



ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣೇಶ್ವರಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಲಯ

ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಲಾಭ ನಷ್ಟ,
ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಲಹ, ಮನಃಶಾಂತಿ
ಕೊರತೆ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

ಸ್ತ್ರೀ ವಶೀಕರಣ, ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ,
ಕೇವಲ 2 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ

ಇವರು ಕೇರಳ, ಕೊಚ್ಚಿಂಗಾಲ, ಕುಡ್ಲಾ
ಮತ್ತು ಅಘೋಲಿ ನಾಗಾ ಸಾಧುಗಳ
ಜೊತೆಗೂಡಿ 31 ವರ್ಷಗಳಿಂದ
ಗುರುದಿಕ್ಕೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ

ಘೋಲಿನ
ಮೂಲಕ
ಪರಿಹಾರ
ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ

ಇಂದಿಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ
ಜನರು ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯ
ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ರಘುನಂದನ್ ಗುರೂಜೀ
9886403605

ನುಡಿಮುತ್ತು

ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿತುಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರು ಇದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳವೇ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

-ಸರ್ವಜ್ಞ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದಂತೆ, ಹೆಂಡತಿಯು ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಜೀವನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

-ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ

ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಗಂಡನು ತನ್ನ ಆತ್ಮವೆಂಬಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು; ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಅವನ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ.

-ಭಗವದ್ಗೀತೆ

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಅಂದರೇನೇ ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನೋಡಬಲ್ಲರು.

-ಗಾಂಧೀಜಿ

ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಗಂಡನು ತನಗೇ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಾಗವು ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯೇ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ.

-ಗಾಂಧೀಜಿ

ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ದೇವರಾದರೆ, ಹೆಂಡತಿಯು ಗಂಡನಿಗೆ ದೇವತೆ.

-ನೆಹರು

ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಹೆಂಡತಿಯ ಮಹತ್ವ ಏನೆನ್ನುವುದು ಗಂಡನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

-ಕೆ.ಎಸ್.ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ

ಗಂಡ ಎಷ್ಟೇ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅವನ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಥವೇ ಇಲ್ಲ.

-ಸುಭಾಷಿತ

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಜಗತ್ತನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

-ಚಾಣಕ್ಯ

ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಕೊಡದ ಗಂಡನು ತನ್ನ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

-ನೀತಿ

ಗಂಡ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಹೆಂಡತಿ ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬೇರೆಯಾರೊಬ್ಬರೂ ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

-ರಾಮಾಯಣ

ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

-ಪಂಚತಂತ್ರ

ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನವಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಂಡನು ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿದು ಪಾಚಿ ಮೇಲಾದರೂ ನಡೆದು ಹೋಗಬಹುದು.

-ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಗಾಡ್

ನಿಜವಾದ ಸುಖೀ ಹೆಂಡತಿಯು ತನ್ನ ಗಂಡನ ಬಾಯಿಂದ ಎಂದೂ ಒಂದೂ ಅಲ್ಲ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

-ಸುಭಾಷಿತ

ಸ್ನೇಹ ಎಂಬುದು ಎಂದೂ ಬಾಡದ ಹೂ.

-ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರಗಳಿಗೂ, ಲೇಖನಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. -ಸಂ.

ಆಗಸ್ಟ್ 2017

ಸಂಪುಟ-22

ಸಂಚಿಕೆ-1

ಬೆಲೆ: ರೂ. 25/-

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

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

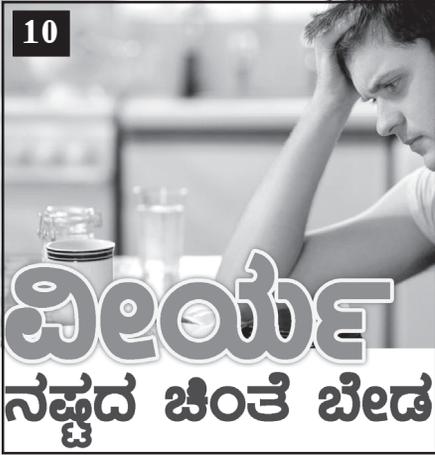
ಹಾಕಿ ರಾಜಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

080-23588510, 9686113611

ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ.....

ಲೇಖಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಲೇಖನ,
ಕವನ, ಕಥೆ ಮೊದಲಾದ
ವನ್ನು ಬರೆದು ಕಳಿಸುವವರು
ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿಯನ್ನು
ಕಳಿಸಿದರೆ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ
ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲ
ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿದರೆ
ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು
ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
-ಸಂಪಾದಕ



ಅಂಡಾಣು ಕಾಪಿಡುವಿಕೆ ಈ ತಲೆಮಾರಿನ ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡ್	6
ಸ್ಥೂಲಕಾಯವೂ ಒಂದು ರೋಗವೇ?	13
ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ತಡೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ	27
ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಬೇಕಾಮನೆ ಕಾರಣ? ಪರಹಾರ?	29
ಪಿಸ್ತುಲ ಹಾಗೂ ಫಿಶರ್	38
ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ	41
ಶಿಶ್ನ ಉದ್ದೀಪನ	42
ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂದರೇನು?	44
ಡಿ.ಎಚ್. ಲಾರೆನ್ಸ್ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ	46
ದನಪಾಲಕನಿಗೊಬ್ಬ ದನಪಾಲಕಿ	51
ಬುದ್ಧನ ಜನಪದ ಕಥೆಗಳು	55
ಪ್ರಣಯ ಕುತೂಹಲ-ಕಾಮಸೂತ್ರದ ಚುಂಬನಗಳು	58
ಜಾನಪದ ಪ್ರೇಮ ಕಥೆಗಳು- ಸುಹಿ ಮತ್ತು ಮೆಹರ್	61

ಸಂತಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರು ಕಿವೋಥೆರಪಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣು ಕಾಪಿಡುವ ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಗುಣಶೀಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಕಾಪಿಡುವ ಸೇವೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.



ಡಾ|| ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲಾ
ಖ್ಯಾತ ಸಂತಾನ ಫಲ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು
ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು
ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್,
ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು

ಅಂಡಾಣು ಕಾಪಿಡುವಿಕೆ ಈ ತಲೆಮಾರಿನ ಹೊಸ ಕ್ರೆಂಡ್

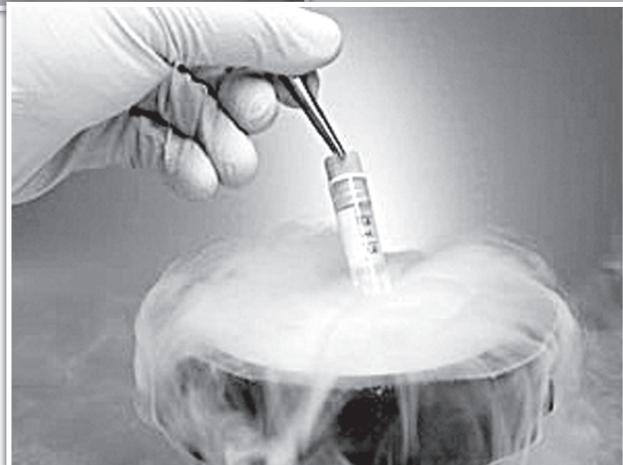
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳ ಸಾರ್ಥಕ ಸೇವೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಸವನಗುಡಿಯ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸಂತಾನಫಲ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ ಅವರು ಪ್ರಸಕ್ತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಅಂಡಾಣು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಿಕೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಎಗ್ ಪ್ರೀಜಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

ಮಹಿಳೆಯ ಫಲವತ್ತಾದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಎಗ್ ಪ್ರೀಜಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು ಕಾಪಿಡುವಿಕೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಹಿಳೆ ಈ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಂದೆ



ಇನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. 30 ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ತನಗೆ ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಕನಸುಗಳಿಗೆ, ಹೀಗಾಗಿ ತಾನು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇನೆ; ಹೀಗೆ ಇಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅಂಡಾಣು ಫಲವತ್ತತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಭಯವನ್ನೂ ಇಂತವರು ಗೆದ್ದಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ಮೂಲಕ! ಮಗು ಬೇಕು ಎನಿಸಿದಾಗ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಈ ಮಹಿಳೆಯರ ಯೋಚನೆ. ಸಂತಾನಫಲ





ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ತನ್ನ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ದಾನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಅಂಡಾಣು ಕಾಪಿಡುವಿಕೆ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದೇ?

ಹೌದು. ಅಂಡಾಣು ಕಾಪಿಡುವಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನ. ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ 20 ರಿಂದ 23ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ ಅಂಡಾಣು ಮುಂದೆ ಮಗು ಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ವರದಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಆಕೆ 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮಗು ಇಚ್ಛಿಸಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಬಂಜೆತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಂಜೆ



ತನ ಎದುರಾದಾಗ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತ.

ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಸೇವೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು?

ಸಂತಾನಫಲ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 40 ವರ್ಷಗಳ ಪರಂಪರೆ ಹೊಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 2010ರಲ್ಲಿ ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಪಿಡುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಜಾಗೃತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಿತರು, ಉನ್ನತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದರ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರು. ಈ ಸೇವೆ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೂ (ಸಂತಾನಫಲ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು) ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

2010ರಿಂದ ಅಂದಾಜು ಎಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ?

ಈ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 1000ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೇವೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ 2010 ಮತ್ತು ನಂತರದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 20 ರಿಂದ 30 ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೀಗ

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿರುವ, ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರುವ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳವಂತವರು, ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದವರು, ಮುಂದೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿಗಾಗಿ ಕಾಮುಕತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರೇ ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಮತ್ತು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಬರುತ್ತವೆ? ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸರಾಸರಿ 12-15 ಮಹಿಳೆ

ಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರಲ್ಲಿ ಮಗು ಜನಿಸಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯ. ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಿದ್ದ 25ರ ಯುವತಿ ಮುಂದೆ 6-7 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬಳಸದೇ ನೈಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಬಾರದು, ಅಷ್ಟೇ. ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಈಕೆ ತಾನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ್ದ ಅಂಡಾಣು ಬಳಸಲು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ್ದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಮೂಲಕ 2011ರಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದ ಉದಾಹರಣೆಯಿದೆ. ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ 4 ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರು, ಆದರೆ ಅವರು ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಒಮ್ಮೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣು ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್‌ಗೆ ಬರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ನೀಡುವ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರು ಶ್ರೀಮಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವರು. ಅಂದರೆ, ಸದ್ಯಕ್ಕೆ



ರಜೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡದವರನ್ನು ನಾವು ಬೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ಏನೋ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅವಿವಾಹಿತರು ಮುಂದೆ ತಮಗೆ ಸಂಗಾತಿ ಬೇಕು ಎಂದು ಕಾಯುವವರು (ಇಂಥವರು ವಿವಾಹ ಬಂಧನದಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತಹವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಎಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಿಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿವಾಹ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಒತ್ತಡ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈ ಸೇವೆಗೆ ಹೊಸ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ತಂದಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು!

ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಬಯಸುವುದು

ಮಗು ಬೇಡ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು, ಎಂಡೊ ಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು, ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದವರು ಮುಂದೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಗಾತಿಗಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತವರು, ಈಗ (ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಮಗು ಬೇಡ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ಕಾದು ನೋಡುವ ತಂತ್ರದವರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, ತನಗಿನ್ನೂ 23 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ನಾನು ಏರ್ ಹೊಸ್ಟೆಸ್ ಜಾಬ್‌ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ. ತನಗೆ ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೂ ಮದುವೆಯ ಬಂಧನ ಈಗ ಬೇಡ. ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೇ ವಿಮಾನಯಾನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮಗು ಬೇಡ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ 30ರ ನಂತರ. ನನಗೆ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ. ನನ್ನ ಎಗ್ ಪ್ರಿಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದಾ? ಮುಂದೆ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 30 ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಬಳಸಬಹುದಾ? ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವಾ? ಅಂತ. ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಇಂತಹ ಸಿಮಿಲರ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸಾಧನದಲ್ಲಿರುವವರು ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ವೃತ್ತಿಪರ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದ್ದಾರೆಯೇ?

ಖಂಡಿತ ಇದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ 20 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಯುತ ಅವಧಿ ಎಂದು ಇಂದಿನ ಅನೇಕ ಯುವತಿಯರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದೆಯೇ?

ಹೌದು. ಆದರೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಗೃತಿ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ತಾವು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನೀಡುವ ಕಿಮೊಥೆರಾಪಿ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸೇವೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. **ನಮ್ಮ ಗುಣಶೀಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಸೇವೆ ಇದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಹತ್ವದ್ದು.**

ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಉತ್ತಮ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 22 ರಿಂದ 30 ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಸಂತಾನ ಹೊಂದುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆಯಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬಂತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು: ದೂರವಾಣಿ: 080-41312600 ಅಥವಾ 080-26673585.**

ಎಗ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಮಾಡಿರುವ ಎರಡು ಪ್ರಕರಣಗಳ

ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ನಿರ್ದೇಶನ 1: ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ, ಅಂದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ 25ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ರಂಜಿನಿ (ಹಸರನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ)ಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ

ಅಂದರೆ ಕಿಮೊ ಥರಪಿ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಯಾರೋ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸೇವೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆದ್ದು, ಮುಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಸೆ ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆಯಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಹರುಷ ಬೇರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆ ಕಿಮೊ ಥರಪಿ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ನಮ್ಮ ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದಳು. ಈ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಆಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆದ್ದು ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಆಕೆ ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿರ್ದರ್ಶನ 2: ಉನ್ನತ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಹೆಡ್ ಆಗಿರುವ ಲತಾ (27 ವಯಸ್ಸು) ತಾವೇ ಸ್ವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ನಿಶ್ಚಯಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಅವರು ಹೇಳುವ ಕಾರಣ: ನನ್ನದು ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ. ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕು, ಉತ್ತಮ ಸಂಸಾರ ಬೇಕು ಎಂಬ ಸಹಜ ಆಸೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲ ಕೂಡಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಕೂಡಿ ಬಂದಾಗ ಸಂತಾನಫಲದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹುಸಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ. ಜೊತೆಗೆ ಬಂಜೆತನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ. 33 ವರ್ಷ ಆದ ಮೇಲೆ ಮದುವೆಯ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಸೋ... ಡಾಕ್ಟರ್, ಪ್ಲೀಸ್ ಪ್ರೀಸರ್ವ್ ಮೈ ಎಗ್ಸ್... ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂತಾನಫಲದ ಬಯಕೆಯನ್ನೂ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಉಚಿತ ಸೇವೆ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ವೀರಾಣುವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು: ದೂರವಾಣಿ: 080-41312600 ಅಥವಾ 080-26673585.

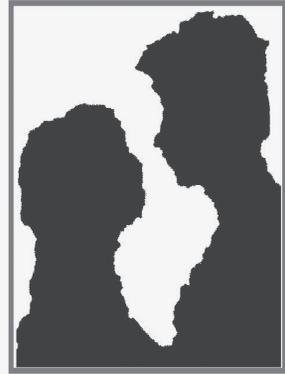
ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ

ತೊಳೆಯಬೇಕು?

- ಕಿಮ್ಮಿದಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನಿದಾಗ
- ಟಾಯಿಲೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದನಂತರ
- ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು, ಬಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು
- ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಬಂದ ನಂತರ
- ನೀವು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿರುವ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ
- ಕಕ್ಕುಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ
- ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ
- ಕೊಳೆಯಾದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೈ ಸೋಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಶೆ ನಿಶ್ಚಯಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ

ನಿಶ್ಚಯಕ್ಕೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಕಲನ, ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷ, ಗಡಸು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ, ಮೂತ್ರ ದೋಷ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು, ಮುಟ್ಟುದೋಷ, ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಭೇಟಿಯ ವೇಳೆ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9ರ ವರೆಗೆ.

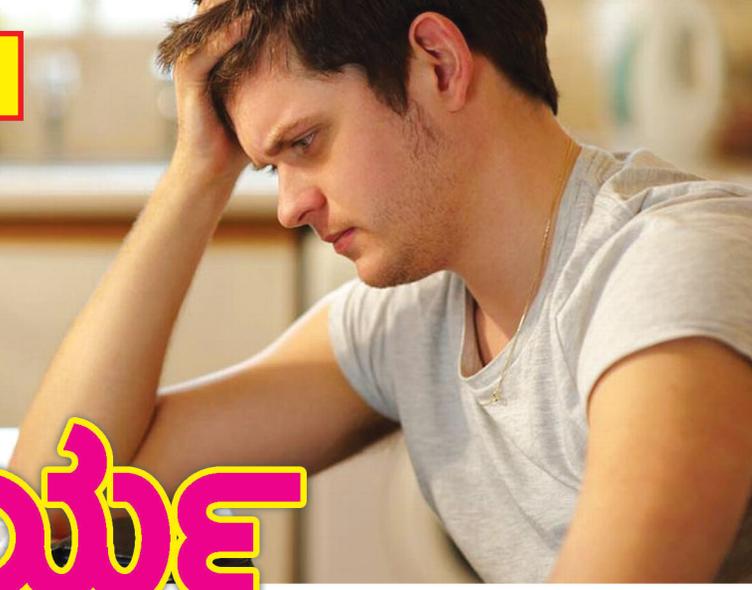


ಸಂಜೀವಿನಿ ಡಿಸ್ಟೆನ್ಸರಿ

ಡಾ.ಎನ್.ಉ.ಚುರ್ಚಿಹಾಳಮಠ, (Govt.Regd.No.11426)

ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ನಂ. **SF-0, 2ನೇ ಮಹಡಿ,** ಚಿನ್ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ನೀಲಿಜಿನ್ ರೋಡ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ. **M:9945701462**

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ



ವೀರ್ಯ ನಷ್ಟದ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹೊರಬರಲೆಂದೇ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಸಹಜವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕದುರ್ಬಲತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಪ್ರಚೋದನೆ (ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ) ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ.

“ನನ್ನ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಓದಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲೇದಿಲ್ಲ ಸಾರ್. ನರಗಳೆಲ್ಲಾ ವೀಕ್ ಆಗಿಟ್ಟಿವೆ. ನೋಡಿ ಒಳ್ಳೆ ಔಷಧ ಕೊಡಿ.” ಇದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅನಂತನ ಕಳಕಳಿಯ ಬೇಡಿಕೆ.

ಅನಂತ 18 ವರ್ಷದ ಬಿಎಸ್ಸಿ ಕೊನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಸ್ಥರು. ದೇವರು ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಭಯ ಭಕ್ತಿ. ಮಗನನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಆತ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ನಂತರವೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲೇಜು ಬಿಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಮನೆ ಸೇರಬೇಕು. ರಿಟೈರ್ ಆಗಿರುವ ಅವನ ತಂದೆಗೆ ಇವನೊಬ್ಬನೇ ಮಗ. ಅವನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರವಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಓದಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾನೆ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಊರುಗೋಲಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮನೆತನದ ಎಲ್ಲ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಧರ್ಮ ಭೀರುವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾವೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಚಟಕ್ಕೆ ಅವನ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಕೊಂಡಾಡುವ ಹಾಗೆ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ನೀನು ಹೀಗಾಗಬೇಕು, ನಮ್ಮ ವಂಶಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿ ತರಬೇಕು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತನೂ ಹಾಗೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಹಾಕಿದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ದಾಟಿಲ್ಲ”. ಎದ್ದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಆತ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿ ಇದ್ದಾನೆ. ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮಾತಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ದಣಿದು ಹೋದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನವಿಲ್ಲ. ಉದಾಸೀನತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ.



ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಎಂ.ಡಿ.,
ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ
ಬೆಂಗಳೂರು
ಫೋನ್: 080-26482929

“ಯಾಕೋ ಅನಂತು, ಹೀಗಿದ್ದೀಯಾ? ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇನೋ” ಎಂದು ತಾಯಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ, “ಇಲ್ಲವ್ಯಾ, ನನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ನಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. “ನೋಡಿಲೆಂದ್ರೆ, ನಮ್ಮ ಅನಂತು ಯಾಕೋ ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಸೊರಗಿಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರಾದ್ರೂ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಲೆಂದ್ರೆ, ಒಳ್ಳೆ ಟಾನಿಸ್ಕು, ಔಷಧ ಕೊಡ್ಲಿಲೆಂದ್ರೆ” ಎಂದು ರಾಜಮ್ಮ ಅನಂತನ ತಂದೆಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಹಾಕಿದರು.

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ರೂ ಆಯಿತು. ಅವರು ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಗುಷ್ಠದವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಖಾಯಿ ಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದರು. ‘ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲವೀಕೆನೆ’ ಇದೆ. ಒಂದು ಟಾನಿಸ್ ಬರೆದುಕೊಡ್ಲೆನೆ. ತಗೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋಗುತ್ತೆ ಎಂದರು. ಅನಂತನ ಹಲವು ದಿವಸ ಟಾನಿಸ್ ಕುಡಿದ. ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆನೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಮಂಕಾಗುತ್ತಾ ಹೋದ. ರೋಗಿಯಂತೆ ಅವನ ದೇಹ ಮುದುಡಿತು.

ರಾಜಮ್ಮ ಹಲವಾರು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹರಕೆ ಕಟ್ಟಿದರು. ಮಗನ ಮೇಲೆ ಯಾರ ಕೆಟ್ಟ ಕಣ್ಣು ಬಿದ್ದಿದೆಯೋ, ಯಾರು ಮದ್ದು ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೋ ಎಂದು ಕಳವಳಪಟ್ಟರು. ಈ ಅನುಮಾನದ ಹುಳು ಅವರ ತಲೆಯನ್ನು ಕೊರೆಯತೊಡಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಪೂಜೆ, ವ್ರತಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರ, ದಿಗ್ಬಂಧನಗಳನ್ನು

ಮಾಡಿಸಿದರು. ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮೋಹಿನಿ ಅಥವಾ ಭೂತ ಕಾದಿದ್ದು ಇವನನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ, ಅವನು ಕತ್ತಲಾದ ಮೇಲೆ ಹೊರಗಡೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ತಾಕೇತು ಮಾಡಿದರು.

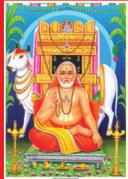
ಇತ್ತ ಅನಂತನೂ ಹಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ, ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗತೊಡಗಿದ. ಸುಸ್ತು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಔಷಧ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದ ಪಂಡಿತರು ಅವನಿಗೆ “ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷ” ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡತೊಡಗಿದರು. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಅವನ ಮುಖ ಕಳುಹಿನವಾಯಿತು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಡತೊಡಗಿದ. ಕಡೆಗೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಅಯ್ಯಾ ಅನಂತ, ನಿನ್ನ ನರಗಳು ವೀಕ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ, ನರಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ತೋರಿಸು ಎಂದರು.

“ನಾನು ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಿದ್ದೀನಿ, ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ನಾನು ಜೀವಂತ ಶವ ಆಗಿಡ್ಲೇನೆ... ನನ್ನ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯೋ ಹಾಗೆ ನೀವು ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಕು ಸಾರ್”.

“ಹೇಗೆ ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ? ಸ್ವಲ್ಪವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳು” ಡಾ. ಆನಂದ ನುಡಿದರು.

“ನಾನು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಿದ್ದೇನೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆನಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಹೋಗಿಡ್ಲೆ. ವೀರ್ಯ ಹೋದರೆ, ಶಕ್ತಿನೇ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಪಂಡಿತರೂ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ರು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ರು.”

|| ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಕೇಂದ್ರ || INDIAN FAMOUS ASTROLOGER



ಶ್ರೀ ವೈಷ್ಣವಿದೇವಿ ಉಪಾಸಕರು
ದೈವಿಕಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಿನಾಥಕರು,
ಪಂಡಿತ ಪಿ.ಎಂ. ಭಟ್ಟ ಗುರೂಜಿ
ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುವುದು



ಬಹುಜನರ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮೇರೆಗೆ
ಬಜಾಪುರದಲ್ಲಿ ಖಾಯಂ ಆಗಿ
ನೆಲೆನಿಡ್ಲಾರೆ
9880360435

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ : ಖದ್ಯೆಯೋಗ, ಉದ್ಯೋಗ, ಖವಾಹಯೋಗ, ಸಂತಾನಯೋಗ, ವ್ಯಾಪಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಣಕಾಸು ಪ್ರೇಮ, ಖಜಾರ ದಾಂಪತ್ಯ ತೊಂದರೆ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸ್, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಸಾಲದ ಬಾಧೆ, ಜನಾರೋಗ್ಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ, ಇನ್ನೂ ಸಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೇರಳ ಪದ್ಧತಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಡಿಟಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಖಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಧನವಶ, ಜನವಶ, ಶತ್ರುನಾಶ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ದಿಗ್ಬಂಧನ, ಸ್ತಂಭನ, ಉಚ್ಚಾಟನೆದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ **ಖಶೇಷ ಪರಿಹಾರ ಡಿಟಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.** ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಜಿಂಪಿಸಬೇಡಿ.



ಕೇರಳದ ಆವಿ ದೇವತೆ ಶ್ರೀ ಭಗವತಿ ಭದ್ರಕಾಳಿಯ

ಸಹಾರ್ಥಿಗಳ ಸಿದ್ಧಿಯ ದೈವಿಕ ಪೂಜಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ 9 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ರಷ್ಟು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಶಕ್ತಿಸಿದ್ಧ. ಗುರೂಜಿ ಅವರ ಭೇಟಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಐಚಿತ್ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವೂ ಹೇಳುವ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಗುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಫೀಸ್ ವಿಳಾಸ: ಹೋಟೆಲ್ ಟಾಲಿಸ್ಟ್ ಲಾಡ್ಜ್, ರೂ.ನಂ. 117 ಬಜಾಪುರ.

ಮೊ: 9880360435

(ಜಾಹಿರಾತು)

“ಏನಂತೆ?”

“ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರೈ ಉತ್ತರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಲವತ್ತು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ವೀರೈ ಹೊರಹೋದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಬರುತ್ತೆ. ಹೀಗೆ ವೀರೈ ಹೋಗಾನೇ ಇದ್ದರೆ, ನಾನು ನಿವೀರೈನಾಗಿಬಿಡ್ತೇನೆ. ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲಾ ಸೋರಿ ಹೋಗಿ, ದುರ್ಬಲನಾಗಿಬಿಡ್ತೇನೆ. ಆಗ ನಾನು ಬದುಕಿದ್ರೂ, ಸತ್ತಹಾಗೆ. ನನ್ನಿಂದ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವೂ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಚಾರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಸಾರ್. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ಒಂದು ಮಾಡಬಾರದ ಧರ್ಮಬಾಹಿರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡಾಗ, ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೇನೆ. ಆಗಲೂ ವೀರೈ ನಷ್ಟವಾಗಿಬಿಡುತ್ತೆ. ಎಷ್ಟು ತಡೆಯಬೇಕೆಂದರೂ ತಡೆಯೋದಕ್ಕೆ ಆಗೋಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಬೇಸರ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸೆಷ್ಟು ದುರ್ಬಲ. ದೇಹದ ಕಾಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೋಲುವುದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ ಅಂತ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಹುಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಎಲ್ಲರೀತಿಯಿಂದ ನಾನು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಕುಳಿತು ಓದಿದರೂ ತಲೆಗೆ ಏನೂ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ನನಗೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಈ ವೀರೈನಷ್ಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೀತಿ ಬದುಕಲು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದ.

★★★

ಅನಂತನಂತೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನ ಯುವಕರು ವೀರೈನಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಂಬಿ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೀರೈನುಗಳು ವೃಷಣ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಳದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಯಾಗಿ, ವೀರೈಚೀಲವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ವೀರೈಚೀಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪ್ಲೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ವವಿರುವ ದ್ರವ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ವೀರೈವಾಗಿ, ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟಚೋದನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರೈದಲ್ಲಿ ವೀರೈನುಗಳಿದ್ದು, ಅದರ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ವೀರೈಕ್ಕೆ ಇನ್ನಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಗೂ, ವೀರೈಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ವೀರೈವನ್ನು ಹೊರ ಹೋಗಲು ಬಡದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ, ಅಥವಾ ಹೊರ ಹೋಗಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ, ಅಥವಾ ಹೊರ ಹೋಗಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹಲವು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಜಠರ ರಸ, ಜೊಲ್ಲು, ಕಣ್ಣೀರು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚೋದನಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದರಂತೆಯೇ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ವೀರೈವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಹೋದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರಂತರ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರೈ

ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದೇ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ, ವೀರೈ ಸ್ವಲನ ಅಪಾಯ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ವೀರೈ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಅದು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಯಿತು. ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದಾಗ, ವೀರೈ ಹೊರಬರುವುದು ಸಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಬೇರಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸಹಜ ಮತ್ತು ಅಪವ್ಯಯ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು. ಕೆಲವರು ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡದೆ, ವೀರೈವನ್ನು ಹೊರದೂಡದೆ, ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹೊರಬರಲೆಂದೇ ವೀರೈ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ವೀರೈ ಸ್ವಲನ ಸಹಜವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕದುರ್ಬಲತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಪಷ್ಟಚೋದನ (ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ) ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಗಾತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸರಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ. ಸಂಗಾತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟಚೋದನೆ ಖಂಡಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಭಾವನೆ ಖಂಡಿತ ಸಲ್ಲದು.



ಆದರೆ ವೀರೈನಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಚೋದನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೊಂಡು, ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಮನೋರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ಮರೆವು, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟಚೋದನ ಮತ್ತು ವೀರೈ ಸ್ವಲನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಲುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ: ವೀರೈ ಸ್ವಲನ ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯವೂ ಒಂದು ರೋಗವೇ?



ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್
ಹಿರಿಯ ಮನೋವೈದ್ಯರು
ಮೊ: 9945152521

“ಆಳು ನೋಡು ಹೇಗಿದೆ?” ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು.

“ಆಳು ನೋಡಾ ಹೇಗಿದೆ?” ಈ ದಿನ ಮಾತು.

ಈ ಮಾತು ಒಂದೇ, ಆಗಲೂ ಇತ್ತು, ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಶಂಸನೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ವಿರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಅದೇ ಮಾತು ಕೇಳಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಮಾತು ಪ್ರಶಂಸನೆಯ ಮಾತಲ್ಲ, ನಿಂದನೆಯ ಮಾತು. ಕಾರಣ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ದಿಂದಾಗುವ ಸಾವು ನೋವಿನ ಅರಿವೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿರುವುದು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಪ್ಪನಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು ಸುಖ ಜೀವಿಗಳು, ಯೋಚನೆ ಇರದವರು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಆಗುವ ಶ್ರೀಮಂತರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಈಗ ಇಂತಹವರನ್ನು ಅನೇಕರು ಅಸಹ್ಯದಿಂದ ನೋಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ಭೀಮನಂತಿರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಭೀಮ ಬೇಡ ನಕುಲ, ಸಹದೇವನಂತಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ! ಹಿಂದೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವರನ್ನು ನೋಡಿ ದಂಗಾಗಿದ್ದೆ. ಅನೇಕರು ಒಂದುಬೆಟ್ಟ, ಗುಡ್ಡದಂತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ಪರ್ವತದಂತಿದ್ದರು. ತೆರೆದ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚದ ಸೋಜಿಗದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮತ್ತೆ ಎರಡನೆಯ ಸಲ, ಮೂರನೆಯ ಸಲ ಹೋದಾಗ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ ಸಂಖ್ಯೆ

ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು, ಆಗ ನೋಡಿದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ದವರು ಅಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಒಂದಂತೂ ನಿಜ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರತ್ತ ಇದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ 1.5 ಬಿಲಿಯನ್ ಜನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈಜಿಪ್ಟ್ ದೇಶದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕರೆತರಲಾಯಿತು! ಇವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಲು ವಿಶೇಷವಾದ ಕೋಣೆ, ಹಾಸಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಮತ್ತು ಈಕೆಯನ್ನು ಕ್ರೇನಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೊಠಡಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಪ್ರಬುದ್ಧ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ (12 ರಿಂದ 18 ವಯಸ್ಸು) ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. (ಇದು ಕಳೆದ ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ) ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಶೇ.31 ರಿಂದ 36ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲೂ, ಶೇಕಡ 33 ರಿಂದ 45ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡು



ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರ ಒಟ್ಟು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 25ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 18ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರು (ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದವರು) ಅವರ ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಲನ ಚಿತ್ರ ನಟರು) ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವನು ಇರಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ತೂಕವಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯವಾಗಿರಬಹುದು!

ಅದು ಸರಿ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯವೆಂದರೇನು? ಯಾರು ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯರು?.. ಇದನ್ನು ಬಾಡಿಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (Body Mass Index) ನಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು-

BMI = ದೇಹದ ತೂಕ (ಕಿ.ಲೋ. ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)

ಎತ್ತರ (ಮೀಟರ್ ಸ್ಕ್ಯೂರಿನಲ್ಲಿ)

BMI = Weight in Kilo Grams Height in Meters Squared ಇದನ್ನು BMI (Kg/M²) ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಿದಾಗ

- | | |
|------------------------|--|
| 1. ಕಡಿಮೆ ದೇಹದ ತೂಕ | 18.5 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ |
| 2. ನಾರ್ಮಲ್ (ಸರಿಯಾಗಿದೆ) | 18.5 ರಿಂದ 24.9 |
| 3. ಹೆಚ್ಚು ದೇಹದ ತೂಕ | 25.0 ರಿಂದ 29.9
(ಆದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ) |
| 4. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ | 30.0 ರಿಂದ 34.9 |
| 5. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ | 35.0 ರಿಂದ 39.9 |
| 6. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ | 40ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ |

(ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಸಾವು ನೋವು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಿರದಿದ್ದರೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ 88 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಗಿಂತ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ 102ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಸಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು)

BMI ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ (ನಾಭಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ) ಯನ್ನು ಓದುಗರು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರೆ? ಅಲ್ಲವೆ? ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

1. ಅನುವಂಶಿಕತೆ: ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಂತೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

2. ಅವಳಿ ಜವಳಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ :

ಒಬ್ಬರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ತೂಕದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ.

3. ಆಮದು ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ರಫ್ತು ಕಡಿಮೆ: ನಾವು ತಿಂದುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಊಟದ ಜೊತೆ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಶಕ್ತಿ (Calories) ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ದೇಹ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಲು ಆಮದು ಮತ್ತು ರಫ್ತು ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಮದಿಗಿಂತ ರಫ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಶಕ್ತಿ ಕೊಬ್ಬು ಕಣಗಳಲ್ಲಿ (Fat Cells) ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಪ್ರಬುದ್ಧವಯಸ್ಸಿನಂತಹ ಕೊಬ್ಬು ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕೊಬ್ಬು ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶೇಖರವಾಗಿಡುತ್ತವೆ.

ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಈಗ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ (ಆಮದು ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ರಫ್ತು ಕಡಿಮೆ) ಮತ್ತು ಮೊದಲಿಗೆ ಊಟದ ವಸ್ತುಗಳು ಸಿಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದು, ಆಮದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಅಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನೇಕ ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕಾದುದರಿಂದ (ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ) ದೇಹ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರ ಉದ್ಯೋಗ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿದೆ ಎಂದರೆ ದಿವಸದ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ!

ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಿದ್ದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕುಟುಂಬಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು



ಅವರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಹೊಟೆಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಲ್ಲಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಈ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಈ ತಿನಿಸುಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಕ್‌ಡೊನಾಲ್ಡ್ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನಾ ತಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ನಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆ ದಾವೆ ಹಾಕಿ ಕೋರ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕೇಸು ಗೆದ್ದು ಸುಮಾರು ಡಾಲರ್ ಪಡೆದಿದ್ದ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದ ಇದೇ ವ್ಯಾಕ್‌ಡೊನಾಲ್ಡ್‌ನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ!)



ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ 'ಮೃದು ಪಾನೀಯ'ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದಲೂ ಆಮದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

4. ವಾತಾವರಣ: ಕುಟುಂಬದ ಪೋಷಕರು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಅವರ ಮಕ್ಕಳೂ ಅದೇ ರೀತಿ ತಿಂದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಬಹುದು. ವೀಡಿಯೋ ಆಟಗಳ ಆಗಮನದಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ರಫ್ತು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಸುವ್ಯಂ ನೋಡದೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಿಪ್ಸ್) ಇದರಿಂದಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.

5. ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಧತೆ: ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಬಡವ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಸಹ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಧತೆಯವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಈ ದಿನ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ತುಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ತೆರಬೇಕು. ಅಗ್ಗವಾದ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ಗದ ಊಟ ಬಡವರನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಧತೆಯವರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

6. ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಪವಿದ್ಯಾವಂತರು: ದೇಹ ಶ್ರಮದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವರ್ಗದ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ದಿನ ನಾವು ಕಾಣುವ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ಈ ವರ್ಗದ ಜನರನೇಕ ರಲ್ಲಿ ದೇಹಶ್ರಮದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

7. ಉದ್ಯೋಗ: ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಜನರನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಇವು ಕುಳಿತೋ ಅಥವಾ ನಿಂತೋ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಬೇಕರಿಯ ಮಾಲಿಕನನ್ನು ನೋಡಿ, ಸರ್ಕಲ್ ಬಳಿ ನಿಂತಿರುವ ಪೊಲೀಸನನ್ನು ನೋಡಿ, ಬಿ.ಎಂ.ಟಿ.ಸಿ. ಬಸ್ಸಿನ ಕಂಡಕ್ಟರು ಜನಗಳಿಗೆ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಡಲು ಓಡಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲ. ಆದರೆ ಡ್ರೈವರ್‌ನನ್ನು ನೋಡಿ. ಇವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೊಟೆಲಿನ ಕ್ಯಾಶಿಯರ್ ನೋಡಿ.

8. ಬಿಂಚ್ ಈಟಿಂಗ್ ತೊಂದರೆ: ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇವರು ತಿನ್ನುವ ಮೊತ್ತ ಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿನ್ನುವ ಮೊತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಇವರ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಗುಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಶೇಕಡಾ 2ರಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

9. ರಾತ್ರಿ ತಿನ್ನುವುದು ತೊಂದರೆ: ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಂದು ಮತ್ತೆ ಮಲಗುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದು ಅಪರೂಪದ ತೊಂದರೆ.

ಬಿಂಚ್ ಈಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಊಟವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ (ಅವಸರ ದಿಂದ) ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತಹ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೆಸಿವಾಗದೇ ಇದ್ದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳ ಜೊತೆ ಕುಳಿತು ತಿನ್ನಲು ಮುಜುಗರವಾಗಿ ಏಕಾಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಿಂದ ನಂತರ ತಾವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆವು ಎಂದು ವ್ಯಥೆಪಡುತ್ತಾರೆ.

ರಾತ್ರಿ ತಿನ್ನುವ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಹೆಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಜೆಯ ಊಟ ದಿನದ ಊಟದ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 25ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವರಲ್ಲಿ ನಿद्रಾಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

10. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು:

ಅ) ಖಿನ್ನತೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚು

ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಾಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಾಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಬರಬಹುದಾದರೂ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ದಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಬರಬಹುದು.

ಆ) ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್: ಕೆಲವರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಲ್ಲ ದವರು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶೇಕಡ 25ರಷ್ಟು ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2) ಬೀರ್ ಬೆಲ್ಲೆ: (Beer-Belly) ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಯುವವರ ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪವಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗ ದಪ್ಪವಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು.

ಇ) ಸಿಜೊಫ್ರೇನಿಯ: ಈ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ರಾಗಲು ಕಾರಣ ದೇಹಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ಅಗ್ಗವಾದ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು.

11. ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು: ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಂದರೆ,

ಅ) ಕಷಿಂಗ್ ರೋಗ (Cushing's Syndrome)

ಆ) ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗ (Hypo Thyroidism)

ಇ) ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಒವೇರಿಯನ್ ರೋಗ (PCOD)

ಈ) ಪೊಡೋಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗ (Pseudo Hypoparathyroidism) ಹೈಪೋಗೊನಾಡಿಸಂ (Hypogonadism)

ಊ) ಗ್ರೋಥ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆ

ಋ) ಇನ್ಸುಲಿನೋಮ (Insulinoma)

ಎ) ಹೈಪರ್ ಇನ್ಸುಲಿನಿಸಂ (Hyper Insulinism)

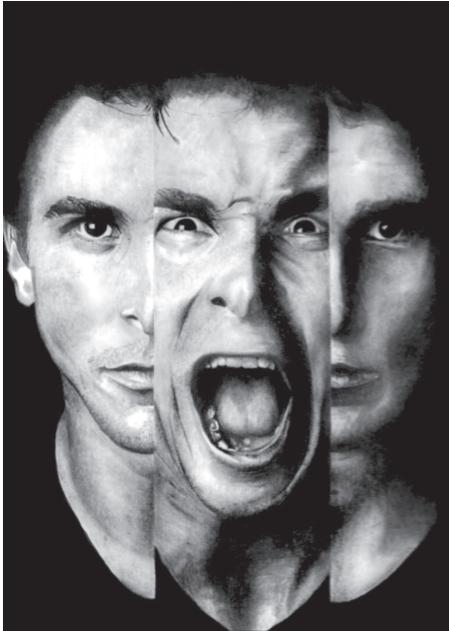
ಏ) ಆಕ್ರೊಮೆಗಾಲಿ (Acromegaly)

12. ಔಷಧಿಗಳು : ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

ಅ) ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು.

ಆ) ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್

ಇ) ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುವುದು.



ಈ) ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು

ಉ) ಅಲರ್ಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು.

ಊ) ಮೂರ್ಚೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು.

13. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಪಾತ್ರ : ಹಸಿವಾದಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಹಸಿವಿನ ಕೇಂದ್ರ' (Hunger Centre) ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕೇಂದ್ರವಾದ 'ಸೆಟ್ಟಿಟೆ' ಭಾಗ ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ಟಿಟೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಾಗುತ್ತಾನೆ.

14. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು:

(Neuro Transmitters): ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಎರಡು.

ಅ) ಲೆಪ್ಟಿನ್ (Leptin): ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಶತ್ರು! ಇದು ದೇಹದ ಲಿಪಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದು ನಿಶ್ಯಕ್ತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ) ಗ್ರೆಲಿನ್ (Ghrelin): ಇದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರ ಮಿತ್ರ! ಇದು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿದ್ದುರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು :

1. ಪ್ರಿಡಯಾಬಿಟೀಸ್: ಇದು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಮುಂದೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಶೇಕಡ 30ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

2. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್: ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರುವಿಕೆ (ಗುಡಾಣ ಹೊಟ್ಟೆ) ಮತ್ತು ದೇಹ ದಪ್ಪವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ (ಟೈಪ್ 2) ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡ 90ರಷ್ಟು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು.

3. ಕೊಬ್ಬು: ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೊತೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕರುಳು, ಲಿವರ್) ಸೇರಿರುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ಸ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಮೊಡೆನ್ಸಿಟೈಲೈಪೊ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಪೆರಿಲೊಡೆನ್ಸಿಟೈಲೈಪೊ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಲಿಕ್ ಲೈಪೊ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಸಾವು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

4. ಹೈಡ್ರೋಗ್: ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

5. ಉಸಿರಾಡುವ ತೊಂದರೆ: ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಇದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಗಲು ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

6. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

7. ಮೇದೋಜನಕಾಂಗ (Liver) ತೊಂದರೆ: ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ದವರಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜನಕಾಂಗ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಯಾಗಬಹುದು.

8. ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು: ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಮೊಳಕಾಲು ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ದೇಹ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೊಳಕಾಲು ಮೂಳೆಗಳು ಸವೆಯುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಸಹ.

9. ಜಠರ: ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಕೂರುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

10. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅನ್ನನಾಳ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸ್, ಓವರಿ, ಸ್ತನ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಡೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಗಂಭೀರವಾದ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲಿಂಫೋಮಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

11. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಕಾಲುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವುದು, ಅಸ್ತಮ, ಹರ್ನಿಯಾ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ ಸಹ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

12. ಅಪಘಾತ: ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಗಳಿಂದ

ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬಿದ್ದು ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

13. ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು: ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಇವರನ್ನು 'ಒಂದು ಥರ' ನೋಡುವುದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಅದು ಮುಜುಗರ ತರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಂತೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

14. ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವರ ತಿನ್ನಿಸಿಗೂ ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ಉಡಲು ಬಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೂ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರಶರ್, ಕೀಲುನೋವು ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಹಣ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

15. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಬೈಪೊಲಾರ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಸಹ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಸಹ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

16. ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆ: ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

17. ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ: ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ



ಉಚಿತ ಭವಿಷ್ಯ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ

ಶ್ರೀ ಗುರು
ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಬೃಂದಾವನ
ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಲಯ



ಪಂಡಿತ್ ಎಸ್.ವಿ.ಜೋಶಿ

9743873904

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅತ್ತೆ, ಸೊಸೆ ಕಲಹ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಡೈವರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೇಮ ವಿಚಾರ ಅಸ್ತಿ ವಿಚಾರ, ಕಾರ್ಟೋಕೇಸ್, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಘೋರ, ನಿಗೂಢ ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಶ್ರೀ ಕೇರಳೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಅಥರ್ವಣ ವೇದದ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ ಶೋಧಿಸಿ ಶ್ರೀ ಚೌಡೇಶ್ವರಿದೇವಿ ಕಾಗೂ ಭದ್ರಕಾಳಿ ಪೂಜಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:

ಪರ್ವ ದಿನಗಳಾದ ಅವಾ ವಾಸ್ಯೆ, ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಂದು ಅಥರ್ವಣ ತಂತ್ರೋಕ್ತ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ವತೀಕರಣ 3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಎಷ್ಟೇ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಹಣ ನೆಮ್ಮದಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿರಿ.

ಹೋಟೆಲ್ ಸಿಟಿ ಸೆಂಟರ್,

ರೂಂ ನಂ. ಸಿ-1,

ಶಾಂತಲ ಸಿಲ್ಕ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಹತ್ತಿರ,
ಸಿಟಿ ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್ ರೋಡ್,
ಬೆಂಗಳೂರು

ಬಂದಿದ್ದರು. ಹೆಂಡತಿ ಧಡೂತಿ ಆಕಾರದವಳು. ಪತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೈಕಟ್ಟವನು. ದಪ್ಪವಾದ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅಸಹ್ಯಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳೊಡನೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಕಾಮದ ಹಸಿವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆತಂಕವಿರುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ಕೊಂಚ ದೇಹ ಶ್ರಮದಿಂದಲೂ ಆಯಾಸಪಡುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಸನದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

'Prevention is better than cure'; ಎಂದರೆ ರೋಗವಾಸಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮೇಲು' ಎಂಬ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ಸಹ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗುವುದು ಸುಲಭ (ಆಮದು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ). ಆದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾದ ನಂತರ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 1. ಊಟದ ಪಥ್ಯ, 2. ದೇಹಶ್ರಮ, 3. ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಊಟ: ಊಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಸಕ್ಕರೆ), ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಟ್ (ಕೊಬ್ಬು) ಎಂಬ ಮೂರು ಇರುತ್ತವೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಅಗ್ಗವಾದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಮಾಡುವ ಊಟವೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ (ಕಾಳು, ಬೇಳೆ) ಇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ (ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಬೀಟ್‌ರೋಟ್‌ಗೆ, ಗೆಜ್ಜರಿ-ಕ್ಯಾರಟ್ ಬಿಟ್ಟು) ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ ನ್ಯಾಚುರೇಲಿಟ್‌ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ, ಸಪೋಲ) ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರೀಸ್ (ಶಕ್ತಿ) ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಿ! ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆಯಾ ಪದೇ ಪದೇ? ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಮಜ್ಜೆಗೆ (ಉಪ್ಪು, ಮಸಾಲೆ ಇಲ್ಲದ) ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾ ಕಾಳು ತಿನ್ನಿ. ಹಸಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ತರಕಾರಿ ತಿಂದರೂ ಸಹ 1 ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ದೇಹ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ! ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪರೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಫಾಸ್‌ಫೈಡ್, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಟ್, (ಪಾನಿಪೂರಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕ್ಯಾಲೋರೀಸ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ! ಮೃದು ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ. ಊಟವನ್ನು 'ಗಪಗಪ' ನುಂಗದೆ ಹಲವಾರು ಸಲ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು. ಇಂತಹ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಕುಡಿಯಿರಿ. (ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಸಿಹಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ).

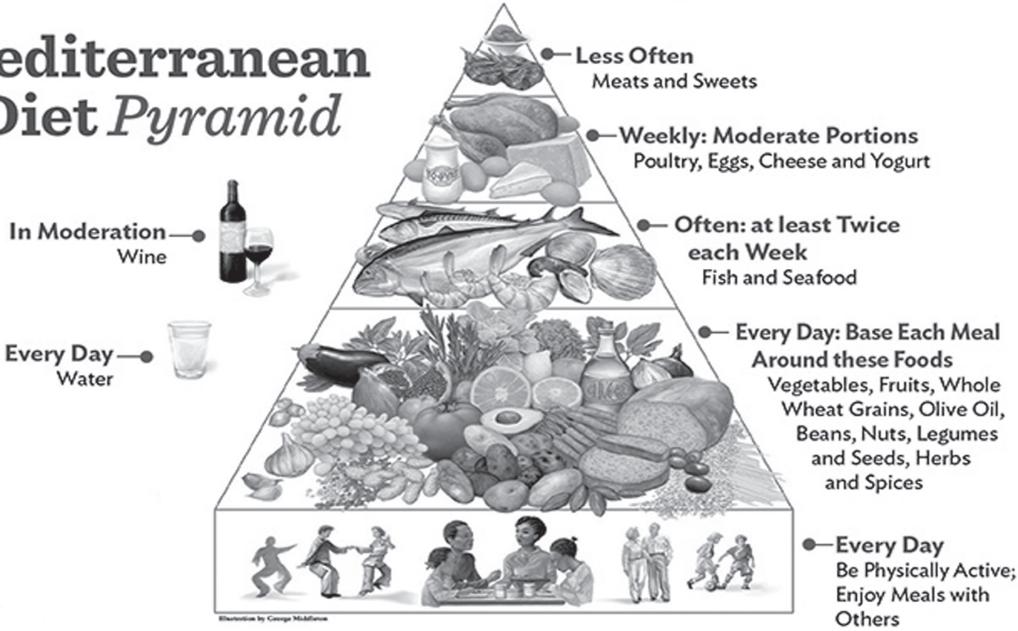
ಪ್ರಿಟಿಕಿನ್ ಮತ್ತು ಒರ್ನಿಶ್ (Pritikin and Ornish) ರೀತಿಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೂಲತಃ ಸಸ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ) ಇದರ ಚೊತೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ತೆಳು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನಿರುತ್ತವೆ).

ಇದೇ ರೀತಿ 'ಮೆಡಿಟೆರಿಯನ್ ಡಯೆಟ್' ಎಂದು ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ, ಕಾಳು ಮತ್ತು ಮೀನಿರುತ್ತವೆ.

ದಿನದ ಊಟದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಈ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು.

1. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರ: ಎರಡು ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ರವೆ ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಖಾಲಿ ದೋಸೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅವಲಕ್ಕಿ.
2. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ: ಒಂದು ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು

Mediterranean Diet Pyramid



ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ.

3. ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಂತೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರಿ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ (ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ)

ತರಕಾರಿ - ಹೇರಳವಾಗಿ.

ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಸಿವಾದರೆ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಹಣ್ಣುಗಳು: ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಣ್ಣು

1. ಕಿತ್ತಳೆ

2. ಮೂಸಂಬಿ

3. ಪಪಾಯ (ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು)

4. ಸೀಬೆಹಣ್ಣು (ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು)

5. ಸೇಬು - ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದು

6. ಸಪೋಟ - ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದು

7. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು - ಒಂದು ಹೋಳು

8. ದ್ರಾಕ್ಷಿ - ನಾಲ್ಕು

9. ಬೇಡ - ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು.

1. ದೇಹಶ್ರಮ (ವ್ಯಾಯಾಮ):

ಮೇಲೆ ಆಮದಿನ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಿತು. ಈಗ ರಫಿನ ವಿಷಯ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ಸಲೀಸಾಗಿ ದೇಹ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಂದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ರಲ್ಲದವರು ವಾರದಲ್ಲಿ 150 ನಿಮಿಷ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಾಡಬೇಕು. 150 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಓಡಾಡಿದರೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆ 150 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡಿದರೆ 2 ರಿಂದ 3 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾರಕ್ಕೆ 225 ರಿಂದ 420 ನಿಮಿಷ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಾಡಿದರೆ 5 ರಿಂದ 7.5 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ 1 ತಾಸು ವೇಗವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಕಿಂಗ್ ಬೇಡವಾದರೆ ಜಿಮ್ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬಸ್ಸಿ, ದಂಡ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಾಕಿಂಗ್ ಒಬ್ಬರೇ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೇ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾರಣ, ಒಬ್ಬರೇ ಆದರೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರಾದರೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಟಾಕಿಂಗ್ ಸಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಜನರಾದರೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಕಡಿಮೆ ಟಾಕಿಂಗ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ನೋ ವಾಕಿಂಗ್, ಬರೀ ಟಾಕಿಂಗ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ದೇಹ ಶ್ರಮವಾದರೂ ಅದು ಒಂದು ಅಡಿಕ್ಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಡಿಕ್ಸ್. ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್' (Endorphin) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ 'ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ' ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ದೇಹಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರು ಒಂದು ದಿನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸೋಮಾರಿತನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ! ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಹಾ! ಕಿಂಗ್!! ಆಗಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ದೇಹ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಲೈಫ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ಎಕ್ಸರ್ಸೈಜ್' (Lifestyle Exercise) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮಹಡಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವಾಗ ಲಿಫ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಏನಾದರೂ ತರಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾಹನ



ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ವಾಕೋಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಛೇರಿ/ಸ್ಥಳ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೆ ವಾಹನ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ದೇಹ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಇತರೆ: ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ತಿಂದರೆ ಎಷ್ಟು ತಿಂದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು

ಔಷಧಗಳು ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಔಷಧದಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅವರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬೇಕು. ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧದಿಂದೇನಾದರೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ



ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಕೆಂದರೂ ಒತ್ತಾಯಮಾಡಿ ಊಟ ಬಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮದುವೆ, ಗೃಹ ಪ್ರವೇಶ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಕೊಂಚ ತಿನ್ನಿ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ. ಯಾರು ಏನೇ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಲಿ ಹಸಿವೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ 'ಒಲ್ಲೆ' ಅನ್ನಿ. ಯಾವತ್ತೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಉಣ್ಣದಿರಿ. ಅರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಯಾವಾಗ ಇನ್ನೂ ಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ನೀವೆಷ್ಟು ಕೆ.ಜಿ.ತೂಕವಿದ್ದೀರೆಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂತೋಷ ಪಡಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ದೇಹ ಶ್ರಮಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂಬ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ತನಕ ಇರಬೇಕು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಿಗೆ (ನೂರಾರು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವಿರುವವರಿಗೆ) ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಔಷಧಗಳು: ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಹಲವು ರೀತಿಯ

ರಾಗಿದ್ದೀರಾ! ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿಯ ಔಷಧ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕೊಬ್ಬು (ಈ ರೀತಿಯಿಂದ) ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ಕೊನೆಯವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವಿಷಾದದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಲು ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮತ್ತು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೋಕ್: ಒಬ್ಬ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯ ಊಟದ ಪದ್ಧತಿಯ ಪಟ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ:-
ವೈದ್ಯ: ಏನಾದರೂ ಅನುಮಾನವಿದೆಯೇ?
ರೋಗಿ: ಒಂದೇ ಅನುಮಾನ.
ವೈದ್ಯ: ಏನದು?
ರೋಗಿ: ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಊಟದ ಮುಂಚೆ ತಿನ್ನಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕೋ?!



ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆ



ಡಾ|| ಸಿ. ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್
 ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಎಸ್.,
 ಪಿಎಚ್.ಡಿ.
 ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು
 ಮೆಡಿವೇವ್ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಮತ್ತು
 ಸಂಶೋಧನಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
 ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್,
 ಸಯ್ಯಾಜಿ ರಾವ್ ರಸ್ತೆ,
 ಮೈಸೂರು-570021
 ಫೋನ್: 0821-2444441, 3265002

ಮಹಿಳೆಯರ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೊಂದರೆಯೂ ಒಂದು. ಗರ್ಭಕೋಶ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮತ್ತು ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾಗಲು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಅಂಗ.

ಗರ್ಭಕೋಶವು ಅದರ ಸ್ಥಾನ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರದೇ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬಿಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ-ಒಳಗೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ-ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶವು ಕೀಳುಳಿಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳಿಂದ (ಲಿಗಮೆಂಟ್ಸ್) ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಗಲ ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳು (ಬ್ರಾಡ್

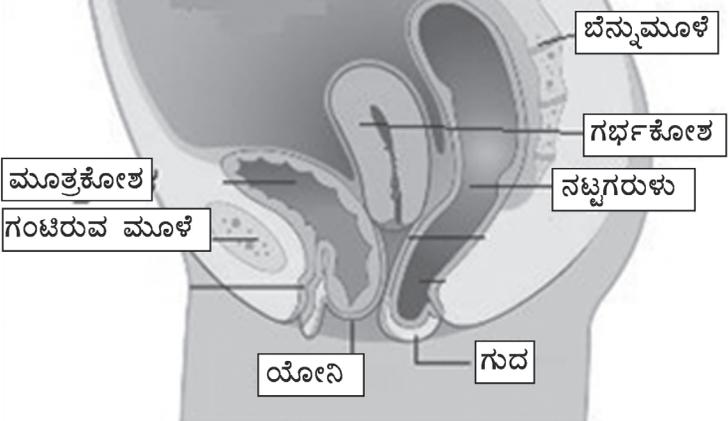
ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಜಾರುವಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಯಸ್ಸು ಹಂತಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ: ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಜಾರಿ ಅಂದರೆ ಯೋನಿಯೊಳಗಡೆ ಬೆರಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಹಾಗೆ ಜಾರಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು, ಯಾತನೆ ಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ



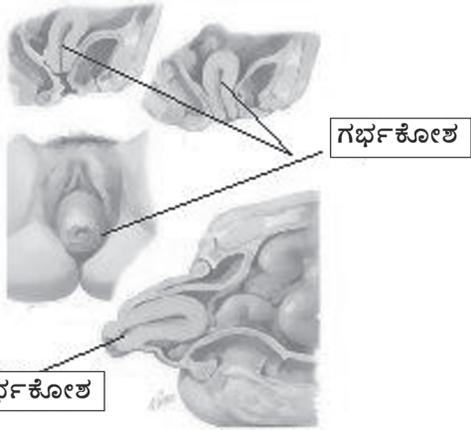
ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗಗಳು

ಲಿಗಮೆಂಟ್ಸ್) ಮತ್ತು ದುಂಡು ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳು (ರೌಂಡ್ ಲಿಗಮೆಂಟ್ಸ್) ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಯ ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಈ ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೀಳುಳಿಯಲ್ಲಿ (ಪೆಲ್ವಿಕ್) ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಾರಬಹುದು.

ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶ

ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಾರಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೂ ಜಾರಿರುತ್ತದೆ. 'ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜಾರುವಿಕೆಯು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಯಾತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು



ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆಯ ಹಂತಗಳ ಚಿತ್ರ

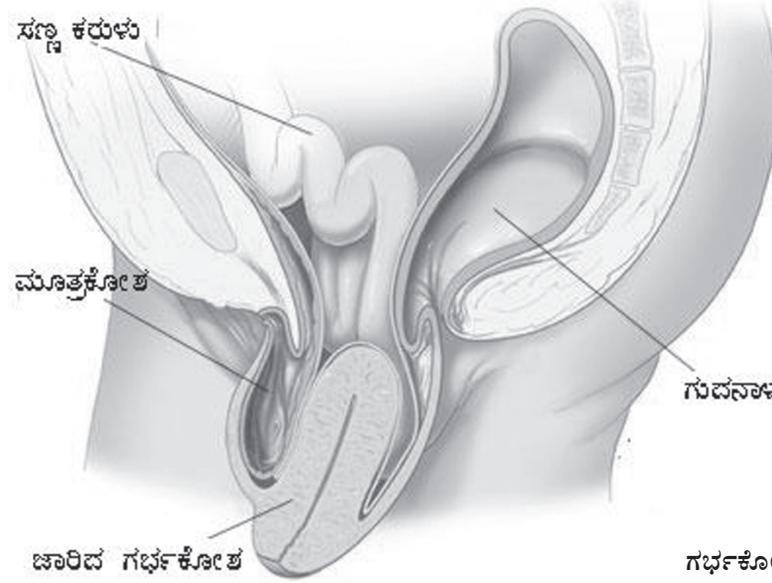
ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಚಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

1. ಸೊಂಟನೋವು, ಕೀಳುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು, ಭಾರವಾದಂತೆ ಅಥವಾ ಏನೋ ಚಾರಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು..
2. ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಸಹ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
3. ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆ, ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ: ಇದರಲ್ಲಿ ಚಾರುವಿಕೆ ಯೋನಿಯ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು.
2. ಗರ್ಭಕೋಶವು ಯೋನಿಯ ಹೊರಗಡೆ ಇಣುಕುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಯಾತನೆಯ ಚೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ದುಗುಡ ಮತ್ತು ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ
ಮೂರನೆಯ ಹಂತ: ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂಪೂರ್ಣ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಚಾರಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಚಾಚಿ



ರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಚಾರಿ (ಪ್ರೊಸಿಡೆನ್ಶಿಯಾ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಎರಡನೆಯ ಹಂತದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು

ಚೊತೆಗೆ ನಡೆದಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತೊಡೆಗಳ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಡೆದಾಡಲು ಆಗದೇ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು

1. ಶಿಶು ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ
2. ಋತುಬಂಧವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ
3. ಸ್ವಾಯಂಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ
4. ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದ
5. ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ
6. ಕೀಳುಳಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ
7. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ವೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಾರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು? ಚಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತಪಾಸಣಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಸಹ ಚಾರಿದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಯೋನಿ-ಬೆರಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರ ಚೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು, ಸೋಂಕು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

'ಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಚಾರಿರುವುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಚಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಚಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಇನ್ನೂ ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ,

ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಪಯುತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾರಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಆದಷ್ಟು ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಉದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

1. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ.-ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್ ಮೆಂಟ್ ಟ್ರೀಟ್ ಮೆಂಟ್) ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಕೀಳು ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
2. ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಜಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಂಗುರ ಮಾದರಿಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಸಾಧನ (ರಿಂಗ್ ಪೆಸರಿ) ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಫ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಸಾಧನ (ಸೆಲ್ಫ್ ಪೆಸರಿ) ಇತ್ಯಾದಿ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಿಯೆ

ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ವಿಫಲವಾದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕೀಯ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಕೀಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

1. ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಕೀಳುಳಿಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದು: ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರು, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ

- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.
2. ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು: ಈ ಶಸ್ತ್ರಕೀಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಋತುಬಂಧ ಆಗಿರುವ ಅಥವಾ ಋತುಬಂಧದ ಸಮೀಪದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕೀಯವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮುಂದೆ ಮಹಿಳೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮುಂದೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲವೊಂದು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾರಾಗಬಹುದು.
 3. ನಿತ್ಯ ಉದರ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೀಳುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ.
 4. ಬೊಜ್ಜುತನವಿದ್ದರೆ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ
 5. ಉತ್ತಮ ಸತ್ವಭರಿತ ಮತ್ತು ನಾರು ಅಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ
 6. ಅತಿಯಾದ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವುದರಿಂದ. ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- “ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರದಿರಲು ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.”

