ನಮ್ಮ ಮಾತು.....

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಿ; ಕಡಿಮೆ ದ್ವೇಷಿಸಿ

ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ, ಯಾರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು-ಬರಡಾಗದೆ, ಸಜೀವವಾಗಿದ್ದು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಜನರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸಿರನ್ನು ಉಳಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಉಸಿರು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶ ಗಲೀಜು ಆಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆಕಸ್ಮಿಕ ಗಲೀಜು ಆದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಗಲೀಜನ್ನು ತೆಗೆದು, ಚೊಕ್ಕಟವಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವವಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದ್ವೇಷಿಸಿದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ನೀವು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ವಿರಳ.

ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯುವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ನಾಡು-ನುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ಪ್ರೀತಿ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರಲಿ, ಅಪವಿತ್ರ ಪ್ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಸಿ ಬಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ.

ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಮೂಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಜೀವನ ಸೌಂದರ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಪಟವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ; ಕುಲುಷಿತವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ-ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಸಹಜ ಸಂತೋಷ-ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ನೀವು ಉದ್ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಪೂರ್ಣ ಜೀವನವಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಯುವಜನರು ಡ್ರಗ್ ಅಡಿಕ್ಟ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

-ಸಂಪಾದಕ

ನುಡಿಮುತ್ತು

- ರಾಜಕೀಯದಂತಹ ಜೂಜು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ

-ಡಿಸ್ರೇಲಿ

- ಯಶಸ್ಸಿನಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

-ಸಿಡ್ನಿ ಸ್ಮಿತ್

- ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಕಲೆ ಬೇಸಾಯ.

-ಜೆಫರ್ಸನ್

- ನಡತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಹೃದಯದ ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳು

-ಬುದ್ಧ

- ಭಾಷೆ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಒಂದು ವರ.

-ಹಾ.ಮಾ.ನಾ.

- ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹೃದಯದ ಸಂಗೀತ.

-ಖಲೀಲ್ ಗಿಬ್ರಾನ್

- ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳು ಚೆಲ್ಲಿದವರ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೂ ಚೆಲ್ಲಿ.

-ಕಬೀರ ದಾಸ

- ರಾಜನಿರಲಿ ಮಂತ್ರಿ ಇರಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ ಸುಖ.

-ಗಯಟೆ

- ಬಣ್ಣಗಳು ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ.

-ಅಡಿಸನ್

- ಸೌಜನ್ಯವಿಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ.

-ರಸೆಲ್ ಲೋವೆಲ್

- ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಹಣಕ್ಕಿಂತ ಬೆಲೆಬಾಳುವಂಥದು.

-ಸೈರಸ್

- ರಾಜಮಾರ್ಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯೇ ಇಷ್ಟ.

-ಲೋಟ್ಟು

- ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯೇ ನಿಸರ್ಗದ ಪ್ರಥಮ ನಿಯಮ.

-ಬಟ್ಲರ್

- ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ಅಮೂಲ್ಯ

-ಜೆ.ಎಸ್.ಎಲ್.

- ಕಿವಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು.

-ಹೆರಾಕ್ಲಿಟಸ್

- ವಿಚಾರವೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಾಂತಿ ಮೂಲಾಧಾರ.

-ವಿನೋಬಾಭಾವೆ

- ಇಂದು ಎಂಬುದು ನಾಳೆಗೆ ತಳಹದಿ.

-ಆಂಗ್ಲೋಕ್ತಿ

- ಆತ್ಮಶೋಧನೆಯೇ ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮದ್ದು.

-ವರ್ಡ್ಸ್‌ವರ್ಥ್

- ಒಬ್ಬರ ನಷ್ಟದಿಂದಲೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲಾಭ.

-ಸೈರಸ್

- ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಬಡವರ ಐಶ್ವರ್ಯ

-ಎಂ. ರೆನ್

- ಉದ್ವೇಗದ ಶೀಘ್ರಲಿಪಿ ಸಂಗೀತ.

-ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್

- ನಗದ ದಿನವೇ ನಷ್ಟವಾದ ದಿನ.

-ಟಾಮ್‌ಪ್ಲೇಟ್

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

ಜುಲೈ 2017
ಸಂಪುಟ-21
ಸಂಚಿಕೆ-12

ಬೆಲೆ: ರೂ. 25/-

ಸಂಪಾದಕ : ಎಂ. ರಾಹುಲ್

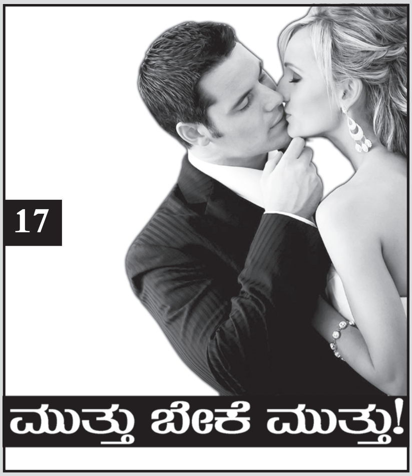
ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ:**ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ,** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

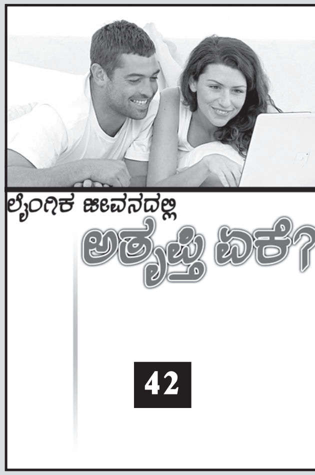
ನಂ. 165, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಬಿಇಎಂಎಲ್ ಲೇಔಟ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079. ದೂರವಾಣಿ: 080-23588510, ಮೊ: 8971302735

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**

ಜಾಹೀರಾತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
080-23588510, 9686113611

ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ.....





ಲೇಖಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

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

-ಸಂಪಾದಕ

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಿರಿ	6
ತಡವಾಗಿ ಋತುಮತಿ	10
ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೇನು? ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿರಬೇಕು?	18
ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ	22
ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	24
ಸ್ಪೆಷಲ್ : ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಲವ್ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು	27
ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯನಾಶ	46
ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಕೂಲಗಳು	48
ಜಾರಿ ಬೀಳುವೆ ಜೋಪಾನ!	49
ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಾನುಭವ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕಟತೆ	51
ಬುದ್ಧನ ಜನಪದ ಕಥೆಗಳು	55
ಮುತ್ತಿನ 'ಗಮ್ಮತ್ತು'!	56
ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಹಸಿರು' ಕ್ರಾಂತಿ...	57
ಪ್ರಣಯ ಕುತೂಹಲ-ವಿಚಿತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು	58
ಜಾನಪದ ಪ್ರೇಮ ಕಥೆಗಳು- ಮಾರಾಯಿಯ ಅಚಲ ಪ್ರೇಮ	60

ಸಂತಾನ ವಿಜ್ಞಾನ

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಿರಿ

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೆಫೀನ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ.

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

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯೆಂಬುದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಮಸ್ಯೆ. ಜಾಗತಿಕ ಸರಾಸರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಜನರು ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ವಿವಿಧ ಜನಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗದ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.10ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಎಂದರೇನು? ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ (ವಾರಕ್ಕೆ 2ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ 12 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಂತಾನಹೀನತೆ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ - ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಂತಾನಹೀನತೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಅಂದರೆ, ದಂಪತಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವುದು. ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಅಂದರೆ, ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ, ಆದರೆ ಈಗ ಆಕೆಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ; ಈ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನಾದರೂ ಇರಬಹುದು.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದರದ ಜೊತೆ ನೇರವಾದ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಒಂದು ವಾರವಿದ್ದರೆ ಆಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.17ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ದಂಪತಿಯು ವಾರಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ (6 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ).

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಸಮಯ ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದರೆ ಆಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಹಿಳೆಯ ಜನನಾಂಗ ನಾಳದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುವು 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣುವಿನ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1 ದಿನ ಮಾತ್ರ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಂಚ ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆಯ ಜನನಾಂಗ ನಾಳದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ

ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಸಮಾನ ಕಾರಣ (ಶೇ.30ರಿಂದ 40ರವರೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ದೋಷದಿಂದ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಬರುತ್ತದೆ). ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಾಗ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ವಂಶವಾಹಿನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಥವಾ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.5ರಷ್ಟಿದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು. ಇವು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಈಗ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಪಡಿಸದೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾದ ಸಂಗತಿಗಳು

- **ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು:**

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು ನೇರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಈಗೀಗ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಮಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಉನ್ನತ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿ, ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಾಲಚಕ್ರ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಆಕೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಆಕೆಯು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕೋಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಊಸೈಟ್ಸ್) ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಆಕೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವು ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಅಂಡಾಣುವಿನ ರೂಪ ಪಡೆದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೇವಲ 400-500 ಅಂಡಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವೇಳೆ, ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕಿಂತ 6-7 ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಆಕೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.71ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, 36 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ಶೇ.41ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

- **ತೂಕ :**

ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ

ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಇವೆರಡೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇವು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಸಹಜ ತೂಕವೆಂದರೆ ಏನು? ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್(ಬಿಎಂಐ- ಅಂದರೆ ಕೆ.ಜಿ./ಎಂ2) 25ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವುದು ಹಾಗೂ 20ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು. ಅಸಹಜ ತೂಕದಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜರ್ನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

- **ಸಂತಾನಹೀನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತೂಕದ ಪ್ರಭಾವ :**

ಈಗಾಗಲೇ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೂ ತೂಕವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (ಎಆರ್‌ಟಿ) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅವರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ 3586 ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ 233 ಐವಿಎಫ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ (ಅಂದರೆ ಬಿಎಂಐ 25ರಿಂದ 29.9ರಷ್ಟಿರುವ) ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಸಾಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.23ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವ (ಅಂದರೆ ಬಿಎಂಐ 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ) ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಐವಿಎಫ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಫಲವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.22ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಅದೇ, ದೇಹದ ತೂಕ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ (ಅಂದರೆ ಬಿಎಂಐ 20ರಿಂದ 22.4ರಷ್ಟಿರುವ) ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.42ರಷ್ಟಿತ್ತು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಿಎಂಐ 35ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಜ ತೂಕದ ಪುರುಷರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೀರ್ಯಾಣು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು.

