಿಪ್ಯತೆಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳೂ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯರ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಥವಾ ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಸಾಮಿಪ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಹದಿಹರೆಯರವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಭಾವನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಅವರ ಆದ್ಯತೆಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಪ್ರೀತಿ ಸಹಜವಾದದ್ದು

ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಉಳಿಯುವುದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿಯೇ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು:

★ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ...

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕೊಟ್ಟು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು...

ಬೆಂಬಲದ, ಆರೈಕೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು, ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸುಗಳು, ಚಿಂತೆಗಳು, ಅತ್ಯಪ್ರೀತಿ-ಅಸಮಾಧಾನಗಳು, ಭಯಗಳು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಆಲಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುವಿಕೆ...

ಪರಸ್ಪರ ಇಬ್ಬರು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಮಮತೆ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾದವುಗಳಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಾರದು. ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಸಗಬಾರದು. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬದ್ಧತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಕೊಟ್ಟು-ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

-ಸಂಪಾದಕ

ನುಡಿಮುತ್ತು

- ◆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತಚಿಂತಕರು ಬಹಳ ಮಂದಿ ಇರಬೇಕು ಆದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೆಲವೇ ಮಂದಿ ಸಾಕು
-ಕನ್‌ಪ್ರೊಶಿಯಸ್
- ◆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಉಪಕಾರ ಮನೋರಂಜನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದು ಜೀವನದ ಪ್ರಯುಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಮಹಾಶಕ್ತಿ
-ಡಿ.ವಿ.ಜಿ.
- ◆ ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಎಂದೂ ನಗಬೇಡ. ನಿನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಭಾರಿ ತಮಾಷೆಯಾಗಬಹುದು.
- ಫೆನಿಲಾನ್
- ◆ ಹಣ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸತ್ಯವು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ
-ಎಮರ್ಸನ್
- ◆ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬಲ್ಲವನು ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ಸುಖವಾಗಿರಬಲ್ಲ
-ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ
- ◆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು
-ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಿಯ
- ◆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ ಯೋಚಿಸಿದ್ದು ಮಾಡಿದ್ದು ಮತ್ತು ದುಡಿದುದೆಲ್ಲವು ಪುಸ್ತಕದ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ
- ಕಾರ್ಲ್ಸ್‌ಲಾ
- ◆ ಜೀವಿಸಿದ ವಿಷಯವೇ ತಿಳಿದಿರುವಾಗ ಸಾವಿನ ವಿಷಯ ಏಕೆ ಆಲೋಚಿಸುವಿರಿ.
-ಕನ್‌ಪ್ರೊಶಿಯಸ್

- ◆ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬಾರದು
-ಸಾಪೋಕ್ಲಿಸ್
- ◆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜಾಣ್ಮೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸರಿಸಾಟಿಯಿಲ್ಲ
- ಕೆ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್
- ◆ ದುಃಖದ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಿಜವಾದ ಪರಿಚಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.
ಶರತ್‌ಚಂದ್ರ
- ◆ ಎಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವರೋ ಅಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮಹಾಭಾರತ
- ◆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಜಗಳಗಂಟಿತನ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ದೇವರ ಮಾಯೆ.
-ಬರ್ನಾಡ್ ಷಾ
- ◆ ಸುಂದರಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಹೆಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಮದುವೆ ಯಾದ್ದಂತೆ.
-ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಗಾದೆ
- ◆ ದೇವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಸಬೇಕಾದ್ದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ. ಅವಳು ನಮಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಯೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.
-ಜೇವಿ
- ◆ ಸ್ತ್ರೀ ಮೋಹದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವವನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲಾರ.
-ಟಾಗೂರ್
- ◆ ಚುರುಕುತನವೇ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸೊಬಗು.
-ಟಾಗೂರ್

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.
ಚಿತ್ರಗಳಿಗೂ, ಲೇಖನಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. -ಸಂ.

ಮೇ 2017
ಸಂಪುಟ-21
ಸಂಚಿಕೆ-10

ಸಂಪಾದಕ : ಎಂ. ರಾಹುಲ್

ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ಕಚೇರಿ
ವಿಳಾಸ: ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ. 165, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಬಿಇಎಂಎಲ್ ಲೇಔಟ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 079. ದೂರವಾಣಿ: 080-23588510, ಮೊ: 8971302735

ಬೆಲೆ: ರೂ. 25/-

Edited, Printed, Published & Owned by M. RAHUL
Printed by him at SHRI OMKAR PRINTERS,
4/1, Mahimappa Industrial Estate, Near PIA Bhavan, 100ft Road,
Jalahalli Cross, Chokkasandra, T. Dasarahalli Post,
BANGALORE-560 057 Phone: 080-23588510, Fax: 080-23485277
adarshagandahendati@gmail.com
EDITOR: M. RAHUL

ಜಾಹೀರಾತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
080-23588510, 9686113611

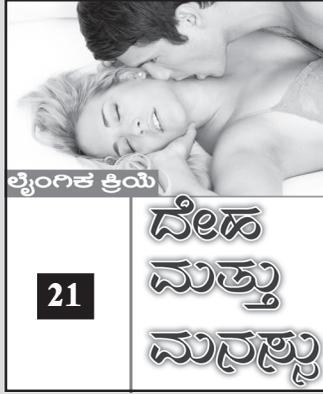
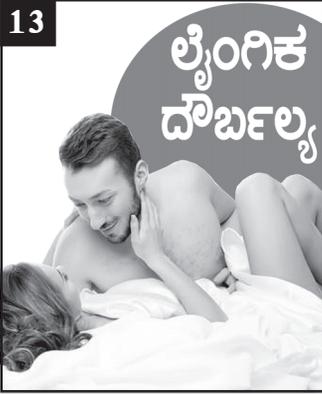
ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ.....

ಲೇಖಕರಿಗೆ

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಲೇಖನ, ಕವನ, ಕಥೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳಿಸುವವರು ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿದರೆ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

-ಸಂಪಾದಕ



| | |
|---|----|
| ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವ | 7 |
| ಗರ್ಭಕೋಶದ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಬಂಜೆತನ | 10 |
| ಋತುಬಂಧ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ | 17 |
| ಲೈಂಗಿಕತೆ-ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ : ಸಮಯದ ಲೋಪವೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ | 18 |
| ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? | 25 |
| ವಿಶೇಷಾಂಕ- ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ | 27 |
| ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕು? | 43 |
| ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹ | 47 |
| ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ | 51 |
| ಸುಖಾನುಭವದ ಶಿಖರ : ಹಿತವಾದ ಅನುಭವ | 53 |
| ಹೀಗೊಂದು ಕೇಶ ಶೈಲಿ | 55 |
| ಬುದ್ಧನ ಜನಪದ ಕಥೆಗಳು | 56 |
| ಸಣ್ಣಕಥೆ- ಕುಂಟ | 58 |
| ಸಹಜ ಸುನಾಸನೆ ಮತ್ತು ಗಂಡು-ಹೇಣ್ಣು | 60 |
| ಕವನ- ಯಾರವಳು? | 61 |
| ಪ್ರಣಯ ಕುತೂಹಲ- ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕಗಳು | 62 |
| ಜೋಕಾಲಜಿ | 45 |
| ಜಾನಪದ ಪ್ರೇಮ ಕಥೆಗಳು- ವ್ಯಕ್ತಪ್ರೇಮಿ | 64 |

ಫಲವಂತಿಕೆಯು ಕೇವಲ ವೀರ್ಯಾಣು ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಅದರ ಘನರಾಶಿ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಅದರ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ ಸ್ವರೂಪ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು/ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯದ ನಿಷೇಚನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲಕರ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣು ತಯಾರಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ ಪ್ರಮಾಣ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.



ನಾಡೋಜ ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ್
ಎಂ.ಡಿ.,
ಸೀನಿಯರ್ ಫಿಸಿಷಿಯನ್
ಕಲಬುರಗಿ

ಫಲವಂತಿಕೆ (ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿ) ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡ ವನ್ನು ನಿಷೇಚನೆಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪನ ಮಾಡಿದಾಗ 2-3 ಮಿ.ಲೀ. ವೀರ್ಯ ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷನ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪುರುಷನ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿ ಲೋಪವೆನಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅವುಗಳ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ, ಅವುಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು



ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ ವಾರು ಸಹಜ ರೂಪದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಲ ಹೀನತೆಯ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳು ಪುರುಷನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದಾಗ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈ ಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ವಾಗಿದ್ದು, ಫಲ ಹೀನತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ವೀರ್ಯಾಣು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು 2-3 ಬಾರಿಯಾ ದರೂ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆ ಬಗೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯ ದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು? ಅವುಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಈಜಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಲ್ಲವು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ರಚನೆ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಜ ಎನ್ನುವುದು ಹೀಗುರುತ್ತದೆ.

ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವ



| ವೀರ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ | ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪ್ರಮಾಣ |
|-------------------|--------------------------------|
| ಘನರಾಶಿ | 1.5 ಮಿಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು |
| ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಂದ್ರತೆ | 15,000,000/ ಮಿ.ಲೀ. |
| ಒಟ್ಟು ಚಲನೆ | ಶೇಕಡಾ 40ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು |
| ಮುಂಚಲನೆ | ಶೇಕಡಾ 32ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು |
| ರೂಪ | ಶೇಕಡಾ 41ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಜ ರಚನೆ |
| ಜೀವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ | ಶೇಕಡಾ 58ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಂತ |
| ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು | 1,000,000/ಮಿ.ಲೀ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ |

ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣು ತಲೆ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬಾಲವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅದು ಹೊಂದಿರುವ ತೆಳು ಎಳೆಯಂತಹ ಬಾಲದಿಂದಾಗಿ ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಾಳಗಳಿರುವ ಒಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ (ಆಂತರಿಕ) ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ಬಹಿರಂಗ) ಚಲಿಸಿ ಹೋಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಈಜಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಂಡ ನಿಷೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಂಡದ ಹೊರ ಹೊದಿಕೆಯ ಎರಡು ಪದರುಗಳನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಒಳ ಸೇರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಮಾನವ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಸ್ತುಗಳು ಹುದುಗಿದ್ದು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೀಟ್ ಶಾಕ್ ಪ್ರೋಟೀನ್-90 (ಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ಪಿ 90) ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಇರುವಿಕೆ ಬಾಲಕ್ಕೆ ಚೋರಾಗಿ ಬಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದರ ಇರುವಿಕೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲಿಸಿ ಅಥವಾ ಈಜಿ ಅಂಡವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅದನ್ನು ನಿಷೇಚನೆಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಅಂಡದ ಬಳಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಗಿ ಹೋಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಪುರುಷನಲ್ಲಿನ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಕುಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಫಲವಂತಿಕೆ ಕುಗ್ಗಿದ ಗಂಡಸರ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಈಚೆಗೆ ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಇಂದಿರಾ ಹಿಂದುಜ, ದೀಪಕ್ ಮೋದಿ, ಮತ್ತು ವೃಷಾಲಿಸಗರೆ-ಪಾಟೀಲ ಅವರ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಿಮೆ ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ಪಿ-90 ಹೊಂದಿದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ಪಿ 90 ಆಲ್ಬಾ ಮತ್ತು ಬೀಟಾಟಾ ಎಂಬ ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರ. ಆಲ್ಬಾ ರೂಪವು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಶಿರ ಮತ್ತು ನಡು ತುಣುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೀಟಾ ರೂಪವು ಬಾಲದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ರೂಪಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಟ್ಟಯಿಸಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಬೀಟಾ ರೂಪದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದು ಆ ವಸ್ತುವೇ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಫಲವಂತಿಕೆಯು ಕೇವಲ ವೀರ್ಯಾಣು ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಅದರ ಘನರಾಶಿ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಅದರ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ ಸ್ವರೂಪ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು/ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯದ ನಿಷೇಚನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲಕರ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣು ತಯಾರಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ ಪ್ರಮಾಣ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯ ಅಳಕುವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ತಾನೇ ಸ್ವಲನಗೊಂಡ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು

ಯಾವ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಆ ಸಾಧನೆ ಸ್ವಲ್ಪನದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ಕಿಳ್ಳು ಸ್ವಾಯು ಸೆಡೆತದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಗತಿಸಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 3 ಮಿ.ಮೀ. ವೇಗಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ 7 ಶೇಕಡ 75ರಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು ನಿರ್ದೇಶನಗೊಂಡವು ಇಲ್ಲವೆ ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುವು. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅವು ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ಗರ್ಭಗೊಳು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ 24 ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ.

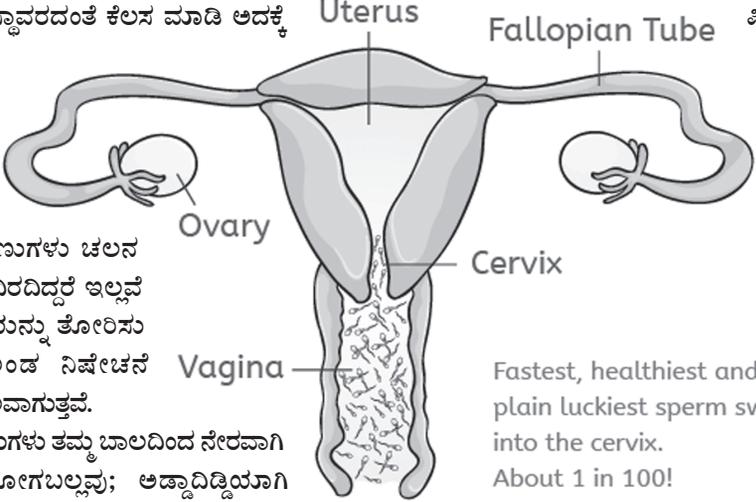
ವೀರ್ಯಾಣು ಪಡೆದಿರುವ ಬಾಲದಿಂದಾಗಿ, ಅದು ಪ್ರಾಸಗತಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತೆವಳುತ್ತಾ ಸಾಗಬಲ್ಲದು; ಇಲ್ಲವೆ ಈಜಿ ಹೋಗಬಲ್ಲದು. ಅದರೊಳಗಿರುವ ಮೈಟೋ ಕಾಂಡಿಯ, ಶಕ್ತಿ ಸ್ವಾವರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಅಡಿಮಾ ಸಿನ್ ಟ್ರಿಫಾಸ್ಫೇಟ್ (ಎ ಟಿ ಪಿ) ಮೂಲಕ ಕೊಡು ತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಚಲನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅಸಹಜ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವು ಅಂಡ ನಿಷೇಚನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಬಾಲದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಹೋಗಬಲ್ಲವು; ಅಡ್ಡಾಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಸಾಗಬಲ್ಲವು, ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ ನಿಧಾನ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಚಿಸ್ಟರಾನ್ ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತ (ಹಾರ್ಮೋನ್) ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ರಸದೂತದಿಂದ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡ ಅವುಗಳ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಾಗಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಂಡವನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

ಅವುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ದಿಸಲು ನೀಡಿದ ಔಷಧಿಗಳು

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಪಡೆದಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೇನೂ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೋಚಿಸ್ಟರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ಪಿ 90 ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಹೀಗಾಗಿ, ಕೇವಲ ಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ಪಿ 90 ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಸ್ತುವೊಂದೇ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಬಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಅದರ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೇನೂ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ಪಿ 90ರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಅದರ ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಚಿಸ್ಟರಾನ್ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಎಸ್‌ಪಿ 90 ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಈಜಿ ಹೋಗಲಾರದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಂಡ ನಿಷೇಚನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರೋಚಿಸ್ಟರಾನಿನಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಎಚ್‌ಎಸ್ ಪಿ 90 ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅದು ಅವುಗಳ ಚಲನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರು ತ್ತವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನ ದಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗಳು ವೀರ್ಯಾ ಣು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ



Fastest, healthiest and plain luckiest sperm swim into the cervix. About 1 in 100!

ಹೋಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೂರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇಂದು ಕಡಿಮೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ಫಲವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತ ಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪುನಸ್ಥಾಯಿಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಕಾರ್ಯ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಬಂಜಿತನ



ಡಾ|| ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲಾ

ಖ್ಯಾತ ಸಂತಾನ ಫಲ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು

ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗಡ್ಡೆ ಕೂಡಾ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯದ ಕನಸನ್ನು ನುಚ್ಚುನೂರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಅಂದರೆ ಏನು? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ? ಸಂತಾನಫಲ ಹೊಂದಲು ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಂಟುಗಳೆಂದರೆ ಮೂಳೆಯ ಪದರಗಳಿಗೆ

ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಂಜಿತನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶೇಕಡಾ 5ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂತಾನ ಹೊಂದಬಹುದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ 2ರಿಂದ 12ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಆಫ್ರಿಕನ್ ಮೂಲದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಆಗಿದೆ.

ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಹೇಗೆ ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ

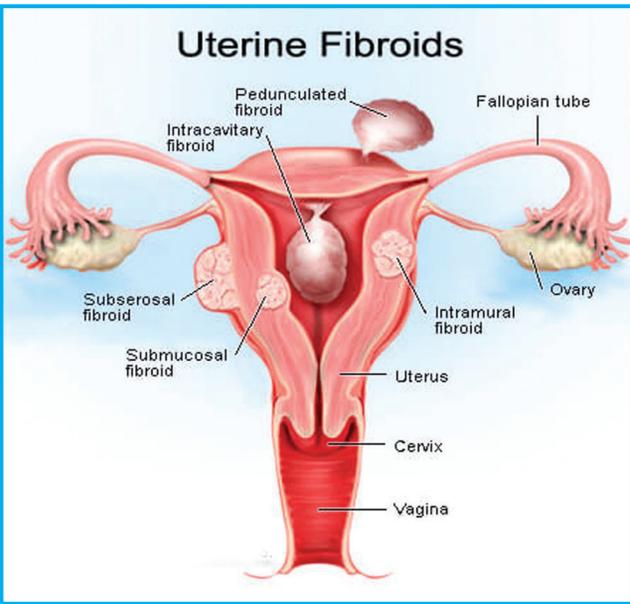
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ?

ಗರ್ಭದ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಬ್‌ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ (6 ಸೆ.ಮೀ ಸುತ್ತಳತೆಗೂ ದೊಡ್ಡವು) ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಸಂತಾನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ

ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲವು

ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕೊರಳಿನಾಕಾರದ ಜಾಗದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಗಂಟುಗಳು, ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಭ್ರೂಣದ ಆರಂಭಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ



ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು. ಈ ಗಂಟುಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೂ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯೂ ಇರಬಹುದು; ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗಂಟೂ ಕೂಡ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಾತ್ರ - ಆಕಾರ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಮ್ಯೂಮಸ್ ಅಥವಾ ಲಿಯೊಮ್ಯೂಮಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು

ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭ ನಾಳವನ್ನು ನಿರ್ಭಂದಿ ಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಲು ತೊಡಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಈ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗಳು. ಮೇಲಾಗಿ, ಗರ್ಭದ ರಂಧ್ರ ವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಧಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.



ಹೀಗೆ ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೂಡದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 'ಎಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಉಂಟಾಗಿದೆ' ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಆದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಸಬ್‌ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಸಬ್‌ಸಿರಸ್ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೇ ಇರಬಹುದು.

ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
 2. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಅಥವಾ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ (ದೊಡ್ಡ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು)
 3. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು
 4. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಸಂಭವಿಸುವುದು
 5. ಸಂಭೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವುದು
 6. ಬಂಜಿತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮೇಲಿನವು ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ಪುರುಷನ ಶೂನ್ಯ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಮಸ್ಯೆ, ಇತರ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.



ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ನಂತರ ಔಷಧ ಖರ್ಚನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದು

ಡಾ. ಭೀಮಣ್ಣನವರ 9379049625

ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆ, ಹೆಬ್ಬಳ್ಳಿ ಪೋಸ್ಟ್

(ಜಾಹಿರಾತು)

ಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಿರುಚಿದಂತಹ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

1. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ.
2. ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
3. ಅವಧಿಗೆ ಪೂರ್ವ (ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ) ಹೆರಿಗೆಯೂ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ಲೇಸೆಂಟಾ ಪ್ರಿವಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ
5. ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘವಾದ ಹೆರಿಗೆ ಬೇನೆ
6. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ (ಸಿಸೇರಿಯನ್) ಹೆರಿಗೆ ವ'ಾ ಡಿಸ'ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ:

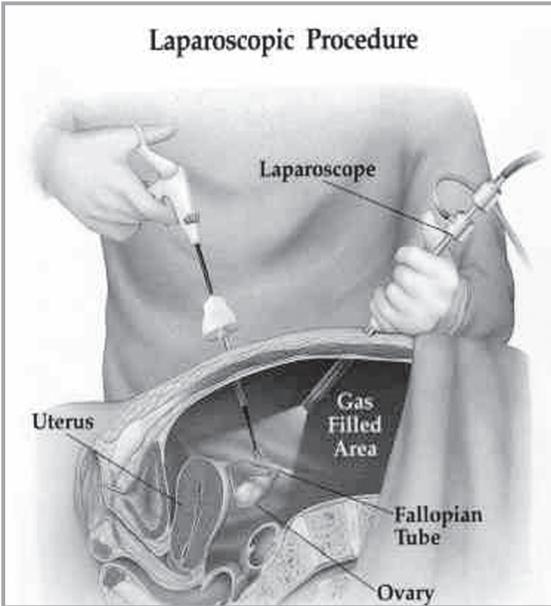
ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳಿವೆಯೇ ಮತ್ತು ಇದ್ದರೆ ಅವು ಉಂಟು ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ಹಾನಿ ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಕಂಡ ಮೂರು ಬಗೆಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು:

1. ಉದರ ಅಥವಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ, ಯಾವ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಇವು ಗರ್ಭದ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು 3ಡಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಗರ್ಭರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೊನೊಹಿಸ್ಟಿರೊಗ್ರಾಫಿ ಪರಿಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು.
3. ಅಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭನಾಳ ಅಥವಾ ರಂಧ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಲ್ಲಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಹಿಸ್ಟಿರೊಸೊಪಿ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ 'ಜಿಎನ್‌ಆರ್‌ಎಚ್'

ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ 3ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗಾತ್ರ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 50ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಭೂಮಿಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ನಿವಾರಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೆರೆದ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವೋ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವೋ ಎಂಬುದು ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳ ಆಕಾರ, ಅವು ಕಂಡು ಬರುವ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಬ್‌ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹಿಸ್ಟಿರೊಸೊಪಿ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ (ಮ್ಯೂವೆಕ್ಟಮಿ) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 40ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಬ್‌ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಮ್ಯೂವೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಇದ್ದರೆ ಹಿಸ್ಟಿರೊ

ಸೊಪಿಕ್ ಮ್ಯೂವೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಾತ್ರ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ; ಇವು 14 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ 10 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ ನಡೆಸಲು ಕೌಶಲ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಾತ್ರವು ಕೇವಲ 14ರಿಂದ 16 ವಾರಗಳದ್ದಾಗಿರುವಾಗ ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರುವಾಯ ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂತಾನಫಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗಂಟುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 080-41312600 ಅಥವಾ 080-26673585.



ಡಾ|| ಸಿ. ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್

ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಎಸ್., ಪಿಎಚ್.ಡಿ.

ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು

ಮೆಡಿವೇವ್ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಮತ್ತು

ಸಂಶೋಧನಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ,

ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್,

ಸಯ್ಯಾಜಿ ರಾವ್ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು-570021

ದೂ. 0821-2444441, 3265002

ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ

ಯಾವುದೇ

ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ

ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು

ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ

ಸಂಭೋಗ

ಮಾಡಲಾಗದೆ,

ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ

ದೊರಕದೇ

ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ

ದೌರ್ಬಲ್ಯ

ಎನ್ನುವರು.

ವುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಹದಗೆಟ್ಟು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ತುತ್ತಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ದುಃಖಕರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮೌಢ್ಯತೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಕೃತಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು, ಚೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳು ಲಿಂಗವರ್ಧಕಗಳು ಎಂದು ವಿಜೃಂಭಿಸುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಾಡಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ, ಪೇಯಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಅಫೀಮು, ಭಂಗಿ, ಮುಂತಾದ ಅಸ್ವಭಾವಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದಿನಕಳೆದಂತೆ ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪೇಯಗಳಿಗೆ, ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅನಾಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ

ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ

ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬ

ರಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗ

ಮಾಡಲಾಗದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ

ದೊರಕದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ

ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎನ್ನುವರು.

ಇದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ



ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕದೇ ನಿರಾಸೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು.

ರೋನ್ (Tetosterone) ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತುಮುಲ, ಕೋಪ, ದುಗುಡ ಇವುಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದಿರು



10ನೇ ಶತಮಾನದ ಖುಜರಾಹೋ ದೇವಾಲಯದ ಶಿಲ್ಪಕಲಾಕೃತಿಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರ ಬದಲು ಇದರಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಜೋಪಾನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಂತನಾಗಿ, ಆಯುಷ್ಯವಂತನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು 30ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ವಿಧಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ: ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ (Estrogen) ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳ ಕುಂಠಿತದಿಂದ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿ

ವುದು: ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಗಿತನ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರು ವಿಕಿಯಾಗದಿರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗದಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು: ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವತೃಪ್ತಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಇವರ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಏರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

4. ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ: ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯ ಬಗಿತನವು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, 2. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, 3. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, 4. ಯೋನಿ ತುಡಿತ, ಉರಿಯೂತ, 5. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, 6. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಭಾವತೃಪ್ತಿ ಕೊರತೆ, 7. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಭಾವತೃಪ್ತಿ ಕೊರತೆ, 8. ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನ 9. ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ.

ಕಾರಣಗಳು:

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ,

ಮುಖ್ಯ ಮೈಥುನ: ಹದಿಹರೆಯದವರು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ವಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮೈಥುನ ಸವರಿದಾಗ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

ಶುಚಿತ್ವದ ಕೊರತೆ: ದೈಹಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ಒಸರುವ ರಕ್ತ ಒರಸಿ ತೆಗೆಯಲು ಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು (ಕೊಳೆಬಟ್ಟೆ) ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಬಟ್ಟೆ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜನನಾಂಗ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಸ್ವವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಸೆರಗು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೈಹಿಕ ಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ (ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ)

ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಹೊರಗಿನ, ಒತ್ತಡಗಳು, ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡ ತುಮುಲ, ಕೋಪ, ತಾಪ, ನಿರಂತರ ಗೋಣಗಾಟ, ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ದೀರ್ಘ ದುಡಿಮೆ, ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆ ಪದೇಪದೇ ಕಾಡುವ ದೇಹಾಲಸ್ಯ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಂದೂಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಸದ್ಯದ ಕ್ಷಣಗಳ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ದೂರದ ಗುರಿಗಳ ಮರೆಯುವಿಕೆ, ಅಶಾಭಗೃತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಕಾಲೇಜಿಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಸಹಕಾರ ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹೀನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮನಃಶಾಂತಿ ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜವಾದುದು. ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಏರು

ಪೇರು, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಆಯಾಸ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಭಾರಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು. ಇದರಿಂದ ತನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಹತಾಶೆ ಕನಿಯುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ದುರದೃಷ್ಟಿವಶಾತ್ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವಾಗದೆ ಜೀವನದ ಸುಖ ನಾಶವಾದ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಅಪಧಮನಿಯಿಂದ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಅತೆರೊಸ್ಟಿನ್ ರಾಸಿನ್ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳದ ಖಾಯಿಲೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಬೇಕಾದರೆ ಶಿಶ್ನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ನಾಳಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ

ದವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಮದ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸನಿಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ನರಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಮದ್ಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಇದೇ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

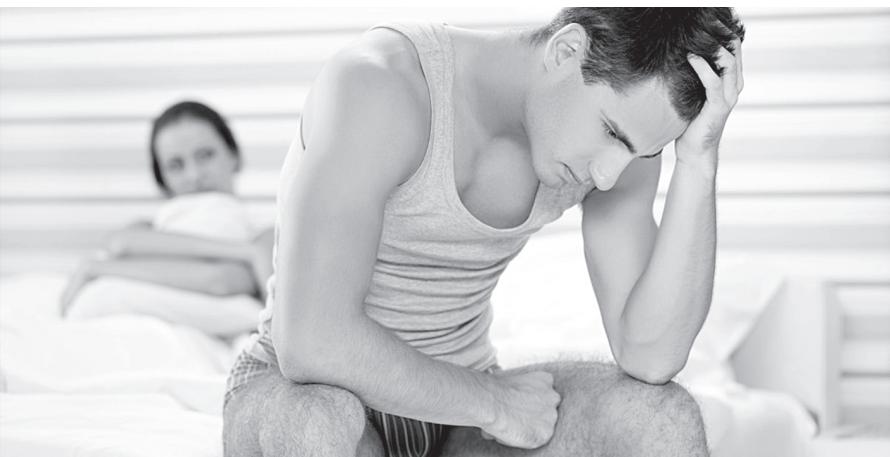
ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರೂ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಅನ್ನನಾಳ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಂಜೆತನ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಂಗವಿಕಲ/ಕ್ಷೀಣ ಶಿಶುಜನನ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು

1. ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಯುಂಟಾದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಗಂಡ ಪರಸ್ಪ್ರಿಯರ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
2. ಗಂಡನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ

ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಆಯಾಸ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ

ತುತ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಖಾಯಿಲೆಯು ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಶತ್ರು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. **ದುಶ್ಚಟಗಳು** ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಹರಿಯ

ಯಿದ್ದಾಗ ಸತಿಯು ಪರಪುರುಷನ ಸಂಗ ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಇದೆ. **3. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ**

ಯುದ್ಧರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಸುಖಕರ ವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

4. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿ ದುರ್ಬಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಜೀವನವೇ ಬರಡಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಕಾಮೋದ್ರೇಕೌಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

7. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಅಪ ರಾಧಿತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಔಷಧಿ ಗಳು ಚುಚ್ಚುವುದುಗಳು, ಮುಲಾಮುಗಳು, ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮುಂತಾ ದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬೇಕು.

2. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಶುದ್ಧ ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ದಂಪತಿಗಳ ಉಡುಗೆ, ತೊಡುಗೆ ಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

4. ಪರಿಮಳಭರಿತವಾದ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಜಾಜಿ, ಸಂಪಿಗೆ ಹೂಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ದಂಪತಿಗಳು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು..

5. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತ ರಾಗಿರದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಿರಾಮ ಪಡೆಯ ಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

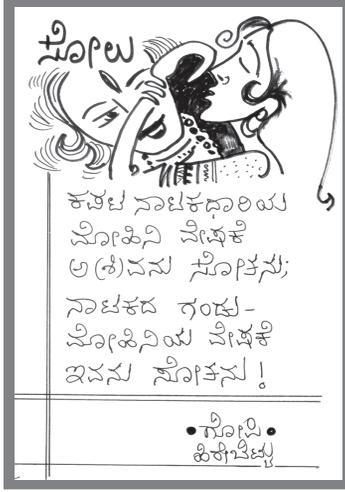
1. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ನಡುವಣ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿ ಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

4. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

5. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಏರು ರಕ್ತದೊ ತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ



ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಢ್ಯತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

7. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಡೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರು ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

8. ತಜ್ಞವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ರಚಿಸ ಲಟ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಲೇಖನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅಥವಾ ಅದರ ಲಕ್ಷಣ ಗಳು ತನಗೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅವಿವಿ ಉಂಟಾದ ತಕ್ಷಣ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಾಚಿಕೆ, ಲಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೋಚವನ್ನು ಪಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳದೇ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯ ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಯಾವ ಕಾರಣ ದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಕೃಷ್ಟಿ ಜೀವನ ವನ್ನು ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ನಡೆಸಬಹುದು.

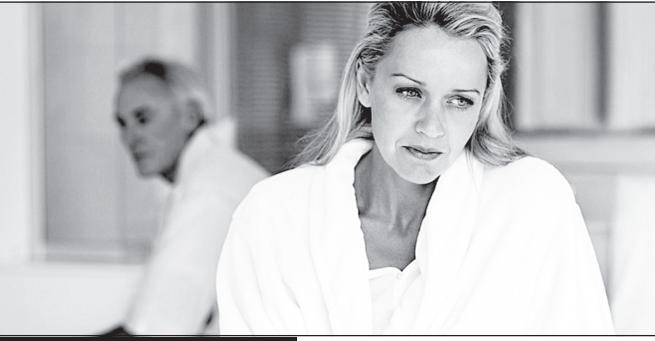
ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬಂಜೆತನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ದುರಂತವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಡೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಮೇರೆ ಹೋದರೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸು ವಾಗ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ, ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ, ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತನ್ನ ವೈಫಲ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಹಿಂಜರಿತವಾದರೆ ದೂರವಾಣಿ ಮುಖಾಂತರ, ಅಥವಾ ಪತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ತಾವೇ ಹೊಣೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾ ತಿಯ ಹೊಣೆ ಅಥವಾ ತಾವಿಬ್ಬರೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ನಿಲುವಿಗೆ ಅಂಟದೆ ಪರಸ್ಪರ ಉಂಟಾ ಗಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಸೌಹಾರ್ದ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯದ ಮುಖಾಂತರ ಪರಿಹರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಕೋಚವಾಗಲೀ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾ ಗಲಿ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಾಗಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಉದ್ವಿಗ್ನವಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾವಧಾನ ವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಅಥವಾ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಂಜೆತನವನ್ನೂ ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸರ್ಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಯೌವ್ವನದವರು, ವಿವಾಹದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿರುವವರು, ವಿವಾಹಿತರು ಇವರಿಗೆ ಆಯಾಯ ವಯೋಧರ್ಮಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಿವಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವ ರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.



ಮತು ಬಂಧ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಸವೆತವು ಹಲ್ಲುಸುತ್ತು ರೋಗಕ್ಕೂ ದಾರಿವಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ರುಚಿ (ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಹಿ)ಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಋತುಬಂಧ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಋತುಸ್ರಾವದ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯು ಸುಮಾರು 47 ರಿಂದ 55 ವರ್ಷದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಕಾರಿ ಅಂಶ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುನ್ನೆಚ್ಚಿಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಂಟಾಗುವ ಈ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯು ವಯಸ್ಸಿನ ಸಂಗತಿ ಅಥವಾ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿ, ಹೃದಯ



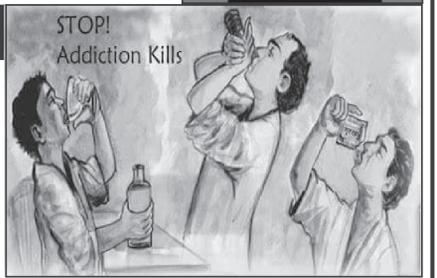
ಸುಖಮಯ ವಿವಾಹಿತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ!

ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಲಿಂಗದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಗಡಸತನ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವಿರ್ಮಾಣಗಳ ಕೊರತೆ, ಸಂತಾನ ದೋಷ, ಮಧುಮೆಹ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. **35** ವರ್ಷಗಳಿಂದಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.



ವ್ಯಸನ ಬಿಡಿಸಿ, ಜೀವ ಉಳಿಸಿ!

ಮದ್ಯಪಾನ (ಕುಡಿತದ ಚಟ) ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಚರಸ, ಗುಟಕಾ ತಿನ್ನುವ ಚಟಗಳು ಜೀವಹಾನಿ ಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಂಧು-ಬಳಗದಲ್ಲಿ, ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದ್ರೂ ಈ ದುಷ್ಪ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಆದವರು ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯಸನಿಗೆ ತಿಳಿಸದೆ ಬಿಡದ ಕೊಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಮಾಡಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲದೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಹರ್ಬಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಕೆಳ ಕಾಣಿಸಿದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಮ್ಮ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿರಿ :



- ★ಮೈಸೂರು : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 1,2 ಹಾಗೂ 16,17
- ★ಡಾಖರ್ನಗಲಿ : 3 ಹಾಗೂ 18,19
- ★ಬೆಳಗಾವಿ : 4 ಹಾಗೂ 20,21
- ★ಜಿಜಾಪುರ : 5 ಹಾಗೂ 22,23
- ★ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ : 7,8 ಹಾಗೂ 24,25
- ★ಬಾಗಲಕೋಟೆ : 12 ಹಾಗೂ 28,29
- ★ಹೊಸಕೋಟೆ : 26,27

ಡಾ||ಡಿ.ಎಚ್.ಬಾಗಲಕೋಟೆ (Govt.Regd. No.470) ಹೆಲ್ಪ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ಹಳೇ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ, ಬಸವವನ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಪೊರೇಶನ್ ಬ್ಯಾಂಕ ಎದುರಿಗೆ, ಶ್ರೀ ಗುರುಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ಖಾನಾವಳಿ ಪಕ್ಕ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

Cell : 9844203873, 9743193428 | www.ashwamedicines.com

(ಹೊರಾತು)



ಲೈಂಗಿಕತೆ-ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ಸಮಯದ ಲೋಪವೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ

ಉನ್ನಾದದಿಂದ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿಯದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದ ಒಬ್ಬ

ಒತ್ತಡವಿದ್ದ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಎಂಬ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗ

◆ ಬ್ಯಾಡನೂರು ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

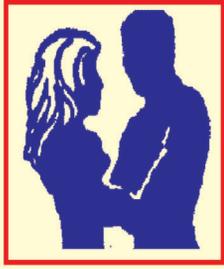
ಯುವತಿ ತನ್ನ ವಾಹನವನ್ನು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿದ್ದವರ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಅವರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇಂತಹ ಅವಘಡಗಳನ್ನು ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಇದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜೀವನದ ಲೈಂಗಿಕ ಲೋಪವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಬಲವಂತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಂದವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ

ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ

ಲಗ್ನದ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ, ತಾರುಣ್ಯ ನಾಶ, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಪಲನ, ಸಂತಾನ ದೋಷ, ಗಡಸುತನ, ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಸ್ಮಿಯರಿಗೆ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು, ಗುಪ್ತ ರೋಗ, ಕಾವಿನ ದೋಷ, ಮೂತ್ರ ದೋಷ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ಆರ್ಯವೇದಿಕ ಹಾಗೂ ಯುನಾನಿ ಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. **ವೇಳೆ ಬೆ. 10 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9ರ ವರೆಗೆ.**



ನವಕಾರುಣ್ಯ ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿ

ಡಾ|| ಆರ್.ಎಸ್. ಕಬಾಡೆ (Govt Regd No.21728)

ಶಾಪ್ ನಂ.26, ಸಾಯ್‌ಮಂತ್ರ, ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಬಾಟಾ ಶೋರೂಂ ಹಿಂದುಗಡೆ, ಹಳೇ ಬಸ್‌ಸ್ವಾಂಡ ಹತ್ತಿರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ **9845512373, 8951789351**

(ಚಾಹಿರಾತಿ)

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವೂ ಇದ್ದು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ದಂಪತಿಗಳು ಹಾಯಾಗಿ ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಕನಸಿನ ಮಾತೇ ಸರಿ. ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಇವರ ಲೈಂಗಿಕಾನಂದವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇವರದು ನಿರಾಹಾರ ದೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಲವಂತದ ಸೆಕ್ಸ್ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದದ್ದು ಇದ್ದರೂ ಒಂದೇ ಇರದಿದ್ದರೂ ಒಂದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಲೈಂಗಿಕಾನಂದಕ್ಕೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಅಡತಡೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಿವಾಹವನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದ ಮೆಲೆ ವಿವಾಹವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

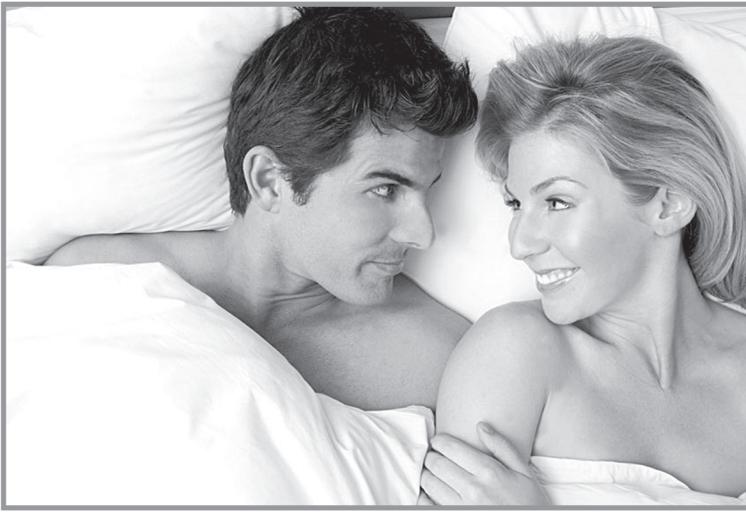
ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಕೇವಲ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳೇ ಎಂದು ಹಿರಿಯ ವಿಧ್ವಾಂಸರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಆ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ರಾತ್ರಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿವೆ. ಕಾರಣ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೇ. ಒಂದು ಕಡೆ ಉದ್ಯೋಗ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ, ಪಾಲನೆ, ಪ್ರೋಷಣೆ, ಪ್ರೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೊರತೆ ಇಂತಹ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದವರು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಕ್ರಿಯನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಮೂಡ್‌ಗೆ ಬರಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

1990ರಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 16 ರಿಂದ 44ರ ಮಧ್ಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಸರ್ವೆ ಮಾಡಿದಾಗ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ವಿವಾಹವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತು ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಹವಾಸ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 6 ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಅದ್ಭುತ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಆರು ರಾತ್ರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 10 ದಿನಗಳು ಶೃಂಗಾರ ಚೇಷ್ಟೆಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಬಿಸಿಯಪ್ಪುಗೆಯಿಂದ ಆನಂದಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಂತರ ಅದೇ ಸಂಸ್ಥೆ ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು 2000ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನೀರಸ ವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಿರಾಶದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ರತಿಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಾದನೀಯವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತದನಂತರ 2010ಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದೆ ಎಂದು ಈ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಜೀವನ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದ ದಂಪತಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಷ್ಟೆಂದೇ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಾದ ದಂಪತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅನುಬಂಧವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಗೂ ಸಮಯದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಅಂತಹ ಜೀವನ ನಿರರ್ಥಕವಾದುದು. ತಾವಾಗಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ



ಸಮಾಜಗಳು ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು, ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದೋ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾತಾವರಣವಿದೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಯನ್ನು ಅವರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮ

17

ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಬಾಯಿರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಆಲ್ಜೀವರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತಹ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಋತುಬಂಧವು ಕೂಡಿದರೂ ಸಹ, ಈ ಬದಲಾವಣೆಕಾರಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಅಥವಾ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ಅವುಗಳೆಂದರೆ,
 - ಬಾಯಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
 - ಬಾಯಿ ಪದರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
 - ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣತೆ
 - ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ
 - ದವಡೆಗಳ ಮೂಳೆಸವೆತ
 - ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳು
 - ಹಲ್ಲುಸುತ್ತರೆ ರೋಗಗಳು
 - ರುಚಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು
- ನೋವು, ಬಾಯಿ ಉರಿಯುವಿಕೆ, ಉರಿಯೂತ ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಾಯಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಶೇಕಡಾ 20 ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಿರಬಹುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಕಾಣುವ ಬಾಯಿ ಪದರವು, ಒಣ, ತಿಳಿ

ಗಿಂಪು ಅಥವಾ ರಕ್ತಗಿಂಪು ಬಣ್ಣ ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಜೊಲ್ಲುತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಈ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಜೊಲ್ಲುತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ.

ಋತುಬಂಧ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಸವೆತವು ಹಲ್ಲುಸುತ್ತರೆ ರೋಗಕ್ಕೂ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡ ಬಹುದು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ರುಚಿ (ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಹಿ)ಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸು



ತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎನಾಮೆಲ್ ಮತ್ತು ಡೆಂಟಿನ್ (ದಂತವಜ್ರ ಮತ್ತು ದಂತದ್ರವ್ಯ) ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಾದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ (ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ, ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮರು ಭರ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ವಿಧಾನವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ

ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಥವಾ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮರು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಬಾಯಿ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬೇರೂರಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದರೂ ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಂತವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ ಮನೋ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಲ್ಲದೇ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ದಂತವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

19

ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳಿವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎಂತಹ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು, ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಇರಲಿ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬಂದವರು ಅಂದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಗಂಡ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಬಂದು ಅಥವಾ ಗಂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಹೆಂಡತಿ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಬಂದರೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಬಂಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಜೋಡಿ ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಸೆಕ್ಸ್ ಟೈಂ ಟೇಲರ್ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಅಡಚಣೆ

ಯಾದರೂ ಸಹ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಜೋಡಿ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಟಿ.ವಿ. ಷೋ ಆಗಲಿ ಫೋನ್ ಕಾಲ್ ಆಗಲಿ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ನಾವು ರತಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಜೋಡಿ.

ಜೀವನವು ಆನಂದವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಂತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಣದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಜೀವನ ನರಕಸಮಾನವಾದುದು. ಅಂತಹ ಜೀವನ ಮಾನವನನ್ನು ಹುಚ್ಚನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಾದರೂ ಸಹ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಜೋಡಿ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಟಿ.ವಿ. ಷೋ ಆಗಲಿ ಫೋನ್ ಕಾಲ್ ಆಗಲಿ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ನಾವು ರತಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಜೋಡಿ.

ಜೀವನವು ಆನಂದವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಂತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಣದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಜೀವನ ನರಕಸಮಾನವಾದುದು. ಅಂತಹ ಜೀವನ ಮಾನವನನ್ನು ಹುಚ್ಚನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

◆ ವಿ. ನಾಗರಾಜು

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ದೊರೆಯ ಬೇಕೆಂದಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸೆಕ್ಸ್ ಬೇಕೆಂದಾದರೆ, ಆ ಆಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಭಾವನೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಭಾವನೆಯ ಸುಖಾನುಭವವಾದಾಗ ಮೆದುಳು ಸುಖಾನುಭವವಾದ ಚಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖಾನುಭವದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ



ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ

ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಲಂಡನ್‌ನ ಕಿಂಗ್ಸ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 2000 ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಸಂಭೋಗತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಫಲವಾಗುವುದು, ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಜಗರದಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಜಾಣ ಮತ್ತು ಭೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಸಾಹಸಮಯಿಗಳಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹಾ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೂ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಟುಟಿರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಉನ್ನತವಾದ ಸಂಭೋಗ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎಂದರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ

ನಾವು ಸಂಗಾತಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮಿಡುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಡೊಪಮಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ನಿಂದ ಸುಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮವಾದ ಸೆಕ್ಸ್ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮೆದುಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ಡೇನಿಯಲ್ ಅಮೇಲ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ **Sex on the Brain: 12 lessons to enhance your love life**. ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಅಮೇಲ್ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುಳು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗ. ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಜಾಗೃತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ನಿಖರವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ತುಂಟಾಟ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಜೊತೆಗೆ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಅಮೇಲ್ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದು, ಅವು ಉತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ



ನಾವು ಎಷ್ಟನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ, ನಮ್ಮಿಂದ ಅವರು ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀರಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಲಂಡನ್‌ನ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕಿ ಅನೌಚ್ ಕ್ರೋಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೆಕ್ಸ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದು ನಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ನಾವು ಇತರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮಿಡುಳುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಏನನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ಆಕೆ ತನಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಹೇಳುತ್ತಾ, ನೆನಪಿಸುತ್ತಾ ಉತ್ತಮ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರು ಸೆಕ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಮೇನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ಕೊನೆಗೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಆಕೆಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಯಾಗ್ರ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಅಮೆರಿಕಾದ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿತು. ಆದರೆ, ಮಹಿಳೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕೆರಳುವುದು ಆಕೆಯ ಮಿದುಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ಎಂಬುದು 3000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಗುಳಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು.