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ

ಸುಂದರ ವೈವಾಹಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಪರಿಮಿತ ಮತ್ತು ಅನಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ನಿಶ್ಚಕ್ರಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸ್ಪಷ್ಟಸ್ಥಲನ, ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನ, ಪುರುಷತ್ವ ಯವ್ವನ, ನಪುಂಸಕತ್ವ, ತಾುದಣ್ಯ 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, ಬಲ್ತ, ಮಂಗಳೂರು.

Mobile : 9845127569



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಲೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ, ಆ ಭಾವನೆ ಅವನ ಇತರ ನಿಲವುಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಾಡಿ ಇಮೇಜ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜ ಸದಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ದೂಷಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಬಾಡಿ ಇಮೇಜ್' ಅವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮನಃಪಾಪೀಡನೆಯೇ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ತೊಡಕೂ ಆಗಬಹುದು.

ದಾಂಪತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಇದು ಬಹುಮಂದಿಯ ಆಸೆಯಾದರೂ, ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೆಡಲು ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳೂ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಕಾರಣ-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು.

ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎರಡು ಮುಖ ಒಂದು-ದೈಹಿಕ, ಎರಡು-ಮಾನಸಿಕ. ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಒಂದು ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಇಂಧನ (calories) ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ದೇಹ ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರಳವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು-ಒಂದು ವಿಷೇಷಕದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಪರಿಹಾರ್ಯ ಏನಲ್ಲ

ಅವರ ಚಿಂಥನೆ ಹೀಗೆ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ: 'ನಾನು ತುಂಬ ದಪ್ಪ ಇದ್ದೀನಿ-ನಾನು ಇದರಿಂದ ಕುರೂಪಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಅಸಹನೀಯ ವೇದನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೇದನೆ ಮರೆಯಲು ನಾನು ಏನಾದರೂ ತಿಂದು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ತಮಾಷೆಯ ತರ್ಕವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ 'ತಿನ್ನುವ ಚಟಕ್ಕೆ' ಈ ತರ್ಕ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ ಕಾರಣ-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಹೀಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದಾಗ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿರು ವುದು ಸಹಜ. ಮೊದಲಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ-





ದೈಹಿಕ

ಕೆಲವು ಅಪವಾದಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುಬೇಗ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವ, ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವ, ಛಾಸನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ, ಕೀಲು ನೋವಿನ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ವ್ಯಾಧಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಹರ್ನಿಯ ಇವುಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದುಂಟು.

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯ ಪೂರ್ಣಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ತೊಡಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭೋಗಾಸನಗಳು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಸಂಭೋಗ ವೈವಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಮಿತಿ ಉಂಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಸಂಭೋಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ರಭಸದ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಅವರಿಗೆ ಆಸಾಧ್ಯ. ದೇಹದ ಭಾರದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ಬಹುಬೇಗ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಭೋಗವೂ ಆಯಾಸದ ಕೆಲಸವಾದರೆ, ಸಂತೋಷ ಮರೀಚಿಕೆಯೇ ಆದೀತು.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ನರತಂತುಗಳ ಜಾಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಹಜ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟೇ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಬೃಹತ್ ಮೈಕಟ್ಟಿನಾದ್ಯಂತ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೆಂಗಸರು ಬಂಜೆಯರಾಗುವುದುಂಟು. ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನರ ತಂತುಗಳ ಜಾಲ ಪೂರ್ಣ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲಗೊಂಡಾಗ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ತನಕ್ಕಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವದ ಲಕ್ಷಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಹಾರ ಈ ಎಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ನಿಯಂತ್ರಣ; ಕ್ರಮೇಣ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ನಿವಾರಣೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೂಕ ಪಾಲನೆ; ನಿಯೋಜಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ; ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೂ ಅಗತ್ಯ.

ಆದರೂ, ಈ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಉಂಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತುಬಾರದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ.



ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಏಕೆ ???

ಮದುವೆಯ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ
ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ
ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ,
ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಲನ, ಶೀಘ್ರಸ್ವಪ್ನನ,
ಗಡಸಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಎ.ಡಿ.
ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಅನುಭವಿ
ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹಾಗೂ
ಗುಣಮುಖರಾಗಿರಿ.

ಆಯು ಕೇರ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್

1157/169,

1ನೇ ಮಹಡಿ,

ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ರೋಡ್, ಯಲಹಂಕ,
ಓಲ್ಡ್ ಟೌನ್ ಬಸ್ ಸ್ಟಾಪ್ ಎದುರು

ಬೆಂಗಳೂರು.

M: 7090654199

ಜಾಹೀರಾತು

ಮಾನಸಿಕ

ಪರಿಹಾರ

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. 'ಇವರಲ್ಲಿ ನೀವು ತುಂಬ ಮೆಚ್ಚುವುದು ಯಾರನ್ನು? ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ' ಎಂದು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಸುಂದರ ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಇದ್ದವು. ಜನ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಕೊಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ರಾಗಿದ್ದರಂತೆ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದ್ದವಂತೆ!

ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವ ವಿಷಯ ಒಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯಕರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಥಾ ಒಳ್ಳೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕರು' ತೋಣಿಯರು ಎಂಬ ಮೂದಲಿಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಟೀಕೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಎಂದೇ ಅವರು ಬಹುತೇಕ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವ ದಲ್ಲೇ ಬದುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮನಃಪೀಡನೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರ ಇಡೀ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ, ಆ ಭಾವನೆ ಅವನ ಇತರ ನಿಲವುಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಾಡಿ ಇಮೇಜ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜ ಸದಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ದೂಷಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಬಾಡಿ ಇಮೇಜ್' ಅವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮನಃಪೀಡನೆಯೇ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ತೊಡಕೂ ಆಗಬಹುದು.

ತಾವು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಲ್ಲ; ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ತಾವು ಯಾರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸೋಲಿನ ಮನೋಭಾವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕುಂದಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ವಿರುದ್ಧ ಮಾನಸಿಕ ರಕ್ಷಣೆ (defence) ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು ಕೊನೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯ; ತೃಪ್ತಿಯ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತರೂ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನಂತಾನೇ ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸ ಬಹುದು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯಗಂಡೂ ಸಹ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಹವರ್ತಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಟೀಕೆಯ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಉದ್ದೇಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ- ಇಂಥದೇ ಹಲವಾರು ಅನುಭವಗಳು ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದರಂತೆ ಆದಾಗ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.



ಸ್ಥೂಲಕಾಯರ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ನಿಜವಾದ ಅರಿವುಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪಾತ್ರ ಇದ್ದರೂ, ಅದೇ ಪ್ರಮುಖವಾದುದಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಧೋರಣೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಅರಿವು- ಇವುಗಳಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸ 'ಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರ ಬಹುದಾದ ಮನಃ ಪೀಡನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ಸಂತ್ಯಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದಾಖಲೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಉಂಟು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ದೇಹ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತ ಅನೇಕರು ಸುಖ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 1983ರ ನವಂಬರ್ ತಿಂಗಳ "ಪೋರಂ" ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿನಾಯ್ ನ ಬಿ.ಜಿ. ಎಂಬುವರು ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದು ಅತಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ತಾವು ಸಂತ್ಯಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ್ದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ನಾನು ಸಾಧಾರಣ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನನಗೆ ಅವಳಿರಲಿ, ಅವಳ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು, ಮುಟ್ಟಲೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಅವರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ, "ಈಗ ನನಗೆ ಅವಳ ಪೊಗದಸ್ತಾದ ತೊಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ಭಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿ..... ಗೆಳೆಯರೆ, ನಿಮಗಿಂದಾದರೂ ಧಡೂತಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಮಲಗುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ ಬಿಡಬೇಡಿ, ಅದು ಜೀವನದ ಅತಿ ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣವಾಗಬಹುದು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಅರಿವು, ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವರೂ ಇತರ ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ, ಸಂತ್ಯಕ್ತ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವೇ ಸೌಂದರ್ಯದ ಸಂಕೇತ

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳ ಜನ ನಂಬಿದ್ದರು. ಆಫ್ರಿಕದ ಅನೇಕ ಮೂಲ ಜನಾಂಗೀಯ

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಲಘು ಮೈಕಟ್ಟು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಸಾವಿರಾರು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅವರು ಪರಿಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥೂಲದೇಹಕ್ಕೂ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಈ ಡಾಕ್ಟರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಫ್ರೆಂಚ್ ವೇಶ್ಯಾಂಗನೆಯಾದ ಮೇಡಂ ಡುಬಾರ್ಗೆ ಪ್ರಣಯ ಸಂಗಾತಿಗಳೂ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಇದ್ದಾಗ ಅರ್ಥಾತ್ ಲೈಂಗಿಕ

ವ್ಯಕ್ತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ (ಸುಮಾರು 200 ಮತ್ತು 700 ಕೆಲೊರಿಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ) ಆತನಲ್ಲಿ ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ 700 ಕೆಲೊರಿಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇರ್ಪಡೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಡಾ|| ಫ್ರೆಡ್‌ಮನ್‌ರವರು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದಾಗ, ಅನೇಕ ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ



ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ತಡೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಸೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳು, ಮೂಲಭೂತ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ; ವಂಶದ ಉಳಿವಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಗತ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತೊಡಗಿರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಲಘುಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಆಕೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದಳಂತೆ, ಅವಳ ಪ್ರಣಯಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗ, ಅವಳು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಳಂತೆ!

ಈ ಡಾಕ್ಟರು ತಮ್ಮ 'ಹಾ ಸೆಕ್ಸ್ ಕೆನ್ ಕೀಪ್ ಯೂ ಸ್ಲಿಮ್' ('ಹೇಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಲಘು ಮೈಕಟ್ಟಿನವರನ್ನಾಗಿಡಬಲ್ಲದ್ದು') ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ 200 ಕೆಲೊರಿಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಶರೀರಿಯಾದ

ತಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನವಚೇತನ ತಳೆದರಂತೆ.

ಸೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳು, ಮೂಲಭೂತ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ; ವಂಶದ ಉಳಿವಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಗತ್ಯ.

ಅನೇಕ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಗಳು ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ತಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತಡೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹಸಿವು ಏಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅದನ್ನು



ಹಿಂಗಿಸಿ ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ತರುಣರಿಗೆ 'ಲವರ್ಸ್' ತಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿ ಹೆದರಿಕೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹೆದರಿಕೆ ಅವರನ್ನು ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಾಂತ್ವನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ರಕ್ತಣಾ ಕವಚದ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಹುದುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ನಿರಸಂದೇಹವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಜೋತುಬಿದ್ದ ಉಬ್ಬಿದ ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತಾಗ ಡಾ|| ಫೈಡ್‌ಮನ್ ತಮ್ಮದೇ ರೋಗಿಯಾದರು ಎರಡನೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಮರಿಲಿನ್‌ಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುವವರೆಗೂ ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕ ಚಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು ಅವರು ಮದುವೆಯಾದ ಕೆಲ ವಾರಗಳಲ್ಲೇ ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂತು.

40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ

ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ, ಲವಲವಿಕೆ, ಚುರುಕಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಆಲಸಿಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಲ್ಲದು.

ಡಾ|| ಫೈಡ್‌ಮನ್, 'ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕಮಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬೇಕು, ಕಡಿಮೆಯದ್ದಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ', ಎಂದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅದು ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ, ಅನೇಕ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ಹಸಿವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅದು ಆಹಾರದ ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಹರಿವಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಅದು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್'ನಲ್ಲಿ (ಗಂಡಸಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಂಠವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಹಲವು ಸಣ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲೊಂದು) ರಕ್ತ ಸಂಚಯವಾಗುವುದನ್ನು (Congestion ರಕ್ತ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ) ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ' ಎಂದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಆದುದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಬೇಡಿ.

-ಡಿ|| ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ

26

ರಲ್ಲಂತೂ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮದುವೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು - ಅವಳನ್ನು 'ಸೌಂದರ' ಗೊಳಿಸಲು- 'ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕಾರಿ ವಸತಿ'ಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕ ಹ್ಯಾನ್ಸಿಂಗ್ ಸ್ಪೀಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ಕರಗ್ಗೆ ದೊರೆಯ ಅಂತಃಪುರದ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಎಷ್ಟು ದಷ್ಟು ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲೂ ಆಗದೆ ಸೀಲ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೆವಳುತ್ತಿದ್ದರು. ದಷ್ಟವಾಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮೂಗು ಹಿಡಿದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು - ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಸ್ಪೀಕ್.

ಎಲ್ಲಾ ಗಂಡಸರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಮನದನ್ನೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿದ್ದರೆ ನೈಜೀರಿಯದ ಗಂಡಸರಿಗೆ ತಾವು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹುಡುಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದಷ್ಟವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವತಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ನೂ 6 ತಿಂಗಳಿರುವಾಗ ಅವಳು ಸ್ಥೂಲಾಂಗಿಯಾಗಲು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 'ಕೂಗೋ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ದಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂದೇ ಈ ಹೆಸರಿನ ಅರ್ಥ. ಕನ್ನಿಯನ್ನು 6 ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು ರಹಸ್ಯ ಕೋಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಖಿಯರು ಅವಳ ದೇಹವನ್ನು ನಗ್ನಗೊಳಿಸಿ ದಿನಾಲೂ ತಾಳಿ ಎಣ್ಣೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಾಲೀಷು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಶಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೂಗೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುವ ಕೋಣೆಗೆ ವಧುವಿನ ಕುಟುಂಬದವರು ಅರಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿದ ಕೆಲವರ ಹೊರತು ಬೇರೆ

ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಭಾವಿ ಪತಿ ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಾಲೀಷನ್ನು ಇಣುಕಿ ನೋಡಲು ಆಸ್ತದವಿದೆ. ಈ ಅವಕಾಶ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ. ಗಂಡಸರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಉನ್ನತಗೊಳಿಸುವ ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಮುದಿಯರು.

ದಪ್ಪಗೆ ಗುಂಡಗಾದ ಹೆಣ್ಣೆಂದರೆ ನೈಜೀರಿಯದ ಗಂಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಏರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ದಪ್ಪಗಾದಷ್ಟೂ ತಾನು ನೀಡಿದ ಕನ್ಯಾಶುಲ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಅಧಿಕ ಪ್ರತಿಫಲವೆಂದವನ ಭಾವನೆ. ವಧು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅವಳ ಕನ್ಯಾಪೂರೆ ಹರಿದಿರಬಹುದೆಂದು ಸ್ಥೂಲಾಂಗ ಕೌಮಾರ್ಯ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದರ ಕುರುಹೆಂದೂ ಆ ಗಂಡಸರ ಭಾವನೆ.

ಆದರೆ ನೈಜೀರಿಯದ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಈ ಸೌಂದರ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಈಗ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕುರುಹುಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಇತರ ದೇಶದ ಪುರುಷರಂತೆ ಅವರು ಕೃಶಾಂಗಿಯರನ್ನೇ ಬಯಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅಭಾವವಿರುವ ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂಗೋ ಗೃಹಗಳು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೇ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಿ ಅಭಾವವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದು ಅವರು ಕೂಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಚಳವಳಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಸಾವಿರಾರು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ನೀಡಿರುವ ಕೂಗೋ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗೃಹಗಳು ಹಾಳುಸುರಿದು ಅವರ ತುತ್ತಿನ ಚೀಲ ತೂತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಾಂಗಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಿತಕಾರಿಗಳೆಂಬುದನ್ನು ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಾಗಿವೆ.

- 'ಶ್ರೀ'



ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಬೇಕಾದವು

ಕಾರಣ? ಪರಿಹಾರ?

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಇಲ್ಲದಿರುವುದೆಂದರೆ

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ

ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ,

ಉದಾಸೀನತೆ ಇರುವ

ಸ್ಥಿತಿ. ಲೈಂಗಿಕ

ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ

ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸೆ

ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ

ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ

ಉದ್ರೇಕ ಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದೇ

ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವನು ಹೊರಗಡೆ ಹೆಚ್ಚಿಯುಕ್ಕಲು,
ಲೀನಳಾದನು ಕಿವಿಯೊಳು;
ನೋಟ ನಿಲುಕುವ ಪಥಕೆ ಬರೆ,
ಬರೀ ನೋಟವೇ ನಾನಾದನು;
ಮಂಚದಂಚೆಕೆ ಸಲಲು, ನಗೆ ನಿರಿ
ನವಿರು ಬೆವರ್ವನಿ ನಡುಕಕೆ
ಮೈಯ ತೆತ್ತನು-ಬಳಿಕ ಕೆಳದಿ,
ನನ್ನ ತಿಳಿವೇ ಅಳಿಯಿತು

ಅನು: ಶಿ.ನಂ.ಶ್ರೀ

ಇನಿಯನ ಹೆಚ್ಚಿಸದ್ದು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಬಯಕೆ ಗರಿಗದರಿತು. ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲ ಅವಳ ಬಯಕೆಗೆ ನೀರೆರೆದವು. ಆಸೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ನಗುತ್ತಾ ನಾಚುತ್ತಾ ನವಿರಾಗಿ ಬೆವರತ್ತಾ ಇನಿಯನಿಗೆ ಮೈತೆತ್ತ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಭೋಗ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಲೀನಳಾಗಿ ಸುಖಾನುಭವದ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತ ಅವಳ ತಿಳಿವೇ ಅಳಿಯಿತು. ಇನಿಯನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಲೀನಳಾಗಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟುತ್ತಾದಿ ಮುಟ್ಟಿ ರಸ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡು ತನ್ನ ತಿಳಿವೇ ಅಳಿಯುವಷ್ಟು ಸುರತ ಸುಖ ಪಡೆದ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಸುರತ ಸುಖ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಗೆಳತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರುಹುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕವಿ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಇಂಥ ಸುಖಾನುಭವ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇಂಥ ಸುರತ ಸುಖ ಸೌಭಾಗ್ಯ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಉಂಟೆ? ಅಷ್ಟು ಸುರತ ಸುಖ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನಗಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆಯೇ?

ಕವಿಯ ಬಣ್ಣನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸುರತದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ಮಟ್ಟದ



ಸುಖಾನುಭವವೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಅಷ್ಟು ಉತ್ಕಟ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗದಿರಬಹುದು. ಸುಖದ ತುಟ್ಟ ತುದಿ ಮುಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಹೆಣ್ಣು ಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೀಗ ಸಂದೇಹ ಮೂಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಸೋಜಿಗ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅಥವಾ 'ಸುರತದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ, ಸುಖ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು' ಎನಿಸಿದೆಯೇ?

ಸುಖ ಕಾಣದ ಹೆಣ್ಣುಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿಜ. ಸುರತದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರೆಲ್ಲ ಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಸುಖ ಕಾಣದ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ. ನೂರರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಎಂದೂ ಸುರತ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೂರರಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಮಂದಿ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲವೇ ಅವರ ಗಂಡು ಕೈಯಿಂದಲೇ ಬಾಯಿಂದಲೋ ಉದ್ದೀಪಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುಖದ ಸವಿ ಸವಿಯಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಸುಖದ ತುದಿ ತಲುಪಲಾರರು. ನೂರರಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ದೀಪನೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಖ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಸುರತ ಸುಖ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ದಕ್ಕುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾಯಿತಲ್ಲವೆ?

ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ ಎಂದರೂ ಸರಿ. ಸುರತದಲ್ಲಿ ಸುಖಾನುಭವ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೂ ಗಂಡಿನ ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪ ಮತ್ತು

ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಲಾರರಷ್ಟೆ. ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟದಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎನಿಸಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಆತುಳ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಈಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಎರಡು ಬಗೆ:

- 1) ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ
- 2) ಸುಖದ ತುಟ್ಟ ತುದಿ ತಲುಪದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಉದಾಸೀನತೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ ಉದ್ದೇಶ ಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದ್ದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಉದ್ದೇಶ ತೋರ ದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಆಸೆ, ಉದ್ದೇಶ ತೋರಿರುತ್ತೀರಿ. ಆಲಿಂಗನ, ಚುಂಬನ, ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೆಯಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ತರುವಾಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನೀವು ಉದ್ದೇಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನಿಸಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತರುವಾಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾಸಕ್ತಿಗೆ 'ತರುವಾಯ ಅನಾಸಕ್ತಿ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



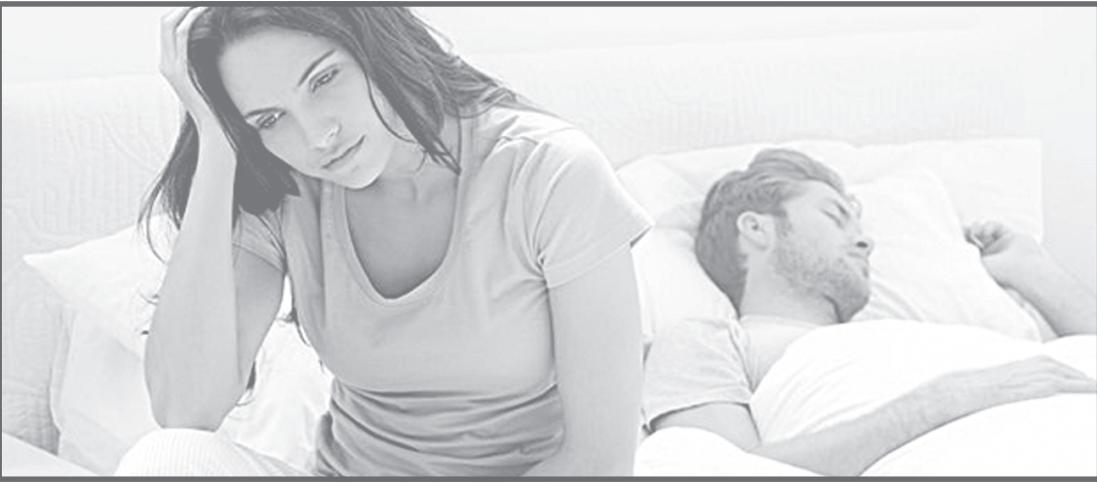
ಭಯ ಹಿಂಜರಿಕೆ

ವಿಪರೀತ ಭಯ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಯಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಿಂದ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ. ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ತರುವಾಯದ ಅನಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದ ಮೊದಲು ಚುಂಬನ, ಆಲಿಂಗನಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಂಭೋಗ, ಮುಂತಾದ ಅಹಿತ ಘಟನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ತಲುಪುವ ಸ್ಥಿತಿ

ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಹೆಣ್ಣು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಿ ಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳಿಂದ ಋಷಿ

ಉದ್ದೇಶದ ಹಂತದಿಂದ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಹಂತದವರೆಗಿನ ಸುರತ ಅನುಭವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅರೆ ಸುಖದ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲೇ ಸಂತುಷ್ಟರಂತೆ ಇರುವ ಹೆಣ್ಣುಗಳೂ ಉಂಟು. ಇವರಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಉಂಟು, ಬಯಕೆ ಉಂಟು. ಉದ್ದೇಶಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಸುರತದಲ್ಲಿ



ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಪಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಯೋನಿ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಶರೀರ ಹೊಕ್ಕಾಗ ಸುಖ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುರತದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಉದ್ರೇಕದ ಹಂತ ತಲುಪಿ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದಾಚಿ ಮುಂದುವರಿದು ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖದ ಪರಾಕಷ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸುಖ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

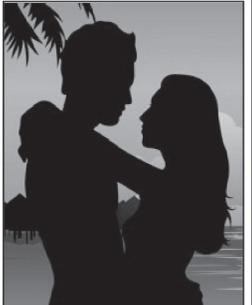
ಹೇಳಲಾಗದು. ನೀವೇ ಮುಷ್ಠಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡು ನಿಮಗೆ ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ಸುಖದ ತುದಿ ತಲುಪಬಹುದು. ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ಸುಖದ ತುಟ್ಟ ತುದಿ ತಲುಪಲಾರದಿರಬಹುದು.

ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು

ನೀವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸುಖದ ತುಟ್ಟ

ನುಖಮಯ ವಿವಾಹಿತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ!

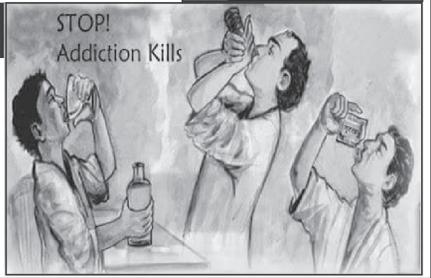
ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಲಿಂಗದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಗಡಸತನ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವಿರ್ಮಾಣಗಳ ಕೊರತೆ, ಸಂತಾನ ದೋಷ, ಮಧುಮೆಹ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. **35** ವರ್ಷಗಳಿಂದಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.



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 ದುಷ್ಠ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಆದವರು ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯಸನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಔಷಧ 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
- ★ಡಾಹವಣಗೆರಿ : 3 ಹಾಗೂ 18,19
- ★ಬೆಳಗಾವಿ : 4 ಹಾಗೂ 20,21
- ★ಬಾಣಾಪುರ : 5 ಹಾಗೂ 22,23
- ★ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ : 7,8 ಹಾಗೂ 24,25
- ★ಬಾಗಲಕೋಟೆ : 12 ಹಾಗೂ 28,29
- ★ಪೊನ್ನಾಪುರ : 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

(ಬಾಂಬಾಯ್)



ತುಡಿ ತಲುಪಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುಡಿ ಮುಟ್ಟಿ ಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದಿದ್ದು ತರುವಾಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುಡಿ ಮುಟ್ಟಲಾಗದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ 'ತರುವಾಯದ ತೊಂದರೆ'; ಎಂದು ಹೆಸರು.

ತಣ್ಣಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣು

ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುಡಿ ತಲುಪದ ಸ್ಥಿತಿ ಈ ಎರಡೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ 'ಪ್ರಿಜಿಡಿಟ್' ಎಂದೂ, ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು 'ಪ್ರಿಜಿಡ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಪ್ರಿಜಿಡ್' ಎಂದರೆ 'ತಣ್ಣಗಿರುವ' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ತಣ್ಣಗಿರುವವಳು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಿಂದೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಹೊಂದಬೇಕಾದವನು ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದಬಾರದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಒಂದಲ್ಲ ಹಲವು ಸಾರಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುಡಿ ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ತೋರಿಸಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಹುಟ್ಟು ದೋಷವಲ್ಲ

ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುಡಿ ಮುಟ್ಟಲಾರದ ತೊಂದರೆ ಉಳ್ಳವಳಾಗಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗೆ ಪಕ್ಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗರ್ಭ ಅಂಗ ಉನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಜನನಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆಪರೂಪದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸುಮುಖ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯುವ ಸುಮನಸ್ಸು ತಂತ್ರಕೌಶಲ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಜಾಹಿರಾತುದಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ- ಗಳೇ ಹೊರತು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದುದರಿಂದ ಓದುಗರು ಜಾಹಿರಾತುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸತಕ್ಕದ್ದು ಜಾಹಿರಾತುದಾರರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲ.

-ಸಂ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುಡಿ ತಲುಪದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವುದು ತುಂಬ ಅಪರೂಪ. ನರಮಂಡಲ, ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರೋಗಗಳು, ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮುಂತಾದವು ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ದೀರ್ಘಕಾಲ 18 ರಿಂದ 36 ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಜನನಾಂಗ ಗಳ ನ್ಯೂನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಜೀವ ಭೌತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ (ಸೈಕೊ ಸೋಷಿಯಲ್) ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಉದಾಸೀನತೆ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುಡಿ ತಲುಪುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜೀವಭೌತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಬಯೋ ಫಿಜಿಕಲ್) ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಸೈಕೊ ಸೋಷಿಯಲ್) ಎರಡೂ ಸುವ್ಯಸ್ಥಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಜೀವಭೌತಿಕ ಅಂದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರಬೇಕು. 'ಪ್ರಿಜಿಡಿಟ್'ಗೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಭೌತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚಿನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ?

ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವರದೇ ಆದ ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಡವಳಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಪುರಸ್ಕರಿಸಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದರಂತೆ ನಡವಳಿಕೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಜೀವಭೌತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದರ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳು ಕೊಳಕು ಅಸಹ್ಯ ಎಂದು ದೂರೀಕರಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಾಪ, ಅಧರ್ಮ ಎಂದು ಅದುಮಿಟ್ಟರೆ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರಕ-ಮಾರಕ

ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾರಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ

ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್

ಅವರು

ಗಂಡಿನಂತೆಯೇ

ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ

ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖದ

ತುಟ್ಟತುದಿ

ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲಳು.

ಗಂಡು ಒಂದು ಬಾರಿ

ಆದರೆ, ಹೆಣ್ಣು

ಸತತವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ

ಹಲವು ಬಾರಿ

ಸುಖಹೊಂದಬಲ್ಲಳು

ಎಂದು

ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ

ನಂತರ ಬಹು ಜನರ

ಕಣ್ಣೆರೆಯಿತು. ಈಗೀಗ

ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ

ಮುಟ್ಟದಿದ್ದರೆ

ತಮ್ಮಲ್ಲೇನೋ ಕೊರತೆ

ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು

ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಬದಲು

ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬದಲಿಗೆ ಸಮಾಜ ವಿಧಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಯಲು ತೊಡಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ಮಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡ, ಅದು ಕೊಳಕು

ಎಂದು ಗದರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಬೆಳೆದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪಾಪ, ಆ ಬಗ್ಗೆ

ಯೋಚಿಸಬೇಡ, ಗಂಡು ಕಾಮಿ, ಅವನಿಂದ ದೂರ ಇರು,

ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನೀನು ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗಿ ಆಗಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗಿಯರು

ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ ಅವುಗಳಿಂದ ಸುಖ

ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ

ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ

ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟು ಹೆಣಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದರೊಡನೆ ಬಲಾತ್ಕಾರ,

ಅಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು

ಹಚ್ಚಿದಂತೆ ಅವಳ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮ, ತಾಯಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಮೂಲ



ಹತೋಟಿ ಹೆಚ್ಚು. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೊಂದು ನೀತಿ, ಹೆಣ್ಣಿಗೊಂದು ನೀತಿ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದದ್ದೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಹಿಗೇ ನಡೆಯ ಬೇಕು, ಬಾಳಬೇಕು ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲೂ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಇವೆ.

ತಾಯಿಯ ನಿರ್ದೇಶನ

ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾ

ಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸಹಜ ಭಾವನೆ

ಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಅದರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ

ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಇವೆ.

ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾ

ಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸಹಜ ಭಾವನೆ

ಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಅದರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ

ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಇವೆ.

ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾ

ಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸಹಜ ಭಾವನೆ

ಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಅದರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ

ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಇವೆ.

ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಳೆಗಳು,

ಅತಿ ಶಿಸ್ತು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ

ವಿಕ್ರತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಜ ನಿಲುವು ಹೋಗಿ

ಅವಾಸ್ತವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ

ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಬೇರೀಗೇ ಕಸಿ ಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೃತಕ

ಕಸಿವಿಸಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೃತಕ ಮನೋಧರ್ಮ ದಿಂದಾಗಿ

ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹಜ ರತಿಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಚ್ಯುತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪಾಪ, ಕೊಳಕು, ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗಿಗೆ

ಇದು ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲ. ತನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವಂತೆ

ಆದರ್ಶ ಹೆಣ್ಣು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ತಾಳುತ್ತಾಳೆ.

ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ರಮ್ಯ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ

ಅಂಗವಾಗಲು ಸಮಾಜದ ಅನುಮತಿ ಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಆದರೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಗಂಡಿಗಾಗಿ ಸಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ

ಕರ್ಪು, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಸುಖ

ಅರಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೇರೂರುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳ ದಮನ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಅವರು ಗಂಡಿನಂತೆಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡ

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲಳು. ಗಂಡು

ಒಂದು ಬಾರಿ ಆದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಸತತವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಹಲವು ಬಾರಿ

ಸುಖಹೊಂದಬಲ್ಲಳು ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಬಹು ಜನರ

ಕಣ್ಣೆರೆಯಿತು. ಈಗೀಗ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟದಿದ್ದರೆ

ತಮ್ಮಲ್ಲೇನೋ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಬದಲು

ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ,

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

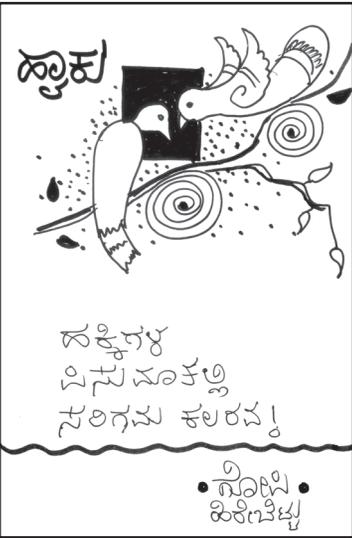
ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲದೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏಕೋಭಾವದ ಅಭಾವ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವ ಗಂಡು, ಮುಕ್ತ ಸುಖದ ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಭಯ, ವಿರಸ ಮುಂತಾದವು ಸುಖದ ಸೀಮೆ ತಲುಪದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂಗತಿಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಸುಖದ ತುಟ್ಟ ತುದಿ ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು.

ಡಾ.ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಲಾರದೆ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಂದು ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾದರಿ ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಎಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಅವರ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದವು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಂದು ಎಂದರೇನು?

ಒಬ್ಬ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆ. ವಿವಾಹವಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷ. ಅತ್ಯಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವಳು. ತಾಯಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಧೇಯ ಹೆಣ್ಣು. ಪೂಜೆ, ಪುನಸ್ಕಾರ, ಗಂಡನ ಸೇವೆ. ಗೃಹಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನಳು. ಅಪ್ಪಿ ತಪ್ಪಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಓದುವಂತಿಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಕೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಥ ವಿಷಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅಪ್ಪನಿಂದ ಕತ್ತರಿ. ಅಂಥದೇ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ ಗಂಡಿನೊಡನೆ ವಿವಾಹ. ಆ ದಿನ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗಳಿಗೆ “ಇನ್ನು ನೀನು ಗಂಡಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲವತ್ತು ನೀಡಬೇಕು. ‘ಅದರಿಂದ’ ಮೊದಲು ನೋವಾದರೂ ನಂತರ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಉಪದೇಶ. ಮಗಳಿಗೆ ‘ಅದು’ ಎಂದರೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರೀತಿ,
ಸ್ವರ್ಣಭಾಗ್ಯದಿಂದ
ವಂಚಿತಳಾಗಿ
ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ಆಗದೆ ಹೋದುದೇ
ಅವಳ ಈ ಲೈಂಗಿಕ
ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣ
ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಷ್ಟೆ.
ಬೇರೆ ಯಾವ
ಕಾರಣಗಳೂ
ಇರಲಿಲ್ಲ.**



ಸುಖ ಬೇಕಿರುವುದು ಗಂಡಿಗೆ, ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅವನಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇವಳಿಗೆ. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಕೊಡುವ ಯತ್ನ. 3-4 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯತೊಡಗಿತು. ಯತ್ನದಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ನೋವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಬರಬರುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಉಂಟಾಯಿತೇ ಹೊರತು ಕೊಡಲಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಸರಿಗೆ ದಂಪತಿಗಳು ಕಾರ್ಯತಃ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಅರಿವುಂಟು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಪಕೃತ

ಹೆತ್ತವರಿಗೊಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಸಿಂಗರಿಸಿದೇ ಹೊರತು ಮುದ್ದು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ದುಡ್ಡು, ಕಾಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಬರ. ಮಗುವನ್ನು ಅಪ್ಪಿ, ತಬ್ಬಿ, ಮುದ್ದಾಡಿ ಎತ್ತಿ ಆಡಿಸಲಿಲ್ಲ, ಬೆಳೆಸಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಮದುವೆಯೂ ಆಯಿತು. ಗಂಡಿಗೂ ಹೆತ್ತವರಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವು. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಕಿದವರಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಿದವರಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ ಆಗಿ 11 ವರ್ಷ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು. ಆದರೆ ಸುರತಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಇವಳು ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಿಸುಖಾನುಭವ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗಂಡನೇನೋ ಸುಧಾರಿಸಿದ. ತಾನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಸುಖ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಉತ್ಸಾಹ ಅವಳಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಗುಣಮುಖ ಲಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರು ಅವಳ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೇ ಹೊರತು ಅವಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅರಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅನ್ನ, ಬಟ್ಟೆ ನೀಡಿದರು. ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಅತೀಯತೆಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಆಡಿಸಿ ಬೆಳೆಸಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ವರ್ಣಭಾಗ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದೆ ಹೋದುದೇ ಅವಳ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಷ್ಟೆ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಏಕೋಭಾವದ ಕೊರತೆ

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. 22 ವರ್ಷ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಇತ್ತು. ಗುರಿ, ಆಸಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪದಿಂದ ಉದ್ದೇಶಿತಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಸ್ವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಮದುವೆ ಮೂರು ವಾರವಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಿಂದು

ಹೋದವನು ಬೇರೊಬ್ಬಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ. ಗಂಡನನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಗೆ ಮನಸೋತು ಮುಂದಿನ ವಾರವೇ ಅವಳನ್ನು ಲಗ್ನವಾದ. ಅವನನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಈ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ನೊಂದಿತು. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಇವಳಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ಒಳ್ಳೆಯವ ಅನಿಸಿದ ಗಂಡು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನನುಭವಿ. ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅರಿಯದವ. ಅವಳ ಮಾತಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಖ ಅವನಿಂದ ದಿಕ್ಕಿದ್ದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೂ ಇವಳಿಗೇನೋ ಕೊರತೆ. ಮೊದಲಿನ ತರುಣನೊಂದಿಗೆ ಓಡಾಡಿದಾಗ ಸುಖಿಸಿದಷ್ಟು ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ.

ಗಂಡನೊಡನೆ ಕೂಡಿದಾಗ ತರುಣನೊಡನೆ ಸೇರಿದಾಗಿನ ಹಳೆಯ ಅನುಭವಗಳು ಕನಸಾಗಿ ಬರತೊಡಗಿದವು. ಇವೆಲ್ಲದ ರಿಂದಾಗಿ ಗಂಡನೊಡನೆ ಸುರತದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಇವಳು ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿತಸ್ತೆ ಎನಿಸಿ ಕೊಂಡವನು ಗಂಡ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಆ ಹುಡುಗನ ಸ್ಥಾನವಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಏರತೊಡಗಿತ್ತು. ಆದಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಗಂಡನ ಆದಾಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇವಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಉಂಟಾಗ

ಹಿರಿಯನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದಳು. ಅವಳ ತೊನವರು ಬಡವರು. ಇಬ್ಬರು ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಬಡತನ, ಈ ಹಿರಿಯ ಹಣವಂತ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನೆರವಾದನೆಂದು ವಿವಾಹ ಆದವಳು. ಹಿಂದೆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದುಂಟು. ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥಾನದಿಂದ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಲಾಗಿರಕಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಆದಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಅನುಮಾನ. ಅವನಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹದ ರಾತ್ರಿ ಆತ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ನಾನಾ ರೀತಿ ಅವನನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಶಿಶ್ವ ನಿಗರಿತು. ಎದ್ದವನೇ ಯಾವ ಸರಸಸಲ್ಲಾಪವನ್ನೂ ನಡೆಸದೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದ. ಆದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೀರೈಸ್ವಲನ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾದರೂ ಇಷ್ಟಾದರೂ ಪ್ರಗತಿ ಆಯಿತಲ್ಲಾ ಎನಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಗತಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಅವನಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ವ ನಿಗರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇವಳಿಗೆ ಗಂಡ

ಕೈಯಿಂದ ಉದ್ದೀಪಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಮುಖರತಿ ಮಾಡಿದರೂ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ತಲುಪಲು ಆಗುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ದಾರ್ಬಲ್ಯ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ವ ನಿಮಿರದೇ ಸಂಭೋಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನಿಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನವೇ ಸ್ವಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಗಂಡು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಸ್ವಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಸುಖದ ಸೀಮೆ ತಲುಪಬೇಕೆಂದು ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ.

ಆತಂಕ, ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಇವಳು ಯತ್ನಿಸಿದಷ್ಟು ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಯತ್ನಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗೇ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಆತಂಕ, ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಪರಾಕಷ್ಟೆ ಮುಟ್ಟಲು ಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಸೋಲುತ್ಪಾಳೆ. ಈ ವಿಷಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ನಿರಾಶಳಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಗಂಡು ತನ್ನ ಸುಖದತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಿತ ಭಾವನೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಡಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸುಖಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ

ಸುರತದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಸುಖದ ಪರಾಕಷ್ಟೆ ತಲುಪಿದಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಮಲಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಲಲ್ಲಿಗೆರೆಯುವುದು, ಚೀರುವುದು, ಅಳುವುದು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡುವ



ತೊಡಗಿತ್ತು. ಗಂಡನೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೋ ಭಾವ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿದ ಬೇರೆಯವಳ ಕೈಹಿಡಿದವನನ್ನು ಆದರ್ಶ ಗಂಡಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾ, ಕೈ ಹಿಡಿದ ಗಂಡನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕೇ ಕುತ್ತು ತಂದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅವಳ ಅರಿವಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಗಂಡನ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ತಂತ್ರ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗಂಡನಿಗೆ ಕಲಿಸಲಾಯಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಗಂಡು

ಇಪ್ಪತ್ತರ ಹರೆಯದ ಚೆಲುವೆ. ತನಗಿಂತ 16 ವರ್ಷದ

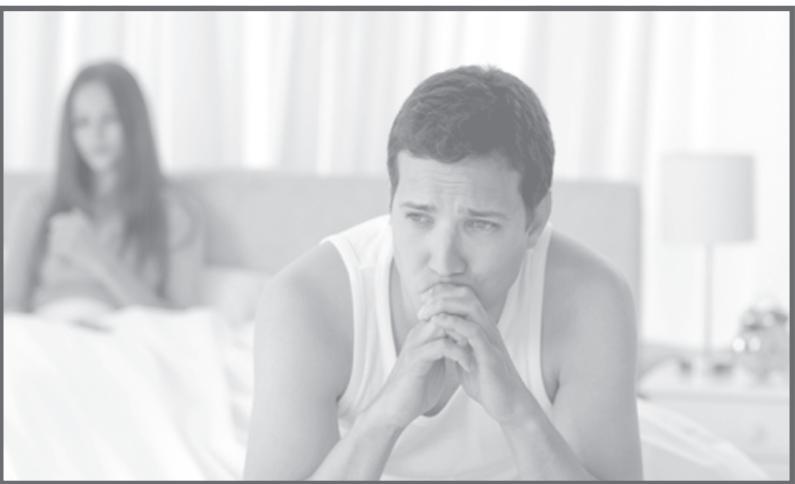


ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟು. ನೀವೂ ಹೀಗೇ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಅಂಶಗಳೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದಂತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರುಂಟು. ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದ ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯಳಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅತಿಕಾಮಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು, ತನ್ನನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಬಹುದು- ಎಂದೆಲ್ಲ ತರ್ಕಿಸಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಖದ ತುಟ್ಟ ತುದಿಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದರೆ ತಾನೇ ಇದೆಲ್ಲ ಘಡೀತಿ ಎನಿಸಿ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗದಂತೆ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗದೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಕ್ರಮೇಣ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಡುವುದೂ ಉಂಟು.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ತಲುಪದ ಸ್ಥಿತಿ
ಇವಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುರತದಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಸುಖಾನುಭವ ಪಡೆಯಲಾರದವರು ಮುಖ್ಯವೈಥನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಿಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದುಬಲ್ಲರು. ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಹಾಕಿ ಮುಖರತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸುಖಾನುಭವ ಆಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬಹುದು. ಸುರತದಲ್ಲಿ ಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದುವವರು ಮುಖ್ಯವೈಥನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸುಖದ ಸೀಮೆ ತಲುಪದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬಹುದು. ಮುಂದೆಲ್ಲಾ ಸುಖ ಕಂಡವರು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗಂಡಿನೊಡನೆ ಮನಸ್ತಾಪ ದಿಂದಾಗಿ ಸುಖ ಕಾಣದಿರಬಹುದು. ಸಲಿಂಗರತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಒಲವು ಗಂಡಿನೊಡನೆ ಸುರತದಲ್ಲಿ ಸುಖಾನುಭವಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ 'ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ತಲುಪಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಂಥ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷದವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ

ವಿವಾಹಿತ. ಸುರತದಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲ ಸುರತ ಸುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಡವಳು. ಒಮ್ಮೆ ಸುರತಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಒಂದಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ತಲುಪಿದವಳು. ಹೀಗೆ 12 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸುಖದ ಸೂರೆ ಮಾಡಿದವಳು. ಇದುವರೆಗೆ ಗಂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದು ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಗಂಡನಿಗೆ ಕಂಪೆನಿ 12ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ತೆಗೆಯಿತು. 18 ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಕಾಯಂ ನೌಕರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಗಂಡ ಒಡ್ಡಾದ. ಖಿನ್ನತೆ ಮುತ್ತಿ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಶರಣಾದ. ಸುರತವೂ



ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಹೆಂಡತಿ ತಗಾದೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಬೇರೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಬಯಲಾಯಿತು. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಲಗತೊಡಗಿದಳು. ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಾಯಂ ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಗಂಡ ಕುಡಿತ ಬಿಟ್ಟ. ಆರು ತಿಂಗಳ

ನಂತರ ಸುರತದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಇವಳು ಸ್ಪಂದಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಂಡನೊಡನೆ ಸುರತದಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಸೀಮೆ ತಲುಪಲಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಅವನನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳಿಂದಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ನಂಬಿಕೆ, ಗೌರವಗಳು ಹಾಳಾಗಿದ್ದವು. ಕುಡಿತ, ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧ, ಗೌರವಯುತ ಕಾಯಂ ನೌಕರಿ ಹಿಡಿಯಲಾರದ ಅವನ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವೆಲ್ಲ ಅವನನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಗಣಿಸಿ ಗೌರವಿಸುವ ಭಾವನೆ ಕಳೆದುಹೋಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅವನೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾಗದಂತೆ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದುವು.

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಳೆವ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನ ರೂಪ, ಆಕಾರ, ಸ್ವಭಾವ, ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಹಣಕಾಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಉದ್ಯೋಗ, ನಡವಳಿಕೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆತನ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಅವನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮುಂತಾದವು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಸದಾಕಾಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಅವು ಬದಲಾಗಲೂಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಧೋರಣೆಯೂ ಬದಲಾದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಲಿಂಗರತಿಯಲ್ಲಿ ಒಲವು

ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿ. 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸಲಿಂಗರತಿ ನಡೆಸಿದವಳು. ಹಸ್ತವೈಥನ, ಮುಖರತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದವಳು. ಆದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸಲಿಗೆ ಬೆಳೆಸುವ ಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ದೂರ ಹೊರಟು

ಹೋದಳು. ಅವಳ ವಿರಹ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ದ್ರೋಹ ಇವಳಿಗೆ ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದಳು. ತರುಣನೊಬ್ಬ ಜೊತೆಯಾದರೂ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ದೊರಕಿದ. ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಾಏಕಿಗಳು. ಆಸಕ್ತಿಗಳೂ ಒಂದೇ. ಆತ್ಮೀಯ, ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಸ್ನೇಹ, ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಮದುವೆಯಾದರು. ಅವನು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನುರಿತವ. ದಯಾಳು, ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವ. ಅವನೊಡನೆ ನಿಸ್ಪೃಹವಾಗಿ ಸುರತದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೇ ಸುಖ ನೀಡಿ ಸಂತಸಪಟ್ಟಳು. ಆದರೆ ಅವನೊಂದಿಗಿನ ಸುರತದಲ್ಲೂ ತಾನು ಮಾತ್ರ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಿಸುಖಾನುಭವ ಪಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ತಾನು ಸಲಿಂಗ ರತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದವಳು. ಗಂಡಿನೊಡನೆ ಸುರತದಲ್ಲಿ ತಾನೆಂದೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸುಖಿಸಲಾರೆನೆಂಬ ಪೂರ್ವಪೀಡಿತ ಭಯ ಅವಳನ್ನು ಸುಖಿಸದಂತೆ ತಡೆದಿತ್ತು. ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಭಯದಿಂದ ಸುಖ ಅವಳ ಪಾಲಿಗಿಲ್ಲವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಏಳು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದು ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದವಳು. ಎಲ್ಲ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಭಯ ನೀಗಿ ಸುಖ ಪಡೆಯುವಂತಾದಳು.

ವಿನಾಕಾರಣ ನಿರಾಸಕ್ತಿ

ಮದುವೆಯಾಗಿ 11 ವರ್ಷ. ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಿದ್ದು ಎರಡನೇ ಬಾರಿ. ಸುರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ. ಮುಷ್ಠಿಮೈಥುನದಿಂದ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ, ಇವಳು ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಿದಿರುವುದು ಕಂಡ ಗಂಡ ಹತಾಶನಾಗಿದ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕರೆ ತಂದವನೂ ಗಂಡಸೇ. ಅವಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದಿಷ್ಟೆ - 'ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ'. ಬಾಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವಳು ಬೆಳೆದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಸುರತ ಸುಖ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಅವಳಿಗೆ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೂ ಆಕೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕೊಳಕು, ಪಾಪ, ಅಸಹ್ಯ ಎಂಬ ನಿಷೇಧ ಭಾವನೆಗಳೂ ಅವಳಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗಿದ್ದ ನಿಲುವೆಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು.



ಈಕೆ ಪದವೀಧರಿ. ಪದವಿಗಳಿಸಿದ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ 36ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೇ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ 33 ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ವಿವಾಹ. ನಂತರ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಾಪಾರದ ಆರಂಭ. ವಿವಾಹವೂ ಕೂಡ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಹಣ್ಣೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಗಂಡನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದ್ದರೂ ಇವನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಉತ್ತೇಜಿತಳಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡಿಗೆ ಬೇಸರ, ಹತಾಶೆ ಆಯಿತು. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಿತಳಾಗಿ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಮುಟ್ಟಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಯಿತು. ಈ ಬಾರಿ ಕೈಯಿಂದ ಉದ್ದೀಪಿಸಿದಾಗ ಸುಖದ ಸೀಮೆ ಮುಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಆ ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಇವಳು ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟಿದಿರಲು ಬೇರಾವ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗಿದ್ದ ವಿನಾಕಾರಣ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಅವಳು ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿತ್ತಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ದುಃಖ ಇದ್ದುದು ಗಂಡನಿಗೆ. ಅವನ ಒದ್ದಾಟ ಅವಳಿಗೆ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದುಂಟು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದೂ ನಿಜ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರವರ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗಿದ ವಿಚಾರ ಅಷ್ಟೆ. ಮತ್ತೇನೂ ವಿವರಣೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಪಡೆಯುವ ಸ್ತ್ರೀ

ಡಾ. ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಸ್ವಿತ್ಜರ್ಲೆಂಡ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದ 149 ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 11 ಮಂದಿ ಮುಷ್ಠಿಮೈಥುನದಿಂದ ಸುಖಾನುಭವ ಹೊಂದುವವರು ಇದ್ದರು. ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ಬೇರೆಯವರು ಉದ್ದೀಪಿಸಲಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ತಲುಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದನೆಯದು : ಎಳೆ ಹುಡುಗಿ. ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ತಾನು ಕೇಳಿದ ಮುಷ್ಠಿಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದು, ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಅಳುಕು ಒಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಷ್ಠಿಮೈಥುನ ಸಹಜ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆ ಅಳುಕಿನಿಂದಲೇ ಯತ್ನಿಸಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟದೆ ಸೋತು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಇದೇ ಅಳುಕು, ಭಯ

ಉಳಿದು ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೂ ಸುಖಾನುಭವ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಕೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಾಗ ಸುಖದ ಸೀಮೆ ತಲುಪುತ್ತಾಳೆ.

ಎರಡನೇ ವಿಧ: ಎಳೆ ಹುಡುಗಿ, ಜನನಾಂಗ ಮುಟ್ಟಬೇಡ, ಮುಟ್ಟುವುದು ಪಾಪ ಎಂಬ ಉಪದೇಶ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯವನ್ನು ಜನನಾಂಗ ಮುಟ್ಟದೆ ಅಂದೆ ಮುಟ್ಟು ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ತೊಡಗದೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಮುಂದೆ ಗಂಡಿನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಖದ ತುಟ್ಟತುದಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾಳೆ. ①



ಪಿಸ್ತುಲ ಹಾಗೂ ಫಿಸರ್

ಗುದದ್ವಾರದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅನೇಕ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತೂತಾಗದ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಫಿಸ್ತುಲ, ಫಿಸರ್, ಸೈನಸ್, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವು.

ಕೊನೆಯ ಭಾಗ (ರೆಕ್ಟಮ್) ನಡುವೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅಸಹಜ ಸಂಪರ್ಕನಾಳವನ್ನು ಫಿಸ್ತುಲ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.
ಫಿಸ್ತುಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣ:
ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೆಕ್ಟಮ್ (ನೆಟ್ಟಗುರುಳು)ನಲ್ಲಿನ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಕುರುವೇ ಫಿಸ್ತುಲಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇಂತಹ ಕುರು, ತಂತಾನೇ ಒಡೆದು ಕೀವು ಸೋರುವುದು ಅಥವಾ ಕುರುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓಪ್ಪಣೆ ಮಾಡಿ ಕೀವು ತೆಗೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ನಾಳವ್ರಣ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ದ್ರವ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದು, ಮಲದಿಂದ ಸದಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವುದು. ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯ ಗುದನಾಳದ ಕುರುವು, ಫಿಸ್ತುಲದ ಕಾರಣವಂತಹ, ಇದೇ ತೆರನಾದ ಮತ್ತೊಂದು ತೊಂದರೆಯಾದ ಸೈನಸ್ ಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೈನಸ್, ನಳಿಕೆಯ ಧರ ಗುದನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಡಾ|| ಪಿ. ಶಶಿಲಕಲಾ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಎಂ.ಡಿ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೀವು, ಅಥವಾ ತೆಳ್ಳಗಿನ ದ್ರವ ವಸರುವಿಕೆ ಇದರಿಂದಂಟಾಗುವ ಸಂಕಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಇರುಸು ಮುರುಸು. ನಳಿಕೆಯ ತೂತು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ, ಕೀವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಚಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟಾಗಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ತೂತಿನ ನಳಿಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹೊರಬಾರದೇ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ 3.5-4 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಫಿಸ್ತುಲದ ರಂಧ್ರ ಚರ್ಮದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದು. ಇಂತಹ ರಂಧ್ರವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಕುರುವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಅದು ಒಡೆದಾಗ

ಆರೋಗ್ಯ

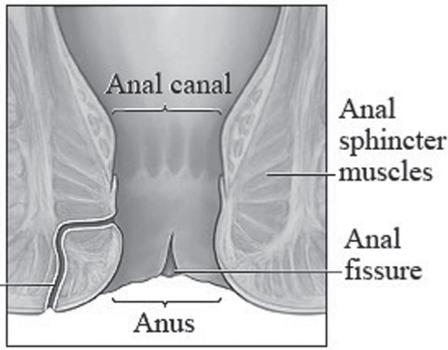
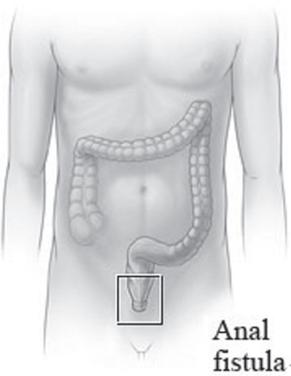


ಗುದದ್ವಾರದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಗುದದ್ವಾರದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅನೇಕ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತೂತಾಗದ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಫಿಸ್ತುಲ, ಫಿಸರ್, ಸೈನಸ್, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವು. ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿದಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಆಗುವಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ರೋಗಿಗಳು ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಘೋಷಣೆ, ಭುತಿ ಪತ್ರ, ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮೋಡಿ ಹೋಗಿ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರಲೆಂಬ ಆಶಯ.

ಗುದದ್ವಾರದ ಫಿಸ್ತುಲ (ನಾಳವ್ರಣ)

ಗುದದ್ವಾರದ ಚರ್ಮದಿಂದ ಗುದನಾಳ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ



ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆಡೆ ಫಿಸ್ಪುಲದ ರಂಧ್ರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆಡೆ ಫಿಸ್ಪುಲದ ರಂಧ್ರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎರಡು, ಮೂರು ರಂಧ್ರಗಳಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಕೀವು ಸೋರಿರಬಹುದು ಇದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೀವು ಸ್ರವಿಸುವುದು, ತುರಿಕೆ, ಜ್ವರ, ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಓಡಾಡುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ನೋವು, ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಂತಹ ಫಿಸ್ಪುಲದ ಒಳರಂಧ್ರ ಅಥವಾ ಕಿಂಡಿಯು ಗುದನಾಳದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಫಿಸ್ಪುಲ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯುಂಟು.

ಗುರ್ತಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪರಿಣಿತ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಫಿಸ್ಪುಲವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಫಿಸ್ಪುಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಫಿಸ್ಪುಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಫಿಸ್ಪುಲವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖಾಂತರ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಉಂಟಾದ ಗಾಯವು ಮಾಯಲು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಕು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸೊಂಟ ಮಜ್ಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಫಿಸ್ಪುಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ತೆರನಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳುಂಟು. ಫಿಸ್ಪುಲವನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಹಿಸ್ಟೋಫೆಥಾಲಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಫಿಸ್ಪುಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಒಳಪದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲ ಸೋರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಫಿಸ್ಪುಲ ಮತ್ತು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಮಲ ಸೋರಿಕೆ ಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸೆಟಾನ್-ರೇಷ್ಮೆ ದಾರದ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವರು.

ಗಮನಿಸಿ:

ಕ್ಷಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಕ್ರಾನ್ಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಗಳೂ ಸಹ ಫಿಸ್ಪುಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು. ಫಿಸ್ಪುಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ರಂಧ್ರಗಳಿರಬಹುದು. ಫಿಸ್ಪುಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗ ಬಹುದು.



ಫಿಶರ್: ಗುದ ಬಿರುಕು:

ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ದವಾದ ಗಾಯಕ್ಕೆ 'ಫಿಶರ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉದ್ದವಾದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಬಿರುಕು, ಗುದನಾಳದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂಳಿದವರಲ್ಲಿ ಗುದನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದ ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು.

ಗುದಬಿರುಕಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ, ಅದರಿಂದ

ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ (ಜೆ.ಒ.ಸಿ.)

JOB ORIENTED TRAINING COURSE

ಸಂಸ್ಥೆ	:	NATC (Nursing Assistant Training Centre)
ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ	:	7ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪಾಸ್/ಫೇಲ್ ವರೆಗೆ
ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶ	:	ಮಹಿಳಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ
ಹುದ್ದೆಗಳು	:	84
ವಯೋಮಿತಿ	:	18 ರಿಂದ 25 ವರ್ಷ
ಉಚಿತ	:	ಊಟ, ವಸತಿ (ಹಾಸ್ಟೆಲ್)
ಸಂಬಳ	:	5000 ರಿಂದ 25,000 ವರೆಗೆ

* FREE

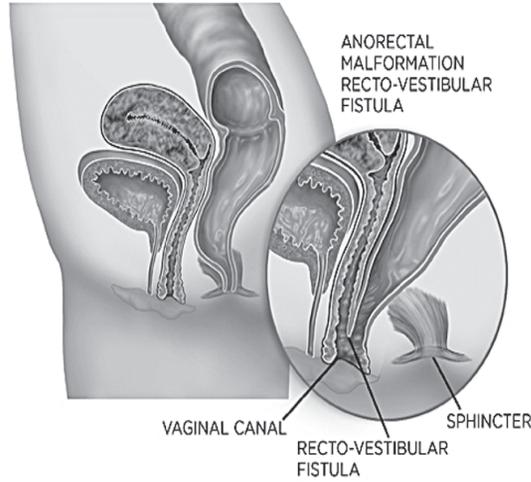
ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಫ್ರೀ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೊಟ್ಟು ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ತರಬೇತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಊಟ, ವಸತಿ (ಹಾಸ್ಟೆಲ್)ಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 5000 ಸ್ಟೈಪೆಂಡಿಯನ್ನು (Styphendry) ಭತ್ಯೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 10,000/- ದಿಂದ ರೂ. 25,000/- ವರೆಗೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇದು ಹೋಮ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಮಹಿಳಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು 7ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವರೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಯು. ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಅವಕಾಶವಿರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪದವೀಧರರು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಕೋರ್ಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಬಂದವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಆಸಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರು. ಜೆ.ಒ.ಸಿ.ಗಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

9731568629 / 9482056246

(ಹಾಟಲಾತಿ)

RECTO-VESTIBULAR FISTULA

NORMAL DEVELOPMENT



ಗುನಾಳದ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಗುದ ಬಿರುಕು, ಗುದನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಫಿಶರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕ್ರಾನ್ಸ್ ಎಂಬ ಖಾಯಿಲೆ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಸಹ ಫಿಶರ್ ಗೆ ಕಾರಣ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಫಿಶರ್, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಾದರೂ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೆಲ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವುದು. ಗುದ ಬಿರುಕು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದೆಂದೂ, ಮೂರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವಾರಗಳಿಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಬೇರೂರಿದ್ದೆಂದೂ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಮಲ ವಿವರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿ, ಇಂತಹ ನೋವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು. ಈ ನೋವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಮಲವಿವರ್ಜನೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗಲು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು.

ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ

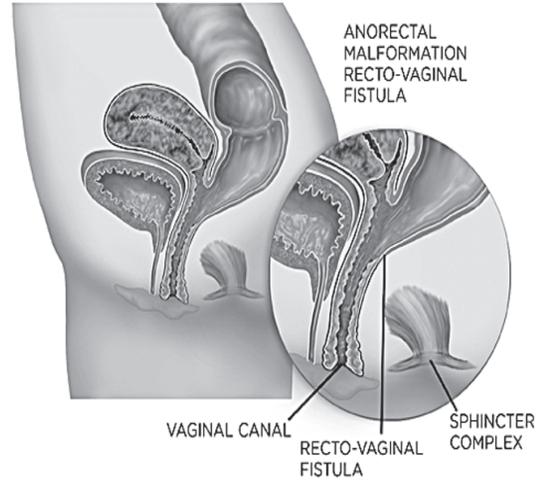
ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಮಲದ ಮೇಲೆ ಅದೇ ತಾನೇ ಸ್ಪೃಶಿಸಿದಂತಹ ಕೆಂಪಾದ ರಕ್ತವಿರುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಟಾಯ್ ಲೆಟ್ ಪೇಪರ್ ನ ಮೇಲೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಗುರ್ತಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅತಿಯಾದ ನೋವಿನಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ

RECTO-VAGINAL FISTULA

NORMAL DEVELOPMENT



ಸಹಕರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ, ನೋವಿನ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಅರವಳಿಕೆಯ ಆಯುಮೆಂಟ್ ಮೆಂಟ್ ನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುನ್ನ ರೋಗಿ ಬಯಸುವುದು ನೋವಿನ ಉಪಶಮನ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಮುಲಾಮುಗಳೂ, ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ, ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಲವಿವರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲದ ಫಿಶರ್ ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ ತೆರನಾದ ಗುದಬಿರುಕಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಗುದಬಿರುಕನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಹಿಗ್ಗಲಿಕೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಗಮನಿಸಿ:

- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫಿಸ್ಟುಲ ಹಾಗೂ ಫಿಶರ್ ಚೊತೆಯಾಗಿರಬಹುದು.
- ಗುದದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದೆ ರೀತಿ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಫಿಷರ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಹಿಸ್ಟೊಪಠಾಲಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಲೇಬೇಕು.
- ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿರುವಾಗ, ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಾನ್ಸ್ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಫಿಶರ್ ಆಗಬಹುದು.
- 'ಫಿಶರ್' ಇರುವವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಏಡ್ಸ್, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಹಾಗೂ ಇತರೇ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲವೆಂದು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಫಿಶರ್ ಇರುವುದು.
- ಫಿಶರ್ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.
- ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ..



ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ,
ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಮಯ
ಪರಿಪಾಲನೆ, ಮಾಡುವ
ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ
ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ, ದಕ್ಷತೆ
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೆಲವು
ಉದಾಹರಣೆಗಳಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹೊಳಪಿಗೆ
ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ
ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಗೌರವಕ್ಕೆ
ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ
ವಾದರೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು
ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರನ್ನು
ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡತನ. ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳದೆ
ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು
ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘಜೀವಿ. ಅವನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ
ಬಾಳುವಾಗ ತನ್ನ ಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವಾಗ, ತನ್ನ ಗೌರವವನ್ನು
ಕಾಯ್ದಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರರಿಂದ
ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ
ಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡಲು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಹಣ, ವಿದ್ಯೆ,
ಅಧಿಕಾರ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ತಾನಾಗಿಯೇ
ಅರಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದರೂ, ನಮ್ಮ
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಇತರರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲ್ಪಡಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು
ಹೇಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳು, ನಾವು ಧರಿಸುವ
ಬಟ್ಟೆ, ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪ. ನಮ್ಮ ವೇಷಭೂಷಣಗಳು ಹೀಗೆ
ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ
ಎನಾದರೂ ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.
ಆ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಇತರರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಗುರವಾಗಿ
ಕಾಣಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ
ನಿಂತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ
ನಡವಳಿಕೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.
ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯ, ನಾವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ
ಹೇಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡಬಹುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ

ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ
ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿಸುವುದಷ್ಟೇ
ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗೌರವ, ಘನತೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ
ಕಾಯ್ದಿಡಲು ಇವೆರಡೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಂತರಂಗದ ಸೌಂದರ್ಯ
ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ
ಗುಣ-ಆವಗುಣಗಳು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯಗಳು
ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ
ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳ ಬದಲು ಮಾರಕವಾಗುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ
ಗಮನಿಸೋಣ. ಅಸೂಯೆ, ಸಣ್ಣತನ, ನಿಂದನೆ, ಹಿಂಸೆ, ಅವಿವೇಕತನ,

ಹಠ, ಕೋಪ, ದುರಾಸೆ, ಅಹಂಭಾವ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇತರರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ
ಹೀನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು,
ನೈತಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಶೋಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್
ಇಲ್ಲಿವೆ.

○ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ-ಸೋಲು ಅಥವಾ
ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಕುಗ್ಗದೇ, ವಿಚಲಿತರಾಗದೇ ಅದನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ
ನಿಲ್ಲುವ ದೃಢತೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನೋಬಲ ಮತ್ತು
ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

○ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೀಳರಿಮೆ
ಹೊಂದದೆ, ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಗೌರವ
ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಣ, ಅಂತಸ್ತು, ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಗಳು ಮಾತ್ರ
ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

○ ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳು ನೇರವಾಗಿರುವುದು,
ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಗಳನ್ನು
ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಲುವು
ಕೂಡ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

○ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ
ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೇ, ಸರಿಯಾಗಿ ಅದರ ಒಳಿತು ಕೆಡಕುಗಳ

ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕತೆ



ಶಿಶ್ನು ಉದ್ದೀಪನ

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ರತಿಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ರೂಢಿ. ಅದೆ ರೀತಿ ಹೆಣ್ಣುಕೂಡಾ ಗಂಡನ್ನು ಸುರತಕ್ಕೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುವ ಹೆಣ್ಣು ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಭೋಗಪೂರ್ವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಬಹಳ. ಈ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ನಷ್ಟವೇನಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸುರತ ಸುಖದ ಲಾಭವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗೆ ಗಂಡನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸಲು ತೊಡಗುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗುವ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನು. ನಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಚಿನ್ನಾಟವಾಡಿದರೆ ಗಂಡು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಪರ್ಶದ ಉದ್ದೇಶ

ಇಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನ ಸ್ಪರ್ಶ. ಅದರೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಚಿನ್ನಾಟವೇನಿದ್ದರೂ ಗಂಡನ್ನು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳಿಸಲು ಮಾತ್ರ. ಅವನನ್ನು ತೀವ್ರ ಉದ್ದೀಪನಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ ಅವನ ಶಿಶ್ನ ಸ್ಪಲ್ಪಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಸ್ಪರ್ಶ ಹಿತ, ಮಿತ ಆಗಿರಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಇನ್ನೂ ರೆಡಿಯೇ ಆಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಗಂಡು ಔಟ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ?

ಗಂಡು ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬಹುದು. ತನ್ನ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೈಚಳಕ ಆತಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೇನು ತಾನು ಸ್ಪಲ್ಪಿಸಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತೇನೆಂಬ ಕ್ಷಣ ಬಂದಾಗ ಅವನು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು. 'ಸಾಕು ಸಾಕು

ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನ' ಎಂದು ಯಾವ ನಾಚಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸ್ಪಲ್ಪಿಸುವ ಗಂಡುಗಳಾದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹಿಂದಿ ಹಿಪ್ಪೇಕಾಯಿ ಆಗುವ ಗಂಡು ಸ್ಪಲ್ಪಿಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮುಂದೂಡಬೇಕು. ತಾನು ಸುಖ ಪಡೆದು ತನ್ನ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಸುಖವುಂಟಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರಾಧನೆ

ಸುರತಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ, ಗಂಡು ತನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಡುವ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಲ್ಲವೆ? ಅದೇ ರೀತಿ ಗಂಡಿಗೂ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಡುವ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶಿಶ್ನದ ಹೊಗಳಿಕೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ. ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊಗಳಲು ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡಬಾರದು. ಅದು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬೇಕು. ಅದರ ನುಣುಪು ಹೊಳಪುಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬೇಕು. ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಿನ

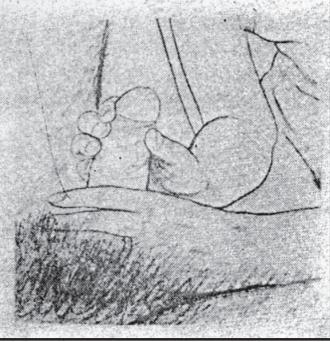
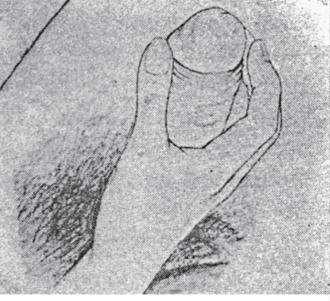
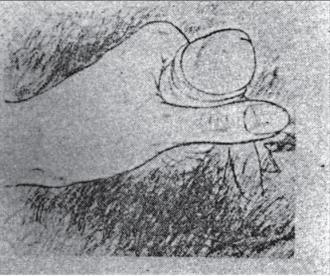
ಮೆಚ್ಚುಗೆಯು ನುಡಿಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ರಸಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಗಂಡನ್ನು ಸುಪ್ರೀತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಬೇರಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಹೋಲಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಕೆಣಕಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆರಳಿಸಲೂಬಹುದು. ನಿಮ್ಮದನ್ನು ಮಣಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಸವಾಲೆಸೆಯಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಗಂಡನನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವ ಪರಿ.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮಾತು. ಹೊಗಳಿಕೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತುಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಮಿತಿಯುಂಟು. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಹಾಡಿ ಹೊಗಳುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಆತ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಆತ ಮಲಗಿದನೆಂದರೆ ಆತನದೂ ಮಲಗಿದಂತೆ. ಏನು ಬಂತು ಭಾಗ್ಯ ?

ತನ್ನ ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹಿಡಿದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೈಚಳಕದ ಮಾತನ್ನು ಒಂದೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಈ ಚಳಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವಂಥದಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಬೇಕು ಎಂಬುದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಾಫಿ ಲೋಟವನ್ನು ಉಜ್ಜುವಂತೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಗಸಗಸ ಉಜ್ಜಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಗಂಡಿಗೆ ಅನಿಸುವಂತೆ ನಿಧಾನವೂ ಆಗಿರಬಾರದು. ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ನೋವಾಗುವ ಹಿತದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಾರದು.

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದರೆ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಇವೆಲ್ಲ ಮೂಲ ಹಿಡಿತಗಳು. ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಹಸ್ತಗಳಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಹಿಡಿತಗಳೂ ಇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಮತ್ತು ಕಡೆಯುವಂತೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಆಡಿಸಬಹುದು. ಬೆರಳಿನ ಮುತ್ತುದಿಯಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಮುತ್ತುದಿ



ಈ ಪೈಕಿ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತ ಸಾಧುವಲ್ಲ. ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಹಿಡಿತಗಳು ಯುಕ್ತ

ಯನ್ನು ಒತ್ತಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಸರಿ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟವೋ, ಸುಖಕರವೋ ಅದೇ ಸರಿ.

ಮೊಲೆಗಳೂ ಆದೀತು

ಶಿಶುವನ್ನು ಒತ್ತಲು ಕೈಗಳೇ ಅಗಬೇಕು ಎಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಮೊಲೆಗಳ ನಡುವೆ ಶಿಶುವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಮೊಲೆಗಳಿಂದ ಒತ್ತಬಹುದು. ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ತುಟಿಗಳಿಂದ, ನಾಲಗೆಯಿಂದ ಮುಂತುಡಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಉದ್ದವಾದ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಎಳೆಯುತ್ತ ಇಲ್ಲವೇ ಅದನ್ನು ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿ ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವ

ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಇದ್ದರೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ? ಯಾರೂ ಉತ್ತರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳೇ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಖಂಡಿತ ಬಲವಂತ ಮಾಡಬಾರದು.

ಶಿಶ್ನ ಚುಂಬನ

ಶಿಶ್ನ ಚುಂಬನ ಗಂಡಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸುಮುಖ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಇದು ಪೂರಕವೇ ಆದೀತು. ಸುರತ ಸುಖವನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿದರೆ ಶಿಶ್ನ ಚುಂಬನ ನಡೆಯಲಿ. ಬಲಾತ್ಕಾರ ಖಂಡಿತಾ ಕೂಡದು.

ಶಿಶ್ನ ಚುಂಬನದಲ್ಲಿ ತುಟಿ, ನಾಲಗೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ತುಟಿ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಗಳ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ?

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಮಸೂತ್ರದ ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನನಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಇರಲಾರರು. ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಶಿಶ್ನ ಚುಂಬನ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಅಗ್ರಭಾಗ (ಲಿಂಗದ ಮಣಿ)ವನ್ನು ತುಟಿಗಳ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಿಶ್ನ ದಂಡವನ್ನು ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಆಡಿಸುವುದು 'ನಿಮಿತ್ತ'.

ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದರ ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಗುಲಿಸದೆ, ತುಟಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತಾ 'ಇನ್ನು ಸಾಕು, ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕು'-ಎನ್ನುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಪಾರ್ಶ್ವತೋದಷ್ಟಮ್.

ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಶಿಶ್ನದಂಡವನ್ನು ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದು, ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ, ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಚುಂಬಿಸುವುದು ಬಹಿಃಸದಂಶ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆನ್ನಲಾಗುವುದು. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ಅಗ್ರವನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಾ ಹೊರತಳ್ಳುವುದು ಅಂತಃ ಸದಂಶ.

ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೇಲ್ತುಟಿಗಳನ್ನು ಚುಂಬಿಸುವಂತೆ ಅದರ ಅಗ್ರವನ್ನು ಚುಂಬಿಸುವುದು ಚುಂಬಿತಕ.

ಚುಂಬಿತವನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಚುಂಬಿಸುತ್ತಾ ನಾಲಗೆಯಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಶಿಶ್ನಾಗ್ರಹವನ್ನು ನಾಲಗೆಯಿಂದ ಘಟ್ಟಿಸುವುದು 'ಪರಿಮೃಷ್ಟಕ'.

ರಾಗವಶದಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೂಕಿ, ಉದ್ರೇಕಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ನಿರ್ದಯದಿಂದೆಂಬ ಹಾಗೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು, ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಚೀಪುವುದು 'ಅಮೃತೋಷಿತಕ'.

ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುರುಕಿಕೊಂಡು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಾ, ರೇತ ಸ್ಥಲನವಾಗುವಾಗ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನಾಗ್ರಹವನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಾ, ರೇತಸ್ಸನ್ನು ನುಂಗುವುದು 'ಸಂಗರ'.

ಶಿಶ್ನವೆಂದರೆ ಎರಡೂ ದೇರುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ. ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಕೈಯುಪಚಾರ ಮತ್ತು ಬಾಯುಪಚಾರಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೂ ಅತಿಯಾಗಬಾರದೆಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕು.





ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ (Masturbation) ಅಥವಾ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗವನ್ನು (ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಯೋನಿ (ಭಗಾಂಕುರ)ಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮುದ್ದಾಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನವನ್ನು ಏಕಾಂಗಿ ರತಿಕ್ರೀಡೆ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗನ ಶಿಶ್ನ (ಪೆನಿಸ್)ವನ್ನು ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಅದು ನಿಗುರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು

ದಿನದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು (ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ) ಪಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲನ ಮತ್ತು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಕಾಮದ ಕನಸು ಬಿದ್ದಾಗ ವೀರೈಸ್ವಲನ ಉಂಟಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಶಮನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರು, ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ನಂತರ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಪುನಃ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲೂಬಹುದು.

ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರು ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ, ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಯಾವುದೇ ವಿಧದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕುರುಡುತನ ವಾಗಲಿ, ಹುಚ್ಚಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಪುರುಷ
ಲೈಂಗಿಕ
ಆರೋಗ್ಯ

ಶಾಸ್ತ್ರಮೈಥುನ
ಎಂದರೇನು?

ಹುಡುಗಿಯರ ಭಗಾಂಕುರ (ಕ್ಲೈಟೋರಿಸ್) ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹರೆಯದ ನಂತರ (After puberty) ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ (ಆರ್ಗ್ಯಾಸಮ್) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಗೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನದ ದಿಂಡನ್ನು ಹಿಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೈಯಿಂದ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವೀರೈವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹುಡುಗಿಯು, ತನ್ನ ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೈಟೋರಿಸ್ ಅಥವಾ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನ ಗೊಳಿಸಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ (ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು) ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ನೀವಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಗಾಂಕುರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಹುಡುಗನಿಗೆ, ವೀರೈಸ್ವಲನ ಉಂಟಾಗಿ ಕಾಮತ್ಯಜ್ಞಿ ಉಂಟಾದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುನಃ ಅವನು ಸ್ವಲನಗೊಂಡು, ಕಾಮತ್ಯಜ್ಞಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯ ಅಥವಾ ಕೆಲವು



ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಿರಿ, ಕಿರಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟುವಟಿಕೆ ತಾನೇ, ತಾನಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೂತು ಅಥವಾ ಮಲಗಿ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಬೇಕು. ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

- ಮುಷ್ಠಿಮೈಥುನ ಅತಿರೇಕ ವರ್ತನೆ; ಅದೊಂದು ಪಾಪ.
- ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಪ್ರೌಢಕರವಾದ ಉದ್ದೇಕದ ಸಾಕ್ಷಿ.
- ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜ ಸಂಗತಿಗಳು

- ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯರೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು. ಅನೇಕರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದುಂಟು. ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕವರೆಲ್ಲಾ ಅಪ್ರೌಢ ಉದ್ದೇಗದವರೇನಲ್ಲ.
- ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಂತೋಷ-ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹದು

ಹಸ್ತಮೈಥುನ!

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜನ ಉಂಟಾದಾಗ ಉಪಶಮನ ಮೂಡಿಸುವಂತಹದು ಹಸ್ತಮೈಥುನ. ಹೆಣ್ಣು ಸ್ವಯಂ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮನಿಗೆ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಇಷ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಸೌಲಭ್ಯಗಳುಂಟು. ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಹೆಣ್ಣು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಗಾತಿ ಇಲ್ಲದೆಯೇ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚ್ಛಾನಿಗಳಾದ ಡಾ|| ಮಾಸ್ಟರ್ ಅಂಡ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂಗಾತಿಯ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ 'ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ' ತಲುಪುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ

ಅಂಶಗಳು

1. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಶಿಶ್ನದ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ತೀರ ಬಿಗಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನವಿರಲಿ.



3. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಡನೆ ದೃಶ್ಯ ಸಂಬಂಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ವೇಗವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಚೇತರಿಕೆ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
5. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಮೆದುಚಾಲನೆ ಉತ್ತಮ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೆ.ವೈ.ಚೆಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. (ಇವು ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರಬಾರದು)
6. ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಹೊರತು, ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತಂಕ, ಬೇಸರ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
7. ಶಿಶ್ನಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಕಗೊಳ್ಳುವ ತನಕ ವೀರೈವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಡಿ.
8. ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾದ ಕಾಮಕಲ್ಪನೆಗಿಂತ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಲ್ಪನೆ, ಪ್ರತಿಮೆಗಳ ಸಂಯೋಗ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕ ರೀತಿಯಾದ ಕಾಮಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
9. ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
10. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೂತು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕುಂಡಿಯ ಕೆಳಗೆ ನ್ಯೂಸ್ ಪೇಪರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಿಂದ ವೀರೈವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡಾಗ ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಹೊದಿಕೆಗೆ ಅಂಟು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
11. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
12. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಸಾರಿಯೂ ನಗ್ನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ. ಯಾವುದನ್ನೂ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

-ವಿಶ್ವಕಮಲ್

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಾದಂಬರಿ ಕುರಿತು

ಡಿ.ಎಚ್.ಲಾರೆನ್ಸ್ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ

ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

◆ ಡಿ.ಎಸ್. ನಾಗರಾಜ್

ಡಿ.ಎಚ್. ಲಾರೆನ್ಸ್ 20ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮಹಾನ್ ಕಾದಂಬರಿ ಕಾರ, ಕವಿ, ಹಾಗೂ ವಿಮರ್ಶಕ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಕಲಾಕಾರ ಕೂಡ. ಈತನ ಬರಹಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಆಗಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯದ, ಮಡಿವಂತ ಜನಾಂಗ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅವುಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಲುಪದಂತೆ ಮಾಡಿದವು. ಕಾರಣ ಲಾರೆನ್ಸ್‌ನ ಬರಹಗಳು ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿದ್ದವು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ವಾದ. ಆದರೆ ಲಾರೆನ್ಸ್‌ನನ್ನು ಜನ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ತೆರೆದಿಟ್ಟೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜನ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಲಾರೆನ್ಸ್ ತನ್ನ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವಾಹ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆಳವಾಗಿ ನಾವು ಬಹುಶಃ ಇನ್ನು ಯಾವ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಓದದೇ ಇರುವವರಿಗೆ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 'ವಿವಾಹ' ಹಾಗೂ 'ಲೈಂಗಿಕತೆ'ಯೆಂದರೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿಕೊಡುವುದು ಮಾತ್ರ. "ವಿಮನ್ ಇನ್‌ಲವ್" ಹಾಗೂ "ಲೇಡಿಚ್ಯಾಟರ್ ಲವರ್" ಇವೆರಡು ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಿಸಿದೆ.

'ವಿಮನ್ ಇನ್‌ಲವ್' ಕಾದಂಬರಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನೇ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಲಾರೆನ್ಸ್‌ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯ

ಸಮಾಜ ಬಹುಶಃ ವಿವಾಹ ಎಂದರೆ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಎರಡು ಜೊತೆ ಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಜೊತೆ ಪೂರ್ಣದೈಹಿಕ ಸುಖದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜೊತೆ ಅದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಅರ್ಯುಲಾ ಮತ್ತು ಗೊಡ್ರೂನ್ ಇಬ್ಬರೂ ಸೋದರಿಯರು. ಗೊಡ್ರೂನ್ ಪ್ರಕಾರ-‘ವಿವಾಹ’ ಎಂದರೆ “ಅದೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅರ್ಯುಲಾಳ ಪ್ರಿಯತಮೆ ಬರ್ಕಿನ್ “ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮದುವೆ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರೇಮದಿಂದಾಚೆ ಇರುವ ಸಂಯೋಗ. ಅದನ್ನು ಎರಡು ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪತಿ ಪತ್ನಿ ಎರಡು ತಾರೆಗಳಂತೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೂ ಎರಡೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಬರ್ಕಿನ್ ಸ್ತ್ರೀಯ ತಾಯತನ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ (Motherliness) ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಿವಾಹವಾದ ತಕ್ಷಣ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ (possess) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಆತನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು ಇದು ಇವನ ವಾದ. ಏಕೆಂದರೆ ತನಗಾಗಿರುವ ಒಂದು ಅನುಭವ ಆ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಾನು ಬಯಸಿರುವ ಗುಣವನ್ನು ಬರ್ಕಿನ್ ಅರ್ಯುಲಾಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಆಗ ಆತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಆಗ ಆತನನ್ನು ಮೊದಲಿಂದಲೂ ಬಯಸಿರುವ ಹರ್ಮಿಯೋನ್ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚು ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಸೇಡನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅವಳು ಬರ್ಕಿನ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಜ್ಜಿ ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಬರ್ಕಿನ್ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ತನ್ನ ತತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಯುಲಾಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲನಾಗತೊಡಗಿದಾಗ ಬೇಸತ್ತ ಬರ್ಕಿನ್ ಒಂದು ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಾಗ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರ ಬಿಂಬ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ Possessive power ನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಆ ಚಂದ್ರ ಬಿಂಬವನ್ನು ಭಿದ್ರಭಿದ್ರ ಮಾಡಲು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಸಲ

ಪುರುಷನಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅಭದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭದ್ರತೆ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪುರುಷನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಆತ ತನ್ನ ಜೊತೆಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಪೂರೈಕಾದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆತನಿಲ್ಲದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತಾನು ವಿದ್ಯಾವಂತೆ, ಬುದ್ಧಿವಂಥಳಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಹರ್ಮಿಯೋನ್ ಅರ್ಯುಲಾಳ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚಿನಿಂದ ಬರ್ಕಿನ್‌ನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಎಸೆದಾಗಲೂ ನೀರು ಕಡಡಿ ಬಿಂಬ ಭಿದ್ರ ಭಿದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ಣ ಬಿಂಬ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬರ್ಕಿನ್‌ನಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ತ್ರೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಚಂದ್ರ ಬಿಂಬದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಪುರುನಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಪುರುಷ ಏಕೆ ಬೇಕು

ಲಾರೆನ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಲ್ಲಿ ಇದು. ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪುರುಷ ಏಕೆ ಬೇಕು? ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ? ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ? ಇಲ್ಲಿ ಹರ್ಮಿಯೋನ್ ಹಾಗೂ ಬರ್ಕಿನ್‌ನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹರ್ಮಿಯೋನ್ ಬರ್ಕಿನ್‌ನ್ನು ಬಯಸುವುದು - ಆಗ ಏಕೆಂದರೆ ಪುರುಷ ನಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅಭದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭದ್ರತೆ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪುರುಷನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಆತ ತನ್ನ ಜೊತೆಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಪೂರೈಕಾದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆತನಿಲ್ಲದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತಾನು ವಿದ್ಯಾವಂತೆ, ಬುದ್ಧಿವಂಥಳಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಹರ್ಮಿಯೋನ್ ಅರ್ಯುಲಾಳ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚಿನಿಂದ ಬರ್ಕಿನ್‌ನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಬರ್ಕಿನ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ Self-abandonment ಕಾಣಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಶುದ್ಧತಪ್ಪು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವನು Star equilibrium ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಯಸುವುದು. ಆದರೆ ಈತನ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ವಿವಾಹದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ Perfect ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷನಿಗೆ ಪತ್ನಿಯಿದ್ದರೂ ಗಂಡು ಜೊತೆಗಾರನೊಬ್ಬ ಇರಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬರ್ಕಿನ್‌ನಿಗೆ ಅದು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬರ್ಕಿನ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಾಹ, ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಿಮೋಚನೆಗೆ ಒಂದು 'Plea' ಗಂಡಸು ಕೇವಲ 'ಗಂಡ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ವಿವಾಹ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕೇ ವಿನಾ ಅದಕ್ಕೆ ಮೀರಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಇಲ್ಲಿ ಲಾರೆನ್ಸ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಕಾದಂಬರಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಜೊತೆ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವವರು.

ನಗ್ನತೆ

ಇನ್ನು ನಗ್ನತೆಯ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಲಾರೆನ್ಸ್‌ನ



ಪತ್ರಗಳು ನಗ್ನತೆಯ ಸವಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. 'ವಿಮೆನ್ ಇನ್ ಲವ್' ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣ ಬರುವ ಎರಡು ಆಫ್ರಿಕಾದ ವಿಗ್ರಹಗಳೂ ಕೂಡ ನಗ್ನವಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಇವು ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಿಗ್ರಹ ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣು, ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವೀಯುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯ. ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಅನುಭವ ಎರಡೂ ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ನಗ್ನವಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ. ಚಿರಾಲ್ಡ್ ಅವು ಅಶ್ಲೀಲ ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಬರ್ಕಿನ್ ಅವುಗಳ ಕೆತ್ತನೆ "Very good" ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿಗ್ರಹಗಳು Unknown. ಹಾಗೂ primitive, Mindless Sexual quality ಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರಗಳೂ ನಗ್ನರಾಗಿರುವುದು ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಬಗೆಗೆ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಬರ್ಕಿನ್ ಹೂ, ಹುಲ್ಲು ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನನಾಗಿ ಹೊರಳಡುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಂಕಿಯ ಸುತ್ತ ಕುಳಿತಾಗ ಅನೇಕ ಜನರು ನಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅರಸ್ಸುಲಾ ಮತ್ತು ಗೊಡ್ರೂನ್ ನಗ್ನರಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸವಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಏಕೆ? ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಎರಡು Instincts ಇದೆ. ಒಂದು 'primitive instinct' ಎರಡು 'animal instinct' ನಾವು ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ನೀರಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಹೂರಾಶಿ, ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಇದರ ಸವಿಯನ್ನು ನಾವು 'ಫೀಲ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ಅದು 'ಫೀಲ್' ಆಗಬೇಕಾ-- ನಗ್ನರಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ, ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಅದುಮಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅಸಹ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕತ್ತಲು ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಆದರೆ ಇದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಇತ್ತ ಲಾರೆನ್ಸ್‌ನನ್ನು ನಾವು ದೂರುತ್ತೇವೆ.

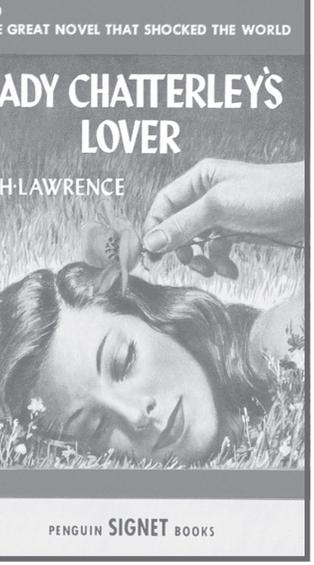
'ಲೇಡಿ ಚ್ಯಾಟರ್ಲೀಸ್...'

ಇನ್ನು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಬಹುಶಃ ಲಾರೆನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ದಿಟ್ಟ ಬರಹಗಾರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲಾರೆನ್ಸ್ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಲೇಡಿ ಚ್ಯಾಟರ್ಲೀಸ್ ಲವರ್' ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಬರಹ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಆನುಭವ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಗಂಡನಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಕ್ಷಣಿಕ

ಸುಖವೇ? ಆದರಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ? ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಖದ ಕಾತರ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸ್ತ್ರೀ ಅದರ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಸಂಪತ್ತು ಅಂತಸ್ಸನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾಳಲ್ಲವೆ? ಅವಳ ವ್ಯಾಮೋಹ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳ ವಾದವೇನು? ಬಹುಶಃ ಹೀಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಂದು Vision ಅನ್ನೇ ಈ ಕಾದಂಬರಿ ವಿವರಿಸಬಲ್ಲದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೇಡಿ ಚಾಟರ್ಲೀ ಆಫವಾ ಕಾನ್ಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಕಥಾನಾಯಕಿ. ಅವಳ ಪ್ರಿಯತಮ ಅವಳ ಫಾರಂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಕಾರ್ಮಿಕ. ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಕಾನ್ಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ, ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೇವಲ ಕಾಚವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಧರಿಸಿರುವ ಈತನ ಬಿಳಿಯ ದೇಹ, ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು ಮಿನುಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಬೇಡ. ಜೀವಂತವಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಂದು ಕಾನೀ (ಕಾನ್ಸ್ಟೆನ್ಸ್) ನೋಡಿದ್ದಾಳೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ದೇವತೆಯೇ ಈ ಭೂಮಿಯ

ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಆ ಸೌಂದರ್ಯ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. ಅವಳು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಈತನ ದೇಹವನ್ನು ಆರಾಧಿಸತೊಡಗಿದಳು. ಆ ಸೌಂದರ್ಯ ಅವಳ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಟ್ಟಿತ್ತು. ಕಾನೀಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈತ ಕೇವಲ ಇವರ ಮನೆಯ



ಕೆಲಸದವನು. ಅವಳ ಆಲೋಚನೆ ಎಲ್ಲ ಗಂಡ ಸರೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತಾ ರೆಯೇ? ತನ್ನ ಗಂಡ ಕ್ಲಿಫರ್ಡ್ ಈ ರೀತಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ. ಅವನ ಮಾಂಸ ಸತ್ತಿದೆ. ಕಾನೀ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೂ ಅವಳನ್ನು ಏನೋ ಕಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಕಾಲಿಯಾದ. ಸಕ್ರಿಯ ಆಗಿರುವ ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅವಳು ನೋಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇದು ಅವಳ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ

ಉತ್ತಮವಾದ ದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ವಿವಾಹ', 'ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ' ಇದುವರೆಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವೆನಿಸಿದೆ. ಕ್ಲಿಫ್‌ರ್ಟ್‌ನಿಂದ ತಾನು ಪಡೆದುದೇನು? ಇತರರಿಂದ ತಾನು ಪಡೆದುದೇನು? ಇದುವು ಯಾವುದೂ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೋಡಿದುದು ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸೌಂದರ್ಯ.

ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ತನ್ನ ದೇಹ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ, ಹಸಿರು ಕಾಯಿಯನ್ನೇ ಕೊಯ್ದು ಒಣಗಿಸಿದಂಥ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಅವಳ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೊಲೆಗಳು ಮುದುಕಿಯ ಚೋತು ಬದ್ಧ ಮೊಲೆಗಳಾಗಿರುವಂಥ ಕಂಡಿತು. ನಗ್ನಳಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದವಳು ಕಣ್ಣೀರ ಕೋಡಿ ಪೂರ್ಣ ಬತ್ತುವವರೆಗೆ ಗಳಗಳನೆ ಅತ್ತುಬಿಟ್ಟಳು. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷನಿಂದ ಬಯಸುವುದು, ಆತ ಅವಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಜೀವನ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಕಾನೀಯ ಅನಿಸಿಕೆ. ಕಾನ್ಸೆನ್ಸ್ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್‌ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅವನ ಗುಡಿಸಲಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನೊಡನೆ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಈ

ರೀತಿ ಅತಿ ಜಾಗೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು? ತನ್ನಿಂದ ಕೊಳಕು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಿತ್ತು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವಿಚಾರ. ಅವನು ನನ್ನಿಂದ ಬಯಸಿದ್ದು ಇಷ್ಟೇನಾ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ಪುರುಷರೂ ಬಯಸುವಂತೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಯಸಿದನೆ? ಆ ರೀತಿ ಕೇವಲ ಸುಖಕ್ಕಾದರೆ ತಾನು ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೂ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಕಾನ್ಸೆನ್ಸ್ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕತೊಡಗಿದಳು.

ಆದರೆ ಕಾನ್ಸೆನ್ಸ್‌ಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವಳ ತೊಡೆಯನ್ನು ಸವರತೊಡಗಿದ. ಬೆಂಕಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ತಾಕುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥ ಅನುಭವ ಅವನ ಕೈ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಆಯಿತು. ತನ್ನ ದೇಹದಾಳದೊಳಗೆ ಆತನ ದೇಹ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಶಾಂತ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಪರಿವೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಪುರುಷನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ತಾನು ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದಾಳದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವಾಗ ಅನಂತ ಶಾಂತತೆ. ಕಾನ್ಸೆನ್ಸ್ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಧದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ದಳು. ಚಲನೆ ಸುಖ ಶಿಖರ ತಲುಪುವಿಕೆ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್‌ನದಾಯಿತು. ಆ ಸ್ವಬ್ಧತೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಇತ್ತು. ಆತನ ನಗ್ನತೆ ಅವಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ನೆನಪಾಯಿತು. ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ನಿನ್ನೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆದ

ತಕ್ಷಣ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೂರ ಮಲಗಿದ್ದರೆ ಆತ ನಿನ್ನನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದೆ ಕಾನ್ಸೆನ್ಸ್ ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆ ಹೋದಳು. ತನ್ನಿಂದ ಪೂರ್ಣಸುಖ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸಿತು. ಇಂಥ ಅನುಭವ ಇವಳು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅವಳಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಕಾಯುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕೆಲಸವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಆನಂದದ ಉದಯ: ಒಮ್ಮೆ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಅವಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಅವಳ ಮೃದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಅನಂತರ ಅವಳ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಉಜ್ಜತೊಡಗಿದ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವಳ



ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕಾವೇರತೊಡಗಿತು. ತೊಡೆ ನಡುಗತೊಡಗಿತು. ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ-ತನ್ನ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪಿರೈಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೌಂದರ್ಯವಿದೆ - ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಳು. ಅವನ ಆ ಸ್ಪರ್ಶ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮಾಂಸಲಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸಶಕ್ತಿ ಉದಯವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯತೆಯ ಉದಯ.

ಆತನ ಸಂಗ ಬಯಸಿ ಅವನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅವಳಿಗೆ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸವಾಯಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಅವನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಕಾನ್ಸೆನ್ಸ್ ಅಲ್ಲೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ತೋಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತ ಅಲ್ಲೇ ಸಿಕ್ಕಿದ. ಅವಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಆಲಂಗಿಸಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಉಜ್ಜತೊಡಗಿದಾಗ ಇವಳು ಮೊದಲು ವಿರೋಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ತಾನು ಏಕೆ ವಿರೋಧಿಸ ಬೇಕು? ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯೂ ಅವಳಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಅವಳಿಗೆ ಅವನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಪೊದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿಸಿದ. ಅವಳ ಬಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವಷ್ಟು ಸಹನೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ. ಹಾಗೇ ಎಳೆದು ಹರಿದು ಹಾಕಿ ಅವಳ ಮೇಲೇರಿದ. ಈಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಉಕ್ಕಿದಂತಾಯಿತು. ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಮೈ ಜುಮ್ಮನಿಸುವ ಸುಖ. ಅವನು ತನ್ನೊಳಗಿರುವಾಗ ಎಂಥ ಸುಖ! ಎಷ್ಟು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ! ಕಾನ್ಸೆನ್ಸ್



ಅವನನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಳು. ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಿಸತೊಡಗಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಸುಖ ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಗ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು. ಅವನು ಎಲ್ಲಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾನೋ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಆ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಆ ತೀವ್ರತೆ ಎಣಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಅವಳು ಆ ಸುಖ ಶಿಖರದ ತುಟ್ಟ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಳು. ಆ ---- ಎಲ್ಲವೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ರಸರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಿತು. ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವವನ್ನು ಕದಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ, ಕ್ರಮೇಣ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ಶಾಂತವಾಗುವಂತೆ ಅವಳು ನಿಶಬ್ದ, ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಳು. ಅವಳು ಮೇಲೆದ್ದಾಗ ಅವಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಮೇಲೆ ಅನುರಾಗ ಮೂಡಿತು.

ಆ ಪೊದೆಯ ಸಂತೆಯಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಕಾನೀ ಓಡತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಉದ್ವವಾಗಿರುವ ಆ ಮೋಹ ಅವಳಿಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ತಾನು ಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಗಿರುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. 'ಹೌದು ಆ ಅನುಭವ ನಿನ್ನನ್ನು ನಿನಗಿಂತ ಆಚಿ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಿದೆ.' ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೀತ ಇಂದು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ರುವುದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಸ್ತ್ರೀ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಗ್ರ-ವೃದು ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಚಂದ್ರನಡಿಯಿರುವ ಶಾಂತ ಮಹಾಸಾಗರದಂತೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವಳು. ಆದರೂ ಆ ಶಕ್ತಿ ಉಗ್ರತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಕಾನೀಗೆ ಹಳೆಯ ನೆನಪು ಮರು ಕಳಿಸಿತು. ತಾನು ಮೊದಲ ದಿನ ಪಾರ್ಕಿನನ್ನು ನೋಡಿದುದು ಆತ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ. ಆಗ ಅವಳು ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತದಂತಾದಳು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೋಹ, ಆಸೆ, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಬಿಳಿ ಲಾವಾರಸ ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ ಹೊರಟಿತು. ಬೇರೆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಆ ಮೋಹ. ಕಾಠರತೆ, ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅದುಮಿಟ್ಟು ಲಾವಾ ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಕುದಿಯುತ್ತಾ, ಹೊರ ಹೊರಡಲು ದಾರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಹೇಗಾದರೂ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಕಾನೀ ಬಯಸಿದ್ದಳು.

ಇವೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರತೊಡಗಿತೆ? ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪುರುಷ ಎನ್ನುವವನು ಆ ಮೋಹ, ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊರಬಿಡಲು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರವೆ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಾರ್ಕಿನನ್ನಿಗಾಗಿ ಅವಳ ಮೋಹ ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತದ ಲಾವಾದಂತೆ ಕುದಿಯತೊಡಗಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾಂತ ಮಹಾಸಾಗರದಂತೆ ಅಷ್ಟೇ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕಾಶ ಭೂಮಿಗೆ ಕಮಾನು ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಸ್ವದಂತೆ ತನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ. ಅವನೇ ದೇವರು, ಪುರುಷ. ಬಲಿಷ್ಠ ಸುಂದರವಾದ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾತ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಿಂದೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅವನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗುಲಾಮ! ಪುರುಷ ಕೇವಲ ಪುರುಷ. ತನ್ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ತಲೆ ಹಾಕಲು ಆ ಪುರುಷನಿಗೆ ಇವಳು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ಅವನು ಕೇವಲ ಆಳು. ಆತನಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಶಿಶುವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅವಳದ್ದು ಅವಳ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯ...
-ಹೀಗೆ ಅವಳ ಚಿಂತನೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

-ಡಿ.ಎಸ್. ನಾಗರಾಜ

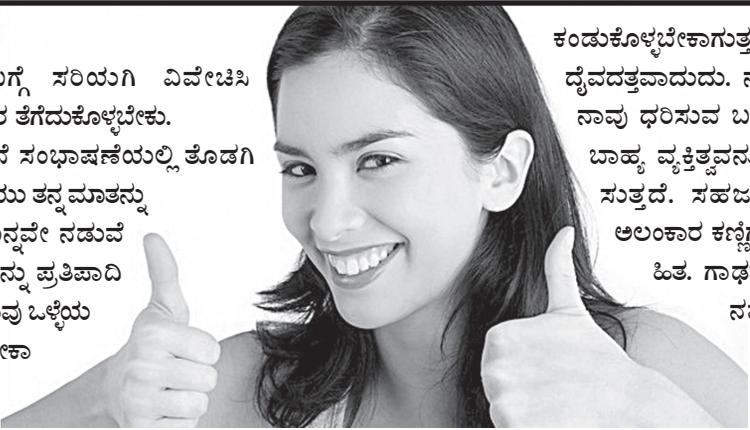
41

ಪರಿಣಾಮವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

○ ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ, ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ನಡುವೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕಿ ತನ್ನತನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು ಸಭ್ಯತೆಯಲ್ಲ. ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೇಳುಗನಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

○ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ, ದಕ್ಷತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹೊಳಪಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಆದರೆ, ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸೊಬಗಾಗಿರುವ ಕಲೆಯನ್ನೂ ನಾವೇ



ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರೂಪ ಧೈವದತ್ತವಾದುದು. ನಮ್ಮ ಅಲಂಕಾರ, ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೆರಗುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸರಳ ಅಲಂಕಾರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿತ. ಗಾಢವಾದ ಅಲಂಕಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೇಸು. ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಂಡ ಕೂದಲು ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ತುಟಿಯಂಚಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಂದಹಾಸವಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

-ವಿವೇಕಾನಂದ ಕಾಮತ್

ದನಪಾಲಕನಿಗೊಬ್ಬ ದನಪಾಲಕಿ

ಅದೊಂದು ಬೃಹದಾ ರಣ್ಯ! ರಝುಳು ರಝುಳು ಹರಿಯುವ ನದಿ, ತೃಪ್ತಿದಾ ಯಕ ಮುಂಜಾವು, ಭಾಸ್ಕರನು ದಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯ, ಹೊಂಗಿರಣಕ್ಕೆ ಮಿನುಗುವ ನೀರಿನ ಹೊಳಪು, ಹಿತಕರವಾದ ವಾಯು, ಎಲ್ಲವೂ ವರ್ಣಿ ಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಸುಂದರ ಅರಣ್ಯ ಧಾಮ!

◆ ಪುನೀತ ನಾರಾಯಣ

ಸಣ್ಣಕಥೆ

ಪೂರ್ಣ ಬಿಸಿಲು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಕಳು, ಕರುಗಳ ಹಿಂಡು ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಮ್ಮೆ-ಕರು, ಆ ಹಿಂಡನ್ನು ವರ್ಗಾದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ತೆಳ್ಳುಗೆನಿಸಿದರು ಕಟ್ಟು ಮಸ್ತಾದ ಹದಿ ಹರೆಯದ ಯುವಕ. ಹದಿನೆಂಟರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನವನಿರ ಬಹುದು. ದನಗಳ ಕೊರಳಿನ ಗಂಟೆಯ ನಾದ ಇಂಪಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತಂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಮುಗ್ಧ ಹುಡುಗನು ಕೊಳಲನೂದುತ್ತ ದನ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದ. ಅವು ಅಲ್ಲೊಂದು



ಇಲ್ಲೊಂದು ಹುಲ್ಲು ಮೇಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಚಿಡಿ ಅಂಗಿ ಧರಿಸಿ ಮರದ ಬುಡಕ್ಕೊರಗಿ ಕುಳಿತು ಇಂಪಾದ ರಾಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊಳಲನೂದು

ತ್ತಿದ್ದ ಆ ಹುಡುಗ ಮುಗ್ಧವಾಗಿ, ಸರಳತೆ, ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದ. ಇದು ಅವನ ನಿತ್ಯ ಕಾಯಕ. ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದ ಒಬ್ಬ

ಸಂಗೀತ ಸಾರ್ವಭೌಮ! ಅವನಲ್ಲಡಗಿದ್ದ ಕಲಾವಿದನನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯ

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮೆದು ಜಲಿಹಾರ ನಮ್ಮೆದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ



ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಉಪಾಸಕರು ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಹೆತ್ತಿ ಕೆಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಣಿಮಾ, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಹಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ತಲಿವಾಗಿರಲಿ ತೇಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಗಳಿಂದ

100% ಜಲಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿರಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಂತೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕೆರೆಮಾಡಿ. ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಏನಶಂಕರಿ ಮುಖ್ಯವಿನ್ಸಿಲ್ಯಾಣದ ಹಕ್ಕರಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 9620444460

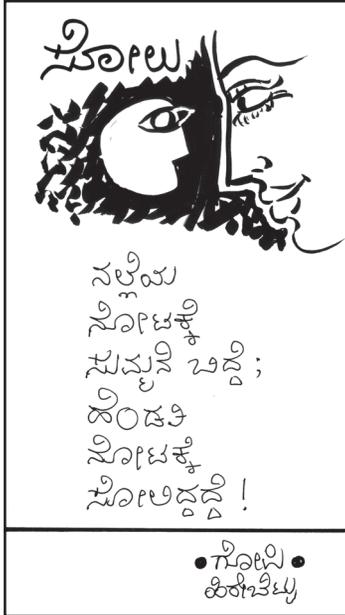
ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿತ್ತು.

ದನಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹಟ್ಟಿ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದ ಕ್ರಮೇಣ ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತ ಲಿತ್ತು. ಹಟ್ಟಿ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಹೋಗುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸರಕಾರಿ ಬಸ್ಸು. ಆ ಊರ ಆಲದ ಮರವೇ ಬಸ್ಸಿಗೆ ತಂಗು ದಾಣ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದಂತೆ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿತು. ದನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗ “ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರ ಬಸ್ಸಿನಿಂದಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ?! ಹಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಸಬರಿರ ಬಹುದು” ಎಂದು ನೋಡುತ್ತ ದನಗಳ ಬೆನ್ನು ಸವರತು ತಾನೂ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೊರಟ.

ಸ್ವಲ್ಪವೇ ದೂರ ಸಾಗಿದ ನಂತರ ಆತನಿಗರಿವಾಯಿತು. ಬಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಳಿದ ಮಹಿಳೆ ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಸರಕಾರಿ ಕೆಲಸ ನಿಮಿತ್ತ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು.

ಮೂವತ್ತೂರು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಲಗೇಜು ಭಾರವೆನಿಸಿ ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದ ನೆರಳಿಗೆ ಬಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತು ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ನೋಡತೊಡಗಿದಳು. ಆಗ ಈ ದನಪಾಲಕ ಹುಡುಗನತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಬಿರುತ್ತಲೇ ಕೈ ಬೀಸಿ ಕರೆದಳು. ಈತನೂ, ಅತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟು ಅವಳು ನಿಂತಿದ್ದ ಮರ ಸಮೀಪಿಸಿ ದನಗಳಿಗೆ ‘ಹೊ.. ಹೋ...!’ ಎಂದು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಂದ.

ಯಾರಿರಬಹುದೆಂದು ನೋಡ ತೊಡಗಿದ “ಏನಾಗಬೇಕಿತ್ತು? ಹೇಳಿ” ಎನ್ನುತ್ತ ಕೇಳಿದ. ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಉಟ್ಟದ ಕೆಂಪು ಸೀರೆ, ನೀಟಾಗಿ ಬಾಚಿದ್ದರೂ ತುಸು ಕೆದರಿದಂತಿದ್ದ ತಲೆಗೂದಲು, ಕೆನ್ನವರೆಗೂ ಹಾಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದೆರಡು ಮುಂಗುರಳು, ದುಂಡಗೆ ತುಂಬಿದವೆ, ಆ ಕೆಂಪು ಸೀರೆ. ತೆಳುವಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅರೆಬರೆ ಮಿಂಚುತ್ತಿದ್ದ ಸಪೂರ ನಡು, ಗಾಳಿಯ ರಭಸಕ್ಕೆ ನಡುಗಂಟಿಕೊಂಡ ಸೀರೆಯಿಂದ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸುಂದರ ನಾಭಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕೆತ್ತಿಟ್ಟಂತ ದಂತದ ಬೊಂಬೆ ಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ದನ ಪಾಲಕ ಬೆರಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ರಾಶಿ ನೋಡುತ್ತ ಮೈ ಮರೆತಿಟ್ಟ. ಅವನನ್ನು ನೋಡು ನಾನು



ಕಮಲಾವುರಕ್ಕೆ ನೇಮಕಗೊಂಡ ಹೊಸ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ನನ್ನ ಹೆಸರು ತನುಜ ಅಂತ ಇಲ್ಲಿ ವಾಹನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವೇ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಆತ ಉತ್ತರವಾಗಿ “ಓ ಟೀಚರಮ್ಮ ಅನ್ನಿ! ಈ ಹಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದೊಂದೇ ಬಸ್ಸು. ಬನ್ನಿ ನಾನೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಾರಿಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಕಡಿ ಬಂಡಿ ಸಿಗ ಬಹುದು. ಬನ್ನಿ ಹೋಗೋಣ” ಎಂದು ಶಾರದಾಂಬೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ. ದನ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ದಾರಿ ಸವೆಸತೊಡಗಿ ದರು.

ನಡೆಯುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತ ತನುಜ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳ ವೃತ್ತಿಯೇ ಅದಲ್ಲವೆ?

“ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇನು?” ತನುಜಳ ಪ್ರಶ್ನೆ “ಪೋತರಾಜ ನನ್ನ ಹೆಸರು” ಮುಂದಾದ ಮುಖದತ್ತ ತಿರುಗಾ ಉತ್ತರಿಸಿದ. “ಏನನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾರು ಇರುತ್ತೀರಿ?” ಎಂದಳು ನಾಜೂಕಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತ. “ನಾನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಓದಿ ಕಲಿಯಬಹು ಎಂಬ ಆಸೆ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟಿದೆ. ಮನೇಲಿ ಅಮ್ಮ, ಅಪ್ಪ ಮತ್ತೆ ನಾನು ಮೂರೇ ಜನ ಇರೋದು. ಅಮ್ಮ ಮನೆಗೆಲಸ, ಅಪ್ಪತೋಟ, ನಾನು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.” ಎಂದು ನಗುನಗುತ್ತ

ಉತ್ತರಿಸಿದ. ಆ ನಗುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಿರವ ವಿತ್ತು. ವಿನಯವಿತ್ತು. “ಓದುವ ಆಸೆ ಇರುವವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಆಳುವ ರಾಜನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿನ್ನ ಹೆಸರಲ್ಲೇ ರಾಜನಿರಬೇಕಾದರೆ ನೀನೇಕೆ ಒಬ್ಬ ರಾಜನಾಗಬಾರದು?” ಎಂದು ನಸುನಗುತ್ತ ಆತನ ಹಂಬಲಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲಕೊಟ್ಟಳು. “ಇಲ್ಲೋ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೀಚರಮ್ಮ ಬರ್ತಾರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೋಲ್ಲ. ಬಂದರೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ. ನೀವೂ ಸಹ ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ಅತಿಥಿ ಅಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮೂರಿನ ದಾರಿ ಸವೆದಿದೆ ಹೊರತು ಶಾಲೆಯ ಕಷ್ಟ ಹಲಗೆ ಸವೆದಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ.” ಎಂದ ಉದಾಸೀನನಾಗಿ. “ನನಗೆ ಸಂಬಳ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಜನ ಅಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಬೇಕು, ನಿನಗೂ ಕೂಡ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದಳು. ಅದಕ್ಕವನು “ಎಷ್ಟು ದಿನ ಟೀಚರಮ್ಮ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವಳು “ನೀನು ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹೆಸರುಳಿದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು.” ಎಂದುತ್ತರಿಸಿದಳು. “ನನಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ?! ನಾನು ದನ ಕಾಯದಿದ್ದರೆ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಗತಿಯೇನು? ಕಲಿಯುವ ಯೋಗ ನನಗಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ” ಎಂದು ಬೇಸರಿಸಿದ. ಇವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ತನುಜಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಚುರೆಂದಂತಾಯ್ತು ಮನದಲ್ಲೇ “ಪಾಪ! ಅಮಾಯಕ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗುತ್ತಾನಲ್ಲ!” ಎಂದುಕೊಂಡು ಕೊರಗಿದಳು.....! “ಮಾತಾಡಿ ಏಕೆ ಸುಮ್ಮನಾದಿರಿ?” ಏನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ. “ನೋಡು... ವಿದ್ಯೆಯೇ ಬಾಳಿನ ಬೆಳಕು. ನಿನ್ನ ಬಾಳು ಬೆಳಗುವ ಸೂರ್ಯನಂದರೆ ವಿದ್ಯೆಯೊಂದೆ! ಆದರೆ ಈಗ ನಿನ್ನ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು?” ಕೇಳಿದಳು. “ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು, ಇಪ್ಪತ್ತಿರಬಹುದು, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು” ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿ.

“ಹಂ....!!! ನಿನ್ನನ್ನು ಈಗ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಬಿಡುವಿನ

ಸಮಯವನ್ನು ನಿನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸದಾ ಬೆಳಗುವ ವಜ್ರವಾಗೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳು, ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗುವತ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.” ಎಂದು ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟಳು. ಮಾತು ಮಾತಲ್ಲೇ ಊರು ಸೇರಿದರು.

ಕಮಲಾಪುರದ ಹಟ್ಟಿ ಶಾಲೆಯೇ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಎಂಬಂತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತ “ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದರೂ ಹಟ್ಟಿಯ

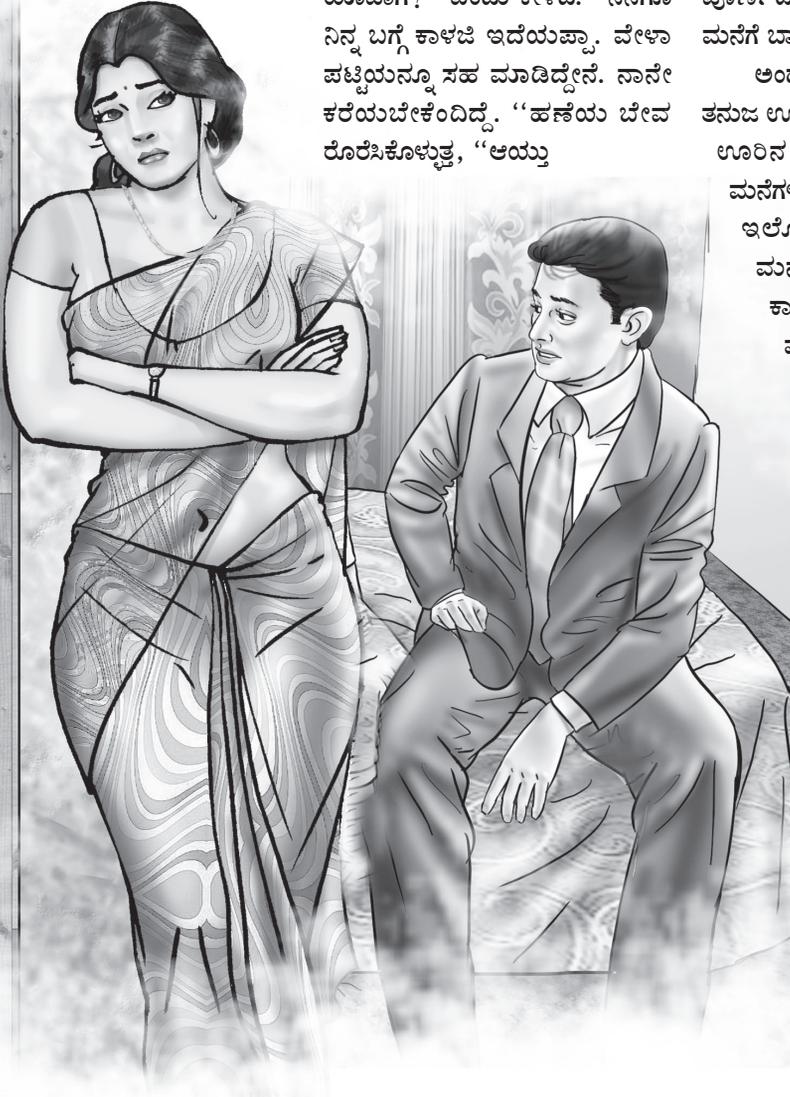
ಶಾಲೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಏನು ಮಾಡೋದು?” ಮನದಲ್ಲೇ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುತ್ತ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅದು ಸಂಜೆ ಸಮಯ ಐದು ಗಂಟೆಯಾಗಿರ ಬಹುದು. ಪಂಚಾಯಿಯದುರು ಪೋತ ರಾಜನೂ ಎದುರಾಗುತ್ತಾನೆ. “ನಮಸ್ಕಾರ ಟೀಚರಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಬಿಡ್ತಾ?” ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. “ಹೌದು ಈಗ ತಾನೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ನೀನು ದನ ಕಟ್ಟಿ ಬರುತಾಯಿದ್ವೀಯ?” ಕೋಮಲ ಕಂಠದಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ “ಹೌದು ಟೀಚರಮ್ಮ. ನೀವು ನನಗೆ ಓದಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದಿರಿ? ಯಾವಾಗ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದ. “ನನಗೂ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದೆಯಷ್ಟಾ. ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೇ ಕರೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದೆ. “ಹಣೆಯ ಬೇವ ರೊರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, “ಆಯ್ತು

ಹೇಳಿ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬರುವೆ” ಎಂದ “ನಿಮ್ಮನೆ ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಹಿಂದಿನ ರಸ್ತೆಯ ಲ್ಲವೆ?” “ಹೌದು ಟೀಚರಮ್ಮ” ಎಂದ.

“ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಾರ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮನೆಗಳಿವೆಯಲ್ಲ? ಅಕ್ಷರ ತಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಶಾಂತ ಪರಿಸರ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ರಜೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯುವಿಯಂತೆ. ನಾಡಿದ್ದ ರವಿವಾರ ಅಲ್ಲದೇ ಶನಿವಾರ ಬೇಗ ಬರುತ್ತೇನೆ. ನಿನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮನೆ ಹಟ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಗಿದೆ. ಪರಿಸರವೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ. ಶನಿವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ರವಿವಾರ ಪೂರ್ಣದಿನ ದನ ಪಾಲನೆ ಬಿಡು. ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಾ.”

ಅಂದು ಶನಿವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ತನುಜ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಮೂರೇ ಕೊನೆಯ ಊರಿನ ಹೊರವಲಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಂಬಂತೆ ತನುಜಳ ಮನೆಯೂ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಚೀಡರ ಬಲೆ ತೆಗೆಯುತ್ತ ಮನೆ ಚೊಕ್ಕಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಸೀರೆ ಅವಳ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ನುಣುಪು ಮೈಗೆ ಹಳೆಯ ದಾದರೂ ಅಂದವಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು. ತುಸುವೇ ದಪ್ಪಗಿನ ದೇಹ ಮರುಳು ಮಾಡುವಂತಿತ್ತು. ತನ್ನ ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಳಾಗಿ ದ್ದಳು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲು ಬಡಿದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಳು.

“ಪೋತರಾಜ ಒಳಗೆ ಬಾ ಕುಳಿತುಕೋ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಿಯಂತೆ” ಎಂದು ಜಮಖಾನ ಹಾಸಿ, ತಿಂಡಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟು ಪೋತರಾಜು ಆತು ಕೂಡಿದ್ದ ಅಲಮಾರದ ಮೇಲಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಲನ್ನು ಹತ್ತಿ ಸ್ನೇಹು, ಬಳಪ ಹಾಗೂ ಅಂಕ ಲಿಸಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ



ತುಸು ಸರದಿ ಸೀರೆಯಿಂದ ಪುಟ್ಟ ಬಾವಿ ಯಂತಹ ನಾಭಿ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಎದುರಿಗಿದ್ದವನಲ್ಲಿ ಬಾಣ ನಾಟದಂತಾ ಯಿತು. ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಅದೇ ಸ್ಥೂಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮೂಲಾಕ್ಷರ ಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಮುಂದಾದಳು. ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರೆ ಬರೆಯಾಗಿ ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಪುಷ್ಕಗೊಂಡ ವಕ್ಷೋಜಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಕರಗತೊಡಗಿದ್ದವನಲ್ಲಿ ಓದಿನ ಹಂಬಲ ಕ್ರಮೇಣ ಸಫಲಗೊಳ್ಳ ತೊಡಗಿತು. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ದಿನಗಳ ದಂತೆ ಅಕ್ಷರಸ್ಥನಾಗಿಯೂ, ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧನಾಗಿಯೂ, ಒಬ್ಬ ಕವಿಯಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದ! ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಆತನ ಮನದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಗಳು ವಿಚಾರಧಾರೆಯಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮತೊಡಗಿದವು. ಪೋತರಾಜನ ಕೊಳಲ ಗಾಯನ (ಗಾನ) ತನುಜಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಅವನಲ್ಲೊಬ್ಬ ಸಂಗೀತ ಕಲಾವಿದನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ತನಗೆ ಬೇಸರ ಮೂಡಿದಾಗ ಆತನ ಕೊಳಲ ಗಾನಕ್ಕೆ ಮೈ ಮರೆತು ತಲೆದೂಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಂತು ಆತನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಲಾವಿದನನ್ನು ಪಕ್ಷಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಆತನಲ್ಲಿ ಅವಿತು ಕುಳಿತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾವಂತನನ್ನು ಪಕ್ಷಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಆತನಲ್ಲಿ ಅವಿತು ಕುಳಿತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾವಂತನನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ಸಮರ್ಥನಾದಳು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕಿ ವೃತ್ತಿ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ತೆರಳಬೇಕಾಯಿತು. ಆ

ಗಂಟೆ!



● ನಿಂಡುನಿ
ನಿದರದ
ಗಂಡುಗಳುಂಟೆ ?
ಕಟ್ಟುವವರಿಲ್ಲ
ಬಿಕ್ಕಿಗೆ ಗಂಟೆ!