- **ಧೂಮಪಾನ :**

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ,

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಿತ್ತೋ ಅವರಿಗೆ ಬಿಎಂಐ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಆ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಇನ್‌ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಿಲೈಸೇಶನ್ (ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ- ಐವಿಎಫ್) ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ, ಬಿಎಂಐ 27ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಐವಿಎಫ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಜೀವಂತ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಿಎಂಐ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಶೇ.33ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ವಿಧಾನ (ಐವಿಎಫ್)ದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಕ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಫಾಲಿಕ್ಯೂಲರ್ ಮೈಕ್ರೋ ಎನ್ವಿರಾನ್‌ಮೆಂಟ್ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕ್ಯೂಲರ್ ಫ್ಲ್ಯೂಡ್ (ಗರ್ಭದ್ರವ) ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೋಟಿನೈನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಧೂಮಪಾನಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವ ಅವಧಿ 1ರಿಂದ 4 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

- **ಡಯೆಟ್ :**

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಡಯೆಟ್ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವೆಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಯೆಟ್‌ನಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಕೆಲ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಡಯೆಟ್‌ನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವೂ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಯೆಟ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿರಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಡಯೆಟ್ ಕಾರಣ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆಯ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಭ್ರೂಣದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಡಯೆಟ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು 17,554 ಮಹಿಳೆಯರ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ನಂತರ ಅವರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ-2' ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಆಕೆ ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ:

- ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯಾಟ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಮೋನೋಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ನ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಸಿಗುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗ್ಲಿಸೆಮಿಕ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

● **ವ್ಯಾಯಾಮ :**

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಕೂಡ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ದೈಹಿಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದಿವೆಯೇ ಹೊರತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ ದೈಹಿಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಲ್ಲ. 2002ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಿಚ್ ಎಡ್ವರ್ಡ್ಸ್ ಎಟ್ ಆಲ್ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂತಾನಹೀನ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೈಹಿಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು 6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತರಗತಿಗಳೂ ಸೇರಿದ್ದವು. ಈ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯಾಗಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಟ್ಟ ಏರಿಕೆಯಾಯಿತು ಕೂಡ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಸಂಬಂಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ, ಆ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ,

☞ 14

ಕಿಶೋರಿ ಆರೋಗ್ಯ

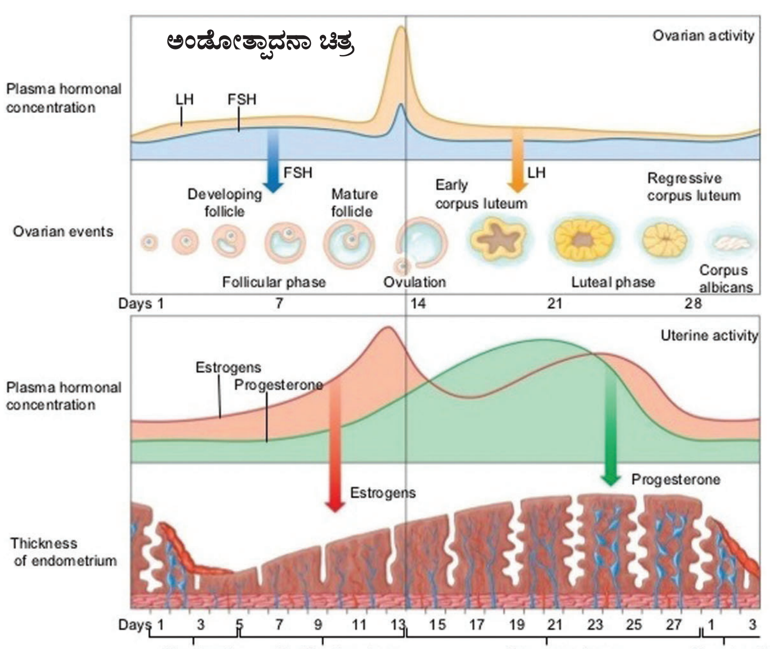
ತಡವಾಗಿ ಋತುಮತಿ

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

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಹಿಳೆ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ.

ಹೆಣ್ಣು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಯುವತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ ಬಾಹ್ಯಾಂತರಿಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೊಂಡು ಸೌಂದರ್ಯಪೂರಿತವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ನಡೆ-ನುಡಿ, ಶೀಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯಿಂದ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ಕನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದಾಗ ಅವಳ ಬದುಕು ನಂದನವನದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಲ್ಲ-ನಲ್ಲೆಯರ ನಡುವೆ ನೂರಾರು ಸುಂದರವಾದ ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳು ಸೃಷ್ಠಿಯಾಗಿ ಸಮರಸದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕವಿ ಜಿ.ಎಸ್.ಎಸ್ ಒಂದು ಕವನದಲ್ಲಿ ನಾ ನಿನಗೆ ನೀನನಗೆ ಜೇನಾಗುವಾ, ರಸದೇವ ಗಂಗೆಯಲಿ ಮಿನುಗುವ ಎಂದು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಹೊಸ್ತಿಲನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರುವುದು ಸಹಜವಾದುದು. ಇದನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಹಂತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ತಾಯ್ತನದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಸಾರದ ಕಣ್ಣು ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರ ಪ್ರೀತಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸುಂದರ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಘಟ್ಟಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಣ್ತನದ ಸಾರ್ಥಕತೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತ ಮತ್ತು ತಿರುವು. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುವ ಘಟ್ಟವಿದು. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಆಕೆ ಒಂದು ಸುಂದರ ರೂಪ ಪಡೆಯುವುದು ಈ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ. ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಸಂಕೇತಗಳಾದ ಸ್ತನಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯ



ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು, ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯ ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

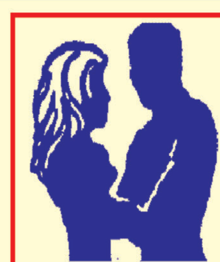
ಕಿಶೋರಿಯು ಮೊದಲು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು 11 ರಿಂದ 14ನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನು ಮೈನೆರೆಯುವುದು, ದೊಡ್ಡವಳಾಗುವುದು, ಪುಷ್ಪವತಿಯಾಗುವುದು, ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಅಂದರೆ 16ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. 16 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದರೂ ಮುಟ್ಟು ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಮುಟ್ಟು ನಿಲುಗಡೆ (Primary Ammenorrhoea) ಮೈನೆರೆಯದೇ ಇರುವುದು, ದೊಡ್ಡವಳಾಗದೇ ಇರುವುದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅತಿ ರೋಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಮುಟ್ಟು ನಿಲುಗಡೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

1. ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಲೆನೋವು, ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.
2. ಯೋನಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಬಹುದು.
3. ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು.
4. ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯದೇ ಇರಬಹುದು.
5. ಅತಿರೋಮ (Hirsutisum), ಪುರುಷರ ರೀತಿಯ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ತೀರ ಕನಿಷ್ಠ ಅಥವಾ ಗರಿಷ್ಠ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
6. ಮಾನಸಿಕ ವರ್ತನೆ ಬೇರೆ ತರುಣಿಯರ ರೀತಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ



ಲಗ್ನದ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ, ತಾರುಣ್ಯ ನಾಶ, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ, ಸಂತಾನ ದೋಷ, ಗಡಸುತನ, ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು, ಗುಪ್ತ ರೋಗ, ಕಾವಿನ ದೋಷ, ಮೂತ್ರ ದೋಷ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಹಾಗೂ ಯುನಾನಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ವೇಳೆ ಬೆ. 10 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9ರ ವರೆಗೆ.