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ದೊರೆಯಬೇಕೆಂದಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಡೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ವೇಳೆಯನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ- ಅಂದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವಿವಾಹವಾದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ವೇಳೆಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಇಡೀ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಟಿವಿ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಆದರೆ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತೀರಾ ಬಳಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷ ಮಹಿಳೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅವರವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶವಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಂತಾನೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಸುಖಾನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ರೂಪುಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವಾಗ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ

ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಅಂತಃಶೋಧನೆಯ ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಜಾಗೃತ ರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಆತಂಕ, ಕಡಿಮೆಯಾದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಣಿಯ ಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಾಮಕೀಳಿಯ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ



ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಂಗಾತಿಯ ಮುಲುಕುವಿಕೆಗೆ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬಿಗುವಿಗೆ, ಮುಖದಲ್ಲಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾಗುವ ನೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ತೀರಾ ಗಾಢವಾದ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಂತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೊನೆ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ ಎಂಬ ಪರಿಚ್ಛಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಸೂತ್ರ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ತಾವೋ ಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾನ್ಯಯಲ್‌ಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾದ

ಭಾವತ್ವಪ್ಪಿ ಹೊಂದುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರದ ಕ್ರಿಯೆ-ಇದೇ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅನುಭಾವಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಐಕ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು (ಮೆದುಳು) ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ನಮಗಾಗಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು. ಆ ಅನುಭವದ ಕನಸಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆ ಅನುಭವ ಆದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಬಂದಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದವು. ಈ ಅನುಭವ ಆದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೇ ಇದ್ದಿವೆ. ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಿದ್ದಿವೆ. ಈಗ ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪುನಃ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು. ಪುನಃ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿದ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೇಟ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯವಾದ ಅಂಗ ಶಿಶ್ನ/ಯೋನಿ. ಈ ಅಂಗದ ದಕ್ಷತೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಘಾಸಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಘಾಸಿಗೊಳಗಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಆತಂಕ, ನಿರ್ದಯ ಕೊರತೆ, ಮದ್ಯಸಾರದ ಸೇವನೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಜಾಹಿರಾತುದಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಹೊರತು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಓದುಗರು ಜಾಹಿರಾತುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಜಾಹಿರಾತುದಾರರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲ.

-ಸಂ.



ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೂ

ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

◆ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್

ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಧೆಪಡುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಆಯಾಸ ಪಡುವವರು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು, ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುವವರಲ್ಲಿ ಶೃಂಗಾರ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರತಿಭಾವನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

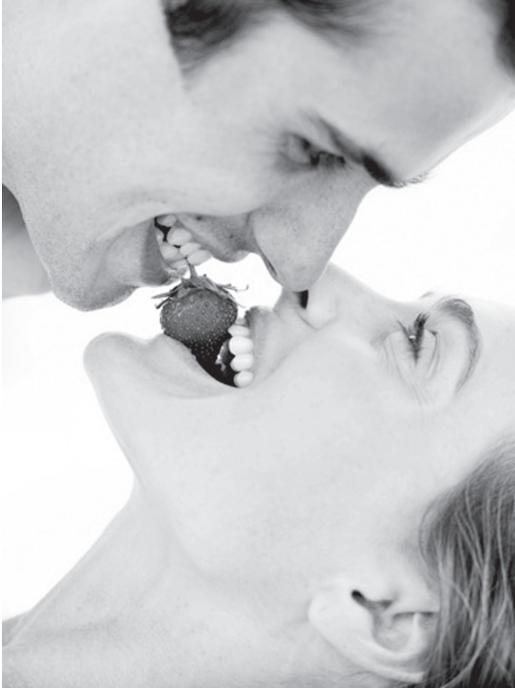
ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವನದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತಾಗಿರುವವರು ಮಾತ್ರವೇ ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲೂ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಹಾರವೊಂದರ ಮೇಲೆಯೇ ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ಆಹಾರ ಪ್ರಧಾನವಾದುದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದ, ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಎಂತಹ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಧೆಪಡುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಆಯಾಸಪಡುವವರು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು, ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುವವರಲ್ಲಿ ಶೃಂಗಾರ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರತಿಭಾವನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದೇ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾದರೆ ಅವರ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಧೆಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕೋರಿಕೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ನಡುವೆ ಶೃಂಗಾರ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತೊಡಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವನದಲ್ಲೇ ಕೆಲವರು ದುರಭ್ಯಾಸಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತ್ವ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಅಲ್ಪ. ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ

ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಬ್ಬಂದಿ.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ



ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಏನು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದದ ಪಿಹಿಂತಿಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಮಾಂಸ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರು ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅಂದ ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು, ನಲವತ್ತು ವರ್ಷವಾದರು, ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದವರಂತೆ

ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅವರು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಸರಮ್ಯವಾದ ಶೃಂಗಾರ ಜೀವನವನ್ನು ಆಶಿಸುವವರು ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೆಡಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಟೀ, ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಸಿರು ಕಾಯಿಪಲ್ಟೆಗಳಿರಬೇಕು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಯತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ಸ್, ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪಿಹಿಂತಿಡಿಯು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರು ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಡಿಸ್ನರ್ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯದಿಂದ ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಆದ ನಂತರ ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ನಿದ್ರೆ ಆವಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಸರಸಸಲ್ಲಾಪವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೃಂಗಾರ ರಸವಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ರತಿ ಕೋರಿಕೆಗಳು ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾದ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ, ಶರ್ಕರ ಏಷ್ಯಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇರುವಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರು ಮಾತ್ರವೇ ಅಂದವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಶೃಂಗಾರವನ್ನು ಆನಂದವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚೋಕ್

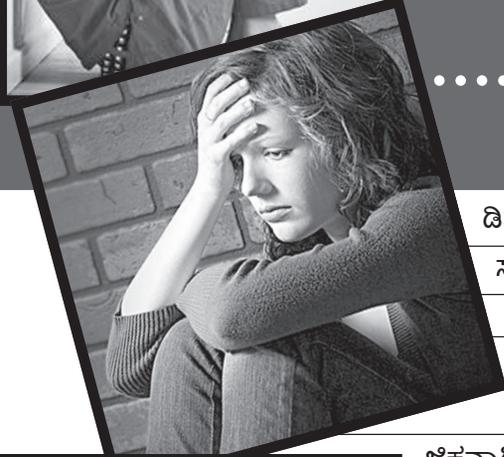
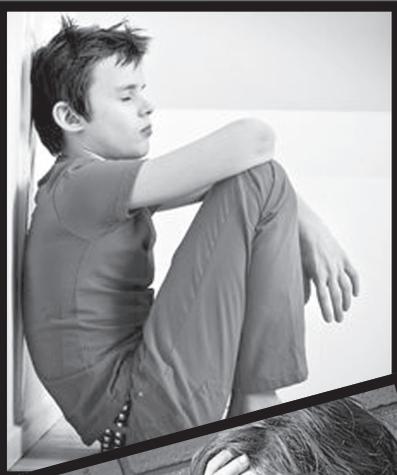
ಶ್ವೇತಾ : ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸ್ಟೆಪಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಬಂದು ನಮ್ಮ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಮಿತ : ಯಾಕೆ ಏನಾಯಿತು?

ಶ್ವೇತಾ : ನಿನ್ನ ನನ್ನ ಕಿವಿನೋವಿಗೆ



ಡಾಕ್ಟರೊಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿದೆ. “ನಾನು ಎಡಕಿವಿ ಸ್ಟೆಪಲಿಸ್ಟ್. ನಿಮಗೆ ಆಗಿರೋದು ಬಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು; ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸ್ಟೆಪಲಿಸ್ಟ್ ಇದ್ದಾರೆ ಅವರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ” ಅಂದರು.



ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

◆ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್
ಹೆಲ್ತ್ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್ (ನಿವೃತ್ತ)

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗಲು ಒಂದೇ ಕಾರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಆದ ಹಾನಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಂವಹನದ ಕೊರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

1. ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಎಂದರೇನು?

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ದುಃಖದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಉಂಟಾಗುವ ದುಃಖ ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯವಲ್ಲ. ಕೆಲವರು, ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಧಾನ ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಎರಡು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವಂತಹುದು. ಪ್ರಧಾನ ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ (ಮೇಜರ್ ಡಿಪ್ರೆಷಿವ್ ಡಿಸಾಡರ್) ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳು, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೃಪ್ತಿಕರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಡೋಪಮಿನ್-ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ನರವಾಹಕ (ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮಿಟರ್)ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

| ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು | ತೊಂದರೆಗಳು |
|--|---|
| 1) ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಕೆರಳಿಕೆ ಮೂಡ್ | ಉದಾಸೀನತೆ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಕೋಪದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಖ; ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ಅಳುವುದು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದದ ಮಾತು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಆಕ್ರಮಣ |
| 2) ಬಹಳಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು. | ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಸಮಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಸಂತೋಷ ತೋರಿಸಲು ಅಶಕ್ತರು |
| 3) ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿರುವುದು. | ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ |
| 4) ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು | ನಿದ್ರೆಬರುವುದಿಲ್ಲ, ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಬೇಗನೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು |
| 5) ಥಟ್ಟನೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾದ ಆಲೋಚನೆ. | ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು, ಮಾತು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು. |
| 6) ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. | ಬಹಳ ಬೇಗ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗುವುದು, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಿರುವುದು. |
| 7) ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಟ | ನಾನು ದಡ್ಡ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ನಾನು ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿಲ್ಲ, ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಮ್ಮ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು. |
| 8) ಆಲೋಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅರ್ಹತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. | ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಆಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಈ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. |
| 9) ಸಾವಿನ ಆಲೋಚನೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿರುವುದು; | ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಹೇಳಿಕೆಗಳು. ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದ ಮೈನೋವುಗಳು. |

ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಮಾತು, ನಿಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಏಕತಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ/ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುಃಖದಿಂದ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಅತಂಕಕ್ಕೆ ಕೆರಳಿಕೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇನೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಸೌಮ್ಯವಾದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆ

ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರದೆ ಇರಬಹುದು, ಅವರ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಲು ರಿಸ್ಕ್

(ಗಂಡಾಂತರ) ಸಂಗತಿಗಳು

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗಲು ಒಂದೇ ಕಾರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಆದ ಹಾನಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ

ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಂವಹನದ ಕೊರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ರಿಸ್ಕ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.



- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಚರಿತ್ರೆ ಇದ್ದರೆ.
- ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಿರುಕು.
- ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಉದ್ಯೋಗ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇನಾಶಾಲಿ ಆಗಿರುವುದು, ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಆತಂಕ.
- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕಹಿ ಅನುಭವ, ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ.
- ಬಡತನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ.
- ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೊಲೆ ಅಥವಾ ಅಪರಾಧ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವುದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಾವು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸದಸ್ಯರು, ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ತರಹದ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆ, ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವ್ಯಸನ.
- ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ

ಶಿಶು ಜನನ

- ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮ

- ಗಳು ಉದಾ: ಪಾರ್ಕಿಸನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಲಕ್ಷ), ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12ರ ಕೊರತೆ, ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಎಚ್‌ಐವಿ, ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದವು
- ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾರದಿರುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

- ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ.
- ನಿದ್ರೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು
- ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್ (ವಿರಮಿಸುವಿಕೆ) ತಂತ್ರಗಳು
- ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡರೆ, ದ್ವಂದ್ವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

- ವ್ಯಾಯಾಮ: ಏರೋಬಿಕ್ (ಉದಾ: ಜಾಗಿಂಗ್, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ) ಮತ್ತು ಅನಾರೋಬಿಕ್ (ಉದಾ: ಭಾರ ಎತ್ತುವ ತರಬೇತಿ) ಆಗಿಂದಾಗ್ಯೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವವರು, ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಇರತಕ್ಕವರು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಚೌಕಭಾರ, ಕೇರಂ, ಕೊಕ್ಕೋ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಭಜನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಯೋಗ ಮೊದಲಾದುವು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ 1

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರಳಬೇಕು. ಅವರ ಜೊತೆ

ಸೇವಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರು ಎಂತಹ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸಂಕಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೇಗೆ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂದು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿನ ಆಗತ್ಯವಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಭೇಟಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡಲೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯ ಹೇರಬೇಡಿ. ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ/ಳಿ/ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮುಂದಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು, ಖಿನ್ನತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವರು ತಮಗಾಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಹಾಗೂ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತ/ಆಕೆ ಸಂಕಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.

ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ 2

ತೀರ್ಮಾನ ಕೊಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲಿಸಿರಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಖಾತರಿ ಆದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆ ನೀವು ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳೂ ಹೇಗಿವೆ, ಆ ರೀತಿಯ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನದಿಂದ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರೇ ತಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತೀರ್ಮಾನ ಕೊಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನ ಕೊಡಲು ಮುಂದಾಗಬಾರದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ (ಕ್ಲೈಂಟ್)ಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾಗಿ



ಸಂಕಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವಾಗ ನೀವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

- ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ನೀವು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯ ಅರ್ಥವಾಯಿತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರದೇ

ಆಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ: ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅರ್ಥ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಲ್ಲದೆ, ನೀವು ನಿರ್ಧಾರ, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಯಾತಾರ್ಥತೆ ಎಂದರೆ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಭೂತಿ

ಅನುಭೂತಿ ಎಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ (ಕೈಂಟ್) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿತ್ತು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಆಲಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥವಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು ಅನುಭೂತಿ, ಇದರರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರ ಪಡುವುದು.

ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

- ಕೆಳಕಂಡ ಮಾತಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ (ಕೈಂಟ್) ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ.
- ನೀವೆಷ್ಟು ಅರ್ಥವಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿದ ಭಾವನೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯ ಮಾತಿನ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಶರೀರ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಹ ಗಮನಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಟ್ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗಲೂ ನೀವು ತಾಳ್ಮೆ-ಸಹನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ.
- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ; ಅವರು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಡಿ.
- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ 3

- ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಿ. ಪ್ರತಿ ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶ-ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೈಯ್ಯಬೇಡಿ. ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ನೈಜವಾದುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ.

- ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಗುಣವಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ.

ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ

- ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕೇ ಎಂದು ಸಹಾಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ, ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ.
- ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವಾಗ ಸರಳ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ವಿವರಿಸಿ. ಅವರು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಿ.
- ಅತಿಯಾದ ಅನುಕಂಪವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಡಿ.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ 4

ಸಹಾಯಾರ್ಥಿ (ಕೈಂಟ್) ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ/ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಯ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇರುವ ಅನೇಕರು ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ಆತ್ಮೀಯರು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ/ಗಳಿಗೆ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅವರು ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ 5

ಇತರೆಯವರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಮತ್ತಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬೆಂಬಲ ಕೊಡುವ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವರು, ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ, ಬೆಂಬಲ ಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಸಂಸ್ಥೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ವಿಚಾರವಿವಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ವಿಚಾರ-

ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂತಹವರು, ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿರುವವರು ಅಸ್ಪಷ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಶುಭಾಶಯ ಪತ್ರ, ಹೂವಿನ ಗುಚ್ಚ ಅಥವಾ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ, ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಶುಭಾಶಯ ತಿಳಿಸಿ, ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತೀವ್ರತರಹದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದ್ದಾಗ ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪಿನ ಸಹಾಯ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾಣದಿರಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ನಿಮಗೇ ನೀವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು

ಬೇಗನೆ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು:

1. ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಆರು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ
2. ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
3. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
5. ಕೆಫೀನ್ ಇರುವ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
6. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
7. ಇತರರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ
8. ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ
9. ಯಾವುದಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
10. ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ
11. ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದರಿಂದ.

2. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಹದಗೆಟ್ಟ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಘಾತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವೆಲ್ಲ ದುಃಖದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಎಂದಿನಂತೆ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಯಾವಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಆಡಚಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಆತನನ್ನು ಅಥವಾ ಆಕೆಯನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು.

- ದೀರ್ಘಕಾಲವಿರುವ ದುಃಖ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಶೂನ್ಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ (Empty mood).

- ಭರವಸೆರಹಿತ ಭಾವನೆಗಳು, ನಿರಾಶಾವಾದ
- ಅಪರಾಧೀ ಭಾವನೆಗಳು, ನಿಷ್ಠೆಯೋಚಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಅಸಹಾಯಕತೆ.
- ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಕಡಿಮೆಯಾದ ಶಕ್ತಿ, ಆಯಾಸ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಲು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು. ಆಗದಿರುವುದು.

ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟ

- ಮಲಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಎಚ್ಚರ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಹಸಿವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
- ಸಾವಿನ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಿರಳಿಕೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ

ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೆನಿಟಿಕ್ಸ್ (ಅನುವಂಶೀಯತೆ). ಮೆದುಳಿನ ಬಯಾಲಜಿ (ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ) ಮತ್ತು ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ (ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ) ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳಾದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟುಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಅಗಲುವಿಕೆ, ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು.

ಖಿನ್ನತೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಮೂವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಮೊದಲು ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮನಸ್ಥಿತಿ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ಮೂಡ್) ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ಹಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಅನೇಕ ತೀವ್ರತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ್, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನ ವಿಧಗಳು

ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಮೇಜರ್

ಡಿಪ್ರೆಷನ್:

ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ನಿದ್ರಿಸಲು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು, ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದಲು ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ

ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಮೂಡ್ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದೆ



ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಮೇಜರ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನ ಎಪಿಸೋಡ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ವಿಧದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ಸೈಕೋಟಿಕ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (Psychotic Depression)

ಸೈಕೋಟಿಕ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ತರಹದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವು ವಿಧದ ಸೈಕೋಟಿಕ್ ಇದ್ದಾಗ ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಗಳು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದೃಶ್ಯಗಳು, ಮಾತುಗಳು.

ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್

(Post Partum Depression)

ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೋ ಹಾಗೂ ನವಜಾತ

ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆಯ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಶೇ. 10 ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಋತುಕಾಲದ ಭಾವನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ (Seasonal Affective Disorder)

ಸೀಸನಲ್ ಏಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಚಳಿಗಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದು. ಆಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸೈಕೋಥೆರಪಿ) ಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಋತುಕಾಲದ ಭಾವನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೈಪೋಲರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್

ಇದು ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. ಬೈಪೋಲರ್ ವ್ಯತ್ಯಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮೂಡ್ (ಖಿನ್ನತೆ)ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಬೈಪೋಲರ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ಮೂಡ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ವೇನಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮಿಟರ್ ಗಳ (ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರವಾಹಕಗಳ ಕೊರತೆ) ಕೊರತೆ:

ಡೋಪಮಿನ್-ಸೆರಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮಿಟರ್ ಗಳು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಾಗ ನರಕೋಶಗಳ ಕೂಡು ಜಾಗದಲ್ಲಿ (ಸೈನಾಪ್ಸ್) ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರಟೋನಿನ್ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಯಾವ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರಟೋನಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು Endogenous Depression ಅಥವಾ ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೊರಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದ ಔಷಧಿ/ವಸ್ತುಗಳು ಆಗಬಹುದು.

ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸಲಹೆಗಳು

ವ್ಯಾಯಾಮ: ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಡ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಕ್ ಗೆ ತೆರಳಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಮನೆಯ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

○ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ಆತ್ಮಿಯರಿಂದ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಿರಿ



ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಿಯರಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವಿರಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಒತ್ತಡದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ನೀವು ಯಾವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ 7 ರಿಂದ 9 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ.

- ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
 - ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ನೀವು ಸಾಕಿರುವ ನಾಯಿಯ ಜೊತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
 - ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
 - ನಗುವಿನಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಡ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದ, ಜೋಕ್ಸ್ ಓದಿ ಕಾಮಿಡಿ ಶೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದ್ದಾಗ ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು?**
- ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದ್ದಾಗ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ 7ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

ಯನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (Depression Lets Talk) ಕುರಿತು ಮಾತಾಡಿ ಎಂಬ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಹದಗೆಟ್ಟ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಘಾತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಎಲ್ಲವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ರಿಸ್ಕ್ ಯಾವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ?

- ಬಡತನ
- ನಿರುದ್ಯೋಗ
- ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಸಾವು / ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ
- ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು
- ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಡ್ರಗ್ಸ್ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

3. ಖಿನ್ನತೆಯ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಭಾವನೆ (Feeling Depressed)

ಒಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯ ಮೂಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ನಿಂದ್ರಾ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಅಗಲಿದಾಗಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಾಗಲೂ ಕೆಲವರು ದುಃಖದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು

ಕೆಲವು ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

- ನೀವು ಯಾವಾಗ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರೋ ಸರಳವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವಂತಹ ಅಪ್ಪಾದಕರವಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಪಾರ್ಕ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಿ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷವಾದ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ಸಾರಿಗೆ

ಎಚ್ಚರಿಕೆ:

- ಈ ಕೆಲಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ,
- ನಿಮಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ,
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ, ಅದು ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇದ್ದರೆ.



ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಗಳುಂಟಾದರೆ, ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ನೀವು, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಇರಲಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ, ನೀವು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೂಡ್‌ನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಕ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕೈ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಒಳಿತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಮುಂದುವರೆದರೆ,
- ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರವರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, (ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ) ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಪರಿೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಯಿಲಿಫಿತ್ ಮತ್ತು ಆಲೀವ್ ಆಯಿಲ್ ಇದ್ದರೆ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಫ್ಯಾಟಿಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಹಂತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಫೀನ್ ಇರುವ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉದ್ದೇಗದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

4. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ) ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾವನೆಗಳ ಏರುಪೇರಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಾವನೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಲೋಚನೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಬೆನ್ನನೋವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಖಿನ್ನತೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

1. ನೀವು ವಿನಾಕಾರಣ ಆಗಾಗ ಅಳುತ್ತೀರಾ ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
2. ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
3. ನೀವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಾ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
4. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ?

- ಹೌದು ಇಲ್ಲ
5. ನಿಮಗೆ ಹಸಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
6. ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
7. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಯಾಸ ಕಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
8. ನೀವು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತೀರಾ ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
9. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆರಳಿಕೆ ಇದೆಯೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
10. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ
11. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ

12. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣಾಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೆಯೇ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲ

13. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ನಿವಾಗೆ ಬೇಸರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲ

14. ನೀವು ಭೂತಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲ

15. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿ ವೆಯೇ?