● ಗೋಪಿ ●
ಹಿಂಗೆಚ್ಚಿ

ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪೋತರಾಜ ಒಬ್ಬ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಾಷಣಕಾರನಾಗಿ, ಬರಹಗಾರನಾಗಿ, ಸಂಗೀತ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ತನುಜ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ಸಾಗರ ಸೇರಿದಳು. ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆರೆತ ಪೋತರಾಜ ತನ್ನ ಕಲಾ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನೇ ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡು, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ! ಅವಕಾಶದ ಸದ್ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ದನಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೇ ಸಾಹಿತ್ಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ. ಆತನ ಆತ್ಮ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ತೃಪ್ತಿಗೊಳ್ಳದೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಮನದಲ್ಲೇ ನೆನೆಯುತ್ತ ಸಿಟಿಯ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಆಮಂತ್ರಣವಿತ್ತು. ಅದು ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಅವನಿಗೆ ಬಯಸದೇ ಬಂದ ಭಾಗ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರ ಮನೆ ಮಾತಾಗಿದ್ದ ಪೋತರಾಜು ಸೂಟು, ಬೂಟು ಧರಿಸಿ ಬೃಹದ್ದಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕೊಳಲಗಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಜನ ಮೈಮರೆಯುವಂತೆ ಮಂತ್ರ ಮುಗ್ಧರನ್ನಾಗಿಸಿದ. ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಕುಳಿತಿದ್ದವಳು ಸಂತಸ ತಡೆಯದೆ ಕಣ್ಣು ನೀರು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸತ್ತಾರ ಸನ್ಮಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪೊಂದು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದ ತನುಜ ಬಿದ್ದು ನಗ ತೊಡಗಿದ್ದಳು. ಪೋತರಾಜು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ “ಟೀಚರಮ್ಮ ನೀವಿಲ್ಲ? ನಾನೆಷ್ಟು ಹುಡುಕಿದೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದೆ. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಿಕ್ಕು ಸಂತಸವಾಯಿತು” ಎಂದ. ಅದಕ್ಕವಳು “ಅಂದು ನಿನ್ನ ಹಿಂದೆ ದನಗಳಿದ್ದವು, ಇಂದು ನಿನ್ನ ಹಿಂದೆ ಜನಗಳಿದ್ದಾರೆ” ತನ್ನ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮೆಚ್ಚಿ ಬಾಚಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಹಣೆ ಮುದ್ದಿಸಿದಳು.

ತಪ್ಪದೇ ಓದಿರಿ!

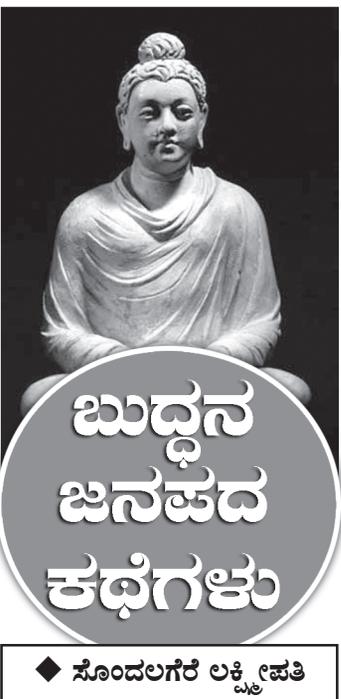
ಪೊಲೀಸ್ ನ್ಯೂಸ್

ರೋಚಕ, ಪರಿಶೋಧನೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಚಿತ್ರ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ

ಅಪರಾಧ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೊಲೆ ಸುಲಿಗೆ, ಡಕಾಯಿತಿ, ಕಳ್ಳತನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಚಿತ್ರ ಸಹಿತ ಓದುಗರಿಗೆ ರೋಚಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈನವಿರಲೆಯಂತೆ ಬಿಡಬಿಡಿಯಾಗಿ, 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 ಓದಿ. ಇದು 'ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ'ಯ ಸಹ ಪ್ರಕಟಣೆ.

ಬೆಲೆ ಕೇವಲ ರೂ.15/- ಮಾತ್ರ.

ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯ!



ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭಕ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು? ಅವರು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ. ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಗೆ ಕಪಿಲ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೊರಟ.

ತನ್ನ ಸೊಸೆ ಯಶೋದರಿಯಿಂದ ಬುದ್ಧ ಭಿಕ್ಷಾಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿ ತೀವ್ರ ಆಘಾತಗೊಂಡ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಂಬ ನೊಂದುಕೊಂಡ ತಂದೆ ಶುದ್ಧೋದನ ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ತೆರಳಿ 'ಪುತ್ರ! ನನಗೆ ಈ ರೀತಿ ಅಪಮಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿ ಏಕೆ? ಭಿಕ್ಷಾಟನೆ ಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಂತ ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ ವೇದನೆಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಅದಂತ ನಾಚಿಕೆ ನನಗಾಗಿದೆ. ಚಿನ್ನದ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಜೀವಿಸಬೇಕಾದ ರಾಜಕುಮಾರ ನಿನ್ನಿಗಿದು. ಈ ತೆರದ ಯಾಚನೆ ತರವೆ? ಅದೂ ನಿನ್ನ ಹುಟ್ಟೂರಿನಲ್ಲಿ? ನನಗೇಕೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅಪಮಾನ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತಿರುವಿ ರಾಜನ ಮಗನಾಗಿ?"

◆ ಸೊಂದಲಗರೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿ

ಕಪಿಲ ವಸ್ತುಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟ ಬುದ್ಧ

ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಥಮ ಸಲ ಕಪಿಲ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟ. ಆಗ ನಿಗ್ರೋಧರಾಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಧಮ್ಮ ಬೋಧಿಸಿದ. ರಾಜ ಸುದ್ಧೋದನ ತನ್ನ ಮಗ ಬುದ್ಧ ಅರಮನೆಗೆ ಬರುವನೆಂದು ಕಾದು ಕುಳಿತ. ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅವನು ಅರಮನೆ ಬಿಟ್ಟೋಗಲಾರನೆಂದು ಎಣಿಸಿದ. ಮರುದಿನ ಮಗ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಅರಮನೆಗೆ ಬರುವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ. ಆದರೆ ರಾಜ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಅರಮನೆಗೆ ಬಂದು ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ್ಯ ಪಡೆ ಎಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ರಾಜ, ಬುದ್ಧನ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಆಜ್ಞೆ ಇತ್ತ.

ಅರಮನೆಯಿಂದ ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗಾಗಲಿ, ತನಗಾಗಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಹ್ವಾನ ಆ ದಿನದ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನಕ್ಕೆ ಇರದ ಕಾರಣ ಬುದ್ಧ ಮತ್ತವನ ಪರಿವಾರ ಬೇರೆಡೆ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಹೊರಟಿತು. ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಗೆ ತೆರಳುವ ಮುನ್ನ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಆಲೋಚಿಸಿದ. ಬುದ್ಧ "ಗತಕಾಲದ ಬುದ್ಧರು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಬಂಧು ಬಾಂಧವರ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಗಳ

ತದನಂತರ ಬುದ್ಧ ರಾಜನನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ "ಓ, ಚಕ್ರವರ್ತಿ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರ ವಂಶ ಪರಂಪರೆಯ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವೆನಷ್ಟೆ. ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಬುದ್ಧರೆಲ್ಲರೂ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನ ದಿಂದಲೇ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆ ಮುಗಿಸಿದ್ದರು".

ಬುದ್ಧರ ಈ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅರಿತು ಕೊಂಡ ರಾಜ ಶುದ್ಧೋದನನು ಬಳಿಕ ಬುದ್ಧರ ಬದುಕುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಇದೆಂದು ಅರಿತು ತಾನು ಅದನ್ನು ಅಪ್ಪಿದ.

ಮರೀಚಿಕೆ ಮೇಲಿನ ಧ್ಯಾನ
ಒಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೆಂದು ನೂರಾರು ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದರು.

ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗದ ಕಾರಣ ಬುದ್ಧನಲ್ಲಿಗೆ ಮರಳಿ, ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಮಗೆ ಹೇಳಿ ಎಂದು ಕೋರಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹೀಗಾದ ಬಳಿಕ ಬುದ್ಧನ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮರೀಚಿಕೆ ಎದುರಾಯಿತು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಿದ ಅವರು ಆಶ್ರಮದ ದ್ವಾರದೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭಾರಿ ಭೋರ್ಗರೆವ ಮಳೆ ಸುರಿಯಿತು. ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಮಳೆಹನಿಗಳು ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬುಳು ಬುಳು ಎಂದು ಮೇಲೆದ್ದವು. ಒಡನೆಯೇ ಮಾಯವಾದವು. ಆ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಭಿಕ್ಷುಗಳು "ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಸಹ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ತರಹ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವಂತಹವೇ" ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿದ ಅವರಿಗೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಶ್ವರ ಪ್ರಕೃತಿಯದೆಂದು ಅರಿತರು.



ವ್ಯಸನಿರಾಜಕುಮಾರನನ್ನು ಸಂತೈಸಿದ ಬುದ್ಧ
ಒಮ್ಮೆ ರಾಜಕುಮಾರ ಅಭಯ ರಾಜ್ಯದ ಗಡಿನಾಡಿನ ಸರಹದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಭುಗಿಲೆದ್ದ ದಂಗೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ ವಿಜಯ ದುಂಧುಬಿ ಮೊಳಗಿಸುತ್ತಾ ರಾಜಧಾನಿಗೆ ಮರಳಿದ. ಅವನ ಸಾಹಸವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ



ರಾಜ ಬಿಂಬಸಾರ ರಾಜಕುಮಾರನಿಗೆ ಒಂದು ವಾರದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಾಜವೈಭೋಗದ ಸಿರಿಸಂಪತ್ತನ್ನು, ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ. ರಾಜ ನರ್ತಕಿಯರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ ಖುಷಿಯಿಂದಿರಲೆಂದು. ಏಳನೇ ದಿನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, ರಾಜಕುಮಾರನೆದುರು ಉದ್ಯಾನವನ

ಗೌರವಾಪೂರಕವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನ ತಿಂದು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವನೆಂದು ಅವನ ಭಾವನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ರೇವತನಿಗೆ 'ಆಶ್ರಮದ ಕಸನಾದರೂ ಗುಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಅನ್ನಲ್ಲಾ ನಿನಗೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ರೇವತ "ಗೆಳೆಯ, ಭಿಕ್ಷುವಾದವನು ಸದಾ ಕಸಗುಡಿಸುತ್ತ

ತಾನು ಅರಹಂತನಾಗಿರುವೆನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ" ಎಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧ "ನಿಜ, ಅವನು ಆ ಪದವಿಗೇರಿರುವನು" ಎಂದೇಳಿದ.

ಕೊಲೆಗಡುಕ ಸಂತ ಪದವಿಗೇರಿದ

ಅಂಗುಲಿ ಮಾಲ, ಕೋಸಲ ದೇಶದ ರಾಜ ಪಸೆನದಿಯ ಆಸ್ಥಾನದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ

ನೋರ್ವನ ಮಗ. ಅವನ ಹುಟ್ಟಿಸರ ಅಹಿಂಸಕನೆಂದು. ಈತ ಚತುರ, ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಜೊತೆಗೆ ಗುರುವಿನ ವಿಧೇಯ ಶಿಷ್ಯ. ಇವನ ವಿನಯ ಶೀಲ ಗುಣಗಳು ಗುರುವಿಗೆ ಬಹು ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯಾದವು. ಅಂತೆಯೇ ಗುರುವಿನ ಧರ್ಮ ಪತ್ನಿಗೂ, ತತ್ಪಲ, ಇವನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ



ವೊಂದರಲ್ಲಿ ನರ್ತಕಿಯರಿಂದ ನಾಟ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾಟ್ಯಗಾತಿ ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಳಿದವಳೇ ಥಟ್ಟನೆ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಳು. ಈ ದುಃಖಕಟನೆಯಿಂದ ದಿಗ್ಮೂಢನಾದ ರಾಜಕುಮಾರ ಚಿಂತಾಕುಲನಾದ. ದುಃಖಿತನಾದ ರಾಜಕುಮಾರ ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ತೆರಳಿದ ಸಾಂತ್ವನ ಪಡೆಯಲು. ಆಗ ಬುದ್ಧ "ಹೇ, ರಾಜಕುಮಾರ! ನಿನ್ನ ಈವರೆಗಿನ ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದ ಕಣ್ಣೀರ ಕೋಡಿ ಅಳೆಯಲಸದಳವಿದ್ದು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಭಾಗವೆನಿಸಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಖರವೆ ಕಾರುಬಾರು."

ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಮುಂಚಾನೆ ಗುಡಿಸಬೇಕು, ಆಮೇಲೆ ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಊಟದ ಬಳಿಕ ತನ್ನ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಾದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲಿ ಪೊರಕೆ ಹಿಡಿದು." ರೇವತ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಮುಚ್ಚಾನಿ ಚಾಚು ತಪ್ಪದೆ ಅವನೇಳಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಬಂದ. ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರವೇ ತಾನೂ ಅರಹಂತ ಪದವಿಗೇರಿದ.

ಅಹಿಂಸಕನ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟಿಚ್ಚು ಶುರುವಾಯಿತು. ಅಸೂಯೆಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಗುರುಗಳ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಹಿಂಸಕ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವನೆಂದು ಚಾಡಿ ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು ಶಿಷ್ಯರ ಈ ಮಾತನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ ಅಸಹ್ಯ ಪದೇ ಪದೇ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ಅದು ಸತ್ಯವೆನಿಸಿಬಿಡುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಇಲ್ಲಿ ಆದದ್ದು ಅದೇ! ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡ ಗುರು ಅಹಿಂಸಕನ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಅಂತ ಹೆದರಿದ ಗುರು ಕೊಲೆಯಂತ ಹೀನಕೃತ್ಯವೆಸಗುವಂತೆ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಅದೇ ಮುಗ್ಧರ ಕೊಲೆ! ಅಹಿಂಸಕನನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿದ ಗುರು 'ನೀನು ಗುರುಕಾಣಿಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದಾದರೆ ನನಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯ ಬಲಗೈನ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ತಂದೊಪ್ಪಿಸು' ಎಂದರು. 'ಎಷ್ಟೇ ಆಗಲಿ ವಿಧೇಯ, ನಮ್ರ, ಶಿಷ್ಯ! ಆಯ್ತು

ಕಸ ಪೊರಕೆ ಹಿಡಿದ ಸನ್ಯಾಸಿ

ಸಮುಚ್ಚಾನಿ ಎಂಬ ಸನ್ಯಾಸಿ ಸದಾ ಕಸಪೊರಕೆ ಹಿಡಿದು ಆಶ್ರಮದ ಸುತ್ತ ಗುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಇವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯ ರೇವತನೆಂಬ ಸನ್ಯಾಸಿ ಸಹ ಇದ್ದ. ರೇವತ ಸದಾ ಧ್ಯಾನನಿರತನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಸಮುಚ್ಚಾನಿ, ರೇವತ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಲ ನೂಕುತ್ತಿರುವನೆಂದು ಭಕ್ತರು,

ಸಮುಚ್ಚಾನಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಆಶ್ರಮದ ಕಸಕಡ್ಡಿ ಗುಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದಂತೆ ಈಗ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇಕೆ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಇತರ ಸಹಚರ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಕೇಳಿದಾಗ ಸಮುಚ್ಚಾನಿ "ನನಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದಾಗ ನಾನು ಕಸ ಪೊರಕೆ ಹಿಡಿಯುವೆ. ನನಗೀತ ಅಂತಹ ತೊಯ್ಯಾಟದ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ದೃಢತೆ ಇದೆ." ಈ ಮಾತು ಆಲಿಸಿದ ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ಸಂಶಯ ಮೂಡಿತು. ಅವರೆಲ್ಲರು ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ "ಪೂಜ್ಯರೇ, ಸಮುಚ್ಚಾನಿ

ಗುರುಗಳೇ' ಎಂದ ಅಹಿಂಸಕ. ಶುರು ಮಾಡಿಯೇಬಿಟ್ಟ ಗುರುಕಾಣಿಕೆಯ ವಾಗ್ದಾನವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು. ಅಮಾಯಕ, ಮುಗ್ಧ ಮಂದಿಯನ್ನು ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಹತ್ಯೆಗೈಯುತ್ತ ಅವರ ಒಂದೊಂದೇ ಬಲಗೈ ಬೆರಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಒಂದು ಮರಕ್ಕೆ ನೇತು ಹಾಕುತ್ತಾ ಬಂದ. ಹೀಗೆ ನೇತು ಹಾಕಿದ ಬೆರಳುಗಳು ಕಾಗೆ, ಗೂಬೆಗಳ ಕೊಕ್ಕಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಳಾದುದರಿಂದ ತದನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕೊರಳಿಗೆ ನೇತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಕರಾರು ಲೆಕ್ಕವೂ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಹಿಂಸಕನಿಗೆ ಅಂಗುಲಿಮಾಲಾ ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು ಅರ್ಥಾತ್ ಅನರ್ಥ ನಾಮ ಬಂದಿತು. ಈ ಕೊಲೆಗಡುಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮನೆ ಮಾತಾದ. ರಾಜ ಸ್ವತಃ ಇವನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ದಂಡಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದ. ರಾಜಾಜ್ಞೆ ತಿಳಿದ ಅವನ ತಾಯಿ, ಮಂತ್ರಾನಿ, ಮಗನ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಮಗನನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದಳು. ಈ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಅಂಗುಲಿಮಾಲನ ಕೊರಳ ಸುತ್ತ ಅವನಿಂದ ಹತ್ಯೆಯಾದವರ 999 ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳು ಹಾರದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅವನ ಕೊರಳನ್ನು

ಅಲಂಕರಿಸಿದ್ದವು. ಒಂದೇ ಒಂದು ಬೆರಳು ಬೇಕಿತ್ತು ಗುರುಕಾಣಿಕೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು.

ಆ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಂಗುಲಿಮಾಲ ಗೋಚರಿಸಿದ. ಈಗ ತಾನು ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅಂಗುಲಿಮಾಲಾ ಸಾವಿರದ ಬಲಿ ಪಡೆವುದು ನಿಶ್ಚಿತವಿದ್ದು ಆ ಸಾವಿರದ ಬಲಿ ಅವನನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಕಾಡಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಅವನ ತಾಯಿಯೇ! ಎಂದು ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಹೊಳೆಯಿತು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಅಂಗುಲಿಮಾಲ ಶಾಶ್ವತ ನರಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವನೆಂದು ಅರಿತ ಬುದ್ಧ ಈಗ ಕಾಡಿನ ಕಡೆ ಹಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ.

ಹಲವು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕಳೆದಿದ್ದ ಅಂಗುಲಿಮಾಲನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸವಾಗಿತ್ತು, ಬಹು ದಣಿದಿದ್ದ. ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ, ಅವನ ಕುದ್ಡ, ಮನದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹುಡುಕಾಟದ ತವಕವೂ ಸೇರಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಯಾರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವರೋ ಅವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಕೊಂಡ ಅಂಗುಲಿಮಾಲ ಹಾಗೆ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ

ಕೊಂಡು ಸುತ್ತಾ ಕಣ್ಣಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದವನೇ ಬುದ್ಧ! ತಡ ಮಾಡದೆ ಕೈಲಿ ಚಾಕು ಹಿಡಿದು ದಡಬಡಿಸಿ ಓಡಿದ ಬುದ್ಧನ ಹಿಂದೆಯೇ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ನಡೆದೇ ಇದ್ದ. ಅಂಗುಲಿಮಾಲ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಬೇಸತ್ತು ಅಂಗುಲಿಮಾಲ ಹೇ ಭಿಕ್ಕು ನಿಲ್ಲು! ಭಿಕ್ಕು ನಿಲ್ಲು! ನಿಲ್ಲು! ನಿಲ್ಲು! ಎಂದಬ್ಬರಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಬುದ್ಧ "ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ! ಆದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸದವನು ನೀನು!" ಎಂದ. ಈ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ ಅಂಗುಲಿ



ನಮತೋಽಸ್ಯ
ಕಾವಾಡ ಚಿಕ್ಷುಃ
ಗಂಧನ ತೋಽಪ್ಪಿ ನಲ್ಲ!

• ಗೋಪಿ •
ಹಿಕ್ಕಿಚಿಟ್ಟು

ಮಾಲನಿಗೆ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಗುಲಿಮಾಲ "ಹೇ! ಭಿಕ್ಕು, ಏಕೆ, ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ, ಆದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ ನೀನು ಎಂದೆಯಲ್ಲ, ಏನದು, ಏನದರ ಅರ್ಥ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಪುತ್ರಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಧಾರೆ ಎರೆವ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಬುದ್ಧತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಹೀಗೆ ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರಿದ ಬುದ್ಧ "ಯಾರು ಹಂಬಲಿಕೆ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಮುಕ್ತರಿರುವರೋ ಅವರನ್ನು ವಿವಾಹ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನವಷ್ಟೇ" ಎಂದ. ಪುನಃ ಬುದ್ಧ ಮುಂದುವರಿದು "ಮಾರನ ಪುತ್ರಿ, ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಸೌಂದರ್ಯವತಿ, ಅಂತಹವಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೂ ನನಗೆ ಆಸೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಉಕ್ಕಲಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೆ ಪುತ್ರಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಯಾವ ಲೆಕ್ಕ? ಅವಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಕೂಡ ನನ್ನ ಮನ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದ. ಬುದ್ಧನ ಈ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ ಗ್ರಹಿಸಿದ ದಂಪತಿಗಳೀರ್ವರೂ ಬಳಿಕ ಧಮ್ಮದ ಸೇವಕರಾದರು, ಸಂತರೂ ಆದರು. ಆದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪುತ್ರಿ ಮಾತ್ರ ಬುದ್ಧ ತನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕಾರ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆನೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬುಸುಗುಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

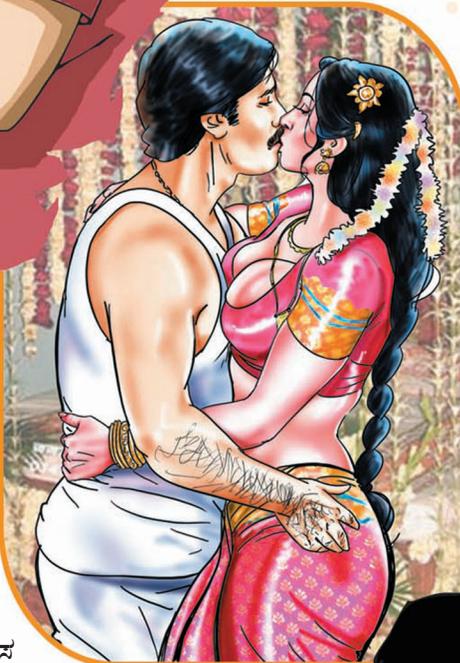


◆ ಬಿ.ರ.ಸು.

ಕಾಮಸೂತ್ರದ ಚುಂಬನಗಳು



**ಪ್ರಣಯ
ಕುತೂಹಲ**



ಯಾದಂತೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಚುಂಬನದಿಂದ ಮೂರನೆಯ ಚುಂಬನದವರೆಗೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

● ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಚುಂಬನಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅವು, ಸಮ, ತಿಯರ್ಕ್, ಉದ್ದಾಂತ ಮತ್ತು ಅಪವೀಡಿತಕ. ಸಮ ಅಥವಾ ನೇರವಾದ ಚುಂಬನದಲ್ಲಿ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ನಿಂತು ನೇರವಾಗಿ ಚುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಿಯರ್ಕ್ ಅಥವಾ ಬಾಗಿಡ ಚುಂಬನದಲ್ಲಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣುಗಳು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಚುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದಾಂತ ಅಥವಾ ಏದಿಡ ಚುಂಬನದಲ್ಲಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣುಗಳು, ಗಲ್ಲ, ತಲೆ,

● ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನನು ತನ್ನ ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಣೆ, ಮುಂಗುರುಳು, ಕನ್ನೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಎದೆ, ಸ್ತನಗಳು, ಮೇಲ್ತುಟಿ ಮತ್ತು ಬಾಯೊಳಗೆ ಚುಂಬಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕೆಲವರು, ತೊಡೆಸಂಧಿ, ಕಂಕಳು, ಹೊಕ್ಕಳುಗಳಲ್ಲೂ ಚುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

● ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಕನ್ಯೆಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಚುಂಬಿಸಬೇಕೆಂದು ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿಮಿತ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷನು ಹೆಣ್ಣು ಸೆಳೆದು ಅವಳ ತುಟಿಗೆ ಚುಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವಳು ಚುಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದಾದ ಸ್ಪರಿತಕದಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಅವನ ಕೆಳದುಟಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಕೆಳದುಟಿಯಿಂದ ಚುಂಬಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮೂರನೆಯದಾದ ಘಟಿತಕದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಅವನ ಮೇಲ್ತುಟಿಯನ್ನು ತನ್ನ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ತಾನು ಚುಂಬಿಸುವುದನ್ನು ಅವನು ನೋಡಬಾರದೆಂದು ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಅವನ ತುಟಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಚುಂಬಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಿಮಿತ್ತಕ ಎಂದರೆ ನಾಮಮಾತ್ರದ ಚುಂಬನ, ಸ್ಪರಿತಕ ಎಂದರೆ ಅದುರುವ ಚುಂಬನ. ಘಟಿತಕ ಎಂದರೆ ಒತ್ತುವ ಚುಂಬನ. ಹೆಣ್ಣಿನ ನಾಚಿಕೆ ಕಡಿಮೆ



ಮುಖಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಚುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪೀಡಿತಕ ಅಥವಾ ಒತ್ತಿದ ಚುಂಬನದಲ್ಲಿ, ಈ ಯಾವುದಾದರೂ ಚುಂಬನಗಳನ್ನು ತುಟಿಯೊತ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಚುಂಬಿಸಿದರೆ ಶುದ್ಧ ಪೀಡಿತಕ ಎಂದೂ ಪರಸ್ಪರ ನಾಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಚುಂಬಿಸುವುದು ಜಿಹ್ವಾ ಪೀಡಿತಕ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೇ ಐದನೆಯ ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ, ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೆಳತುಟಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಗುಲಿಸದೇ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ಚುಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಂಗುಲೀ ಸಂಪುಟ ಚುಂಬನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

● ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನನು ಒಂದು ಚುಂಬನ ಸ್ವರ್ಧೆಯನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾರ ಕೆಳತುಟಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಯಾರು ಹಿಡಿಯುವರೋ ಅವರು ಗದ್ದಂತೆ! ಆಗ ಸ್ವರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಸೋತರೆ, ಅವಳು ಹುಸಿಕೋಪ, ದುಃಖಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ, ಗಂಡನ್ನು ಮೋಸಗಾರನೆಂದು ದೂರುತ್ತಾ, ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅವನನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಸ್ವರ್ಧೆಗೆ ಕರೆಯಬೇಕು. ಪುನಃ ಸೋತರೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ವರ್ಧೆ, ಕೋಪಗಳು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅವಳು ಅವನ ಕೆಳತುಟಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ತನ್ನ ಗೆಲುವಿಗಾಗಿ ಸಂತೋಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ, ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದಾಗಿ ಹೆದರಿಸುತ್ತಾ, ಹುಬ್ಬು ಕುಣಿಸುತ್ತಾ, ಕಣ್ಣು ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾ ಪುನಃ ಸ್ವರ್ಧೆಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾಳೆ! ಇದರೊಂದಿಗೆ ಉಗುರಿನಿಂದ ಗೀರುವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು, ಮೊದಲಾದವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಸ್ವರ್ಧೆಗಳು ಕಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

● ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನನು ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚುಂಬನಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರ ಮೇಲ್ತುಟಿಯನ್ನು ಚುಂಬಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಉತ್ತರ ಚುಂಬನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

● ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಪರಸ್ಪರ ಎರಡೂ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಚುಂಬಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪುಟಕ, ಅಂದರೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂಥ ಚುಂಬನ

ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನನು ಒಂದು ಚುಂಬನ ಸ್ವರ್ಧೆಯನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾರ ಕೆಳತುಟಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಯಾರು ಹಿಡಿಯುವರೋ ಅವರು ಗದ್ದಂತೆ! ಆಗ ಸ್ವರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಸೋತರೆ, ಅವಳು ಹುಸಿಕೋಪ, ದುಃಖಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ, ಗಂಡನ್ನು ಮೋಸಗಾರನೆಂದು ದೂರುತ್ತಾ, ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅವನನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಸ್ವರ್ಧೆಗೆ ಕರೆಯಬೇಕು. ಪುನಃ ಸೋತರೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒತ್ತದೇ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿಯಲ್ಲದೇ ಸಮಚುಂಬನ ಮಾಡಬೇಕು.

● ಸ್ವನಗಳು, ಕೆನ್ನೆಗಳು, ಹೊಕ್ಕಳು, ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮಾಂಸಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿ ಚುಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪೀಡಿತಕ ಚುಂಬನ.

● ಸ್ವನದ ಬಳಿಯಿಂದ ಕಂಕುಳಿನವರೆಗಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೃದುವಾಗಿ ಚುಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅಂಚಿತ ಚುಂಬನ.

● ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ, ಮೃದುವಾಗಿ ಚುಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮೃದು ಚುಂಬನ.

● ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಚುಂಬನಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಇದೆ.

● ನಾಯಕನು (ಪುರುಷ) ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾಯಕಿಯು (ಸ್ತ್ರೀ) ಅವನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಚುಂಬಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ರಾಗದೀಪಕ ಚುಂಬನ, ಅಂದರೆ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಚುಂಬನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

● ನಾಯಕನು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಪುರುಷನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಚುಂಬಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಮೀಸೆಯರ ಬಾರದು. ಈ ಚುಂಬನದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಗಳಾದ ಸಮತಿಯರ್ಥಕ, ಉದ್ದಾಂತ, ಅವ ಪೀಡಿತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು.

● ಸಂಪುಟಕ ಚುಂಬನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷ, ಒಬ್ಬರ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನಾಲಿಗೆ, ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯು ಒಳ ಅಂಗಳಕ್ಕೂ ಜೋರಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು (ನಾಲಿಗೆಯ ಯುದ್ಧ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

● ಮುಖ ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಚುಂಬನಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಸಮ, ಪೀಡಿತಕ, ಅಂಚಿತ ಹಾಗೂ ಮೃದು.

● ಮೋಣಕಾಲು, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಹಾಗೂ ಎದೆ

ಮುಳುಗಿದ್ದಾಗ, ತಂಟೆ ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನಿನ್ನೆ ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅವನನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ನಾಯಕಿಯು ಅವನನ್ನು ಚುಂಬಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಚಲಿತಕ ಚುಂಬನ, ಅಂದರೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಚುಂಬನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

● ನಾಯಕನು ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಹಾಗೂ ಅವನು ಆಗ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾಯಕಿಯನ್ನು ಚುಂಬಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೋಧಕ ಚುಂಬನ, ಅಂದರೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಚುಂಬನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಕಿಯು ಅವನ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿದ್ರಿಸುವ ನಟನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

● ನಾಯಕನು ತನ್ನ ಪ್ರಿಯೆಯ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಗುವನ್ನೋ ಚಿತ್ರವನ್ನೋ ಶಿಲ್ಪವನ್ನೋ ಚುಂಬಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಕ್ರಾಂತಿಕ ಚುಂಬನ, ಅಂದರೆ ನಾಯಕಿಯೆಂಬಂತೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಕಾಂತರಿಸಿದ ಚುಂಬನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

● ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾಟಕಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೆಲ್ಲಾದರೂ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾಯಕ, ನಾಯಕಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚುಂಬಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹಸ್ತಾಂಗುಲಿ-ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚುಂಬನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

● ನಾಯಕನಿಗೆ ಅವಳ ಪ್ರಿಯೆಯು ಸ್ನಾನ, ಅಂಗಮರ್ದನ

ನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಚುಂಬಿಸುವುದು ಅಭಯೋಗಿಕ ಚುಂಬನ, ಅಂದರೆ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಚುಂಬನ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾಮೋದ್ದೀಪನದ ಸೂಚನೆ. ಇದರಂತೆ ಕಾಲ್ಪರಳು ಗಳನ್ನೂ ಚುಂಬಿಸಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಅವನ ನೆರಳಿಗೆ ಚುಂಬಿಸುವ ಛಾಯಾಚುಂಬನವನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಾಂತ ಅಥವಾ ಸಾಧನ ಚುಂಬನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

● ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಒಬ್ಬರು ತೋರಿದ ಭಾವವನ್ನೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ತೋರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರು ಆಲಿಂಗಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಆಲಿಂಗಿಸಬೇಕು. ಚುಂಬಿಸಿದರೆ ಚುಂಬಿಸಬೇಕು, ಹೀಗೆ..