ನವತಾರುಣ್ಯ ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿ

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

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

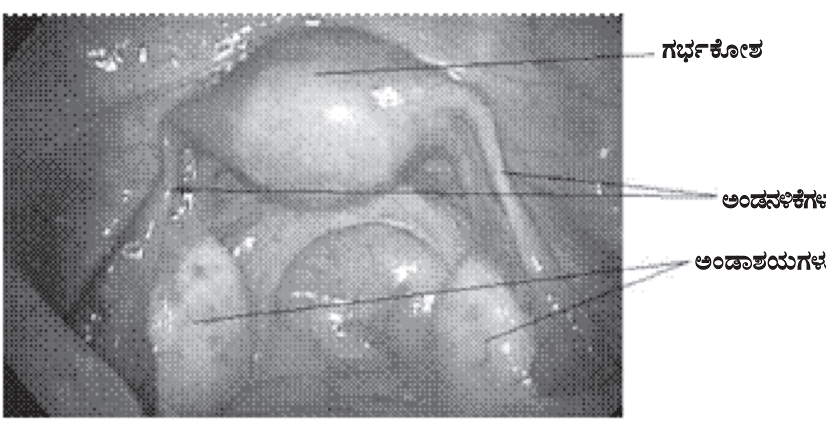
(ಜಾಹಿರಾತು)

7. ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅಸಹನೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
8. ಬೊಜ್ಜುತನದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಎದುರಾಗಬಹುದು.
9. ಒಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಋತುಮತಿಯಾಗದಿರಲು ಕಾರಣಗಳು:

ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷ: ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಗುಣ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಅಂಡಾಶಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಋತುಮತಿಯಾಗಲು ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಲಿಂಗ ಸೂಚಕ ಗಿಗಿ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಬದಲು **XO, XXX, XXXX , XXY** ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಗ್ರಂಥಿಗಳ ದೋಷದಿಂದ: ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೋಥಲಮಸ್, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ಋತುಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾದರೂ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾದರೆ ಅವು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಋತುಮತಿ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು.



ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ ಮುಖಾಂತರ ನೀರ್ಗುಂಟುಗಳಿರುವ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ: ಆರೋಗ್ಯವಾದ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಹಲವಾರು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಋತುಮತಿಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಕುಂಠಿತ: ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯ ಇವುಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಋತುಮತಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದು.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಋತುಮತಿಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಕುಂಠಿತ: ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯ ಇವುಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಋತುಮತಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದು.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಋತುಮತಿಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಉದಾ: ಕ್ಷಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜ್ವರ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮ: ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು, ಆಲಸಿಯಾಗಿರುವುದು, ಬೊಜ್ಜುತನ ಇವುಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಯೋಗಸ್ಪರ್ಧೆ, ನೃತ್ಯಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು: ಒತ್ತಡ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಅತಿಯಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹ ಋತುಮತಿ ಆಗದೇ ಇರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪಾಸಣೆ ವಿಧಾನಗಳು:

ಋತುಮತಿಯಾಗದೇ ಇರಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ದೇಹ ತಪಾಸಣೆ
2. ಕೀಳ್ಗುಳಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ (Pelvic Scanning)
3. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ FSH, L.H. Prolactin, T3, T4, TSH, Estrogen, Progesterone, DHEA ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

4. ವರ್ಣತಂತು ಪರೀಕ್ಷೆ
5. ಲ್ಯಾಪ್ರೋಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಋತುಮತಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು:

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಋತುಮತಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಪೂರ್ಣ ಆಗಬಹುದು. ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅನಾವಶ್ಯಕ ರೋಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಂಜೆತನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು:

ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋನ್ ಮತ್ತು ಗೊನಡೋಟ್ರೋಪಿನ್, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮುಖಾಂತರ ಋತುಮತಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂಡೋತ್ಪಾದನೆ ವರ್ಧಕ ಕ್ಲೋಮಿಫಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೋ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖಾಂತರ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರ್ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಡ್ರಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ ಮುಖಾಂತರ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ನೀರ್ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಡ್ರಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ

ಕೊನೆಯ ಮಾತು:

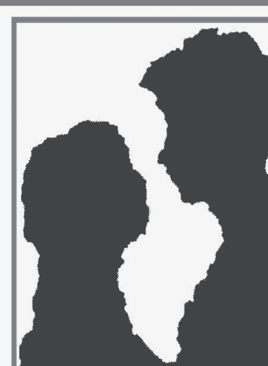
ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು 15-16 ವರ್ಷವಾದರೂ ಋತುಮತಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಪೋಷಕರು ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕವಾದ ಆಹಾರ ನೀಡಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ನೀಡುವುದು ಪೋಷಕರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಹದಿನಾರರ ಪ್ರಾಯ ಆಗುವುದು ಬೇಡ ವ್ಯಯ

ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಶೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, 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 ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿ

ಡಾ.ಎನ್.ಟಿ.ಚುರ್ಚಿಹಾಳಮಠ, (Govt.Regd.No.11426)
ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ನಂ. SF-0, 2ನೇ ಮಹಡಿ, ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ನೀಲಿಜಿನ್ ರೋಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ. M:9945701462

9 ☞

ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರಗಳಿವೆ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಬೀತಾಗದ ಸಂಗತಿಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೆಫೀನ್, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂಡ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಕೂಡ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಏಕರೂಪದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಅಂಶ ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ.

- **ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ :**

ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ಇರಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ಇರಲಿ, ಇಂದು ಒತ್ತಡವೆಂಬುದು ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯೂ ಒಂದು ಒತ್ತಡವೇ. ಸಂತಾನಹೀನರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ರೋಗನಿದಾನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ವೈಫಲ್ಯಗಳು, ಈಡೇರದ ಬಯಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಗಳು ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ 'ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ'ವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅಳೆಯುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಏಕಮತ ಇಲ್ಲ.

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರು ವಾರಕ್ಕೆ 32 ತಾಸುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ 16ರಿಂದ 32 ತಾಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕು. ಸಂತಾನ ಸಾಫಲ್ಯ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪಾಲು ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನಾದರೂ ನೀಡಿದರೆ ಅದರಿಂದಲೇ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅದರ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.55ರಷ್ಟು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- **ಕೆಫೀನ್ :**

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೆಫೀನ್‌ನ ಬಳಕೆಯು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಲಘು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಂತಹ ಕೆಲ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ,

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಪಸ್ ಲ್ಯೂಟನ್‌ನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಕೆಫೀನ್ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲ ವರದಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಫೀನ್ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಐದು ಯುರೋಪಿಯನ್ ದೇಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ನಡೆಸಿದ ಬೃಹತ್ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ 3187 ಮಹಿಳೆಯರ ಬಳಿ

ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಅವಧಿಯಿಂದ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹಾಗೂ ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯದ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಫೀನ್ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

- **ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ :**

ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆಯಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಏಕೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಳಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಏರುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೆಫೀನ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು:

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ

ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ (ಜೆ.ಒ.ಸಿ.)

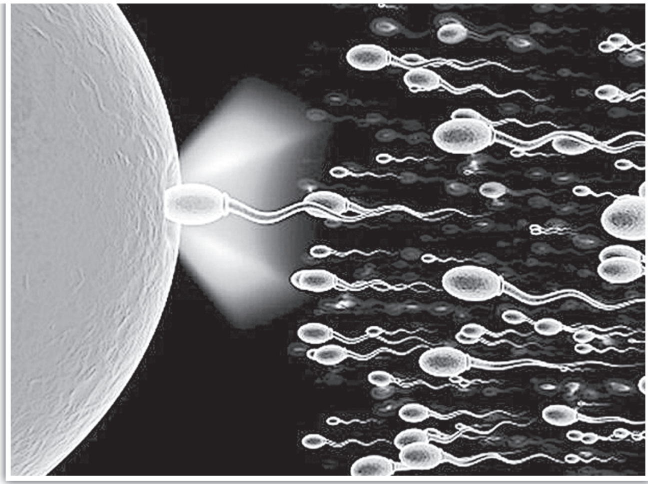
JOB ORIENTED TRAINING COURCE

ಸಂಸ್ಥೆ	:	NATC (Nursing Assistant Training Centre)
ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ	:	7ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪಾಸ್/ಫೇಲ್‌ವರೆಗೆ
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 ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ತರಬೇತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಊಟ, ವಸತಿ (ಹಾಸ್ಟೆಲ್)ಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 5000 ಸ್ಟೈಪೆಂಡರಿಯನ್ನು (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. ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅರ್ಜಿಸಲ್ಲಿಸಲು 7ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವರೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಯಲ್ಲ. 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

(ಜಾಹಿರಾತು)



ಅಚ್ಚರಿಯಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ, ಪಾರಿಸರಿಕ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣಗಳಿಗೆ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಐವಿಎಫ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ 726 ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಈ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರ ಗಂಡಂದಿರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಭ್ರೂಣಗಳು ಸಿಗುವ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಹಾಗೂ ವೆಲ್ಡಿಂಗ್ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಇಲ್ಲೂ ಇದೆ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಲೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಆದರೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಹಾಗೂ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಸಂತಾನ ಸಾಫಲ್ಯ ಹೊಂದಲು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಾವೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು: ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್ ಕಳೆದ 4 ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಹಾಗೂ ನಿಖರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ 25 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದಂಪತಿಗಳ ಬಾಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಫಲವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಐ.ವಿ.ಎಫ್, ಇಕ್ಸಿ, ಐ.ವಿ.ಎಂ. ಎಂಬ್ರಿಯೋಸ್ಕೋಪ್, ಪಿ.ಜಿ.ಎಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯನ್ನು ಇಂದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹತೂಕ ಅತಿಯಾಗಿರುವವರು ಕೂಡಾ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂತಾನ ಸಾಫಲ್ಯತೆ ಹೊಂದಲು ಗುಣಶೀಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ನೆರವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