ಉದಾ: ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೊಂದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಹೆಚ್ಚಳ ಇತ್ಯಾದಿ

ಹೌದು ಇಲ್ಲ

16. ಜೀವನ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲ

17. ನಾನೂ ಸತ್ತರೆ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪೈಕಿ ಏಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊದಲ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಎಂದು ಉತ್ತರ ಬಂದರೆ ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ನೀವು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ವಿಧಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತಾಜಾ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಜೀವಸತ್ವ ಗಳು, ನಾರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದ ಖಿನ್ನತೆ ನಿರೋಧಕ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು



ರಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಕೋಸ್ಟಿ ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿ ಗಳ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಖಿನ್ನತೆ ಮೂಡಿಸದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳು

○ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಏಕಾಂಗಿತನ, ಸಾಮೀಪ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಸ್ವಯಂ ಗೌರವದ ಕೊರತೆಗಳೂ ಖಿನ್ನತೆ

ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ,, ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಕೋಪ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ನೋವು, ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.
- ಖಿನ್ನತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನೋ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ. ನೀವು ಅದರಿಂದ ನರಳಬಾರದು. ಅದುದರಿಂದ, ಅದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಮನೋವೈದ್ಯ ರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಸಂತೋಷಕರ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿ.



5. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ತೃಷ್ಣಾ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಾವುದು ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಲ್ಲ, ಅದು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಭಾವನೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಅತಿಯಾದ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದಾಗ ಕೆಲಕಾಲ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ, ದುಃಖ ನಾರ್ಮಲ್ ಆದ ಹಾಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು

ತವೆ. ಅಂತಹವುಗಳೆಂದರೆ, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಯಾಸ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಮೇಜರ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ



ನಡವಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂತ ಹುದೆಂದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ತೊಂದರೆ

ಪಡುತ್ತಿರುವವರು

ಅತ್ಯಂತ ಏಕೆ

ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು

ಕೊಳ್ಳದ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ದಿನಗಳು, ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಜನರ ಮೂಡು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿಯೇ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ, ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನನಗೆ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಹೇಗೆ?

1. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಮೂಡ್ ಇಡೀ ದಿನ ಇರುತ್ತದೆ.
2. ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು.
4. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯು ಇರಬಹುದು.
5. ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
6. ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
7. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ಲಾನ್ ಇಲ್ಲದೆಯೇ, ಸಾವು ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಜೊತೆಗೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳಿರು

ತೋರದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡ 15 ಮಂದಿ ಅತ್ಯಂತ ಮೂರ್ಛಿಮಾಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಕೆಲವು ನರವಾಹಕಗಳು ಅಥವಾ ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮಿಟರ್‌ಗಳು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮಿಟರ್‌ಗಳಾದ ನಾರ್ ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಅಥವಾ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಲು ಡೋಪಮಿನ್ ಎಂಬ ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮಿಟರ್ ಸಹ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ಟ್ರೆಸ್ (ಒತ್ತಡ)ನಿಂದಾಗಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಕಾರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಸ್ಥಿತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ) ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?



ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ನಾರ್ಮಲ್ ಆದ ಭಾವೋದ್ವೇಗ. ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮೂಡ್‌ನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರಿಂದ, ಕಡಿಮೆ ಸೂರ್ಪ್ರಿ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?

ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರು, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಇದು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

35 ರಿಂದ 54 ವಯೋಮಾನದೊಳಗಿನ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 15 ರಿಂದ 34 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೊಳಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಮೂಡ್ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು.
2. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಭಾವನೆಗಳು.
3. ಎಂಜಾಯ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.
4. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು.
5. ಅಳುವುದು
6. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.

7. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ನಿರಾಶೆ, ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
8. ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ.
9. ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
10. ಶರೀರದ ಇಮೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.
11. ಅವಲಂಬನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.
12. ಪಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಅನುಸರಿಸುವುದು.
13. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಸೆ.
14. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನ ಜೈವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಹಸಿವು ಆಗದಿರುವುದು.
2. ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು.
3. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.

ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷರನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕ (ಕೌನ್ಸೆಲರ್)ರನ್ನು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

7. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಡಿಪ್ರೆಷನ್

ಸಂಮಿಶ್ರಿತ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್) ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳಾದ ಪೊಲೆಟ್ (ಪೋಲಿಕೆ ಆಸಿಡ್)- ಓಮೆಗಾ-3 ಪ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಮತ್ತು ಟ್ರಿಪ್ಟೋಪಾನ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ) ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಪಾನ್ ಜೊತೆ ಸಂಮಿಶ್ರಿತ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಪಾನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳ ಮೂಲ: ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಪೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್: ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಜೊತೆಗೆ ರುವ ಹೋಮೋ ಸಿಸ್ಟಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಂತವನ್ನು ಪೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ವಿಟಮಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಪೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು: ಬಸೆಲೆಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಓಮೆಗಾ-3 ಪ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್:

ನಿಶ್ಚಿತ ಓಮೆಗಾ ಪ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳು: ಓಮೆಗಾ ಪ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್, ಫಾರ್ಮಾ ಮೀನು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್, ಬಾದಾಮಿ ಮೊದಲಾದವು.

ಟ್ರಿಪ್ಟೋಪಾನ್ ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಸಾರಜನಕ) ಟ್ರಿಪ್ಟೋಪಾನ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು L-Phenylalanine ನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳು: ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಟರ್ಕಿ), ಮೊಟ್ಟೆಗಳು.

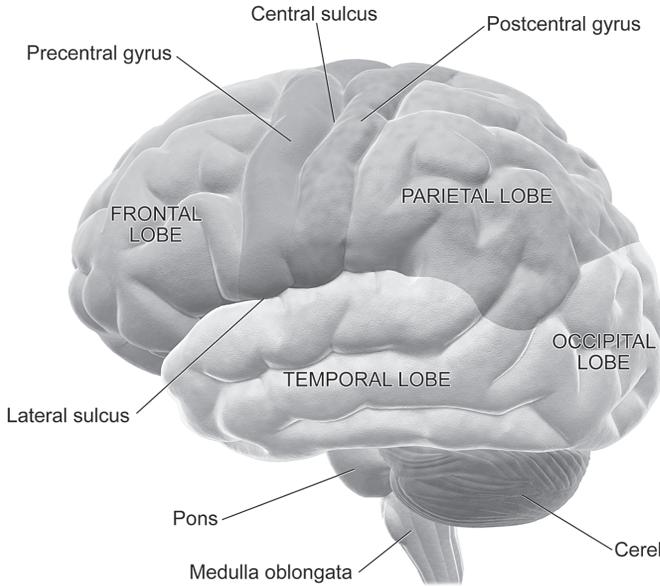
8. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ, ಮೆದುಳಿನ ಮೂಡ್‌ಅನ್ನು ಕ್ರಮಪಡಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುವುದರ ಫಲಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳು ನರವಾಹಕ ಸೆರೋಟೋ

ಇದ್ದರೆ, ವಿರೋಧವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

Lateral View of the Brain



ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಹಂತಗಳ ವಿವಿಧ

ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಂತದ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಇದ್ದರೆ...

- ಭರವಸೆ ಅಶಾವಾದ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವ, ತಾಳ್ಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರೀತಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅರೈಕೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಲು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಹಂತದ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಇದ್ದರೆ...

- ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ.
- ಆತಂಕ.
- ಕೆರಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳ

ನಿನ್ ಹಂತವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತ ಭಾವನೆ, ಕ್ಷೇಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್

(ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್)ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಹಂತಗಳ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ನಿಂದ

ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

- ಅತಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನೋಭಾವ.
- ಆತಂಕ.
- ಗಮನಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಿನ ತೊಂದರೆ.
- ಖಿನ್ನತೆ.
- ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಅಥವಾ ಅಪಸ್ಮಾರ.
- ತಲೆ ನೋವುಗಳು: (ಮೈಗ್ರೇನ್, ಟೆನ್ಷನ್ ತಲೆನೋವು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತಲೆನೋವು).

- ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ.
- ಬೊಜ್ಜು.
- ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಿನ ತೊಂದರೆ.
- ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೀನಿಯಾ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛಿತ ವಿಕಲತೆ.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಮೊದಲಾದವು.

ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕೊರತೆಯು ಸಮಸ್ಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಮೆದುಳಿನೊಳಗಡೆ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಹಂತ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



9. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೂ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ದುಃಖದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆಯುಳ್ಳವರು ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಸೌಮ್ಯರೂಪದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ನಾರ್ಮಲ್ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲತೆ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ಖಿನ್ನತೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ (ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ) ತಲುಪಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಭರವಸೆರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ತಲುಪಲು



ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಾಗ ಕಾಣದಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ನವೀಕರಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಿರುವ ದರ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆಯು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಕೆಲವು

ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಬದಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆಸಿಕೊಂಡು, ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗ ದಂತಹ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗದಂತಹ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ನೀವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರವಿರುವ ಉದ್ಯಾನಕ್ಕೆ ದಂಪತಿ ತೆರಳಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಾಜಾ ಗಾಳಿ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಪಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆದ ಎಂಡಾರ್ಪಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹ್ಯಾಪಿ ಕೆಮಿಕಲ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ಸಹ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗ ದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದ ಮುದ್ದಾಟದಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಸಂತೋಷ-ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ



ದಿಂದ ಕಾಣುವುದರಿಂದ, ಮುದ್ದಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ವಿಪುಲವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ, ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೋಸ್ಕರ ಬಿಡುವು



ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಿಲಿಂಗ್, ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅದರಿಂದ ಅವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಜೊತೆಗೆ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಅನುಭವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ ಮೂಡು ವುದರಿಂದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ (ಲೈಂಗಿಕ

ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ) ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಶೀಘ್ರವೀರ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪನ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಸುಖೀ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ-ಹೊಸ ಆಯಾಮ

ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ ಡಾ|| ಸಾಂಡ್ರಾ ಕರಾನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ, ದಂಪತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೇಮದಾಟದಲ್ಲಿ (ಪೋರ್‌ಪ್ಲೇ) ತೊಡಗಬೇಕು, ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಏಕಾಂತ

ದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ದಂಪತಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಶೃಂಗಾರಮಯ (ಎರಾಟಿಕ್) ಫಿಲಂ ಷೋಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೀನಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಿಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತವರಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಚಲಿತ. ಹೆಣ್ಣು ಒಂದು ಗುಟ್ಟಿನ ಗಣಿ, ಗುಟ್ಟು ಹೊಡೆದರೂ ಕಷ್ಟ, ಗುಟ್ಟು ಗುಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನಷ್ಟ! ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಗಂಡ ಅನ್ನೋ ಪ್ರಾಣಿ, ಅದೊಂದು ಶಿಸ್ತಿನ ಮೇಸ್ತು ಇದ್ದಂಗಿ, ಗಂಡನಲ್ಲದ ಪರಪುರುಷನ ಬಳಿ ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೆಣ್ಣಾದವಳು ತನ್ನ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಯಾರೂ ಅರಿಯದ ಆ ಸೀಕ್ರೆಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಮನದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಯಾರಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋದು? ಈ ಗುಟ್ಟಿನ ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಡೀಟೈಲ್ಸ್ ಇಲ್ಲಿದೆ ಓದಿ.....

◆ ಭಾಸ್ಕರ್ ತೋಟಗೆರೆ

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಸುಖದಿಂದಷ್ಟೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸೆಕ್ಸ್ ನಷ್ಟೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ. ಅವಳ ಮನದಾಳದ ಭಾವ, ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಹಾಲಿಸುವ ಕಿವಿಯೊಂದು ಬೇಕು. ಮನದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವುದನ್ನು ನಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅವಳಿಗಿದೆ.. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬಳು ಮದುವೆಯಾದ ಗೃಹಿಣಿಯೂ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಸದಾ ಹೆಂಡತಿಯ ಸೆರಗಡಿದು ಕೊಂಡು ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದವನು, ಈಗ ಬದಲಾಗಿ ದ್ದಾನೆ. ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆ, ಮಠ ಅನ್ನೋ ಜವ್ವಾರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ನೆಗ್ಲೆಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿ



ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನಲ್ಲ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ, ಪೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಆಪ್ತಗಳತಿಯೊಂದಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ, ಮದುವೆಯಾದಮೇಲೆ ತನ್ನ ಆಸೆ, ಭಯಕೆ, ತುಮುಲ, ಆತುರ, ಕಾತರ, ಯಾರಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ಗಂಡ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿ ಒಳ್ಳೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಿಪಾಯಿತರ ಫೋನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳು ತಾನೆ ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಯಾಳು?

ದ್ದಾನೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಅದಲ್ಲ, ಅದು ಹೆಂಡತಿಗೂ in fact ಅದು ಆಕೆಗೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಲು Ready ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗಂಡನಿಗೆ ಸುಖ ಬೇಕಾದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಎನ್ನುವುದು ಹೆಂಡತಿಯ ಆರೋಪ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಸದಾ ಗಂಡನ ಸಾಮಿಪ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ವಿತಿ ಹೇರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಗಂಡನಾದವನೂ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಳು

ಬಿದ್ದುಹೋಗಲಿ ನನ್ನ ಬಯಕೆ, ಮತ್ತು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಪೂರೈಸುತ್ತಿರಬೇಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಬಯಕೆಗಳ ಭಂಡಾರ

ಹೆಣ್ಣು ಸಂಸಾರದ ಕಣ್ಣು ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಅವಳೊಬ್ಬಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಿದ್ದರೇ ಬಹುಶಃ ಜೀವ ಸಂಕುರಗಳಿಗೂ ನೆಲೆಯೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ದೇವರಸ್ಥಾನ ನೀಡಿರುವುದು. ಹೆಣ್ಣು ಒಲಿದರೆ ನಾರಿ, ಮುನಿದರೆ ಮಾರಿ ಎಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ದೇವರ ಸ್ಥಾನವ ನೀಡಿರುವ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹಾಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವಾ? ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಬದಲು ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಾಮಂದರಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಬೋಗದ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಎಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಗಳು ನೆಲೆಸಿ, ಕಷ್ಟ ದಾರಿದ್ರ್ಯ ಸುಳಿಯದೆ ಅಷ್ಟಶರ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿ

ರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪೂಜ್ಯರು ಹೇಳಿರುವ ಮಾತಿನಂತೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನಾವು ಸಂತ್ಯಾಸಿಪಡಿಸಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ತನದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಎಷ್ಟು ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೋ ಸಂಸಾರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಕೆ ಒಂದು ಬಯಕೆಗಳ ಭಂಡಾರವಿದ್ದಂತೆ ಕೇವಲ ಗಂಡನಿಂದ ದೇಹ ಸುಖವೊಂದೆ ಅವಳ ಗುರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ವರ್ತಮಾನಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಭವಿಷ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅತೀವ ಆಸಕ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರ ಸೇಫ್ಟಿಗೆ ಮುಂದೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಬೇಕು ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಚಾಯಮಾನ ಆಕೆಯದು.

ಹೆಂಡತಿ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲ

ಮದುಮೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಗೃಹಸ್ತೆಯಾಗಿ ಸದಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ದುಡಿದು ತಂದು ಹಾಕಿದ್ದನ್ನು ತಿಂದು ತಿಂದು ದುಂಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಆರೋಪಗಳು ಇಂದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆತನದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಇಂಥ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಯೂ ಆಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಂಸಾರದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕೇವಲ ಗಂಡನೆನಿಸಿದ

ಪ್ರಾಣಿ ದುಡಿದು ತಂದು ಹಾಕಿರುತ್ತಾನೆ ಅಷ್ಟೆ! ಹಣ ಕೊಟ್ಟವಾತ್ರಕ್ಕೆ

ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೂ ಮುಗಿಯಿತೆಂದು

ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ

ಘಳಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ

ಆಕೆ ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ದಿನವಿಡೀ

ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ

ಲ್ಲಿಯೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿ ದುಡಿದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವು

ಗಂಡನಾದವನಿಗೆ ನೋಡಲಿಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸವಂತೆ ಕಂಡರೂ

ಅವು ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವೇ

ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಗಂಡ ಸಂಜೆ

ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ

ಕಾಣದೆ, ಕಚೇರಿಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯದ

ಟೆನ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಅವಳ ಮುಂದೆ ಬಂದು

ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳು ಅದನ್ನು

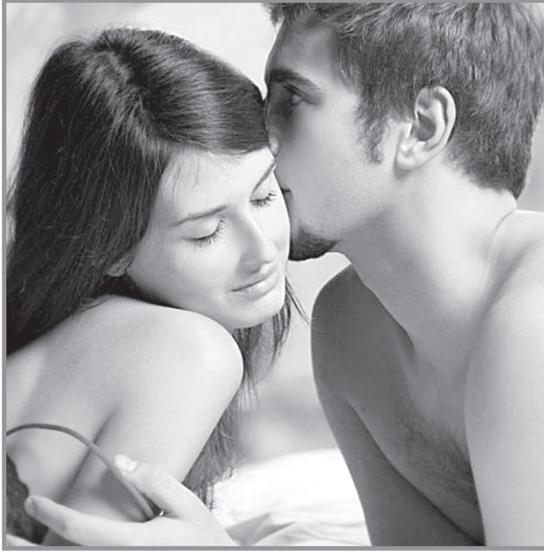
ಎಂದಿಗೂ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆಯು

ಮನುಷ್ಯಳೆ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲ.

ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ

ಜೀವ ತುಂಬಿ

ಬೆಳಗ್ಗಾರೆ ಆಕೆಗೆ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಫುಲ್ ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡನೂ ತನ್ನ ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಕ್ಕಳು ವಾರವಿಡೀ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಹೋಂವರ್ಕ್, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅವುನ ಮೇಲೆ ಡಿಫೆಂಡ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜೊತೆ ಇವೆಲ್ಲವು



ಸಿಡುಕು-ಮುನಿಸು

ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಬಹಳ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬಿಟ್ಟರಲಾರರಂತೆ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿದವರು ಭಲೇ ಜೋಡಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗಿ ಮಗು ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೇ ತಿಳಿಯುವುದು. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಹೆಂಡತಿ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ, ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ

ಗಲನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೂ ಒಂದು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆನುವುದು ಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಅವಳಿಗೂ ಅವಳದೇ ಆದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಗಂಡನಾದವನ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ? ಮೀನಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಿಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತವರಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತೊಂದು ಇದೆ. ಆದ್ರೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅರಿತು, ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಗಂಡ! ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಗಂಡನೇನಿಸಿದವರು ಕೇವಲ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಬಲದಿಂದಷ್ಟೆ ಬಲಿಷ್ಠನಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬುವವನಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೂರು ಗೇಣು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಬ್ಯುಸಿಯಾದರೆ, ಗಂಡ ಸಂಸಾರದ ಪೂರೈಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ದುಡಿಯುವುದರತ್ತ ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಇಬ್ಬರು ಸೇರಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏಕಾಂತತೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ಆಫೀಸ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಿಡುಕು, ಮನೆಗೆ ಬಂದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲ ಎನೋ ಮುನಿಸು. ಅಸಲಿಗೆ ಆತನು ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ದೈಹಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಗಂಡನಿಂದ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಾಂತ್ವನದ ಮಾತುಗಳು, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಿಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಂಡತಿ ಕೇವಲ ಭೋಗದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ

ಗಂಡನಾದವನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಸಿಡುಕು, ಮುನಿಸನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯ ಬಳಿ ಬಿಟ್ಟು, ದೈಹಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಾತೊರೆಯದೆ, ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಅವಳನ್ನು

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಪರಿಹಾರ



ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಪರಿಣಿತ, ಅನುಭವಿ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು
ಹೊಸ ಹುರುಪು ★ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ★ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ

- ★ ಲಗದ ಮೊದಲನ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ
- ★ ನರಗಳ ದಾರ್ಬಲ್ಯ
- ★ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆ
- ★ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಚಕ್ತೆ
- ★ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಥಲನ
- ★ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ
- ★ ತಾರುಣ್ಯ ನಾಶ
- ★ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಮಾಪ್ತ
- ★ ವೀರ್ಮಾಣುಗಳ ಕೊರತೆ
- ★ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
- ★ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟುದೋಷ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ಖಾತ್ರಿ ದಾಯಕ ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿರಿ. ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಗುಣವಾಗದೇ ನಿರಾಶರಾದ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 25ಕ್ಕೆ ಮೌರ್ಮ್ಯ ಡಿಲಕ್ಸ್‌ಲಾಡ್ಲ್, ಆನೆ ಬಾಗಿಲು ರಸ್ತೆ.
ದಾವಣಗೆರೆ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 26ಕ್ಕೆ ಹೋಟೆಲ್ ಅಲೋಕ, ಅಶೋಕ ರಸ್ತೆ, ಗಾಂಧಿ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ.

ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯವಿಶಾರದ ಡಾ|| ಕೆ.ಎನ್. ಡಗ್ಗೆ
ನಂ. 21, 1ನೇ ಮಹಡಿ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಹಳೇ ಬಸ್ಸಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ. ಮೊ: 9448117421

ಜಾಹಿರಾತು

ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಆಕೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲ ವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು. ಗಂಡನಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸದಾ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಸಿಡುಕುತ್ತಾ, ಮೊದಲಿನಂತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣದೆ ಹೋದಾಗ ಗಂಡನ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಳು ಅನುಮಾನಿ ಸುತ್ತಾಳೆ. ಇವನ ನಡತೆ ಮೊದಲಿನಂತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಇವನು ಹಿಂಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತಾನು ಭಯಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೊದಲೇ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದ ವನು ಈಗ ನನ್ನನ್ನು ನೆಗೆಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವಿಷಯ ಏನೋ ಇದೆ ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸಿ, ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಅನುಮಾನದ ಭೂತ ಅವಳ ತಲೆಹೊಕ್ಕುಬಿಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹಾಗಾ ಗಿಯೇ ಅವಳನ್ನು ಕೇವಲ ಭೋಗದ ವಸ್ತುವಂತೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣದೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಹೆಂಡತಿಯ ಮುಂದೆ ಸೋತು ಮಂಡಿಯೂರಿದರೆ ಗಂಡನಾದವನಿಗೆ ಅದು ಸೋಲಲ್ಲ. ಗೆಲುವಿನ ಸೋಪಾನ!

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಲಿ

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ನೆಲಸಬೇಕಾದರೆ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ನಾನು-ನೀನಾ? ಎಂಬ ಅಹಂ ಬಿಟ್ಟು, ಒಬ್ಬರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸಹಕರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿತು, ಆದಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹಾಗೂ ನೆಗೆಟಿವ್ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಇಗ್ನೋ ಮಾಡಬೇಕು.

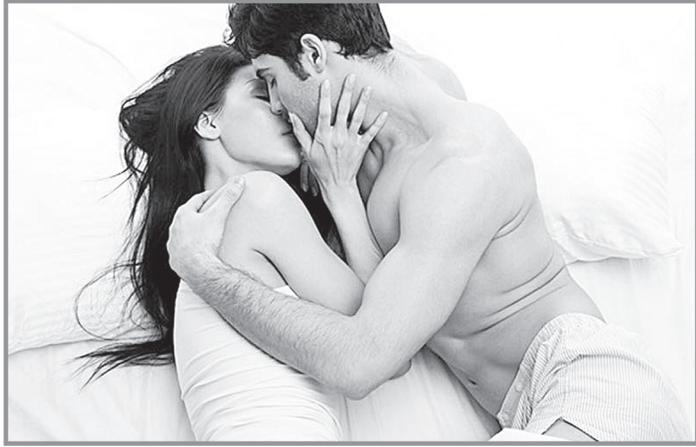
ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನಬಳಿ ಮಾತಾಡುವ ಮುನ್ನ, ಯೋಚಿಸಿ, ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮನ ನೋಯದಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇಬ್ಬರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂತೆಯೇ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತಿಯಾಗಲು ಮೊಬೈಲ್, ಟಿವಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿಗೆ ಸುಗಮವಾದೀತು.