● ಅನೇಕರು ತುಟಿಗೆ ತುಟಿಯಿಟ್ಟು ಚುಂಬಿಸುವುದು, ಬಾಯೊಳಗೆ ಚುಂಬಿಸುವುದು, ಇವನ್ನು ಫ್ರೆಂಚ್‌ಕಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜಿಹ್ವಾಯುದ್ಧದಂಥ ನಾಲಿಗೆ ಬಾಯೊಳಗಿನ ಚುಂಬನವನ್ನು ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಕ್ರಿ.ಶ.ನಾಲ್ಕನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ! ಹಾಗಾಗಿ, ಇದೇನು ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಕೊಡುಗೆಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ! ಚುಂಬನ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ.

-ಬಿ.ರ.ಸು.

ಹೀಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ.

7/11 ಉಸಿರಾಟ: ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ 7ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ 11ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲ ಉಸಿರಾಟದಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ

ನೀವು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೃಢಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗಿ. ನಾವು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಧ ಸ್ಮೃತಿ (ಸಬ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್)ಯು, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಸ್ಮೃತಿ (ಕಾನ್ಸಿಯಸ್)ಯ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ತಕ್ಷಣದ ಯೋಗ

ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೇಂದ್ರಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

‘ಸೈಸ್’
(ಒತ್ತಡ)ನ್ನು
ಗೆಲ್ಲುವುದು
ಹೇಗೆ?



ಅಂಗೈ ಯೋಗ

ನೀವು ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ತನ್ನಿ. ಅದನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಧನಾತ್ಮಕ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ.

ಹೃದಯ ಚಕ್ರ

ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳ ರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು

ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಹಾಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ:

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ,

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಇರಿ, ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು 5:10:5:5 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ‘ಒತ್ತಡ’ದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು.

ಸುಹಿ ಮತ್ತು ಮೆಹರ್



ಜಾನಪದ
ಪ್ರೇಮ
ಕಥೆಗಳು

◆ ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಗುಜರಾತ್ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ, ಚೀನಾಬ್ ನದಿಯ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಲ್ಲ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕುಂಬಾರನಿದ್ದ. ಮಡಿಕೆ, ಕುಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವನ ಕೌಶಲ ಬಹುದೂರದವರಿಗೆ ಹರಡಿ ಅವನಿಗೆ ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತ್ತು! ಅವನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಯಿತು. ಸುಂದರವಾದ ಆ ಮಗುವಿಗೆ, ಸುಂದರಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದ ಸುಹಿ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟನು.

ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬೊಖಾರಾ ಎಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಮಿರ್ಚಾ ಎಂಬ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ತಕನಿದ್ದನು. ಅವನ ಬಳಿ ಎಷ್ಟೇ ಸಂಪತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೊಂದು ಕೊರತೆಯಿತ್ತು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವನು ಬಹಳ ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದ. ಹೀಗಿರಲು, ಒಂದು ದಿನ, ಅವನು, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಫಕೀರನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ. ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಮಿರ್ಚಾ ಹೋಗಿ ಅಳುತ್ತಾ, “ಜೀಯಾ! ಒಂದು ಮಗುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತಿದ್ದರೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? “ಆ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವಾರಸುದಾರನೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿಕೊಡಿ!” ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡ. ಆಗ ಫಕೀರನಿಗೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ಕರುಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳಿದ, “ನಿನ್ನ ಅಸೆ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ! ನಿನಗೊಬ್ಬ ಮಗನು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ! ಆದರೆ ಅವನು ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರು!”

ಅಂತೂ ತನಗೊಬ್ಬ ಮಗ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆಂದು ಮಿರ್ಚಾ ಆನಂದಗೊಂಡ! ಫಕೀರನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತಿನ ಬಗ್ಗೆ



ಗಮನಕೊಡದೇ ಮನೆಗೆ ಹೋದ. ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವಾಯಿತು! ಅವನಿಗೆ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನವೇ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ತಲ್ಲುವಿನ ಹೆಂಡತಿ ಸುಹಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟಳು. ಮಿರ್ಚಾ, ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಇಜತ್ ಬೇಗ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟ.

ಇಜತ್ ಬೇಗ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತಗಾರನೂ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಬೇಟೆ ಗಾರನೂ ಆದ. ಒಂದು ದಿನ, ಹಿಂದೂ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಬೊಖಾರಾಕ್ಕೆ ಬಂದು ಇಜತ್ ಬೇಗ್ ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ದೆಹಲಿಯ ವೈಭವವನ್ನೂ ಬಾದಶಹ ಶಹ ಜಿಹಾನನ ವೈಭವವನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸಿದ. ಆಗ ಇಜತ್ ಗೆ ದೆಹಲಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಯಬೇಕು ಎನಿಸಿತು. ಹಾಗಾಗಿ

ಅವನು ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ದೆಹಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅವನುಮತಿ ಕೇಳಿದನು. ಆದರೆ ಮಿರ್ಚಾ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದುಃಖಿತ ನಾದ ಇಜತ್, ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟ. ಕೊನೆಗೆ ಮಿರ್ಚಾ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಯಗೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಮ್ಮತಿಸಿದ.

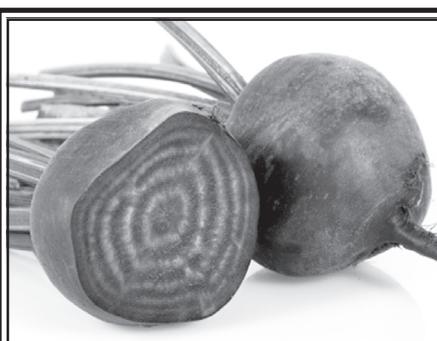
ಇಜತ್ ಬೇಗ್, ಕೆಲವು ಸೇವಕ ರೊಂದಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣದೊಂದಿಗೂ ಹೊರಟ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಪ್ರಯಾಣದ ನಂತರ, ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ ದೆಹಲಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದ. ಬಾದಶಹನ ಅನೇಕ ಸಭಾಸದರಿಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾ ಬಾದಶಹನೊಂದಿಗೆ ಭೂಖಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಅಂತೆಯೇ

ಹೊರಟ ಅವನು, ವಿಧಿವಶಾತ್ ಗುಜರಾತ್ ಗ್ರಾಮದ ಮೂಲಕ ಹೋದ. ಅಲ್ಲಿ ಕುಂಬಾರ ತಲ್ಲುವಿನ ಖ್ಯಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ ಅವನು, ತನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡಲು ತಲ್ಲುವಿನ ಕೆಲವು ಮಡಿಕೆ, ಕುಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಹಾಗಾಗಿ, ತಲ್ಲುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಅಂಥ ಕೆಲವು ಮಡಿಕೆ, ಕುಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಒಬ್ಬ ಸೇವಕನನ್ನು ಕಳಿಸಿದ. ಹಾಗೆ ಹೋದ ಸೇವಕರು ಅಲ್ಲಿ ಸುಹಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಸ್ತಂಭಭೂತನಾದ! ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಕ್ಕನ ಬೆರಗಾಗಿ, ಯಾವ ಮಡಿಕೆಯನ್ನೂ ಕೊಳ್ಳದೇ ನೇರ ತನ್ನ ಒಡೆಯನ ಬಳಿಗೋಡಿಹೋಗಿ, ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ, 'ನಾನು ಮಡಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲಾರೆ! ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣೆಲ್ಲಾ ಅವಳ ಮೇಲೆಯೇ ಇತ್ತು...! ಆಹಾ! ಅವಳಂಥ ಸುಂದರಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಇನ್ನೆಲ್ಲೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ..! ಅವಳು ನಿನಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿ ದಂತಿದ್ದಾಳೆ ಒಡೆಯಾ! ಅವಳ ವೈ ಹೂವಿನಂತೆ ಕೋಮಲ! ಅವಳ ತುಟಿ, ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಮಧುರ! ಅವಳ ಮುಖ, ಚಂದಿರನಂತೆ ಸುಂದರ! ಅಂಥ ಹುಡುಗಿ ಯನ್ನು ನಾನೆಲ್ಲೂ ನೋಡಿಲ್ಲ!' ಎಂದನು!

“ಯಾರವಳು?” ಇಜತ್ ಕಾತರ ದಿಂದ ಕೇಳಿದ.

“ಇನ್ನಾರು? ಆ ಕುಂಬಾರ ತಲ್ಲುವಿನ ಮಗಳು!” ಸೇವಕ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಹೇಳಿದ. ಸೇವಕನ ಮಾತಿನಿಂದ, ಆ ಹುಡುಗಿಯ ವರ್ಣನೆಯಿಂದ ಇಜತ್ ಪರವಶನಾದ! ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಸೇವಕನೊಂದಿಗೆ ತಲ್ಲುವಿನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದ. ಅವನೂ ಸುಹಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಅವಳನ್ನೇ ಪ್ರೇಮವಿಹ್ಲವನಾಗಿ ನೋಡತೊಡಗಿದ! ಅದೆಂಥ ಸೌಂದರ್ಯ ಅವಳದ್ದು! ಆಗಸದ ಮಿಂಚೇ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯೇನೋ ಎನಿಸಿತು ಅವನಿಗೆ! ಮುದ್ದಾದ ಮುಖ, ಕೆಂಪಾದ ತುಟಿಗಳು, ನಯವಾದ ಕೆನ್ನೆಗಳು, ತುಂಬಿದ ಮೊಲೆಗಳು, ಬಳುಕುವ ಸಣ್ಣನಡು, ಮೃದುವಾದ ಹಸ್ತಪಾದಗಳು! ಅವಳನ್ನು ಕಣ್ಣೆವೆಯಕ್ಕದೇ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತ ಇಜತ್.

‘ಏನು ಬೇಕು?’ ಸುಹಿಯು ಮಧುರ



ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬೀಟ್ ರೂಟ್

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೈಟ್ರೇಟ್ಸ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಪರಿಶೋಧನೆಗಳು ರುಜುವಾತು ಮಾಡಿವೆ.

ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ (ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ) ನೈಟ್ರೇಟ್ ಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನೈಟ್ರೇಟ್ಸ್ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು (ಹೈ ಬಿ.ಪಿ.), ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ತರುತ್ತದೆಂದು ತಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಸ್ಥಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿವರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



ವಾದ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದಾಗಲೇ ಇಜತ್‌ಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವಾದದ್ದು! ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸುಹಿಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಡಿಕೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸಲು ಕೇಳುತ್ತಾ ಯಾವುದೂ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂತೆ ನಟಿಸಿದ. ಕೊನೆಗೆ ಬೇಸತ್ತ ಸುಹಿ, “ನೋಡು! ನಿನಗೆ ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಮಡಿಕೆಗಳು ಇಷ್ಟವಾದರೆ ಕೊಂಡುಕೋ! ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹೋಗು! ನನಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸವಿದೆ!” ಎಂದಳು. ಆಗ ಇಜತ್, ಅವಳಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಬಾರದೆಂದು ಅಂಗಡಿಯಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತನ್ನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸುಹಿಯ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೇಮವುಂಟಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಗುಜರಾತನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲೇ ಮನಸ್ಸು ಬರಲಿಲ್ಲ! ಅವನು ಅಲ್ಲೇ ಒಂದು ಅಂಗಡಿ ತೆರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲವಿನ ಮಡಿಕೆ, ಕುಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅವನು ತಲ್ಲವಿನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಬೆಲೆ ಹೇಳಿದರೂ ಅಷ್ಟು ಕೊಟ್ಟು ಮಡಿಕೆ, ಕುಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ. ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಂಗಡಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಹಳ್ಳಿಗರು ಎಷ್ಟು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾರತೊಡಗಿದ! ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಬಹುಪಾಲು ಹಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ! ಇದರಿಂದ ಅವನ ಸೇವಕರು ಪುನಃ ಬೊಖಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವೋ, ಮನೆ ಸೇರಿವವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿತರಾದರು! ಆಗ ಅವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಒಳಸಂಚು ಮಾಡಿ, ಒಂದು ರಾತ್ರಿ, ಇಜತ್ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ, ಅವನ ಅಳಿದುಳಿದ ಹಣವನ್ನು ಕದ್ದು ತಮ್ಮ ಊರಿಗೆ ಹೊರಟುಹೋದರು!

ಮರುದಿನ ಇಜತ್ ಎದ್ದು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ತಾನೊಬ್ಬ ಭಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ! ಏನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೋಚದೇ ಚಿಂತಿನಾದನು! ಕೆಲದಿನಗಳು ತಲ್ಲವಿನ ಬಳಿ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡನು. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ತಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಕೊಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಹಳೆಯ ಸಾಲವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಿದನು. ಇಜತ್, ತನ್ನ ಸೇವಕರು ತನ್ನ ಹಣವನ್ನು ಕದ್ದೊಯ್ದ



ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ, ಅವನ ಸಾಲ ತೀರಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಿದನು. ಇಜತ್, ತನ್ನ ಸೇವಕರು ತನ್ನ ಹಣವನ್ನು ಕದ್ದೊಯ್ದ ತಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿ ದಿನವೂ ಅವನ ಮನೆ ಕಸಗುಡಿಸುವುದು, ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಲು ನದೀ ತೀರದಿಂದ ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ತರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸತೊಡಗಿದನು. ತನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಬಿಡಲಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಹೆದರಿ ಇಜತ್ ಕೂಡ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗಿದನು. ಇದರಿಂದ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು, ಅವನು

ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ. ಆಗ ಕರುಣೆಗೊಂಡ ತಲ್ಲ, ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎಮ್ಮೆ ಮೇಯಿಸಲು ಕಳಿಸಿದ. ಅವನ ಹೆಸರು ತಿಳಿಯದೇ ಅವನನ್ನು ಮೆಹರ್ ಅಥವಾ ದನಗಾಹಿ ಎಂದು ಕರೆಯತೊಡಗಿದ.

ಒಂದು ದಿನ, ಮೆಹರ್ ಎಮ್ಮೆ ಮೇಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಸುಹಿ ಅವನ ಬಳಿ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಕೊಡಲು ಹೇಳಿದಳು. ಇಜತ್ ಒಂದು ಎಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಕರೆಯತೊಡಗಿ, ತಾನು ಹೇಗೆ ಬೊಖಾರಾದ



ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ತಕನ ಮಗನಾಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಐಶ್ವರ್ಯ, ತಾಯ್ತಂದೆಯರು, ದೇಶ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಅವಳ ಪ್ರೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದನೆಂದು ಹೇಳಿದ. ಅವನ ಕಥೆ ಕೇಳುತ್ತಾ ಸುಹ್ರಿ ಕರಗಿಹೋದಳು! ಅವನೆಂಥ ಸಜ್ಜನ ನೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಕಂಗಳಿಂದ ನೀರು ಹರಿಯಿತು! ಅವನಂತೆಯೇ ಅವಳೂ ಅವನ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಳು!

ಅಂದಿನಿಂದ ಸುಹ್ರಿ ಹಾಲು ಕೇಳುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಅವನ ಬಳಿ ಬರತೊಡಗಿದಳು. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟಿಯ ಕಾಲ ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಳು. ಅವನ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆನಂದಗೊಂಡಳು! ಮೈಮರೆ ತಳು! ರಮ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ, ಇಬ್ಬರೂ ನವೋಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಮುಗ್ಧ ಮನೋಹರ ಪಕ್ಷಿಗಳಂತೆ ಪ್ರೇಮತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಿದರು! ಆದರೆ ಒಬ್ಬರ ಸಂತೋಷ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಷ್ಟೇ? ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಅವರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಹಿಸಲಿಲ್ಲ! ಅವರ ನಾಲಿಗೆಗಳು ಆ ಮುಗ್ಧ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಲ್ಲೆಬ್ಬಿಸಿದವು! ಒಬ್ಬರೊಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇದು ಹರಡುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ತಲ್ಲುವಿನ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿದ್ದಿತು! ಕುಸಿತನಾದ ತಲ್ಲು, ಮೆಹರ್‌ನನ್ನು ಗುಜರಾತ್‌ನಿಂದ ಓಡಿಸಿಬಿಟ್ಟನು! ಅವನ ಯಾವ ಮಾತನ್ನೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ! ಅನಂತರ, ಅವನ ಮಗಳು ಸುಹ್ರಿ ಅತ್ತು ಗೋಗರದರೂ ಅವಳ ಮಾತು ಕೇಳದೇ, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳ ದಾಯಾದಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟನು!

ಸುಹ್ರಿಗೆ ದುಃಖ ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ! ಮದುವೆಯ ರಾತ್ರಿ ಬಂದಿತು! ಮನಸ್ಸನ್ನೊಬ್ಬ ನಿರ್ಗರ್ಹ ಮೈಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು? ಸುಹ್ರಿ ಅಲ್ಲಾಹುವನ್ನು ತನ್ನ ಈ ಗಂಡನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಬೇಡಿ ಕೊಂಡಳು. ಕರುಣೆಗೊಂಡ ಆ ದೇವರು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ಅವಳ ಗಂಡನು ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ವಶವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ! ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯೊಳಗಾದ ಅವನು ಸುಹ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಯೋಚಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಇತ್ತ ಮೆಹರ್, ಗುಜರಾತ್‌ನಿಂದ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಟ್ಟು ಚೀನಾಬ್ ನದಿಯ ಆಚೆ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿರತೊಡಗಿದ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ

ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅವಳ ಪ್ಪ ಕುಂಬಾರನ ಮನೆಯ ಮೇಲ್ವಾರಣಿಯನ್ನು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಸಂತೃಪ್ತನಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಳ ವಿರಹವನ್ನು ಹೇಗೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಅವಳ ಮದುವೆ ಅವಳ ದಾಯಾದಿಯೊಂದಿ ಗಾಯಿತೆಂದು ಕೇಳಿದನೋ, ಅವನು ಮಾತುರ್ಯ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳಿಗೊಳಗಾದ! ಸುಹ್ರಿಗೊಂದು ಕಹಿಯಾದ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿದ! ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವಳಿಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಳು ವಿಶ್ವಾಸಘಾತುಕತೆ ಮಾಡಿದ ಳೆಂದು ಅವಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಜರೆದ! ಅವನ ಕ್ರೂರ ಪದಗಳು ಸುಹ್ರಿಯ ಎದೆಯನ್ನಿರಿದವು! ಆಗ ಅವಳೂ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದು ಇದರಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಆ ರಾತ್ರಿ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಮನೆಯ ಬಳಿ ನದೀದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸಿಗುತ್ತೇನೆಂದೂ ಆಗ ತಾನು ಅವನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುವೆನೆಂದು ತೋರಿಸುವೆನೆಂದೂ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡಳು.

ಸುಹ್ರಿಯ ಪತ್ರ ಮೆಹರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತಂದಿತು! ಆ ರಾತ್ರಿ, ಅವನು ಚೀನಾಬ್ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಬಂದನು. ಅಲ್ಲಿ ಸುಹ್ರಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಇಬ್ಬರೂ ಓಡಿಬರುತ್ತಾ ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೊಬ್ಬರು ಬಿದ್ದು ಪರಸ್ಪರ ಆಲಂಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಮುತ್ತಿನ ಮಳೆಗರೆದರು! ಅತ್ತ ಸುಹ್ರಿಯ ಗಂಡ ಮರಣದಂಥ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಾಗ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಸುಖ ವಾಗಿ ಕೊಂಡು ತಂದಿದ್ದ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿಂದರು. ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಮೂಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೆಹರ್ ಚೀನಾಬ್ ನದಿಯನ್ನು ಈಜುತ್ತಾ ದಾಟಿ ತನ್ನ ಅಡಗುತಾಣಕ್ಕೆ ಹೋದನು. ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿಯೂ ಅವನು ಈಜಿ ಬರತೊಡಗಿದನು. ಅಂತೆಯೇ ಸುಹ್ರಿಗಾಗಿ ಮೀನನ್ನೂ ತರತೊಡಗಿದನು. ಇಬ್ಬರೂ ಮೀನನ್ನು ತಿಂದು ಸರಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗು ತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ, ದೊಡ್ಡ ಬಿರುಗಾಳಿ ಯೆದ್ದಿತು! ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಸ್ತರು ಅಂದು ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲ. ಸುಹ್ರಿಯು ತಾನು ಚಿಪುಣ ನಾದೆನೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುವಳೆಂದು ಮೆಹರ್

ತನ್ನ ತೊಡೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಮೀನೆಂಬಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ಕೊಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ ಅವನು ಚೀನಾಬ್ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಈಜಿಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅವನು ಆಚೆ ದಡವನ್ನು ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ಸುಹ್ರಿ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಹರಿದು ಅವನ ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಳು. ಅವಳ ಉಪಚಾರ ದಿಂದ ಅವನು ಎಚ್ಚಿತ್ತ. ಆಗ ಅವಳು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಾನೇ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಈಜಿ ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವೆನೆಂದೂ ಅವನು ಬರಬಾರ ದೆಂದೂ ಹೇಳಿದಳು. ಅನಂತರ ಮೆಹರ್ ಹೇಗೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಈಜಿ ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋದ.

ಮರುದಿನ ಸುಹ್ರಿಯು ತನ್ನ ಅಪ್ಪನ ಮನೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸುಟ್ಟ ಮಡಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ರಾತ್ರಿಯಾ ಗಲು, ಅವಳು ಆ ಮಾಡಿಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಎದೆಗೊತ್ತಿಕೊಂಡು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಚೀನಾಬ್ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತ ಹೋದಳು. ಆ ರಾತ್ರಿ ಕತ್ತಲು ಮತ್ತು ಬಿರುಗಾಳಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿತು! ಆದರೆ ಆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಡಕೆ ಅವಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿತ್ತು! ಅಂತೂ ನದಿಯನ್ನು ಈ ಅವಳು ಮೆಹರ್‌ನ ಬಳಿ ಬಂದಳು. ಮೆಹರ್ ಓಡಿ ಬಂದು ಅವಳನ್ನು ಬಾಚಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ! ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮುತ್ತಿಟ್ಟು! ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇಬ್ಬರೂ ಹೀಗೆ ಪ್ರೇಮಸಲ್ಲಾಪದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು. ಬೆಳಗಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಹ್ರಿ ಪುನಃ ನದಿಯನ್ನು ಈಜಿ ದಾಟಿ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಳು.

ಹೀಗೆ ಸುಹ್ರಿಯು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿಯೂ ಮಡಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನದಿಯನ್ನು ಈಜಿ ದಾಟಿ ಹೋಗತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳ ಮತ್ತು ಮೆಹರ್‌ನ ಪ್ರೇಮ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಾಗಿತು. ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ, ಅವಳಿಗೆ ದುರದೃಷ್ಟ್ಯವಾದಿತ್ತು! ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿ, ಸುಹ್ರಿಯ ಮಡಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನದಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅವಳ ಗಂಡನ ತಂಗಿ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟಳು! ಅವಳು ಸುಹ್ರಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ಆಗ ಸುಹ್ರಿಯು ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಿ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಹಿಂದಿರುಗುವುದನ್ನು ಅವಳು

ನೋಡಿದಳು! ಇದರಿಂದ ಕುಪಿತಳಾದ ಅವಳು ತನ್ನ ಅಣ್ಣನಿಗಾಗಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಘಾತಕಳಾದ ಇವಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಅವನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಶಪಥಗೈದಳು! ಸುಹಿಯು ಆ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವಳೆಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡಳು. ಮರುದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅವಳು ಒಂದು ಸುಟ್ಟಿರದ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಸುಟ್ಟಿದ್ದ ಆ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು!

ರಾತ್ರಿಯಾಗಲು, ಈ ಕುತಂತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಸುಹಿಯು ಆ ಮಡಕೆಯನ್ನೆತ್ತಿ ಕೊಂಡು ನದಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಳು. ಆಗ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿತ್ತು! ನದಿಯು ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಜೋರಾಗಿ ಗರ್ಜಿಸುತ್ತಾ ಅವಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಂತಿತ್ತು! ಆದರೆ ಮಡಕೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸಿ ಸುಹಿಯು ಅದನ್ನು ಎದೆಗೊತ್ತಿಕೊಂಡು ನದಿಯಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಾ ಹೋದಳು. ಆದರೆ ನದಿಯ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಆ ಮಡಿಕೆ ಒಡೆದು ಚೂರು ಚೂರಾಯಿತು! ಅದಿಲ್ಲದೇ ಸುಹಿಗೆ ನದಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಈಜಲಾಗಲಿಲ್ಲ! ಅವಳು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ದೈರ್ಯದಿಂದ ಈಜಿದಳು! ಆದರೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ! ಕೊನೆಗೆ ಸೋತ ಅವಳು ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದಳು!

ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಮೆಹರ ಸುಹಿಗಾಗಿ ಕಾದನು. ಆದರೆ ಅವಳು ಬರದಿರಲು ಅವನು ಬಹಳ ದುಃಖಿತನಾದ. ಬೆಳಗಾಗಲು, ಅವಳು ಭಯಂಕರವಾದ ನದಿಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿರಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿದನು. ಅವಳಿಗಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ಮನೆ, ದೇಶ, ಸಂಪತ್ತು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದನು! ಅವಳಿಲ್ಲದೇ ಅವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವೆನಿಸಿತವನಿಗೆ! ಅವಳಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನವೇ ಶೂನ್ಯವೆನಿಸಿತವನಿಗೆ!

‘ಸುಹಿ...! ಸುಹಿ...! ನಾನೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ!’ ಹೀಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತಾ ಮೆಹರ್ ಚೀನಾಬ್ ನದಿಗೆ ಹಾರಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದನು!

ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಸಾವಿನಲ್ಲೂ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು.

(ಪಂಜಾಬ್‌ನ ಜಾನಪದ ಕಥೆ)

ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದಿರು ನಲ್ಲ

ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದಿರು ನಲ್ಲ ನಟ್ಟನಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಾತಿನಂತೆ ನಡೆಯೋ ಕಟ್ಟಕಡೆಯವರೆಗೂ | ಇಟ್ಟಾಗಿದೆ ಆಣೆ ನಮಗೆ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳೇನೇ ಬರಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆದು ಬದುಕ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ||

ನೂರಾರು ಜನಗಳೆದುರು ನೀನನ್ನು ಕೈಯ ಹಿಡಿದು ಸಾರಿಬಂದೆ ನಾವಿಬ್ಬರು ಗಂಡಹೆಂಡಿರೆಂದು | ಧಾರೆ ಎರೆದು ಕೊಟ್ಟರೆನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಬೇರಾಗದೆ ಬಾಳದೂರ ಸವೆಸಿಬನ್ನಿರೆಂದು ||

ಸಪ್ತಪದಿಯ ತುಳಿದೆವೆಂದು ಒಪ್ಪಿ ಒಲಿದು ಬದುಕಲೆಂದು

ನಿತ್ಯ ನಲವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿಹುದು ಜೀವನ |

ಎತ್ತಲೂ ನೀ ಹೋಗ ಬೇಡ ನಿನ್ನ

ಒಲವೇ ನನಗೆ ಪ್ರಾಣ

ಸುತ್ತ ಸುಳಿಯದಾವ ಭಯವು ನೀನು ಜೊತೆ ಇರೆ ||

ನಳನ ಹಾಗೆ ನೀನು ನನ್ನ ವನದೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಬೇಡ ಪಣವನಿಟ್ಟು ಸೋಲಬೇಡ ಪಗಡೆಯಾಟದೆ |

ಚಂದ್ರಮತಿಯ ಅರಸನಂತೆ ಮಾರಿ ದೂರವಾಗಬೇಡ ಮದನನಂತೆ ಉರಿದು ಒಂಟಿ ಮಾಡಬೇಡವೋ ||

ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವಾಗ ಬೆಳಕ ಒಡನೆ ಒಯ್ಯು ಹೋಗುವಂತೆ ಹರಿವ ನೀರು ನೊರೆಯ ಹೊತ್ತು ಹರಿಯುವಂತೆಯೇ | ಗಾಳಿ ಓಡುವಾಗ ಒಡಲ ಕಂಪ ಬಿಡದೆ ಒಯ್ಯುವಂತೆ ನೀನು ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕರೆಸಿಕೊ |

ನಲ್ಲ ನಾನು ನಿನ್ನ ನೆರಳು ನೀನು ಹಾಡು ನಾನು ಕೊರಳು ನನಗೆ ನಿನ್ನ ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಹೆಣೆಯಲಾಗಿದೆ |

ನನ್ನ ತೊರೆದು ನೀ ಹೋದರೂ ನಿನ್ನ ಅಗಲಿ ನಾ ಹೋದರೂ ನಾವು ಎಂಬ ಬಾಳಿನರ್ಥ ಕಳೆದು ಹೋಗದೆ ?

—ವಿ.ವಿ. ಗೋಪಾಲ್

ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನಗಳು ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ಪಂಪ್

ಪುರುಷರ ಬಹುತೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಚಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ಪಂಪ್‌ಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

❖ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.



- ❖ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್
- ❖ ಹೈಡ್ರೋಪೀನ್ಸ್ ಪಂಪ್
- ❖ ಪೀನ್ಸ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ಸ್
- ❖ ಪೀನ್ಸ್ ಆಯಿಲ್
- ❖ ಪೀನ್ಸ್ ವೈಟ್ಸ್
- ❖ ಪೀನ್ಸ್ ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ಸ್
- ❖ ಪೀನ್ಸ್ ಜಲಿಂಗ್
- ❖ ಪೀನ್ಸ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ಸ್
- ❖ ಲೋ ಎನರ್ಜಿ ಶಾಕ್‌ವೇವ್ ಥೆರಪಿ
- ❖ ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಥೆರಪಿ
- ❖ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ಚರ್ ಥೆರಪಿ

ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್‌ಗಳು

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸೈಜ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಸೈಜ್ : 30 X 130mm, 35 X 150 mm
40 X 160mm, 45 X 170 mm
50 X 180mm, 55 X 190 mm
60 X 200mm

XL ಸೈಜ್ : 30 X 140 mm, 35 X 160mm
40 X 170 mm, 45 X 180mm
50 X 190 mm, 55 X 200mm



ಶರತ್ ಮೆನ್ಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ನಂ. 34/82, 20ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಮಂಟಪ ರಸ್ತೆ, ಸಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಹತ್ತಿರ, 2ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು-560010

080-23526100

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ / ಮಿಸ್ಸ್ ಕಾಲ್ ಕೊಡಿ

8088890724. 7815050100. 7676210322

ಶರತ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್

ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್ ರೇ ಶಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್
ಸಂಯುಜಿರಾವ್ ರಸ್ತೆ
ವೈಸೂರು - 570001

0821-2444441 / 3265000

E-mail : csk@drcsharath.com, drcsharath@hotmail.com

Website : www.drcsharath.com, www.mediwave.net