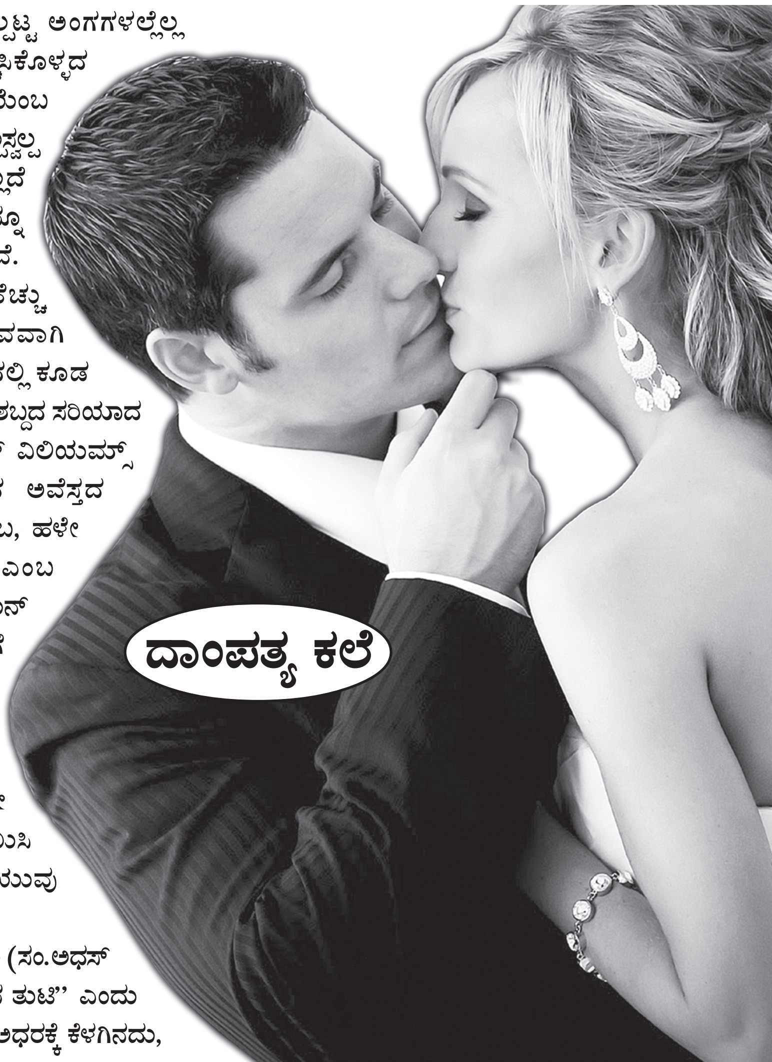
ವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ, ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕೇಂದ್ರ, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ದೂರವಾಣಿ: **080-41312600** ಅಥವಾ **080-26673585.**

ತಪ್ಪದೇ ಓದಿರಿ! **ಪೊಲೀಸ್ ನ್ಯೂಸ್** ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯ!

ರೋಚಕ, ಪರಿಶೋಧನೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಚಿತ್ರ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ

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

ಬೆಲೆ ಕೇವಲ ರೂ.15/- ಮಾತ್ರ.



ಕಾಮಾಂಗವೆಂದು ಭಾವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಶರೀರಾವಯವವೆಂದರೆ ತುಟಿ. ತುಟಿಯೆಂಬ ಪದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರಾವಿಡ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅದೇ ಅರ್ಥದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಶಬ್ದಗಳು ದ್ರಾವಿಡದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಿತವಾದದ್ದು ಅಧರ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಓಷ್ಠವೆಂಬುದೇ ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಎರಡೂ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲುವ ಶಬ್ದ. ಈ ಶಬ್ದದ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ಸಂದಿಗ್ಧವೆಂದು ಮೋನಿಯರ್ ವಿಲಿಯಮ್ಸ್ ಹೇಳಿದರೂ ಪಾರ್ಸಿಗಳ ವೇದವಾದ ಅವೆಸ್ತದ 'ಜೆಂದ್' ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವೋಷ್ಠ ಎಂಬ, ಹಳೇ ಪರ್ಶಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಉಸ್ತ ಎಂಬ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದರ ಜ್ಞಾತಿಗಳಿವೆ. ಪರ್ಶಿಯನ್ ಮತ್ತು ಹಳೇ ಸ್ಲಾವಿಕ್ ಜ್ಞಾತಿ ಪದಗಳಿಗೆ ತುಟಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಾಯಿ ಎಂದರ್ಥ ವಿದೆ. ತುಟಿಗಳು ಬಾಯಿಯ ಸೀಮೆ ತಾನೆ.

ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಯಾಕೋ ಏನೋ ಓಷ್ಠ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮೇಲ್ತುಟಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಕೆಳದುಟಿಯನ್ನು ಅಧರವೆಂದು ಕರೆಯುವು ದಾಯಿತು.

ಅಧರ ಎಂದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೆಳಗಿನದು (ಸಂ.ಅಧಸ್ ಕೆಳಗೆ) ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥ. 'ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿ'' ಎಂದು ನಾವು ಊಹಿಸಬೇಕೆಷ್ಟೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಧರಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನದು,

ಮುತ್ತು ಬೇಕೆ ಮುತ್ತು!

ಕೀಳು, ತಿರಸ್ಕೃತವಾದದ್ದು ಎಂಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಥಗಳ ಸಂಗಡ ಹೆಣ್ಣಿನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಎಂಬರ್ಥವನ್ನು ಕೂಡ ಕೋಶಗಳೂ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯದ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನದು ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿಯೆ (ಸ-ಅರ್ಥಕ) ಬಳಸುವು ದುಂಟಲ್ಲವೇ?

ತುಟಿಗಳಿಗೊಂದು ಆಚ್ಛಾದನ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಲ್ಲ (ಗೋಷಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅದೂ ಆಚ್ಛಾದಿತವೇ ನಿಜ!). ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಡಿಗೆರೆ ಎಳೆಯುವಂತೆ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣದಿಂದಲೋ ಅಧರರಾಗ (lipstick) ದಿಂದಲೋ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಂಪಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಂಗಸರ) ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾಧನ ಕಂಪನಿಗಳ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಿರುವ ಸಂಗತಿ. ಕೆಂದುಟಿ ಅಥವಾ ಚೆಂದುಟಿ ಸ್ತ್ರೀಸೌಂದರ್ಯದ ಆದರ್ಶವಾಗಿದೆ. ಬರೇ ಕೆಂಪು ಎಂದರೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದೆ ಕೆಂಪುತನಕ್ಕೊಂದು ಉಪಮೆಯನ್ನು ಅರಸಿ, ಕವಿಗಳು ಬಿಂಬಾಧರೆ. ಬಿಂಬೋಷ್ಠಿ (-ತೊಂಡೆ ಹಣ್ಣಿನಂಥ ತುಟಿಗಳುಳ್ಳವಳು) ಎಂದೆಲ್ಲ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚೆಂದುಟಿ (ಚೆನ್-ಕೆನ್-ಕೆಂಪು) ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸುಂದರವೆಂದು ಗ್ರಹೀತವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ, ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಜನ್ಮ ಸಿದ್ಧ. ಕಡುಗೆಂಪು ತುಟಿ ಕಾಮುಕತ್ವದ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಾಳಲಾರದ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡುವ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಕೆಂದುಟಿಯ ಗಂಡಿಗೆ ತೀರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗದಿರಿ, ಜಾಗ್ರತೆ!

☞ 45

◆ ಎ. ನಾಗರಾಜು

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?

ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಸ್ಪರ್ಶ, ಆಲಿಂಗನ, ಚುಂಬನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಉತ್ತಮವಾದ ವಾತಾವರಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸಬೇಡಿ. ಅದರ ಬದಲು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದರೆ, ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವರಾಸಾಯನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಲೈಂಗಿಕವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು . ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಸೆಕ್ಸ್ ಇದು ಸದಾ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ನಿತ್ಯವೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಪದ. ಪ್ರೀತಿ, ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ- ಈ ರೀತಿಯ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅನುಭವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದಶಕಗಳ ಕಾಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಬಂಧ

ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂವಹನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚರ್ಚೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚರ್ಚೆಗಳಿವೆ: ಒಂದು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನಡೆಯುವ ಚರ್ಚೆ. ಕಾಮಕೇಳಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದು ಹಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ಇಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗಪ್ರಾಪ್ತಿಯಂತಹ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಕಾರಾತರ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಳದೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ನನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು ಕೂದಲ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಳಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ವಿನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ದೂಷಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ

ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಗಾತಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಬದಲಿಗೆ, ನನಗೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಯೋನಿ ತೇವವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ, ಲೈಂಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೇಳಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶ, ಆಲಿಂಗನ, ಚುಂಬನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಉತ್ತಮವಾದ ವಾತಾವರಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸಬೇಡಿ. ಅದರ ಬದಲು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಈಗ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ವೃತ್ತಿಪರರು ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಮುಜಗರವಾದರೆ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅಂಡರ್‌ಲೈನ್ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ

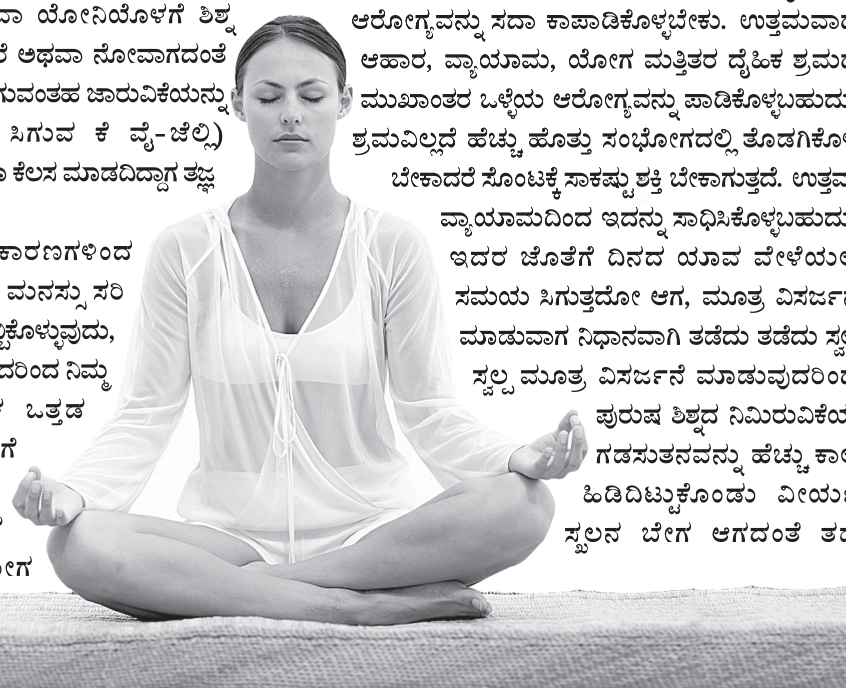
ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ನೀವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು

ಸಮಯವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಟ್ಟದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಲೈಂಗಿಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಶರೀರವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೇಕೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯೋನಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕೊರಗುವ ಬದಲು, ಯೋನಿ ಒದ್ದೆಯಾಗುವಂತಹ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಶಿಶ್ನ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ನೋವಾಗದಂತೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಅನುವಾಗುವಂತಹ ಜಾರುವಿಕೆಯನ್ನು (ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕೆ ವೈ-ಜೆಲ್ಲಿ) ಬಳಸಬಹುದು. ಜಾರುವಿಕೆಗಳೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ನೀವು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚುಂಬಿಸುವುದು ಮುದ್ದಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಭೋಗ



ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಿ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದದಾಯಕ ವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಾಯಿಯ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದದ ಶಿಶ್ನ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವಾಗ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯೋನಿಯ ಆಳವರೆಗೂ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತೂರಿಸಿ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಗಾಢವಾದ ಸಂಭೋಗಾನುಭವ ದೊರೆತು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂಭೋಗ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಒಂದು ಕೈನಿಂದ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಭಂಗಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಸನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನ ತನ್ನ ಗಡಸುತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದಾಗ ಸಂಭೋಗದ ಬಿಗಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸಹಜವಾದ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಭಂಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಉತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಮುಖಾಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದರೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದಿನದ ಯಾವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತದೋ ಆಗ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಡೆದು ತಡೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪುರುಷ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಗಡಸುತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ಬೇಗ ಆಗದಂತೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಐದರಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಖಾನುಭವ ದೊರೆತು ಇಬ್ಬರೂ ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗತೃಪ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಸ್ನಾಯು ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜಾಗದಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಿಶ್ನನಿಮಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರು ವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯ

ಸೇವನೆ ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಂಕು ಕವಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲಿವರ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕವಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಯೋನಿಯ ಗೋಡೆಯು ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿರುವು ಮುರುವು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೇ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ರಕ್ತದಿಂದ ವಂಚಿತವನ್ನಾಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ರಕ್ತ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜಾದರೂ ಅದು ನಿಮಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸೆಕ್ಸೇ ಎಲ್ಲವೂ!

ಸೆಕ್ಸೇ ಎಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ರಸವತ್ತಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ, ಯಾರೂ ನನ್ನ ಹೃದಯ, ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸಲು (ಸೂರೆಗೊಳ್ಳಲು) ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗಲು ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾದ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಕಳಚಿ ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ- ಕಿಂಬರ್ಲಿ ಗ್ರಹಾಂ, ಅಮೆರಿಕಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಡುಗಾರ್ತಿ, ನಾಟಕಕಾರಳು, ನಟಿ, ವಿನ್ಯಾಸಗಾರಳು.

ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಗಳು. ನಾವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮುಸುಕಿನೊಳಗೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಇದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳುತ್ತವೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಪ್ರಣಯಿಯಂತೆ, ಎಲ್ಲೆ ಇಲ್ಲದಂತಹುದು- ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ, ಅದು ಅನಂತವಾದುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾದುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕಿಂಬರ್ಲಿ ಗ್ರಹಾಂ.

ಸಂಭೋಗತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಎಂದು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಒಂದಾಗಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಕದ್ದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯತಮನನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇವೆ ಎಂದಾದರೆ ಅವನನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ನಂಬಿಕೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಗಾಢವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ನಂಬಿಕೆ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಅನಾಯಸವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದರೆ ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಂಬಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪಯಣದ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕಾಯುವ ವ್ಯವಧಾನವಿರಬೇಕು. ನನ್ನ ಪ್ರಿಯಕರ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆದರ ಅಭಿಮಾನ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇರಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವನು ಅವನ ಕೆಲಸದ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯ, ಹವ್ಯಾಸ, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತನಗೋಸ್ಕರ ವೇಳೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಿಂಬರ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಂ.

ಗಾಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ

ನಮ್ಮ ಶೃಂಗಾರಮಯವಾದ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮಾನದಂಡವೇ ನಿಜವಾದ ಸೆಕ್ಸ್. ಅದ್ಭುತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಇರಬೇಕೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಇದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮೀಯವಾದ ಹಾಗೂ ಗಾಢವಾದ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುಖ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ನಂಬಿಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ನಂಬಿಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ, ತನ್ನ ಪ್ರಿಯಕರನಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಬಹು ದೊಡ್ಡದಾದ ಕೊಡುಗೆ. ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಎಂದರೆ, ಆಕೆ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯಕರನೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಆಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರೆ, ಆಕೆ ಅವನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರ್ಥ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏನೋ ಹೊಸದನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಕಾತರದಿಂದಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೂ ಆಕೆ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮ ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಮುದ್ದಾಡಬೇಕು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆತ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು, ಆ ಸಂಭೋಗತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತಾನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ☯

ಲೈಂಗಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ

◆ ಬ್ಯಾಡನೂರು ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ದಂಪತಿಗಳು, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಾದಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೋ, ಅಂತಹ ಜೋಡಿಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಸಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ ವಿವಾಹವಾದ ಜೋಡಿಯನ್ನು ಸಮಾಜವು ''ಶಭಾಷ್'' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿರೋಧವನ್ನೇನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಾಹಗಳೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹಗಳೇ. ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಜೋಡಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಸಹ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದು ಜೋಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾದವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆ ರೀತಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಜೋಡಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರೀತಿ ಏಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಏಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಪರಿಚಿತ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ಅಪರಿಚಿತ ಗಂಡಿನೊಡನೆ ವಿವಾಹ ಮಾಡಲು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಎಂಬುದು ಏನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಜಾತಕ ಮತ್ತು ವಂಶಾವಳಿಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಜಾತಕ ಮತ್ತು ವಂಶವಾಳಿಗಳ ಗೋಜೇ ಇಲ್ಲದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ನೀತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು, ನಂತರ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು, ನಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೆ ಮಾಮೂಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಮೊರೆಹೊಕ್ಕಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದೆಷ್ಟೋ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವಾರಂಟಿ ಗ್ಯಾರಂಟಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಯುವ ಜೋಡಿಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಾರಂಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಮೊದಲೇ ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬಹುದಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸವಾಲ್ ಆಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಕೆಲವರು ರಿಲೇಷನ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀಸರ್ಚ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನವರು ಒಂದು ಜೋಡಿಯ ಪ್ರೇಮ ಯಾವ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿದೆ, ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಯೋ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ 'ಲವ್ ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕು, ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಜೋಡಿಗಳು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಸದಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ

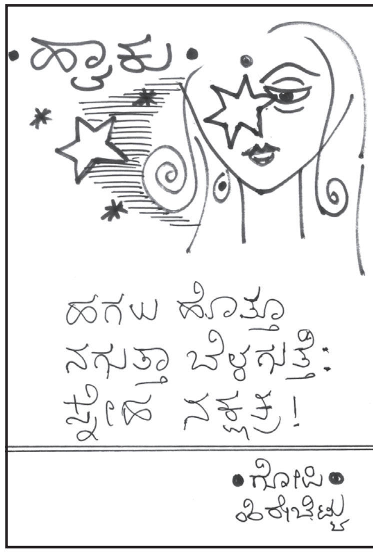
ಕಿತ್ತಾಡಬಹುದು, ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಲವ್‌ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಇಬ್ಬರ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆ ಪ್ರೇಮ ಜೋಡಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಲವ್‌ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಅವರ ವೀಡಿಯೋ ರೆಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ, ನಂತರ ವೀಡಿಯೋ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಜೋಡಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕೊಡುವ ಫಲಿತಾಂಶ ಸರಾಸರಿ 88 ರಿಂದ 94ರಷ್ಟು ನಿಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರೋಮಾನ್ಸ್...