ಸಂಸಾರದ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಮುನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಒಮ್ಮತದಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈಗಿನ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾದರು, ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಸ್ಲಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮಾತನಾಡುವ ಶೈಲಿ,

ರಿತಿ ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಸುಖಮಯ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂತ್ಸುತಿಯಾಗಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಪರಸ್ಪರ ಸಮಗ್ರತೆ, ಗೌರವ, ನಂಬಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಅವನು ಗಂಡನಲ್ಲ ಸ್ನೇಹಿತ

ಆಕೆ ಈಗ ಕೇವಲ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆಕೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ, ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸದಾ ನಿನ್ನ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮಕಾರ, ಕರುಣೆಯನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆಯುತ್ತಿದ್ದವಳು ಈಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೂ ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗಂಡನಾದ



ವನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಗಂಡನಾದವನು ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೊಂದು ಕಡೆ ಡೈವರ್ಟ್ ಆಗುವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಅಸಲಿಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಿರುವುದು ಗಂಡನಲ್ಲ, ಗಂಡನೇನಿಸಿದವನೇ ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಯಬಲ್ಲ ಸ್ನೇಹಿತ! ಅಂದ್ರೆ ಗಂಡನೇ ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಗಂಡನ ದರ್ಪ, ದೌರ್ಜನ್ಯವ ಮೆರೆಯದೆ, ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ಅವಳ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಆಕೆ ಗಂಡನಾಗಿದ್ದವು ಸ್ನೇಹಿತನಾದಾಗ ಅವಳ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪಿಸುಮಾತಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಆಸೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಳಿ ಗಂಡನಂತೆ ದರ್ಪ, ದೌಲತ್ತನ್ನು ತೋರಿಸದೆ, ಪ್ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ದೇಹ ಹಗುರಾಗಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿದ್ದರೇ ಇಡೀ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳು. ಗಂಡನಾದವನು ಕೊಂಚ ತಾಳ್ಮೆ ಮಹಿಮೆ ನಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕಾಗಿ ದೇವಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಾರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹ

◆ ವಿ. ಡಾ|| ಡಿ.ವಿ. ರಾವ್

ಪೌಶ್ವಾತ್ಯರ ಒಂದು ಕತೆ ಇದು. ಏಡನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಇರಲು ದೇವರು ಆದಮ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಗಂಡಸೊಬ್ಬನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಅನಂತರ ಒಂದು ಸಂಗಾತಿ ಗಂಡಿಗೆ ಬೇಕೆಂದು ದೇವರ ತಲೆಗೆ ಹೊಳೆಯಿತು! ಸರಿ, ಅದೇ ಗಂಡಿನ-ಆದಮನ-ಎದೆ ಎಲುಬಿ ನಿಂದ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಅವಳೇ ಈವ್. ದೇವರು ಎಂದು ಇವಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದನೋ ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಯಿತೆನ್ನುತ್ತಾರೆ! ಅಷ್ಟು ಪುರಾತನ ವಾದುದು ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹ. ಜಗತ್ತಿನಷ್ಟೆ

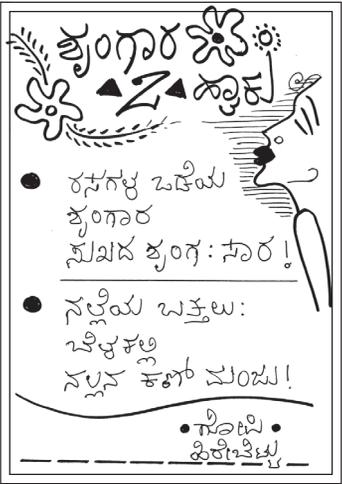
ಪ್ರಾಚೀನವಾಗಿದೆ ಇದು. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳ ದೇವ ದೇವತೆಗಳೂ ಜಗಳ ವಾಡುವವರೇ. ಈಶ್ವರ ಪಾರ್ವತಿಯರೂ ಸಹ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ದೇವಮಾನವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮೃಗ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಈ ಸ್ವಭಾವ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸೂ ತನ್ನ ಹೆಂಗಸಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವನ್ನು ಹೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋರಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜತೆಗೇ ತಾನು ಗಂಡಿಗೆ ಅಡಿಯಾಳಾಗಲು, ಅವನ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿರಲು ಆಶಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಇದೊಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ ಸ್ವಭಾವ. ಗಂಡಿಗಿರದ ಈ ಬಡಿದಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಜಾಣತನದಿಂದ ತನ್ನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡಿನ ಕಲಹಪ್ರಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹವು ಸಹಜವಾದ ಸಂಭವವಾದುದಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ ಕ್ಷಣಿಕ ವಾದುದೂ ಆಗಬಹುದು. ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಉಂಡು ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಎಂದು ಸಾರುವ ರಸಿಕ ಕನ್ನಡಿಗನ ನಾಣ್ಣಡಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಆಂತೆಯೇ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲಹ

ಬಂದಿಂತೆಂದು ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಉಳಿಯುವವರು ವಿರಳ. ಭಾರತ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ-ಇದ್ದ “ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ” ವಿಧಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹಿಂದಿನ ಸತಿಯರು ಬಹುಶಃ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹನಶೀಲೆಯರಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜವು ಹಿಂದಿನಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಮೊದಲಿನಂತೆ ವಿಧೇಯಳಾಗಿ “ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬಿದ್ದಿರುವ” ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಇಂದು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬಂದು ಜಾಗೃತಳಾಗಿ ತಾನು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ, ತನಗೆ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬೇಕು, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹ ಗಂಡನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ತನಗೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಭಾವನೆಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಗರಾಗಿ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ದಾಂಪತ್ಯ, ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಜೀವನಾಂಶ, ಈ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಪ್ರಭಾವವೆಂದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೂ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ತೀರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಬಹುಕಾಲ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಳುವುದೆಂದರೆ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತವೇ ಆಗಿದೆ!

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯವು ವಿರಳವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಲಹಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದು ಬಹುಜನ ಬಾಯಿ ಮಾತಾಗದಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅದು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ತೀವ್ರ ವಿರೋಧ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅತೀ ನಿಕೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜಗಳ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸೌಹಾರ್ದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಅಲ್ಪಕಾರಣ ಸಾಕು, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ಕಲಹದ ಜ್ವಾಲೆ ಭುಗ್ಗೆಂದು ಏಳುತ್ತದೆ! ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮೈಮನಗಳು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ದಣಿದು ಬೇಸತ್ತಿರುವಾಗ ಮೌನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಮೌನವಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ಜಗಳವನ್ನು



ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಕಲಹ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಥಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಬಹುಶಃ ಅತ್ತೆ, ಅನಂತರ ಅತ್ತಿಗೆಯರು! ಗಂಡಿನ ಕಡೆಯವರಾಗಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯವರಾಗಲಿ, ಸರಿಯೆ! ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ತಿಥವಾ ಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು. ಅದು ನಿಜವಾದದ್ದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕವಿರಲಿ, ಗಂಡ ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವಳೊಡನೆ ಕೂಡುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಆಸೆ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರೇಮವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ. ಗಂಡನಿಗೂ ಇದೇ ಮಾತು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಹೆಣ, ಹೆಂಡತಿಯ ಆಭರಣ, ಉಡಿಗೆಗಳು, ಅವರವರ ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳೆಲ್ಲ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. “ನಾನು ನಿನ್ನದು ನಿನ್ನದು ನಾನು” ಎಂಬುದು ಒಪ್ಪಿದರೂ “ನನ್ನದೆಲ್ಲವೂ ನಿನ್ನದು, ನಿನ್ನದೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನದು” ಎಂಬ ಮಾತು ಬಹುಜನ ಸತಿಪತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ!! ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಓದುಗರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ಧನಿಕ ಯುವಕನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೀರ ಮೈಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಜಗಳವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಣಿಸಿದ. ಸರಿ, ತನಗೆ ಒಂದು ಕೋಣೆ, ಬೇಕಾದ ಸರಂಜಾಮು, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಒಂದು ಕೋಣೆ, ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು-ಹೀಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ. ಆದರೇನು, ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಬಂದು ಗಂಡನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಮೇಲ್ನೋಟ ಆರಂಭಿಸುವಳು. ಏನಾದರೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಆಡುವುದು, ಅದು ಜಗಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು! ಈ ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ಯುವಕನೂ ಸಹ ಮೌನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ. ಹೆಂಡತಿ ಯೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿದರೆ ತಾನೇ ಜಗಳ ಹತ್ತುವುದು? ಈ ಮೌನದ ಪರಿಣಾಮವೇನಾಯಿತು? ಗಂಡನು ತನ್ನ ಮಾತುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಮೌನದಿಂದಲೇ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಎಂದೆನಿಸಿ ಕ್ರೋಧ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಹವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಳು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತವರೂರಿಗೆ ಹೋದಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಕಟದಲ್ಲಿ ಪರಿತಪಿಸಿದರು! ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲಹವುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಮುಂಜಾಗೃತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾರಣರು ಯಾರು. ಯಾರಿಂದ ಮೊದಲು ಕಲಹ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಕಠಿಣ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಚಾರ, ವ್ಯವಹಾರ, ಮಾತುಗಳು ಅವನ ವಂಶ ಮತ್ತು ಅವರಿನಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ನಡೆನಡಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅನುವಂಶಿಕ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ನಿಲುಕದೆ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಂಡು ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಲಹಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

ಸಂಸಾರದ ನಿಜವಾದ ಅನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ನೀವು ಜಗಳವಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಪುರುಷರ ಬೆಂಬಲವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ! ಈಶ್ವರ, ಶ್ರೀರಾಮ, ಯುಧಿಷ್ಠಿರ, ನೆಪೋಲಿಯನ್, ನೆಲ್ಸನ್, ಬೈರನ್ ಈ ಮಹನೀಯರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡಿದವರೇ. ಸತಿಪತಿಗಳು ದೂರವಿರುವಾಗ ಪ್ರೇಮ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಾಗ ತಗ್ಗುವುದು ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಅಗಲಿಕೆಯು ಆಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವಷ್ಟು ಮಿಲನವು ಮೂಡಿಸಲಾರದು. ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿಯವರೂ ಸಹ ಕಸ್ತೂರಿ ಬಾರವರೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ! ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಾಹಿತ್ರಿಯಾದ ಸಿಂಕ್ಲರ್ ಲಿವಿಗ್ ನೋಬೆಲ್ ಬಹುಮಾನದೊರೆತ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದಾಗ ಅವನ

ಹೆಂಡತಿಯು “ಇದೇನು ನಿಮಗೆ ಈ ಬಹುಮಾನ, ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ” ಎಂದಳಂತೆ! ಯಾವ ಹೆಂಡತಿಯೂ ತನ್ನ ಗಂಡ ತನಗೆ ತಕ್ಕವನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ! ಅಥವಾ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮವಿದೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಆಗಾಗ ಕಲಹ ಅವಶ್ಯಕವೇನೋ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ರಷ್ಯಾದ ಕೆಲವು ಭಾಗದ ರೈತರಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಜಗಳವಾಡಿ, ಅವರು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡಿ ಹೊಡೆಯದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಗಂಡನ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದೆವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರಂತೆ! ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದರ ಕುರುಹು ಕಂಡುಬರದೆ ಇಲ್ಲ. ನವನಾಗರಿಕ ಯುವತಿಯೂ ಸಹ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯನು ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತ್ಸರ್ಯ ತೋರುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವರು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರ ಕುರುಹು ಅದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಳು. ಅಂತೆಯೇ ಅವಳು, ತನ್ನ ಗಂಡನ ಗೆಲೆಯರೊಡನೆಯೇ ಅಥವಾ ಬಳಗದ ಯುವಕರೊಡನೆಯೇ ಚಿಲ್ಲಾಟ

ವಾಡಿ ಗಂಡನ ಮಾತ್ಸರ್ಯವನ್ನು ಉದ್ದಿಪನಗೊಳಿಸುವಳು.

ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಅಸಂಗತ ವಿಚಾರಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅವು ತೀರ ತಾಪದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅದು ಗಂಡಿಗಾಗಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅನಿರ್ವಚನೀಯ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೇ ಕೊಡಬಹುದು. ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವ, ಅವನಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದು ಅವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲೂ, ಗಂಡಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲೂ ಅವರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಒಳ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕಿಗೂ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೃಪ್ತವಾಗದ ಕೆಲವು ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಧವಾದ ನರಮಂಡಲಗಳ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮನುಷ್ಯನ ಸುಪ್ತ ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ನೋಡಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಅತ್ಯಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಂಥವರ ಮಾತುಕತೆ, ನಡತೆ, ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಬೆಳೆಸಿದವನು ಡಾ|| ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಳುವಾದ ಸ್ವಲ್ಪದ ಪರಿಶೀಲನೆಯೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ಕುರುಹುಗಳೂ ಹೇಗೆ ಕಳ್ಳತನದ ರೀತಿ, ಕಳ್ಳನ ಸುಮಾರು ಪರಿಚಯವನ್ನು



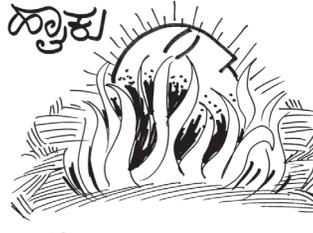
ಮಾಡಿಕೊಡುವವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅತ್ಯಪ್ತ ಚಿತ್ತದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂಥದೆಂದು ಆ ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳುವ ಗಂಡನು, ಹೆಂಡತಿಯು ಕೊಟ್ಟ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಕಲು ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನಡೆಸುವ ಪ್ರತ್ಯವ್ಯವಹಾರ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅವನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ ಅವನ ಸುಪ್ತಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಆಸೆ ಅವನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಾಗದದ ಬಗ್ಗೆ ಮರವೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ! ಆದರೆ ಅದೇ ಅವನೇ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ಏನಾದರೊಂದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಸಹಿಸಲಾರ!! ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತ ಗಂಡನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಮನ್ನಿಸಲು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನೇ ಕಾಣಲಾರದವನು. ಇತರರ ಕುಂದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಲಾರ, ಮನ್ನಿಸಲಾರ. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತಿಪತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಗುಟ್ಟು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ನಮಗೆ ಹೊರಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗದೆ ಸುಪ್ತಚಿತ್ತದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅತ್ಯಪ್ತ ಆಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ, ನಮ್ಮ ಸಹನೆಯೂ, ತಾಳ್ಮೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದವನಕೊಳ್ಳಗಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬಯಕೆ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ 'ಬಿ'ಯವರು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ನಡತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನಶ್ಯಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಹೋದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಒಂದು ಚಟ ಅಂಟಿದೆ! ಅದೇನೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ದುಂಡಾದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ತಂದು ತನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶ್ರೀ 'ಬಿ'ಯವರು ತುಂಬ ದಯಾಳುಗಳು. ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರೇಮವುಳ್ಳವರು. ಆದರೆ ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಅವರ

ಸಹನೆಯೂ ತೀರುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಯು ಅವರ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೀಲ ಚೀಲದ ತುಂಬಾ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ತಂದಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಅಸಹನೆ, ವೈಮನಸ್ಸು, ಜಗಳಗಳು ಬೆಳೆದು ಪರಸ್ಪರ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಗಂಡನು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ಕೊನೆಗೆ ಮನಶ್ಯಾಸ್ತ್ರಪ್ರೌಢರರರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದನು. ಅವರು ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿ ನೀತಿ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಗಂಡನಾದ 'ಬಿ' ಯವರು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂದಿನಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಗೀಳು ಹಿಡಿಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆಯೂ, ಆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಅವರು ಖಚಿತ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಶ್ರೀ 'ಬಿ' ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅವರು ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಪತ್ನಿಗೆ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಗೀಳು ಬಿಟ್ಟೇ ಹೋಯಿತು. ಅವಳು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಆಗಿ ಗಂಡಹೆಂಡಿರು ಸುಖವಾಗಿದ್ದರು.

ಹೆಂಗಸಿಗೆ ತಾನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದದೆ ಆ ಅತ್ಯಪ್ತ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯ ಗೀಳಿಗೆ ಕಾರಣ

ದ್ರಾಕ್ಷಿ



ಬಿಂಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ
ಹೋದವಳು : ವಿರಜ-
ದಲ ಉಲಿಯಲೆಂದ!

● ಗೊಬ್ಬಿ ●
ಹಿರೇಚ್ಚಿಟ್ಟಿ

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಅವರವರಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಒಂದೊಂದು ಆಸೆ ಅಸಹ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವರ ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಪ್ತ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಇರಬಹುದಾದ ವಿಚಿತ್ರ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸದೆ ಮನ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದು ಏಕೆ ಹಾಗೆ, ಅದರ ಕಾರಣ ವಿಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಸೌಹಾರ್ದ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅಸಹ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಪ್ಪಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಎಕ್ಕಡ, ಬೂಡ್ಡು ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡುವ ಗಂಡ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಗಂಡ ಎಂದು ರೇಗಾಡುವ ಹೆಂಡತಿ, ಇಬ್ಬರೂ ಜಗಳವಾಡಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅತ್ಯಪ್ತ ಕಾರಣವು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸುಪ್ತಚಿತ್ತದ ಅಥವಾ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾಮವೇ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಎಂದು ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏನಪ್ಪ ಈ ಜನ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕಾಮವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಹದಿಯೇ ಕೀಳಾದುದು ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಹೌದು, ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಸರ್ವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾದುದು ಕಾಮವೇ. ಮಾನವನ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅತೀ ತೀಕ್ಷ್ಣತರವಾದುದು. ಅದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲ. ನಿಸರ್ಗದ್ದೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಜೀವರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಹೆಸಿವು, ಈ ಎರಡು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಷ್ಟೇ ಬಲಯುತವಾದುದು ಕಾಮ. ಅಂದಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ರಂಗದ ಮೇಲೆ ಕಾಮದ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದೆ. ಇದು ಗಂಡಿನ ಹೆಣ್ಣಿನದಲ್ಲೂ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಗಂಡುತನ



ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟೆಯೋ ಬುದ್ಧಿಗಟ್ಟೆಯೋ! ಎಂಬ ಗಾಢ ಅದನ್ನರಹುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ನಿದ್ರೆಯೇ ವಿಪರೀತವಾದಾಗ ಅದು ಶಾಪವಾಗ ಬಲ್ಲದು. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಜನ್ಮಚಾತವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಡೆಯಪಕ್ಷ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ.

ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ರಾತ್ರಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಮರುದಿನ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ತಾಚಾತನ, ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ಯಾವ ಟಾಸಿಕ್‌ನಿಂದಲೂ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಗಾಢನಿದ್ರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಗಾಢ ಮತ್ತು ಸಿಹಿನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆನಂದ ಮತ್ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯಲಾರದು.



ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
M.D.,
ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯೆ

ಅವಶ್ಯಕತೆ

ವರ್ಡ್‌ವರ್ತ್ ಕವಿ ಬರೆದಿರುವ ನಿದ್ರೆಗೆ ಎಂಬ ಕವನದ ಸಾಲು “Without the what is all mornings wealth?” (ನೀನಿರದೆ ಬೆಳಗಿನದೆಲ್ಲ ಸಂಪತ್ತು ಇದ್ದರೇನು?) ನಿದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ದಣದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೂ ಹೌದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು. ರಾತ್ರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟೆಯೋ ಬುದ್ಧಿಗಟ್ಟೆಯೋ! ಎಂಬ ಗಾಢ ಅದನ್ನರಹುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ನಿದ್ರೆಯೇ ವಿಪರೀತವಾದಾಗ ಅದು ಶಾಪವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಜನ್ಮಚಾತವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಡೆಯಪಕ್ಷ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ 1/3 ಭಾಗವನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ರಾತ್ರಿಯೇ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ನಿದ್ರಾ ಸಮಯವನ್ನಾಗಿ ಹಿಂದಿನವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯು

ಕೆಲಸಗಳು, ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್ ಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಹಗಲು ನಿದ್ರಾ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗ ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಇಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಎರವಾಗುವ ನಿದ್ರೆ ಮಾನವನ ಮೂಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಾಣು ಉಪಟಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಉನ್ಮಾದ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಬೋನಾಪಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಜವಾಹರ್‌ಲಾಲ್ ನೆಹರು ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಮೂರು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವರು ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ, ಅವರು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಹೋದರೂ ವಿಚಾರಶೂನ್ಯರಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಚಾರುತ್ವದ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರು ಸಹ ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ

- ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಿರಲಿ, ಚಳಿಗಾಲವಿರಲಿ, ರಾತ್ರಿ 10ರೊಳಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಗಿನ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.
- ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಅತಿಯಾದ ಊಟದಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮಲ, ಸೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆ ಕೈಕಾಲು, ಮುಖವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ



ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

○ ನಾವು ದಿನದ ಒಂದು ಮೂರಂಶ ಭಾಗವನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಯಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಇರದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು, ಅತಿಯಾದ ಬೆಳಕು, ಗದ್ದಲ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

○ ಮಲಗುವಾಗ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬಾರದು.

○ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

○ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವುದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡಿದಂತೆ, ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ನೇರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಎಡಗಡೆ ಮಲಗದೇ ಬಲಗಡೆಗೆ ಮಲಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

○ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತಸಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆ

ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದೂ ಉತ್ತಮ. ತಾಯಿಯ ಚೋಗುಳದಿಂದ ಮಗು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಇದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

- ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ, ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಕಾಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂಪಾಗಿ, ಕಾಲುಗಳು ಬಿಸಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರೋಧ, ಚಿಂತೆ ಇರಕೂಡದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರು ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿ ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಮಲಗಬೇಕು.



ಸುಖಾನುಭವದ ಶಿಖರ: ಹಿತವಾದ ಅನುಭವ

◆ ಡಾ|| ದಸ್ಮೂರ್

ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಸಾನುಭವಗಳನ್ನು ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್ ಕಲೆಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ಇದ್ದು, ಆಗ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಂತ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಹು ಹಿತವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಭಾಗಾಂಕುರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತಾ ಕಿಕ್ಕುಳಿಗೆ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಾನುಭವದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್‌ರಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ, ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಅನುಭವದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಶರೀರ ಪ್ರತಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿತ ದಿಢೀರನೆ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮುಖಭಾವ ಆಕೆಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ತೋಳುಗಳು, ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸುಖಾನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಾನುಭವದ ಪ್ರಾರಂಭ, ಯೋನಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು ಪ್ರತಿ 0.8 ಸೆಕೆಂಡಿಗೊಂದು ಸಾರಿಯಂತೆ ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯ ಸಂಕುಚನದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗುರುಳಿನ ಹೊರ ಉಂಗುರವು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಈ ಉಂಗುರಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತಾದ್ದು). ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಉಂಗುರವೂ, ಪ್ರತಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. (ಈ ಉಂಗುರ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಾದ್ದು). ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಭಾಗಾಂಕುರ ಈಗ ಹಿಂದಿನ ಮಾಮೂಲು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮಿರಿ, ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಾಣುವ ನಿಮಿರಿದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಾನುಭವವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ

ಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100 ರಿಂದ 180ಕ್ಕೆ ಏರಬಹುದು. ಕುಗ್ಗಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ 30 ರಿಂದ 180ಕ್ಕೆ ಏರಬಹುದು. ಕುಗ್ಗಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ 30 ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಏರಿದರೆ, ಹಿಗ್ಗಿದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 20 ರಿಂದ 40 ಮಿ.ಮಿ.ನಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖಾನುಭವ ತುತ್ತಾದಿಯಲ್ಲಿ, ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಂತರ ಅದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಸ್ತ್ರೀಯಾವ ಬಗೆಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತಗೊಂಡರೂ (ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಸಾಧನದಿಂದ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಸ್ನನಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ) ಕಂಡು ಬರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಸಾನುಭವಗಳನ್ನು ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್ ಕಲೆಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ಇದ್ದು, ಆಗ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಂತ ಅಥವಾ ಸ್ವಬದ್ಧವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಹು ಹಿತವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಭಗಾಂಕುರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತಾ ಕಿಳ್ಳುಗಳಿಗೆ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಗಾಢತೆ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಿಳ್ಳುಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿ ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೃಷ್ಠದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು, ಮಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುತ್ತದೆ.



ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್

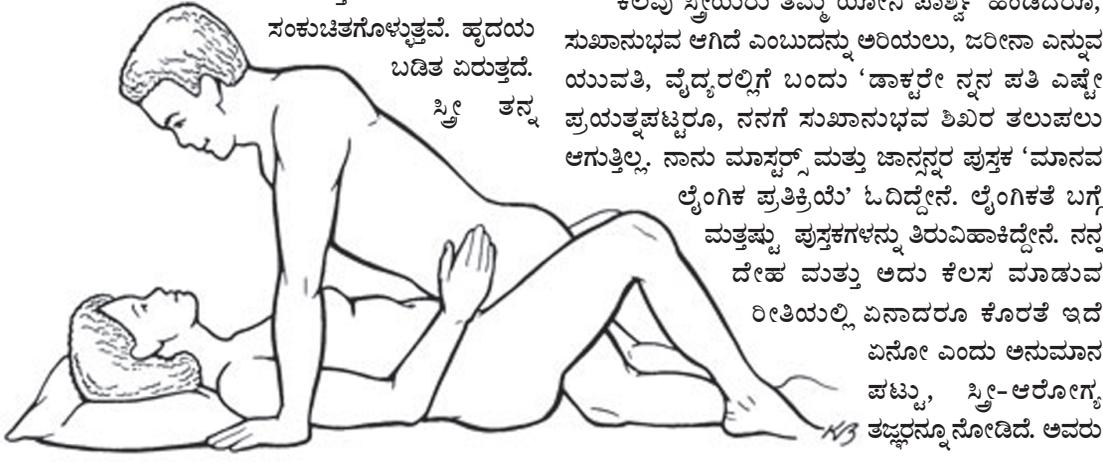
ಕಿಳ್ಳು ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಾಡಿಮಿಡತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಸುಖಾನುಭವವಾದಾಗ, ಯೋನಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ?

ಇದುವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವ-ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ವರದಿಮಾಡಿದ ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್ರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಓದಿರಿ. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಂಭೋಗಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಾಳೆಹಾಕಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ, ಏನಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಸುಖಾನುಭವವಾಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಪಾರ್ಶ್ವ ಹಿಂಡುವುದು ಒಳಗಿರುವ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೈ ಬೆರಳಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಆ ರೀತಿ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ದಂಪತಿಗಳು ತಾವು ಸುಖಾನುಭವ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತರ್ಕಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಯೋನಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಿಂಡದೆಯೇ ಸುಖಾನುಭವ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 'ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಗುರಿಗಳು' ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇರ್ವಿಂಗ್ ಸಿಂಗರ್ 'ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಸಂಕುಚನ ಆಗದೇ, ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಾನುಭವ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದದ್ದು ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗಾಂಕುರ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಸ್ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡು ಬರುವ ಸುಖಾನುಭವ ಒಂದೇ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಯೋನಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಿಂಡಿದರೂ, ಸುಖಾನುಭವ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಜರೀನಾ ಎನ್ನುವ ಯುವತಿ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು 'ಡಾಕ್ಟರೇ ನನ್ನ ಪತಿ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ, ನನಗೆ ಸುಖಾನುಭವ ಶಿಖರ ತಲುಪಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್ರ ಪುಸ್ತಕ 'ಮಾನವ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಏನೋ ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಪಟ್ಟು, ಸ್ತ್ರೀ-ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನೂ ನೋಡಿದೆ. ಅವರು



ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಂತಹುದೇನೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದರು. ನನಗೆ ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದಳು. ಆಕೆಯ ಪತಿ ಅಹೃದನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಆತ ಹೇಳಿದ ಕಥೆಯೇ ಬೇರೆ ಇತ್ತು: 'ಜರೀನಾ ತುಂಬಾ ಕಾಮಿ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಒಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದರೂ ಆಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸುಖಾನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ' ಎಂದ. ಹಾಗಾದರೆ ಜರೀನಾಗೆ ಇದರ ಅರಿವು ಏಕಾಗಲಿಲ್ಲ? ಆಕೆಯ



ಗಂಡನಿಗೆ ಆಕೆಯ ಯೋನಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹಿಂಡುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಜರೀನಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ತುಂಬಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವಳು. ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಎಂದೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಡಿದವಳಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ತಾಯಿ ಅವಳಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಒಂದು ಕೊಳಕು ಕ್ರಿಯೆ. ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಯೆಂದು ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳು ಸುಖಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸರಿತಾ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಯುವತಿಯು ಸುಖಾನುಭವ ಪಡೆವ

ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಸಂತೋಷ ಪಡಬಾರದು ಇದು ಕೊಳಕು. ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ' ಎಂದು ಮಣಮಣಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದನ್ನು ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ. ಈ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಆಕೆ ಸುಖಾನುಭವದ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆನಂದ ಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜರೀನಾ ಮತ್ತು ಸರಿತಾ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಾನುಭವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದದ್ದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಹಿತ ಕೊಳಕೂ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಆನಂದಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವನೆಗಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಯಿತು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಾನುಭವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಯಾವ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು?

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಾನುಭವ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ತನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ|| ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಕಿನ್ನೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವೀಕ್ಷಕನಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿತನಾದಾಗ ಆತ ನೋಡುವ, ಕೇಳುವ, ಆಘ್ರಾಣಿಸುವ ರುಚಿ ನೋಡುವ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರ, ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರ. ಹೀಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕಸುಖಾನುಭವ ಶಿಖರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರಬಹುದು. ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಅನುವಾದಿಸಿರುವ ಡಾ|| ದಸ್ಮೂರ್ ಅವರ 'ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ದು ಭಾಗ.

90ರ ದಶಕದ ಕೇಶ ಶೈಲಿಯೊಂದು ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯ ವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಲವ್ ವೇ ಕೂದಲು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಂಕ್

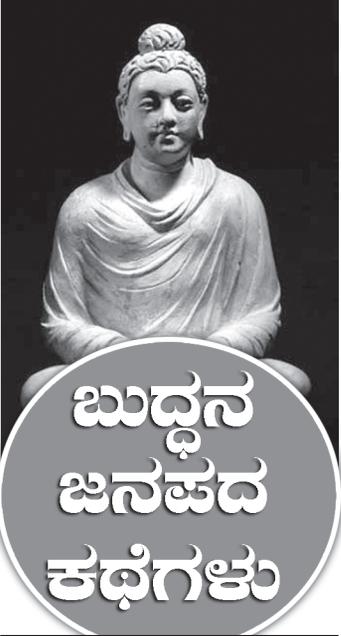
ಶೈಲಿ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಸ್ವೈಲಾಗಿ ಹಾರಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೊಂದು ಕೇಶ ಶೈಲಿ

ಪಂಕ್ ಹೇರ್ ಸ್ವೈಲ್ ಕೇವಲ ಬಾಯ್‌ಕಟ್‌ಅಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಧ್ಯಮ ಕಟ್ ಇರುವ ಪಂಕ್ ಶೈಲಿಯೂ ಇದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದ ಕೂದಲುಗಳ ಉದ್ದ ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೂ ಇದ್ದು ಬಾಬ್‌ಕಟ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೂದಲೆಲ್ಲಾ ಸೆಟೆದು ನಿಂತಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎದುರಲ್ಲಿ ಹಣೆಗಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಕೂದಲು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಇಳಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮವಾಗಿಲ್ಲದಂತೆ ಕೂದಲಿನ ಉದ್ದವನ್ನು ಇಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೇರ್ ಸ್ವೈಲ್ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಪಂಕ್ ಹೇರ್ ಸ್ವೈಲಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ಲವ್ ವಷ್ಟೇ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಉದ್ದ ಬಿಟ್ಟು ಬಾಯ್‌ಕಟ್ ಟೈಪ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೆಬಲ್ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಈ

-ಮಾನಸ ಡಿ.ಹೆಚ್.



ಬುದ್ಧನ ಜನಪದ ಕಥೆಗಳು

◆ ಸೊಂದಲಗೆರೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿ

ದೇವಾಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿತ್ತಾಡಿದ ಭಿಕ್ಷುಗಳು

ಒಮ್ಮೆ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಗುಂಪೊಂದು ಜೀತವಾಸ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ತಾವು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಲು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಗುಂಪು ಮೊದಲನೆ ಗುಂಪಿನ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಾ “ನಾವು ನಿಮಗಿಂತ ಹಿರಿಯರು, ಹಾಗೂ ನಿಮಗಿಂತ ಜೇಷ್ಠತೆಯಲ್ಲೂ ಹಿರಿಯರು, ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ನೀವು ತಲೆ ಬಾಗಲೇಬೇಕು, ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಿರಿಯರಾದ ನೀವು ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಆರ್ಭಟಿಸುತ್ತ ಇಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಬೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದೆಂದು ನಮ್ಮನ್ನಾರು ತಡೆಯಲಾರರೆಂದು ಹೂಂಕರಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ಕಿರಿಯ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಅವರ ಮಾತಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಲಿಲ್ಲ. ಕಿರಿಯ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಅವರೆದುರು ನಿಂತ ಹಿರಿಯ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಕೈಯಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದು ಕೊಯ್ಯೋ ಮರ್ರೋ ಎಂದು ರೋಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಗಲಾಟೆ ಬುದ್ಧನ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದಿತು. ಆಗ ಅವನು ಇರ್ವರನ್ನು ತರಾಟೆಗೆ

ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶಿಸ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚಾರಿಗೆ ತಂದ. ತತ್ಪಲ ಮುಂದೆ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಕೆಸರೆರಚಾಡುವುದನ್ನು ನಿಯಮ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿತು.

ಹಾವು ಸಾಯಿಸಿದ ಯುವಕರು

ಬುದ್ಧ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ತೆರಳಿದ್ದಾಗೊಮ್ಮೆ ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯೆ ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಸರ್ಪವೊಂದನ್ನು ಬಡಿಗೆಗಳಿಂದ ಬಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಆ ಯುವಕರನ್ನು ಹಿಣ್ಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಅದು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ವಿಷಜಂತು, ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಯಿಸಿದೆವು ಎಂದರು. ಆಗ ಬುದ್ಧ ‘ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ಉಪಟಳ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯಾರಿಗೂ ಉಪಟಳ ನೀಡಬಾರದು. ಅನ್ಯರಿಗೆ ಉಪಟಳ ನೀಡಿದ್ದೇಯಾದರೆ ನೀವು ಜೀವನದಲ್ಲೆಂದು ಸುಖ ಕಾಣಲಾರಿರಿ’ ಎಂದು ಬುದ್ಧ.

ದ್ವೇಷದಿಂದಾಗುವ ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಅವರು ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಗೆ



ಓಗೊಟ್ಟು ಕಾರಣ ಸಂತ ಪದವಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತವೇರಿದರು.

ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಪಾಲಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು!

ಒಮ್ಮೆ ಸವಧಿ ಪಟ್ಟಣದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗುಂಪೊಂದು ಪುಬ್ಬರಾಮ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ‘ಉಪೋಸಥ ಶೀಲ (ಬೋಧೆ) ಆಚರಿಸಲು ಆಗಮಿಸಿತು. ಆಗ ಆ ಆಶ್ರಮದ ಕೊಡುಗೆ ದೊರೆ ವಿಶಾಖ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಿವಿಧ ಗುಂಪನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಯಾವ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ತಾವುಗಳು ಈ ಉಪೋಸಥಶೀಲ ಆಚರಿ

ಸಲು ಆಗಮಿಸಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಆಗ ವಿವಿಧ ಗುಂಪಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡಿದರು. ಅದರಂತೆ ಆ ಗುಂಪಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡಿದರು. ಅದರಂತೆ ಆ ಗುಂಪಿನ ಕೆಲವು ವೃದ್ಧ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಮಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಲೆಂದು ಬಂದಿರುವೆವೆಂದರೆ ಹೊಸ ದಾಗಿ ಗೃಹಾಸ್ವಾಮಿ ಸೇರಿದ ನವವಧುಗಳು ತಮಗೆ ಜನಿಸುವ ಮೊದಲ ಮಗು ಗಂಡಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಹೊತ್ತಿ ಬಂದಿರುವೆವೆಂದು, ನವತಾರುಣ್ಯದ ಯುವತಿಯರು ತಮಗೆ ಒಳ್ಳೆ ವರ ದಕ್ಕಲೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿ ಬಂದಿರುವೆವೆಂದರು.

ಇವರೆಲ್ಲರ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ವಿಶಾಖ ಆ ಗುಂಪನ್ನು ಬುದ್ಧನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದ. ವಿವಿಧ ಆಸೆ, ಅಭಿಪ್ರೇಷಿಸಿದ ಬುದ್ಧ ಬಳಿಕ ಹೇ ವಿಶಾಖ! ಹುಟ್ಟು, ಸಾವು, ಹರೆಯ ಈ ಮೂರು ಸಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನಡವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಅವರಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಭವ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಾಣಲೊಲ್ಲರು ಯಾರೂ ಕೂಡ, ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದರ ಮೂಲಕ ನೈಜ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದೆಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿಲ್ಲ, ಅದು ಕಷ್ಟವೂ ಹೌದು! ಭವ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಹೊರಬರಲು’ ಎಂದು ಬುದ್ಧ.

ಐಶ್ವರ್ಯದೊಡೆಯ ಸನ್ಯಾಸಿ

ಒಮ್ಮೆ ಸವಧಿ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತನಿದ್ದ. ಅವನು ಪತ್ನಿ ತೀರಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಭಿಕ್ಷುವಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಭಿಕ್ಷು ವಾಗುವ ಮುನ್ನ ಅವನೊಂದು ಆಶ್ರಮ ನಿರ್ಮಿಸಿದ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ಧಾನ್ಯದ ಕೋಣೆ, ಎಲ್ಲ ಇದ್ದವು. ಜೊತೆಗೆ ಭಿಕ್ಷು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿಕುರ್ಚಿ, ಮೇಡು, ಪಾತ್ರೆ, ಪಗಡಿ, ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ, ಅಕ್ಕಿಮೂಟೆ ಮುಂತಾದ ಪರಿಕರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಶೇಖರಿಸಿದ.

ಅವನಿಚ್ಛೆಯ ತಿರಿಸುಗಳನ್ನು ಭಟ್ಟರು ತಯಾರಿಸಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಭಿಕ್ಷುಪತ್ರ ಪಾಲಕನಾಗಿಯೂ ವೈಭವೋಪೇತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅವನದಿತ್ತು. ಇವನ ಸುಖಲೋಲುಪ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಕಂಡ ಇತರ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಬುದ್ಧನಿಗೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟರು. ಆಗ ಬುದ್ಧ ಆತನಿಗೆ “ಹೇ! ನನ್ನ ಪುತ್ರನೇ! ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವೆ. ಈ ಸಂಪತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ನಿನ್ನೊಡನೆ ಏಕೆ ತಂದಿರುವೆ?” ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಬುದ್ಧ. ಆಗ ಆ ಶ್ರೀಮಂತ ಭಿಕ್ಷು ದಿಟ, ಪೂಜ್ಯರೇ! ತಾವು ಬಯಸಿದಂತೆ ನಾನು ಈಗಿರುವೆ ನೋಡಿ ಎಂದವನೇ ತನ್ನ ಮೈಮೇಲಿನ ಕಷಾಯ ವಸ್ತ್ರ ಕಳಚಿ ನಗ್ನನಾಗಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟ ಬುದ್ಧನಿದುರು. ಆಮೇಲೆ ಆತ ಪೂಜ್ಯರೇ, ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ತಾನೇ ತಾವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು? ಆಯಿತು. ಅವನ ವೇಷ ನೋಡಿದ ಬುದ್ಧ ಅವನಿಗೆ ಛೇಡಿ ಸುತ್ತಾ, ನೀನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕು ಮಾಡುವ ದೆವ್ವವಾಗಿದ್ದೆ. ಕೆಡುಕಿನ ದೆವ್ವವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿನಗೆ ಆಗ ಭಯವಿತ್ತು. ನಾಚಿಕೆ ಇತ್ತು, ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಮಾಡಲು. ಈಗ ನೀನು ಭಿಕ್ಷುವಾಗಿರುವೆ ಭಿಕ್ಷುವಾಗಿದ್ದೂ ಕೂಡ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯದ ಸಂವೇದನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ ಏಕೆ? ಹೀಗೇಕೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವೆ? ಆಗ ಭಿಕ್ಷುಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಕಳೆದು ಹೋದ ಭಯ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆಯ ಸಂವೇದನಾ ಶಕ್ತಿ ಮರುಕಳಿಸಿತು. ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ. ಕ್ಷಮೆ ಕೋರಿದ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಅವನಿಗೆ ಛೇಮಾರಿ ಹಾಕುತ್ತ “ನಗ್ನನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಶೋಭೆ ತರದು. ನಗ್ನತೆಯಿಂದ ಯಾರೂ ವಿರಕ್ತರನಿಸರು. ಭಿಕ್ಷುವಾದವನು ಮೌಢ್ಯ ವನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು ಆದರೆ ಕಾಷಾಯ ವಸ್ತ್ರವೊಂದನ್ನೇ ಅಲ್ಲ” ಎಂದು ಸಾರಿದ.

ವಯಸ್ಸಾದ ವೃದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ಸಾಂತ್ವನ ಪಡಿಸಿದ ಬುದ್ಧ

ಭಿಕ್ಷುನಿ ಉತ್ತಟಿಗೆ 120 ವರ್ಷಗಳು ಆಗಿದವು. ಆಕೆ ಒಂದುದಿನ ಯಾಚನೆ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಓರ್ವ ಭಿಕ್ಷು ಅವಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಂದ. ಆಗ ಭಿಕ್ಷುನಿ ತನ್ನ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನವನ್ನು ಆ ಭಿಕ್ಷುಗೆ ನೀಡಿ

ತಾನು ಉಪವಾಸ ಉಳಿದಳು. ಇದೇ ಪರಿಪಾಠ ಮುಂದಿನ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.



ನಾಲ್ಕನೆ ದಿನ, ಭಿಕ್ಷು ಯಾಚಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕಾದರೆ ಬುದ್ಧ ಅವಳ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾದ. ಆಗ ಆಕೆ ತನ್ನ ಗೌರವಾರ್ಪಣೆ ಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಳು. ಹೀಗೆ ಹಿಂಸರಿವಾಗ ಅವಳ ಕಷಾಯ ವಸ್ತ್ರ ಚುಂಗು ಅವಳ ಕಾಲಿಗೆ ತೊಡರಿಕೊಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಗ್ಗಿಸಿದಳು. ಬುದ್ಧ ಅವಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವ “ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ಕೃಶವಾಗಿದೆ, ಇನ್ನೇನು ಮುದುರಿಬೀಳಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದೇಳುತ್ತ ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿದ.

ಭಾರಿ ವಿಶ್ವಾಸವೊತ್ತ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು

ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಗುಂಪೊಂದು ವನವಾಸ ಕೈದು ಕಾಡಿಗೆ ತೆರಳಿ ದೀರ್ಘ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತ ರಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವೇ ಗಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆಂದು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಚೆನ್ನು ತಟ್ಟಿಕೊಂಡರು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ದೈಹಿಕ ಕಾಮವಾಂಛನೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿರುವೆವು ಎಂದುಕೊಂಡರು. ಪರಿಣಾಮ ನಮಗೆ ಅರಹಂತ ಪದವಿ ಲಭ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಅಳತೆಗೂ ಮೀರಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಳಿದು ಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಬಳಿಕ ಈ ಗುಂಪು ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ತೆರಳಿ ಅರಹಂತ ಪದವಿ ಕುರಿ ತಂತೆ ತಮ್ಮ ಆಸೆ ಬಿಚ್ಚಿಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು.

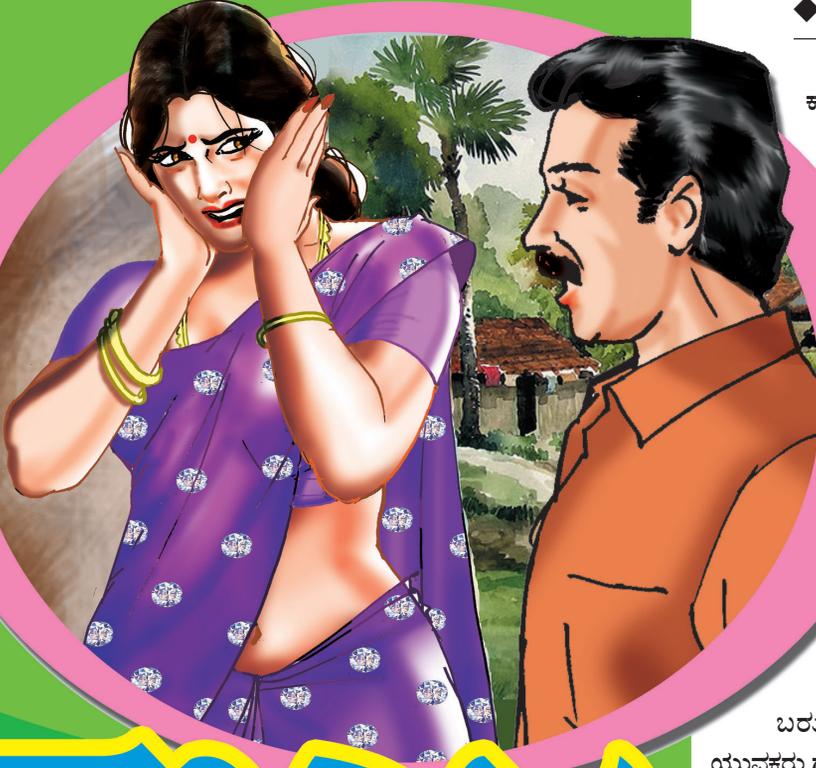
ಆಗ ಆಶ್ರಮದ ಹೊರಭಾಗದ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಗುಂಪು ಬರುತ್ತಿ ದ್ದಂತೆ ಪೂಜ್ಯ ಆನಂದನಿಗೆ ಬುದ್ಧ “ಅವರಿಗೆ

ನನ್ನ ದರ್ಶನ ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ್ಯ ವೇನೂ ಲಭಿಸದು. ಮೊದಲು ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಎಂದು ಹೇಳು. ಆಮೇಲೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಂದು ಕಾಣಲಿ” ಎಂದ. ಅದರಂತೆ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಆನಂದ ಬುದ್ಧನ ಸಂದೇಶ ಹೇಳಿದ. ಬುದ್ಧನ ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪೂಜ್ಯರು ಈ ರೀತಿ ನಮಗೆ ಹೇಳಿರುವರೆಂದು ಗುಸುಗುಸು ಮಾತನಾಡಿ ಕೊಂಡು ಭಿಕ್ಷುಗಳು ನಂತರ ಸ್ಥಾನದೊಳ ಗಡೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರು.

ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕೊಳೆತು ನಾರುವ ದೇಹಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚಿದವು. ಅವೆಲ್ಲ ಮೂಳೆ ಚಿಕ್ಕಳ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಅವರಿಗೆ ಆಗತಾನೆ ಮೃತಪಟ್ಟ ದೇಹ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಾಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಂಡವು. ಆಗ ಬುದ್ಧ ತನ್ನ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನದಿಂದ “ಹೇ! ಭಿಕ್ಷುಗಳಿರಾ! ಈ ಮೃತದೇಹ ನೋಡಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಾಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾದವು ಅದು ಉಚಿತವೇ ಹೇಳಿ?” ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ. ಬೇಗನೆ ಮರೆಯಾ ಗುವ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ಪ್ರಕೃತಿ ಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಆ ಎಲ್ಲ ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೂ ಧಮ್ಮದ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

◆ ಮಾನಸ. ಡಿ. ಹೆಚ್



ಕುಂಟ

ಕುಂಟಿ ಅವಳ ಹುಟ್ಟೂರಾದ ಚಂದಾವರದಲ್ಲಿ ಅವಳ ತಾಯಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದಳು ಅವಳಿಗಾಗ ಮದುವೆಯಾಗಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಒಂದು ಘಟನೆ ನಡೆದು ಹೋಯಿತು. ಅದು ಯಾವ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ನ್ಯೂಸ್ ನಲ್ಲೂ ಪ್ರಸಾರವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗದ್ದೆಯ ಆಚೆ ಹೋಗಿ ತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮೂವರು

ಯುವಕರು ಗದ್ದೆಯ ಬದುವಿನಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರು. ಅವರು ಪರವೂರಿನವರಾದರೂ ಕುಂಟಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರು ಕಾಲೇಜು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವರು, ಒಬ್ಬ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವ. ಕುಂಟಿ ಸುಂದರಿಯಲ್ಲ. ವಾದರೂ ಪ್ರಾಯವಿತ್ತು. ಸುಖವೋ ದುಃಖವೋ ತಿಳಿಯುವ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ.

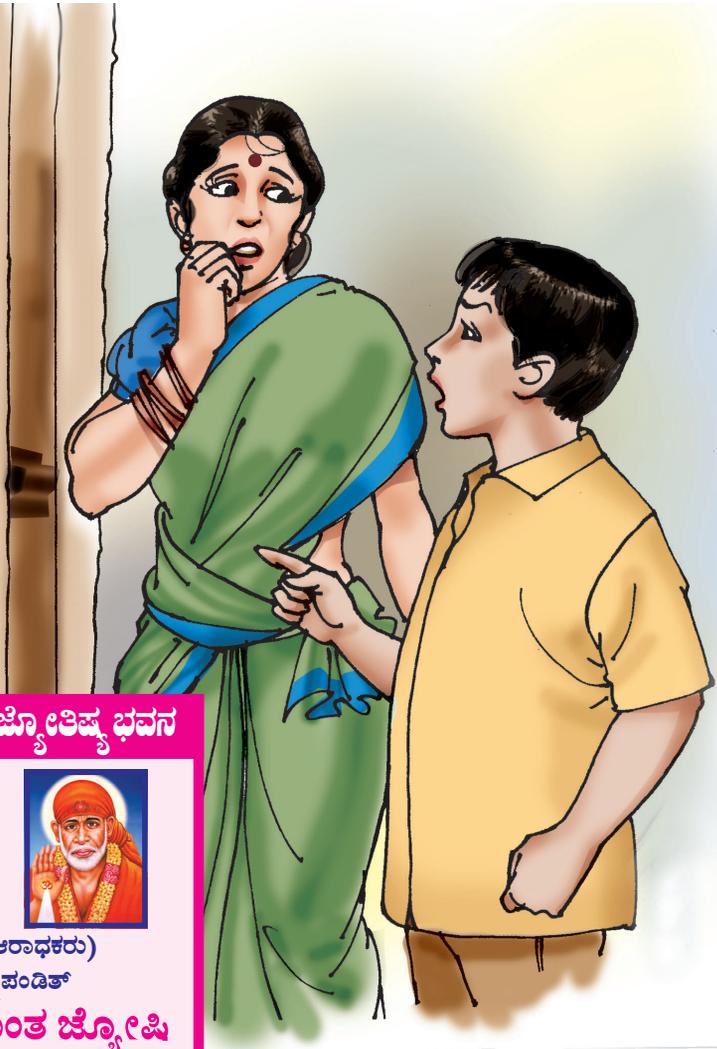
ಅವಳದು. ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿ ಕೇವಲ 2 ವರ್ಷ ಆಗಿತ್ತಷ್ಟೇ. ಅಪಾರ ನೋವು, ಅಸಹ್ಯ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದ್ದಳು. ಪ್ರಯೋಜನವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಯಾದದ್ದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಹೆಗೋ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಏನು ಮಾಡುವುದೋ ತಿಳಿಯದೇ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಕೈಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆಗಲೇ ಕುಂಟಿಯ ಪುಣ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಅವಳ ಸೋದರಮಾವ ವಿಕಾಸಗುನಗ ಎನ್ನುವವನು ಇವರ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅವನೊಡನೆ ಮಗಳ ವಿಷಯ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅತ್ತರು. ಕೇಳಿದ ಮಾವ, ತುಂಬ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ಭಾವ ಇನ್ನು ಇವಳ ಬಗೆಗೆ ನೀವೇನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ನಾನು ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಇವಳನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ದುಷ್ಟರಿಗೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಖರ್ಚಿಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಭಾವ ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ, ತಂದೆ ಕೈಗಿತ್ತು, ಮರುದಿನ ಹೊರಟು ಹೋದ ಈ ಊರಲ್ಲಿ ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳುವ ಕೆಲವು ಜನರಿದ್ದರು.

ಮನೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಜನ ಇರುವ ಮನೆ ಅದು. ಏ ತಮ್ಮಣ್ಣ ಒಂದು ಎಲಿಅಡಕಿ ಹಾಕ್ಲೊಂಡ್ ಹೋಗೋ ಏ ರಾಮ್ನಾ ಹೊತ್ತಾಯ್ತೆಲ್ಲೊ ನಿಮ್ಮನು ಇನ್ನೂ ಬಾಳ ದೂರ ಏತಿ ಊಟ ಮಾಡ್ಕೊಂಡ್ ಹೋಗ್ವಂತಿ ಬಾರೋ, ಬಾಳ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಂತು ದಣಿಸ್ಕೊಂಡಾದ್ರೂ ಹೋಗ್ಗಿ ಛಟ್ಟಿ... ಎನ್ನುವುದೂ, ಒಂದು ಎಲೆ ಅಡಕಿ ಕೊಡಣ್ಣ ಬಾಯಿಲ್ಲ ಚಪ್ಪೆ ಆಯ್ತು ಅಕ್ಕ ಒಂದ ಬಟ್ಟಿ ಹಾಲಿದೈ ಕೊಡೀನಿ ಮಗು ಬಾಯ ಬಡ್ಕಂತೆ ದಾಹ ಆಯ್ತು ತುಸು ಮಜ್ಜಿ ಇದ್ದ ಕೊಡ್ತು ಕುಂತಿ ಅಕ್ಕ ಸದಾ ಇಂಥದೇ ಆ ಮನೆಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ, ಮಗ, ಮೂರು ಜನ ಮಾತ್ರ. ಆ ಮಗನ ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು ಕುಂಟಿ. ಅವಳ ಹೆಸರನ್ನೇ ಮೊದಲು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಿದೆ. ಇದು ಅವಳದೇ ಕತೆ ಅಥವಾ ಅವಳ ಬದುಕಿನ ಕೆಲ ಘಟನೆಗಳೇ ಈ ಕತೆಯ ವಸ್ತುವಾದ್ದರಿಂದ !

ತುಂಬ ಹಿಂದೆ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ,

ಕುಂತಿಯಿಂದ ಆ ಧಡಿಗರ ವಿಷಯ, ಗುರುತು, ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಾವ ಬಂದು ಹೋಗಿ ಎಂಟೇ ದಿನದಲ್ಲಿ, ಆ ದುರುಳರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ, ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಕೈ ಸೊಂಟಮುರಿದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ. ಮೂರನೆಯವ ತಲೆಯೊಡೆದು ಸತ್ತೇ ಹೋದ.

ಪಾರ್ಥ ಕರೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಕುಂತಿ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಳು. ಅಮ್ಮಾ ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಹೊಸ ದನದ ಡಾಕ್ಟರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹೆಸರು-ಹೊಸ ನಮನಿ ಹೆಸರು ಎಂತಂದೆ. . . ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಪಾಂಡು ಹೇಳಿದ ನಾ ಹೇಳಿ ಕೇಳು ಮಾತಾಂಡ ಅಂತ ಅಷ್ಟೇ, ಕುಂತಿ



ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾಯಿ ಹನುಮಾನ್ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಭವನ



(ಶ್ರೀ ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ ಆರಾಧಕರು)
ಜ್ಯೋತಿಷಿದ್ಯಾರತ್ನ ಪಂಡಿತ್

ಪಂಡಿತ್ ಶ್ರೀ ಹನುಮಂತ ಜ್ಯೋಷಿ
ಮೊ: 9901078173

ವಿಳಾಸ: ಅಕ್ಬರ ಸಾಗರ ಹೋಟೆಲ್ ಪಕ್ಕ, ರಿಲಯನ್ಸ್ ಪ್ಲೆಜ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಡಿಕೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಎದುರು ಎನ್.ವಿ.ಆರ್.ಕೆ.ಡ್, ಮೊವಲನೇ ಮಹಡಿ, ಆನಂದ ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹತ್ತಿರ, ಹಾವನೂರು ಸರ್ಕಲ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079.

ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಃಸಿದ್ಧ

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಪತೀಕರಣಕ್ಕೆ ಗಂಧರ್ವಕವಚವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ ದುಷ್ಕೃತಿಗಳ ಕಾಟದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಶತಃಸಿದ್ಧ.

ಪೋನಿನ ಮೂಲಕ ಭೇಟಿ ಸಮಯವನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಸಮಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-00 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8-00 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ

ಜಾಹಿರಾತು

ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದಳು ಪುನಃ ಅವಳು ಹಿಂದಿನ ನೆನಪಿಗೆ ಸರಿದಳು. ತನ್ನ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗೆ ಹೆದರಿ ಇಬ್ಬರು ಓಡಿ ಹೋದ ಮೇಲೆ, ತನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಆವರಿಸಿ, ಕಲಕಿ ಹೀರಿ ಬಿಟ್ಟ ಆ ನೀಚ ಅವನೇ ಮಾತಾಂಡ! ಅಥವಾ ದನದ ಡಾಕ್ಟರಾಗಿಬಂದವ ಅವನೇ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಕಾಸ ಮಾವ 3 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬಂದು ತನ್ನನ್ನು ಮಂಗಳೂರಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ದಿನ ತುಂಬಿದಾಗ ತನಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವಾಯಿತು. ಮಾವ ಅತ್ತೆಯರಿಗೆ ಖುಷಿಯೋ ಖುಷಿ, ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ದುಃಖವಾದರೂ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿ ಕಿರಣ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪುನಃ ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದಾನೋ? ತಾನು ಚಂದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಂದೆಯ ಒಂದುವರೆ ಎಕರೆ ಜಮೀನಿನ ಆಸೆಗೆ ಈ ಗಟ್ಟಿದ ಮೇಲಿನ ಬಂಟಿ ಪಾಂಡು ಸಂತೋಷದಿಂದಲೇ, ತನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕರೆತಂದಿದ್ದ ಮೂರು ಎಕರೆ ಗೆದ್ದೆ ಇರುವ ಪಾಂಡು, ಅದರಲ್ಲೇ ಅರ್ಧ ಎಕರೆ ಅಡಿಕೆ ತೋಟ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ

ಉಂಡುಟ್ಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ದೂರದ ಈ ಸಣ್ಣಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತನ್ನ ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರವಾದ ಸುದ್ದಿಬರಲಾರದು. ಮಗಳು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಲಿ, ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅಪ್ಪಪಾಂಡುವಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮಾರ್ತಾಂಡನ ನೆನಪು ಬಂದದ್ದಿದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 4 ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯ ಕರುಣಿಸದ ಈ ಪಾಂಡು, ಮಕ್ಕಳ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ನಾನು, ಈ ದುರುಳನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಹೌದು. ಯಾಕೆ? 4 ವರ್ಷದಿಂದ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದ ಪಾಂಡುವಿನಿಂದಾಗದೆ ಇದ್ದದ್ದು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಅವನಿಂದ ಆಗಿತ್ತಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವ ಒಮ್ಮೆ ಸಿಕ್ಕರೆ- ಎಂಬ ಅಂತರ್ಭಾವವೂ ನನ್ನೊಳಗಿತ್ತೋ ಏನೋ ! ಛಿ ಎಂಥ ಯೋಚನೆ ತನ್ನದು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೇವೇಂದ್ರ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ಪರ ಊರಿನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕುಡಿಯನ್ನು ಚಿಗುರಿಸಿದ. ಅವನೇ ಪಾರ್ಥ.

ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ಪಾರ್ಥ. ಹೊಸ ಸುದ್ದಿಯೆಂಬಂತೆ ಹೇಳಿದ. ಆ ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ನೋಡಿದೆ ಅಮ್ಮಾ ! ಅವರ ಒಂದು ಕಾಲು ಕುಂಟು. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗೆರೆ ಇದೆ. ಗಟ್ಟಿದ ಕೆಳಗಿನವರಂತೆ. ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರಲ್ಲ ಅಂತಿದ್ದು ! ಕುಂತಿಯ ಕಿವಿಗಳು ನೆಟ್ಟಗಾದವು. ಏನು ಕುಂಟರಾ? ಕೇಳಿದಳು ಹೌದಮ್ಮ ಅವರು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ನಗೆ ಬತ್ತದೆ. ನಾವು ಜಾತ್ರೆಲಿ ನೋಡಿದ್ದವಲ್ಲ ಮೇಳದ ಆಟ, ಅದರಲ್ಲಿಯ ಹಾಸ್ಯಗಾರನ ಹಾಗೆ ಅಡ್ಡಡ್ಡಲಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎತ್ತರವಾಗಿ ಕಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶಯ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕುಂತಿಗೆ ಕುಂಟ ಅಂದಮೇಲೆ ಮಾವ ಮಾಡಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಇರಲಿ ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ.... ಛಿ ತುಂಬ ವರ್ಷ ಆಯಿತಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ನನ್ನ ಗುರುತು ಸಿಗಲಾರದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಆದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಗುರುತು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಿಯಾನು?

ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೂ ಮಾಡಿಯಾನು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಕೃತ ಮನಸಿನ ದುಷ್ಟ !

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬಂದ ಆಚೀಕೆಯ ತಿಮ್ಮಣ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದ ಅಯ್ಯೋ ಬಿಡಿ. ಅವರಾ? ನಿನ್ನ ನಮ್ಮನೆ ದನಕ್ಕೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿತ್ತು. ಈ ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರು ಔಷಧದ ಬಿಲ್ ಎಂದು 200 ರೂ. ಕೊಟ್ಟ ಹೊರತೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಡಾಕ್ಟರು ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲಷ್ಟೆ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಿ ಅಂತಿದ್ದು. ಇವರು ಒಳ್ಳೆಯವರಂತೂ ಅಲ್ಲ. ರೌಡಿ ಇದ್ದಂಗವರೆ, ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದ್ರೋ ಕುಂಟ ಶನಿ ತಂದು.

ಮರುದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಪಾರ್ಥ, ಏನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತ, ಏನನ್ನೋ ಹೇಳಲು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಏನೋ ಅದು? ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಕುಂತಿ ! ಗಾಬರಿ ತುಂಬಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಪಾರ್ಥ. ಅಮ್ಮಾ ದನದ ಡಾಕ್ಟರು-ದನದ ಡಾಕ್ಟರು ಸತ್ತೋದ್ರಂತೆ. ಕುಂತಿ ಪುನಃ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದಳು. ಏನಾಯಿತೋ ಅವರಿಗೆ? ಹೇಗೆ ಸತ್ತರೋ ಅವರು? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಒಳಬಂದ ಪಾಂಡು ಹೇಳಿದ. ಹುಚ್ಚ ಅವನು ಹುಚ್ಚ ಒಂದು ಕಾಲಿಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ನಿನ್ನ ಆಚೀಕೆಯ ಅನಂತನ ಮಗಳು ಲಚ್ಚಿಯನ್ನು, ಒಬ್ಬಳೇ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾಡೋಣೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನಂತೆ. ಹೇಗೋ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ತಂದೆಯೊಡನೆ ಹೇಳಿದಳಂತೆ. ಇವತ್ತು ಬೇರೆ ಊರಿನಿಂದ ತಿರುಗಿ ಬರುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತನಂತೆ. ಹಾಗೇ ಸತ್ತನೋ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಕೊಂದರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಪೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರಂತೆ. ಜನರಲ್ಲ ಆಚೀಕೆಯ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಂತಿಗೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡುವ ಕುತೂಹಲವೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಳು ಬಿಟ್ಟು ನಿಡಿದುಸಿರು ಮಾತ್ರ ಏನೇನೋ ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದದ್ದನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಸಹಜ ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು

ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಶರೀರದ ಕಂಕುಳ

ನಾವು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಪರಿಮಳ ನೀಡುವ ಸ್ಕೋ, ಪೌಡರ್, ಸೋಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪರಿಮಳ ನೀಡುವ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಮಳದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾದ ಶರೀರದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ನಾವೇ ಅನುಭವಿಸದೆ

ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಜನನೇಂದಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಸಹಜ ಸುವಾಸನೆ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಗಳಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕರು ಸಹಜವಾದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಮಹಾಶಯ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ 'ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಣಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿನ್ನ ಮೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ' ಎಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದನಂತೆ. ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆವರು ಅಥವಾ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥವಿರುವುದರಿಂದ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸ ಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

-ಎನ್.ಎ. ಆಚಾರ್.

ದಲ್ಲೂ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ “ದ್ವಿಲಿಂಗಿ”. ಯಾವನೊಬ್ಬನೂ ಪೂರ್ತ ಗಂಡಸು ಇಲ್ಲವೆ ಪೂರ್ತ ಹೆಂಗಸು ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಗಂಡಸಿನ ಮೈ ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬಿಂದುಗಳೂ, ಪ್ರತಿ ಹೆಂಗಸಿನ ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಬಿಂದುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲೂ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುತನಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಇದ್ದು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಹೊತ್ತು ಸಾಕಿದ “ಗಂಡುಬೀರಿ” ಹೆಂಗಸರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮೈ ಹೆಂಗಸಿನದಾದರೂ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಗಂಡುತನ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುತನ ಹೊಂದಿರುವ ಗಂಡಸರೂ ಬೇಕಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ. ಅನುಕೂಲವಾದ ವಿಧೇಯವಾದ ಸತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಪತಿಯು ಧನ್ಯನೇ! ಆದರೆ ಆ ಸತಿಯು ಹೆಣ್ಣಿನದ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ತೃಪ್ತವಾಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಲ್ಲದವ ಗಂಡನವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಅವಳು ಚಂಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯವು ಸುಖಮಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಸೌಖ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೆಣ್ಣಿನವೂ ಗಂಡಿನ ಹೆಂಡ್ಡನವೂ ಪರಸ್ಪರ ರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರಬಹುದು. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಗುಣಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ವಭಾವದ ಪರಿಚಯವು ಆ ಗಂಡಿಗೆ ಆಗುವಂಥ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ‘ಹೆಣ್ಣಿನ’ ದ ಗುಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವನು ಹೆಂಗಸಿನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಲಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವನ ಹೆಂಡತಿಯು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಮೈತೆತ್ತಾಳೇ ಹೊರತು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಳು. ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ವಭಾವ ಉಳ್ಳ ಗಂಡಸೇ. ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವಿರಬಾರದು, ಗಂಡಸು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಸುಖೋಪಭೋಗಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವು ಪರಸ್ಪರ “ಲೈಂಗಿಕ ಮಾತ್ರರ್ಯ”. ತನ್ನ ಗಂಡನು ಇತರ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವರೊಡನೆ ಕೂಡಬಹುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವನ ನಡತೆಗಳನ್ನು ಸಂಶಯದಿಂದ ನೋಡುವ ಹೆಂಗಸು, ಹಾಗೇ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ಪಾವಿತ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ತಾಳುವ ಗಂಡಸು, ಇಬ್ಬರೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹಗಳಿಗೆ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಶಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಗಂಡ ಏನೇ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲಿ, ಅಥವಾ ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯ ನಡತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯದಿಂದ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವಳು ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ಕೊಡಲಿ, ಜಗಳವಾಗುವುದೇನೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡನ ಬಗೆಗೆ ಮಾತ್ರರ್ಯ ಪಟ್ಟು ಸಂಶಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕಷ್ಟಮಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡ ಹೆಂಗಸರನ್ನೂ, ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಸಂಶಯದಿಂದ ತಾನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವಳನ್ನು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೀಗ

ಯಾರವಳು ?

ಯಾರವಳು ನಲ್ಲ
ನಾನೆದುರಲ್ಲೇ ಇರುವಾಗ
ನಿಮ್ಮ ಮನಸಿನ ಸೂತ್ರ
ಹಿಡಿದಿರುವಳು ?
ನನಗಿಂತ ಚೆಲುವೆಯೆ ಹಿತಳೆ
ಸಂಭಾವಿತಳೆ
ನನ್ನನೇ ಮರೆವಂತೆ
ಮಾಡಿರುವಳು ||



ನಾನು ಮುನಿದರೆ ನನ್ನ ರಮಿಸಿ ಕೋಪವ ಮರೆಸಿ
ಭಿನ್ನತೆಯ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಳೆಯಬೇಕಾದವರು
ಸುಮ್ಮನವಳನು ಹೀಗೆ ಕೂಡಿ ಬಿಡದೊಡನಾಡಿ
ಭಿಮ್ಮನಿರುವಿರಿ ಏಕೆ ಸತತವೂ ಗೆಲುವವರು ?
ಏನಾಗಿಹುದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿ ನನಗೆ ;
ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿರಿ ಅವಳ ಮನದ ಹೊರಗೆ ||

ಅವಳೊಂದು ರೂಪ ಆಕಾರ ಗುಣ ಇರದವಳು
ಒಲ್ಲೆನೆಂದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನೇರಿ ಬರುವವಳು
ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ಕನಸುಗಳ ಕದಡಿ ಕಂಗಡಿಸುವಳು
ಇಂದಿನಿಂದವನಳಿಸಿ ನಾಳೆಗಡೆ ಕೊಡದವಳು ;
ನಂಬದಿರಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಖಂಡಿಸುವಳು
ನಂಬಿ ಮುಂಬೆಳಗಿನಾಲೋಚನೆಗಳ ||

-ವಿ.ವಿ. ಗೋಪಾಲ್

ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಗಂಡಸರನ್ನೂ ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.
ಇದೇಕೆ ಹೀಗೆ? ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾರಣವಿಷ್ಟು: ಹೆಂಗಸು ತನ್ನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಇರುವ ‘ಗಂಡುತನ’ವನ್ನು ದಮಿಸಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಗಂಡಸಿನ ನಡತೆಯನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ, ಸೌಹಾರ್ದದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮನಶ್ಚಕ್ರಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಳು. ಹಾಗೇ ಗಂಡಸೂ ಸಹ, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ‘ಹೆಣ್ಣಿನ’ ದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ದಮಿಸಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡತೆಯ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸದಾ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಂಶಯದಿಂದಲೇ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಾಮಮಾತ್ರರ್ಯ-ಸೆಕ್ಸ್ಯುಯಲ್ ಜಲಸಿ-ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಲಹಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಮ ಮಾತ್ರರ್ಯದ ಬೇರುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಮನಸ್ಸೆಂದು ಹೇಳುವ ಸುಪ್ತಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಈ ಬಗೆಯ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ನಮಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳೊಂದೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕಗಳು

ಖ್ಯಾತನಾಮರ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳು

◆ ಬಿ.ರ.ಸು.

- ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮಕ್ಕಳ ಕಾದಂಬರಿ 'ಅಲೀಸ್ ಇನ್ ದಿ ವಂಡರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್' (Alice in the wonderland) ನ ಲೇಖಕನಾದ ಲೂಯಿಸ್ ಕೆರಾಲ್‌ಗೆ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರ ನಗ್ನ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಚಿತ್ರ ಖಯಾಲಿ ಇತ್ತು! ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನ ಅವನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ! ತೊದಲುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದ ಅವನು ಹರೆಯಪೂರ್ವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ ತೊದಲುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!
- ಸರ್ ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್‌ನು ನಿದ್ರಾ ಹೀನ'ತೆಯಿಂದ' ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ಅನೇಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದು ಅವನ ಲೈಂಗಿಕ ಹತಾಶೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗುತ್ತಿತ್ತು! ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಯಾಗಿಯೇ ಸತ್ತ!
- ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಫ್ರೆಂಚ್ ನಟಿಯಾದ ಸಾರಾ ಬರ್ನ್‌ಹಾರ್ಟ್, ಪೋಪನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಐರೋಪ್ಯ ಪ್ರಮುಖರನ್ನೂ ಕಾಮದಿಂದ ಸೆಳೆದಳು ಎಂಬ ಆರೋಪದಿಂದ ನಿಂದಿತಳಾದಳು!
- ಲಿಯೋನಾರ್ಡೋ ಡಾವಿಂಚಿಯು ದ್ವಿಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗಿದ್ದ (ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಮಿಸುವವನು)!
- 'ದಿ ಥ್ರೀ ಮಸ್ಕೆಟೀರ್ಸ್ (The three musketeers) ಕಾದಂಬರಿಯ ಲೇಖಕನಾದ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡ್ರೆ ಡ್ಯುಮಾಸನು ಪರಂಗಿ ರೋಗ ಅಥವಾ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನಿಂದ ಸತ್ತ. ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದ ಒಂದು ಮಾತು, "ನನಗೆ ಹಲವಾರು ವೇಶ್ಯೆಯರು ಬೇಕು! ನನಗೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದರೆ, ಅವಳು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ!"
- ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಬೊನಾಪಾರ್ಟಿಯ ತಂಗಿ ಪಾಲೀನ್



- ಬೋನಾಪಾರ್ಟೆ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಳು!
- ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಬೋನಾಪಾರ್ಟೆ ಎಂಬುವವಳೊಂದಿಗೆ ಅವಳು ಮೈತೊಳೆಯದಿದ್ದಾಗ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದನು! ಅವನು ತಾನು ನೋಡಿರುವವರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಸೊಗಸಾದ ಹಿಂಭಾಗ ಅವಳಿಗಿದೆಯೆಂದು ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ!
- ನೆಪೋಲಿಯನ್‌ನ ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಖಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗಿ ಅವನ ಶಿಶ್ನ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿತ್ತಂತೆ!
- ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕಲಾ ವಿಮರ್ಶಕ ಜಾನ್ ರಸ್ಕಿನ್ ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ, ತನ್ನ ವಧುವಿಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂದಲಿದೆಯೆಂದು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ!
- ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಆಧುನಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಾದ ವಿಲಿಯಂ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ವರ್‌ಜೀನಿಯ ಜಾನ್‌ಸನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್, ಜನರು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ (ಟ್ರಜಿಟರೀ) ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮೊದಲು ಭೇಟಿಯಾದರು.
- ಹಾಲಿವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಲಿಂಗವುಳ್ಳವನೆಂದು ಹೇಳಲಾದ ಮಿಲ್ಟನ್ ಬರ್ಲ್, ಒಂದು ಲಿಂಗಗಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತ ಅವನಿಗೆ, "ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಹೊರತೆಗೆ!" ಎಂದನು!
- ಆಡಾಲ್ಫ್ ಹಿಟ್ಟರನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಲಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ! ಇಂಥವರನ್ನು ಕಾಪ್ರೋಫಿಲಿಯಾಕ್ (coprophiliac) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅವನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ!
- ಜೀನ್ ಹಾರ್ಲೋವ್, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ರಾ ಇಲ್ಲದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ ಮೊದಲ ನಟಿಯಾಗಿದ್ದಳು!
- ಜೆನ್ನಿಫರ್ ಫ್ಲವರ್ ಎಂಬ ಲೇಖಕಿ, ತನ್ನ ಕೃತಿಯಾದ 'ಪ್ಯಾಷನ್ ಅಂಡ್ ಬಿಟ್ರಿಯಲ್'ನಲ್ಲಿ, ತಾನು ಬಿಲ್ ಕ್ಲಿಂಟನ್‌ನನ್ನು ಮಂಚೆಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಳೆಂದೂ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಹಿಲ್ಲೆರಿಂಗಿಂತಲೂ ತಾನೇ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಳಾಗಿದ್ದಳೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ!
- ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಗೀತ ತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದ ಬೀಥೋವೆನ್ ಕಿವುಡನಾಗಿದ್ದ! ಅವನ ಕಿವುಡತನ, ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನಿಂದ ಆಗಿದ್ದಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ!

- ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಚಿತ್ರಕಾರನಾಗಿದ್ದ ವಿನ್‌ಸೆಂಟ್ ವ್ಯಾನ್‌ಗೋಘ್, ಒಬ್ಬಳೇ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಾ ವಳಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದ. ಆ ಸ್ತ್ರೀ ಒಬ್ಬ ವೇಶ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದಳು!
- ಜೇಮ್ಸ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಎಂಬ ಲೇಖಕ, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಷೇಧಗೊಂಡುದರಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ! ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಯ ಒಗೆಯದ ಒಳ ಉಡುಪಿನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ!
- ಎಫ್. ಸ್ಕಾಟ್ ಫಿಟ್ಸ್‌ಗೆ ರಾಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಲೇಖಕ, ಬರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ! ಅವನೂ ಫೈಯೋಡೋರ್ ಡೋಸ್ತೊಯೆವ್‌ಸಿ ಎಂಬುವನೂ ಪಾದಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು!
- ಮಾರ್ಮೋನ್ ನಾಯಕನಾಗಿದ್ದ ಬ್ರಿಗ್ ಹ್ಯಾಮ್‌ಯಂಗ್, ಹದಿನೇಳು ಹೆಂಡಿರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು ಐವತ್ತಾರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆಯಾದ!
- ಮೆರಿಲ್ ಸ್ಟ್ರೀಪ್ ಎನ್ನುವ ನಟಿ, ನಟನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಟಿಸುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾಳೆ!
- ಜೂಲಿಯಸ್ ಸೀಸರ್, ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಗಂಡಿಗೂ ಹೆಂಡತಿ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದನು!
- ಫ್ರೆಂಚ್ ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು, ಮೇರಿ ಆಂಟೋನೇಟ್ ಎಂಬುವಳ ಸ್ವನಗಳನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು!
- ಸೌಂದರ್ಯರಾಣಿ ಕ್ಲಿಯೋ ಪಾತ್ರಳು ಒಂದೇ ಸಂಚೆಯಲ್ಲಿ ನೂರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಮುಖ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದ್ದಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ!



- ಜೇಮ್ಸ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಎಂಬ ಲೇಖಕನು ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಯ ಒಗೆಯದ ಒಳಉಡುಪಿನಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡನು! ಅವನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಶಗಳಿವೆಯೆಂದು ಅವು ನಿಷೇಧಕ್ಕೊಳಗಾದವು! ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಅವನು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ!
- ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಹಾಸ್ಯ ಕಲಾವಿದ ಚಾರ್ಲಿ ಚಾಪ್ಲಿನ್‌ನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಪಿತೃತ್ವವನ್ನು ಆರೋಪಿಸಿ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹೂಡಲಾದಾಗ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅವನು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆಯಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಯಿತು. ಆದರೂ ಅವನು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸಿ ಕನ್ಯತ್ವ ಬಿಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಕಾರ ಕೊಡಲು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದರು!
- ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಾನ್. ಎಫ್. ಕೆನೆಡಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಪ್ರಧಾನಿ ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮಿಲ್ಲನ್‌ಗೆ, ತಾನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ!
- ಮರ್ಲಿನ್ ಮನ್‌ರೋ ಎಂಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ನಟಿಗೆ 1949ರ ಅವಳ ನಗು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಚಿತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಡಲಾದ ಸಂಭಾವನೆ, ಕೇವಲ ಐವತ್ತು ಡಾಲರ್ ಆಗಿತ್ತು!
- ಮರ್ಲಿನ್ ಮನ್‌ರೋ ಚಿತ್ರೀಕರಣ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಾಗ, ಒಳ ಉಡುಪಿಲ್ಲದೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವಳು ಯಾವುದೇ ತಕರಾರಿಲ್ಲದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು!



ತಪ್ಪದೇ ಓದಿರಿ!

ಪೊಲೀಸ್ ನ್ಯೂಸ್

ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯ!

ರೋಚಕ, ಪರಿಶೋಧನೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಚಿತ್ರ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ

ಅಪರಾಧ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೊಲೆ ಸುಲಿಗೆ, ಡಕಾಯಿತಿ, ಕಳ್ಳತನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಚಿತ್ರ ಸಹಿತ ಓದುಗರಿಗೆ ರೋಚಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈನವಿರಲೆಯುವಂತೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಏಕೈಕ ಹಾಗೂ ಆತೀ ಪ್ರಸಾರದ ಕನ್ನಡ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ 'ಪೊಲೀಸ್ ನ್ಯೂಸ್'. ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಹಾಗೂ ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳ ಹಾಗೂ ದೇಶಗಳ ಕನ್ನಡ ಮಾತನಾಡುವ ಜನರಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ 'ಪೊಲೀಸ್ ನ್ಯೂಸ್' ಲಭ್ಯ. ಇಂದೇ ಕೊಂಡು ಓದಿರಿ. ಇದು 'ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ'ಯ ಸಹ ಪ್ರಕಟಣೆ.

ಬೆಲೆ ಕೇವಲ ರೂ.15/- ಮಾತ್ರ.



ಜಾನಪದ

ಪ್ರೇಮ

ಕಥೆಗಳು

◆ ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಮಳೆ ಹನಿಗಳಂತೆ ಮುತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು! ಹಿತವಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮೈದಡವುತ್ತಾ ಮೊದಲೇ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು! ಹಗಲಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ಆ ಹುಡುಗಿ ಅವನಿಗಾಗಿ ಹುಡುಗರ ಮೊರಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ, ಜನರ ಮನೆಗಳ ಬಿಕ್ಕಾಂತ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಯುವಕರ ಮಧ್ಯೆ ಹುಡುಕಿದಳು! ಆದರೆ ಅವನು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ! ಕೊನೆಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ತನ್ನ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಅವರು ಅವಳಿಗೊಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರು.

ಹುಡುಗಿಯು ತನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಆ ಹುಡುಗನ ನೊಂದಿಗೆ ಸರಸವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಳು.

ಅವನು ತಾನು ಎಂದಿನಂತೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೇ ಹೊರಟನು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಹುಡುಗಿಯು ತನ್ನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಕಂಡಳು! ಅವಳ ಮನೆಯ ಬಳಿಯೇ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಮರಕ್ಕೆ ತಾನು ರಾತ್ರಿ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಪಟ್ಟಿಯು ಕಟ್ಟಲಾಗಿತ್ತು! ಇದನ್ನು ಅವಳು ತನ್ನ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಅವರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು! ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆ ಹುಡುಗ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ನಾಗಿರದೇ ಆ ಮರದ ಆತ್ಮವಿರಬಹುದೆಂದು ಸಂಶಯವಾಯಿತು!

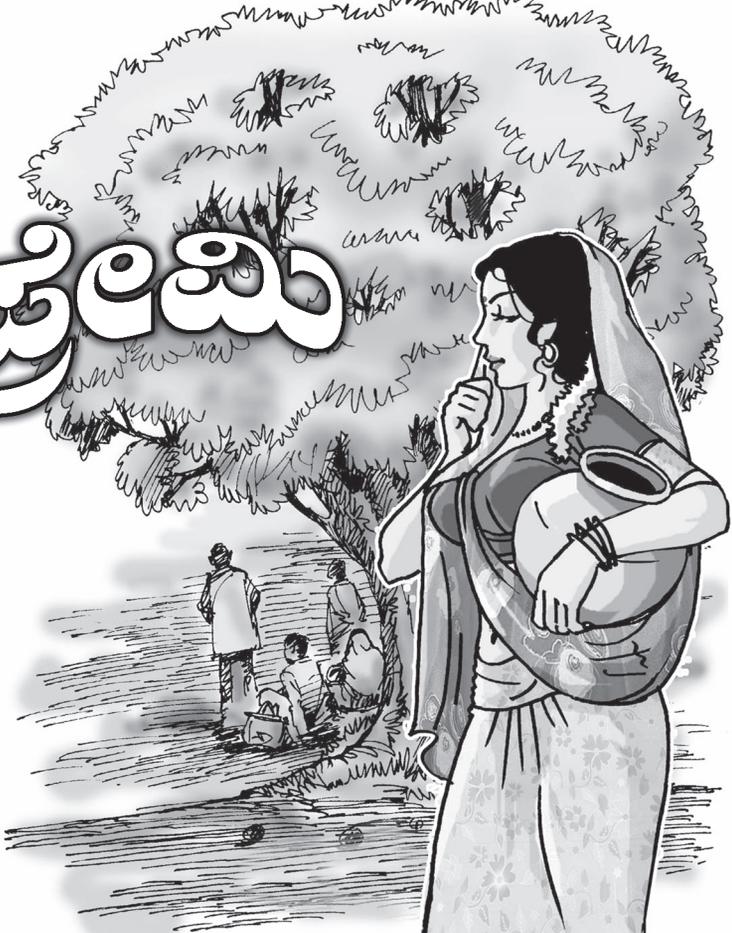
ಹುಡುಗಿಯು ಈ ಸಂಶಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ರಾತ್ರಿ ಅವನು ಮೊರಂಗ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ, ಒಂದು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅವನ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದಳು. ಅವನು ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಆ

ನಾಗಾಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ತಮಗಾಗಿ ಇರುವ ಮೊರಂಗ್ ಎಂಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಿವಾಸಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಯಸುವವರು ದಿನವೂ ಬಂದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ! ಹಾಗೆ ರಮಿಸುವಾಗ ಇಷ್ಟವಾದವರನ್ನು ಅವರು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಚುಂಗ್ಲಿಯಿಮ್ಮಿ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬ ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿಯಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಬೆಳೆದು

ವೃಕ್ಷಪ್ರೇಮಿ

ಯೌವನಕ್ಕೆ ಬರಲು, ಒಂದು ಮೊರಂಗ ಸೇರಿಕೊಂಡಳು. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸರಸವಾಡಲು ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಬಂದರು. ಆದರೆ ಅವಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನಿಗೆ ಮನಸೋತಳು. ದಿನವೂ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸರಸವಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಸುಂದರ ವಾಗಿದ್ದನು! ಬಹಳ ರಮ್ಯವಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಿದ್ದನು! ಅವನು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಂದ್ರನಂತೆ ನಗೆ ಬೀರುತ್ತಾ, ತಂಗಾಳಿಯಂಥ ತನ್ನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಅವಳ ಮುಂಗುರುಳನ್ನು ನೇವರಿಸಿ ತುಂತುರು



ವಸ್ತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಲು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವಳು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಆ ಮರವಿದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದಳು. ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ! ಆ ವಸ್ತ್ರ ಆ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯೊಂದರಿಂದ ನೇತಾಡುತ್ತಿತ್ತು! ಆಗ ಹುಡುಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡಲು ಆ ಮರದ ಬಳಿ ಒಂದು ಬಾವಿಯಿದ್ದುದು ಕಂಡಿತು! ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ನೆನಪಾಯಿತು! ಅವಳು ಆಗಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಆ ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರು ಸೇಡಿ ಆ ಮರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ್ದಳು! ಹಾಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವಳು ಇಂಪಾಗಿಹಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು! ಆಗ ಆ ಮರ ತನ್ನ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಬಾಗಿ, ಅವಳ ಮೈದಡುವುತ್ತಿತ್ತು! ಅದು ಗಾಳಿ ಬೀಸಿ ಆಗಿತ್ತೆಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದಳು! ಆದರೆ ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು! ಆ ಮರ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿತ್ತು! ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದು ಹುಡುಗನ ರೂಪ ಧರಿಸಿ ಬಂದಿತ್ತು! ಇದೆಂಥ ವಿಚಿತ್ರ ?!

ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಇದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಹಾಗಾಗಿ

ಅವನು ಆ ರಾತ್ರಿ ಅವಳ ಮೊರಂಗನ ಬಳಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡನು. ಅಂದು ಆ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸರಸವಾಡಿ ಹೊರಬಿದ್ದಾಗ, ಅವಳ ಅಪ್ಪ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಅವನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದನು. ಅವನು ಇತರ ಹುಡುಗರಂತೆ ಹುಡುಗರ ಮೊರಂಗ್ಗೆ ಹೋಗದೇ ನದಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋದನು! ನದಿಯ ಬಳಿ ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಮರವಾಗಿಬಿಟ್ಟನು! ಅವನ ದೇಹ ಕಾಂಡವಾಯಿತು! ಅವನ ಕೈಗಳು ಕೊಂಬೆಗಳಾದವು! ಅವನ ತಲೆಗಾಡಲು ಎಲೆಗಳಾದವು! ಹುಡುಗಿಯ ಅಪ್ಪ ನಿಬಿಟ್ಟಗಾಗಿ ಹೋದನು.

ಮರುದಿನ ಅವನು ಆ ವಿಚಿತ್ರ ಮರವನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ತನ್ನ ಕಥೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡನು. ಅವರು ಮರವನ್ನು ಕಡಿಯಲು ಒಪ್ಪಿದರು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಅವಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿದನು. ಮರವನ್ನು

ಕಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಕಡಿದರೂ ಮರವು ಬೀಳಲಿಲ್ಲ! ಆಗ ಹುಡುಗಿಯು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತೂತಿನಿಂದ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ಮರವನ್ನು ಕಡಿದಂತೆ, ಒಂದು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡು, ಕಡಿದ ರಭಸಕ್ಕೆ ಹಾರಿ, ಆ ತೂತಿನ ಮೂಲಕ ಹುಡುಗಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿತು! ಅದು ಎಷ್ಟು ಚೋರಾಗಿ ಹಾರಿ ಬಂದಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅವಳ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿತು! ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಕೂಡಲೇ ಸತ್ತುಬಿದ್ದಳು! ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮರವೂ ಉರುಳಿಬಿದ್ದಿತು! ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವಳಪ್ಪ, ಹುಚ್ಚುಮರ ತನ್ನ ಮುದ್ದಾದ ಮಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದು ತಪ್ಪಿತು ಎಂದು ಸಂತೋಷಗೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋದ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ ಮಗಳೂ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ! ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನು ಸ್ತಂಭೀಭೂತನಾದ! ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು.

-ನಾಗಾಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಜಾನಪದ ಕಥೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ

ಸುಂದರ ವೈವಾಹಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಪರಿಮಿತ ಮತ್ತು ಅನಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಲನ, ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನ, ಪುರುಷತ್ವ ಯವ್ವನ, ನಪುಂಸಕತ್ವ, ತಾರುಣ್ಯ ನಾಶ, ಸಂತಾನ ದೋಷ ಗಡಸುಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿರಲು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಹೆಸರಾಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗುಪ್ತ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿರಲು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಹೆಸರಾಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ.



29 TH YEAR AT YOUR SERVICE

ವೈದ್ಯ ರಾನಾ ಇವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿರಿ.
 ಸಮಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6:45ರ ವರೆಗೆ, ಭಾನುವಾರ: 10ರಿಂದ 1ರ ವರೆಗೆ

ರೋಯಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ಎರಡನೇ ಮಹಡಿ, ಕುಮುದಾವತಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಹತ್ತಿರ, ಜ್ಯೋತಿ ಟಾಕೀಸಿನ ಬಳಿ, ಬಲ್ಲಾರ್, ಮಂಗಳೂರು.
Mobile : 9845127569

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

IVF-ಇನ್ ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್(ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು)
ICSI-ಇನ್‌ಟ್ರಾ ಸೈಟೋಪ್ಲಾಸ್ಮಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಇನ್‌ಜೆಕ್ಷನ್
ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು
ಅಂಡನಳಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಡಿಸುವಿಕೆ
ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಗೈಡೆಡ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ
ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಉದರದರ್ಶಕ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಕಲರ್ ಡಾಪ್ಲರ್ / 3ಡಿ ಸ್ಟ್ಯಾನಿಂಗ್
ಟ್ರಿಪಲ್ ಮಾರ್ಕರ್ / ಟೆಸ್ಟ್
ಪೆಥಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್ / ಅಂಡ್ರಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್
ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ
ವೃಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಧಾನಗಳು
ಶಿಶು ವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು
ಲೋ ಎನರ್ಜಿ ಶಾಕ್ ವೇವ್ ಥೆರಪಿ
ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಿಕೆ
ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್
ಡಿಜಿಟಲ್ ಎಕ್ಸ್ ರೇ

HSG - ಗರ್ಭನಾಳ ವಿಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಬಯಾಪ್ಪಿ
TESA/MESA
ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ
Cyst aspiration-ಸಿಸ್ಟ್ ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್
GIFT/ ZIFT - ಗಿಫ್ಟ್ / ಜಿಫ್ಟ್
ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್
ಪೀನ್ಯೆಲ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ಸ್
ಪೀನ್ಯೆಲ್ ಚೆಲ್
ಪೀನ್ಯೆಲ್ ವೈಟ್ಸ್
ಪೀನ್ಯೆಲ್ ಆಯಿಲ್
ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್
ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಥೆರಪಿ
ಪೀನ್ಯೆಲ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆನ್
ಜಲ್ಡಿಂಗ್ ಫ್ರೆಡ್
ಔಷಧಾಲಯ

**35 ವರ್ಷಗಳ
ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ**

ಆಸ್ಪತ್ರೆ



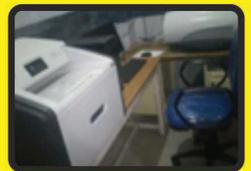
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿ



ಆಯ್ಕೆಂಡ್ರಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್



ಡಿಜಿಟಲ್ ಎಕ್ಸ್ ರೇ



ಸ್ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ರೂಮ್



ಲೋ ಎನರ್ಜಿ ಶಾಕ್ ವೇವ್ ಥೆರಪಿ

ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ಥೆರಪಿ

ಎಂಬ್ರಿಯಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್



ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ಪಂಪ್

ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್



ಕೆಲಸದ ಸಮಯ:
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6. 00 ರವರೆಗೆ
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 0821-2444441 / 3265002
ಭಾನುವಾರ ರಜಾದಿನ

ಪೆಥಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್

ಫಾರ್ಮಸಿ



Website: www.mediwave.net, www.drcsharath.com
Email Id: drcsharath@hotmail.com,
mimsysore@hotmail.com
mediwavefertilityhospital@hotmail.com