ರೋಮಾನ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಾದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಂದನೆ ಶಾರೀರಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಬಿಂಬಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ, ಕೈ-ಕಾಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಿಳಿಯದಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ವಿಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ರೀಕಾರ್ಡ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರೀತಿ ಸ್ಪಂದನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಶೋಧಕರು ಒಂದು ''ಮಾಡೆಲ್'' ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆ ಸ್ಪಂದನೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ಅವರು ಒಂದು ಮ್ಯಾಥಮೆಟಿಕಲ್ ಮಾಡೆಲ್‌ಅನ್ನು ಸಹ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಜೋಡಿಯ ವೀಡಿಯೋ ರಿಕಾರ್ಡ್‌ಅನ್ನು ಆ ಮಾಡೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಜೋಡಿ ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ದಂಪತಿಗಳು, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಾದಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೋ, ಅಂತಹ ಜೋಡಿಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಜೋಡಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ

☞ 65



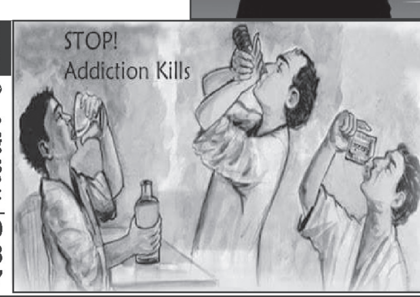
ಸುಖಮಯ ವಿವಾಹಿತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ!

ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಲಿಂಗದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಗಡಸತನ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವಿರ್‍ಯಾಣಗಳ 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 ದುಷ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಆದವರು ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯಸನಿಗೆ ತಿಳಿಸದೆ 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 ★ದಾವಣಗೇರಿ : 3 ಹಾಗೂ 18,19 ★ಬೆಳಗಾಂವ : 4 ಹಾಗೂ 20,21 ★ಬಿಜಾಪೂರ : 5 ಹಾಗೂ 22,23 ★ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ : 7,8 ಹಾಗೂ 24,25 ★ಬಾಗಲಕೋಟ : 12 ಹಾಗೂ 28,29 ★ಹೊಸಪೇಟ : 26,27



ಡಾ॥ಡಿ. ಎಚ್. ಬಾಗಲಕೋಟ (Govt.Regd. No.470) ಹೆಲ್ತ ಕ್ಲಿನಿಕ

ಹಳೇ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ ಹತ್ತಿರ, ಬಸವವನ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಪೋರೇಶನ್ ಬ್ಯಾಂಕ ಎದುರಿಗೆ, ಶ್ರೀ ಗುರುಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ಖಾನಾವಳಿ ಪಕ್ಕ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

Cell : 9844203873, 9743193428 | www.ashwamedicines.com

(ಜಾಹಿರಾತು)

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳದೆ, ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಸಹಜವೆನಸುವಂತೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡವರು ಹೌಹಾರುತ್ತಾರೆ. ''ಪಾಠಗಳಂತೆ ಅದನ್ನೂ ಕಲಿಸುವುದುಂಟೆ?'' ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಈಗ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಪಾಠಗಳು ಮಾತ್ರವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ನಡತೆ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಅಭಿರುಚಿ, ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ರೂಢಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಪೇತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಕರೆಯತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದಂಶವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕುರಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು.

ಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಚರ್ಚು ಮುಂತಾದ ಆರಾಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು- ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಬರಿದೆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳ ಒಡನಾಟ ಹಾಗೂ ಕೂಡುವಿಕೆ ಕುರಿತು ಮಾತ್ರಲ್ಲ; ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಉಚಿತವಾದಂತೆ ಮಾವನ ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.

ಈ ಬಗೆಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನರ್ಸರಿ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು; ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು : ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಆಗತಕ್ಕದ್ದು.

ಇದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಕಾಲವೂ ಅಪಕ್ವಲ್ಲ. 'ಬಹಳ ಬೇಗೆ ಆಯಿತು' ಎನ್ನುವಂಥ ವಯೋಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ; :ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಯಿತು' ಎನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ತಾಯಿ-ಮಗು

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆನ್ನುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೇ? 'ಸುಳ್ಳು' ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಕು.

ಅದರಿದು ನಿಜ. ಲೈಂಗಿಕ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಮೊದಲಿಡುವುದೇ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಆ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ಹಾಗೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ : ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಣಿಯಾದ ಕೋತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ವಿಸ್ಕಾನ್ಸಿಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರೊ॥ ಹ್ಯಾರಿ ಎಫ್ ಹಾರ್ಲೋ ಅವರು ಕೆಲವು ಕೋತಿ ಮರಿಗಳನ್ನು ಅವು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ತಾಯಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿಸಿ ಪೋಷಿಸಿದರು.

ತಾಯಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತವಾದ ಕೋತಿ ಮರಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ತಂತಿಯಿಂದ ಹೆಣೆದ ಕೋತಿಯಾಕಾರದ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನ ಬುಡ್ಡಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದರು. ಬೇಕೆಂದಾಗ ಆ ಬುಡ್ಡಿಯ ನಿಪ್ಪಲಿಗೆ ಬಾಯಿಕ್ಕಿ

ಈ ನತದೃಷ್ಟ ಮರಿಗಳು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವು, ಹೀಗೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ಉದರ ಪೋಷಣೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಕೋತಿಯ ಮೈ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆದ ಕೋತಿಗಳು ಮುಂದೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಏನೇನೋ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾದವು. ಸ್ವತಃ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಮಾತಿರಲಿ; ಸಂಭೋಗ ಸದೃಶ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನಾಲಾ ಯಖ್ ಆದವು.

ಆದರೆ ತಾಯಿ ಜೊತೆ. ಇತರ ದೊಡ್ಡ ಕೋತಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕೋತಿಗಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುವಷ್ಟು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದವು.

ನತದೃಷ್ಟ ಕೋತಿ ಮರಿಗಳಿಗೆ ತಂತಿ ಬಲೆಯಿಂದಾದ ತಾಯಿ ಬೊಂಬೆಗಳ ಬದಲು ಅವುಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಟ್ಟ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದುರಿತು. ಆದರದು ವಿಶೇಷ ಎನ್ನಿಸುವಂಥ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ತಾಯಂದಿರಿಂದ, ಇತರ ದೊಡ್ಡ ಕೋತಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಮರಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಕಲೆತು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳು ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡವಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ 'ಕೂಡು'ವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕುರಿತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹಿಡಿಯುವ ಮುಟ್ಟುವ ರಮಿಸುವ ಮುದ್ದಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಮಗುವಿನ ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಗು ಅಥವಾ ಕಿರಿಯ ಜೀವಿಯು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಭೇದ ತಿಳಿಯಲಾಗುವಂತೆ ದೇಹ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮುಟ್ಟುವ ಚರ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ, ಧ್ವನಿ ಆಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕೇಳುವ, ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡುವ, ದೇಹ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಿ ಮಮತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾಮಾನಗಳೂ ಇಡುಗಂಟಾಗುವಂಥ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಮಗುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೈ ಬೆಳೆದಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಲಾಲಸೆಪಡುವ; ಇಲ್ಲವೇ ಒಗ್ಗದೆಂದು ದೂರ ತಳ್ಳುವ, ನಿರೋಧಿಸುವ; ಆಕ್ರಮಣ ಎಸಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲೇ....

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು 'ನಿರ್ಧರಿಸ' ಬೇಕಾಗೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳದಿದ್ದರೂ ಕಿರಿಯ ಜೀವಿಗಳು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ; ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರ ಹಾವ ಭಾವ ಸಲ್ಲಾಪಗಳು; ರೇಡಿಯೋ, ಟೆಲಿವಿಷನ್, ನಿಯತಕಾಲಕಗಳು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿನಿಮಾಗಳು; ನಾಯಿ, ದನ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಕೂಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮುಂತಾದವು ಮಗುವಿಗೆ ಇಂಗಿತಗಳನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾಗಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ದೊಡ್ಡವರು ಆ ಚಳಿ ತಪ್ಪಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ: ಮಕ್ಕಳು ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ದೊಡ್ಡವರು ಪಿಸುದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ; ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪೋಲಿ ಜೋಕುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಮಗುವಿಗೆ ಗ್ರಾಸ.

ಇವೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅಪೂರ್ಣವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವಿಕಲ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರು ''ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಕುರಿತ ವಾಸ್ತವ ಅಂಶ''ಗಳ ಬಗೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಬಗೆಗೂ ಯೋಚಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೂ ಇದು ಬಹುತೇಕ ಜನರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾತ್ರ

'ಪೋಲಿ' ಪುಸ್ತಕಗಳು, 'ಪೋಲಿ' ಚಿತ್ರಗಳು, ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಸಿನಿಮಾಗಳು ಮುಂತಾದವು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕೆರಳಿಸುತ್ತಿರುವೆಯೋ ಹೊರತು ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅಭೀಷ್ಟೆಯನ್ನು ತಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಗಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಲೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಂತಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟಳೆಗಳೇ ನಿರುತ್ತವೋ ಅವನ್ನು ಮೀರಿ 'ನೀತಭ್ರಷ್ಟ'ರಾಗ ಬೇಕೆಂದೇನೂ

ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತವಂತೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಣಿಸುವಂಥ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಈಗ ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕಿರುವುದು.

ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೇ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕುರಿತ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕುರಿತ ಕಾಲೇಜು ಚರ್ಚಾಗೋಷ್ಠಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಉದ್ವಿಗ್ನನಾಗಿ ''ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು'' ಎಂದನಂತೆ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ನಗಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದರೂ ಆ ಆರೋಪದಲ್ಲಿ ತಥ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸುಖ ದಾಟ ಕುರಿತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜನನದ ವೇಳೆ ಮಗು ಎಲ್ಲಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಿಗೆ ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ, ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕಿರಿಯರು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುವ ನೀತಿಪರತೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಒಡನಾಟ ಬಯಸಿ ಒಂದುಗೂಡಲೆತ್ನಿಸಿದ ಎರಡು ಜೀವಿಗಳ ಧರ್ಮ, ವರ್ಣ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕುರಿತು ನೀತಿಪರತೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅತಿಕ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಆಗಲೇ ಕೊಡದು. ಈ ಹೊಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಕೂಡಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಇದೆಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳ ಮಾತಾಯಿತು. ಪಠ್ಯವಾಗಿ ಏನೇನನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕೆಂಬ ನೇರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾವನ ದೇಹ ವಿಜ್ಞಾನ, ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ವಿಜ್ಞಾನ, ರಜೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ದೇಹಭಾಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಅವಸ್ಥೆ, ಶಿಶು ಜನನ, ಬಂಜೆತನ ಹಾಗೂ ನಪುಂಸಕತ್ವ, ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಶಿಶುಪಾಲನೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂತಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನು ಗುಣವಾದಷ್ಟು ವಿವರಗಳೊಡನೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ , ಸಲಿಂಗರತಿ ಕಾಮನೆ ಕುರಿತು ಮನೋವ್ಯಾಪಾರ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಿರುವ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗೆಗೂ ತಿಳಸಬೇಕು.

ನಗರೀಕರಣ, ಉದ್ಯಮೀಕರಣ, ಜದದಟ್ಟಣೆ, ವ್ಯಭಿಚಾರ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಗುಹ್ಯರೋಗ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರದಾನವಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಏನನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು; ಅವರು ಸಹಾ ಕಿರಿಯರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಜ್ಜಾಗಲು ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳದೆ, ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಸಹಜವೆನಸುವಂತೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

-ಮೇರಿಕ್ಯಾಲ್ಡೆರೋನ್

ನಗೆ

ಡಾಕ್ಟರ್ : ನಾನಿಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಪರೇಷನ್ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಮೇಲೂ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅದ್ಹೇಗೆ ಟೆನ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವಿರಿ?

ನರ್ಸ್ : ಟೆನ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನಿದೆ ಡಾಕ್ಟರೆ, ಫಲಿತಾಂಶ ತಿಳಿದಿರೋದು ತಾನೇ?

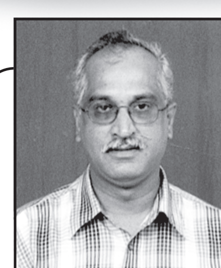
ಸ್ಪೆಷಲ್

ಸ್ನೇಹವು ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಅರಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ? ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿ, ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ ತೋರಿಸುವವರಿಗೆ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು? ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ! ನಗುವುದಾದರೆ ನಕ್ಕು ಬಿಡಬಹುದು. ಅಳಬಹು ದಾದರೆ ಅತ್ತು ಬಿಡಬಹುದು. ಮುಗುಳ್ನಗುವು ದಾದರೆ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ತೋರಬಹುದು, ಸ್ನೇಹ ತೋರುವುದಾದರೆ ಕೈ ಕುಲುಕಿಸ ಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಸುವು ದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಲವ್ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು

ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಅದರ ಬೆಲೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಅದನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಯಾವ ಮಾಪಕವಿದೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಾ? ಉತ್ತರಿಸಲು ನೀವು ತಡಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಲ್ಲವೇ?

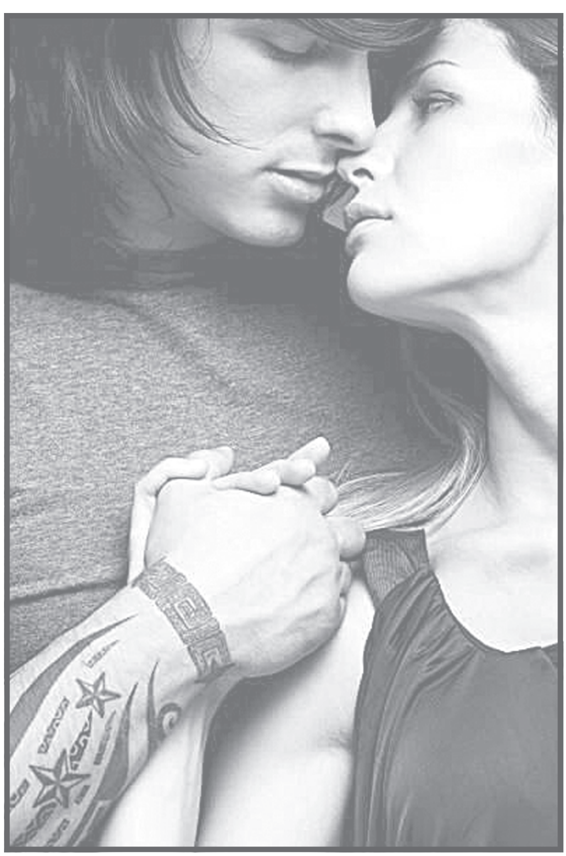
ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಎಂದರೇನು? ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆ, ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸ್ನೇಹವು ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಅರಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ? ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿ, ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ ತೋರಿಸುವವರಿಗೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು? ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ! ನಗುವುದಾದರೆ ನಕ್ಕು ಬಿಡಬಹುದು. ಅಳಬಹು ದಾದರೆ ಅತ್ತು ಬಿಡಬಹುದು. ಮುಗುಳ್ನಗುವುದಾದರೆ ಮುಗುಳ್ನಗೆ



ಡಾ|| ಕೆ.ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್
M.D., DNB
ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು

ತೋರಬಹುದು, ಸ್ನೇಹ ತೋರುವುದಾದರೆ ಕೈ ಕುಲುಕಿಸಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ತಬ್ಬಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆಯೆ! ಅದು ಆಲಿಂಗನವಾಯಿತು, ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಸಂತೋಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಂತೆ ಆಯಿತು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು, ಪ್ರೇಮಿಸುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಭಾವನೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಸಂದೇಶದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಂದರ ಸಂದೇಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಕರ, ಪ್ರಿಯತಮೆಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗ ಬೇಕಲ್ಲವೇ! ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು, ನೀವು ಬರೆದಿರುವ ಈ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ಸಂದೇಶವನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿಗಾಗಿ, ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು, ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು ಗೊತ್ತೆ? ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ವಿದೇಶಿ ಯುವಕ, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಹುಡುಕಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ಸುಂದರ ಯುವತಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದ. ಅದರಂತೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದು ಆಯಿತು. ಒಂದು. ಎರಡು.... ಐದು ನಿಮಿಷವಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲ ದಿನದ 22 ಗಂಟೆಗಳು ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡಿ ಇಬ್ಬರೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮ ಗೊತ್ತೇ! ಆ ಯುವಕನನ್ನು ಫೋನ್ ಕರೆಗಳಿಗೂ ಮೀರಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಜೈಲುವಾಸ. ಆತನೇನೂ ಬಡವನಲ್ಲ, ಆದರೂ ಪ್ರೀತಿಯ, ಪ್ರೇಮದ ಮಾತುಗಳಿಗಾಗಿ ಜೈಲುವಾಸ ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಯಿತು. ಇದು ಪ್ರೀತಿಯ ಬೆಲೆ. ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಬೆಲೆಯೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ, ಬೆಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಹೋಗಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವಿರಾ! ಯಾವ ನಾಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ! ಅಂತಹುದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ನಾಣ್ಯವು ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲ! ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ, ಗೆಳೆಯ, ಗೆಳತಿ, ಪ್ರಿಯಕರ, ಪ್ರಿಯತಮೆ, ಸಂಗಾತಿ, ಒಡನಾಡಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಿ!



ನೀವು ಬರೆಯುವ ಪೈಸಾ, ರೂಪಾಯಿ ಮೌಲ್ಯದ ಕಾಗದದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ಸಂದೇಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆಯ ಮೌಲ್ಯವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ.

ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು, ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾಪಕವಿದೆ? ಯಾವುದೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ! ನಿಮ್ಮ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿ ಇರದಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮುಂದೆಯೇ ಇರಬಹುದು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಮಹಡಿಯಿಂದ ಜಿಗಿದಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯೇ! ಇಲ್ಲ ಗುಡ್ಡಬೆಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿದಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯೇ। ಆಸ್ತಿ, ಸಂಪತ್ತು, ದುಡ್ಡು ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯೇ। ಜಗಳವಾಡದೆ ಇರುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯೇ। ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಹೃದಯದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ!

ಅವ್ಯಕ್ತವಾದ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ, ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸದ, ರುಚಿಸದ, ಬೆಲೆಗೂ ಮೀರಿದ, ಅಳತೆಗೂ ನಿಲುಕದ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶ ಮಾತ್ರವೇ?

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮದ ಸಂದೇಶ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ? ಮೊದಲನೆಯ ರೀತಿಯೆಂದರೆ ನಾವು ನಡೆದಾಡುವ ರೀತಿ, ನುಡಿಯುವ ಮಾತಿನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಆಡಂಬರ ಜಾಸ್ತಿ, ಮೋಸಗಾರಿಕೆಯ ಸೋಗು ಇದೆ, ಸುಳ್ಳನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಸಾರುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ...

ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ. ನಾಲಿಗೆ, ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ರೀತಿ ಹರಿದುಬಿಡುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸಂದೇಶರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು. ಸಂದೇಶ ಒಂದು ಸಾಲು ಇರಬಹುದು, ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಸಾಲು, ಒಂದು ಪುಟ, ಎರಡು... ಐದು... ಪುಟಗಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ಸಂದೇಶ

ಹೃದಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವಂತಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಕೋಚ, ಆಡಂಬರ, ಮೋಸದ ವಾಸನೆ... ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಒಮ್ಮೆ ಬರೆದಷ್ಟನ್ನೇ ಪುನಃ ಪುನಃ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದು. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ಸಂದೇಶವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ನೀವು, ನುಡಿದದ್ದು ಮರೆತರೂ ಬರೆದದ್ದು ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ, ದೀರ್ಘ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿ, ಸಂಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದು.

ಆದರೆ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಹಳ ಫಜೀತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೊದಲ ಸಲ ಬರೆದದ್ದು ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರ ಬಹುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಏನೋ ಹೇಳಲು ಹೋಗಿ ಏನೋ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ ಸಂದೇಶ ಮೂಡಿಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೀವೇನೂ ಪ್ರೇಮಕಾವ್ಯ ಬರೆಯಲು ಕುಳಿತಿಲ್ಲ ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಈ ರೊಮೆಂಟಿಕ್ (ಪ್ರೇಮ) ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶ ವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿರುಚಿಗೆ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಕೆ ಅಥವಾ ಆತನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಯ ಕನಸಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶ ಬರೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಓದಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಯಾರಿಗೆ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶ?

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಮದುವೆಯಾಗದವರು, ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಮಾತ್ರ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶ ಬರೆಯಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಮದುವೆಯಾದವರು, ಪ್ರೀತಿಸುವವರು, ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮಿಸುವವರು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವ ಅಡೆತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಹುಡುಗರಿಂದ, ಯುವಕರು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು, ಗಂಡಸರೂ ಹೆಂಗಸರೂ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬರೆದು ಅವರವರ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಮದುವೆಯಾದವರು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರು ಅಥವಾ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಅವರವರ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಅಥವಾ ವರ್ಗವಾಗಿ ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲೂಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಈ ಕೆಲವು ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶವೇ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ತರುವ ವಿಷಯ.

ಗೆಳತಿಗೆ/ಪ್ರಿಯತಮೆಗೆ/ಸಂಗಾತಿಗೆ...

❍ ಪ್ರಿಯೇ, ಪ್ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ಕಿವುಡಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮೂಕನಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿ ನರಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ, ಇವೆಲ್ಲಾ ನಾಣ್ನುಡಿ ಯಾದರೂ ಒಂದು ನುಡಿಯಂತು ನಿಜ ಅದೇ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

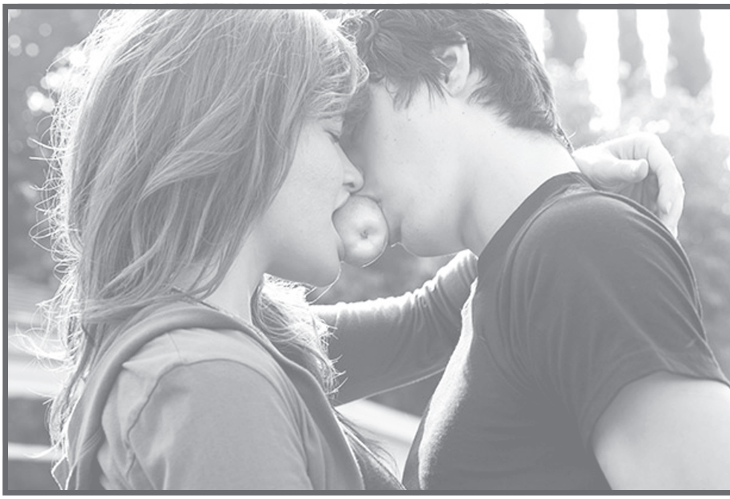
❍ ಪ್ರಿಯೇ, ಇಂದು ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ರಾಣಿ ಯೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ರಾಣಿ ಯಾಗೇ ಉಳಿಯುವೆಂದು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಮುಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಜೇನಿನಂತಾಗಿಸೋಣ.

❍ ಪ್ರಿಯೇ, ಸಮುದ್ರದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗಲೂ ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹವನ್ನೇ ಬಯಸುವೆ ಪ್ರಿಯೆ. ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಈ ತುದಿಯಿಂದ ಆ ತುದಿಯವರೆಗೆ ತಲುಪುವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿನ್ನನ್ನೇ ಬಯಸುವೆ ಪ್ರಿಯೆ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡ ಪ್ರಿಯೆ.

❍ ಪ್ರಿಯೇ, ನಾನು ನಿನಗೆ, ನೀನು ನನಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಜೋಡಿ. ಆದರೆ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನೀನು ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರದ ಅಂತರ. ಇದಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಸಾಕ್ಷಿ.

❍ ಪ್ರಿಯೇ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊಳಪು ನನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೋಣೆಗೆ ಬೆಳಕಾಯಿತು, ನಿನ್ನ ಸುಮಧುರ ಧ್ವನಿಯೆ ನನ್ನ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿತು. ನಿನ್ನ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೆ ನನ್ನ ಪ್ರತಿದಿನವನ್ನೂ ಆನಂದವಾಗಿರಿಸಿತು. ಇದೆಲ್ಲದ ರಿಂದ ನೀನು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆವರಿಸಿರುವೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ನೀನೇ ತುಂಬಿರುವಾಗ, ನಿನ್ನ ನೆನಪಿನ ಉಸಿರನ್ನೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ.

❍ ಪ್ರಿಯೇ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿಯೇ ತುಂಬಿರುವಾಗ, ಶರೀರದ ಅವಯುವಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಹರಡಿ ನನ್ನನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆನಂದವಾಗಿ ಇರಿಸಿದೆ. ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ.



❍ ಪ್ರಿಯೇ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಂದರಿ, ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ನೀನು ನನ್ನ ಹುಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ನೋಡುವವಳಾಗಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಬಾಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನೀನೆಂದೂ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಸರಿ. ಆದರೂ ಸರಿ, ನನ್ನ ಸಿಹಿಮುತ್ತು ಗಳನ್ನು ನಿನ್ನ ತುಟಿಗೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕು ಪ್ರಿಯೆ.

❍ ಪ್ರಿಯೇ, ನನ್ನ ಬಾಳೆಲ್ಲಾ ನಿನಗೇ ಮೀಸಲು ಪ್ರಿಯೆ, ಆದರೂ ನೆನಪಿಸುವೆನು ನಿನಗೆ, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹವು ಸದಾ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾರದಿಂದ ಸದಾ ಅಲುಗಾಡದೇ ಇರಲೆಂದು.

❍ ಪ್ರಿಯೇ, ನನಗೆ ಆನಂದ ತಂದವಳು ನೀನೆ ಅದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಮೊದಲಿಗಳು ನೀನೆ! ನಿನ್ನ ತೀರ ಸಮೀಪದವನು ನಾನೇ! ನಿನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾನೊಬ್ಬನೆ! ನಾನು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ನೆನಪು ಬರುವುದು ನೀನೊಬ್ಬಳೇ. ಏಕೆ ಹೇಳಲೆ! ನೀನಿಲ್ಲದೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಕಠೋರ ಸತ್ಯವಲ್ಲವೇ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳಂತೆ! ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನೇ ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಜೇನಿನಂತೆ! ಸುಂದರಿ ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೇನಂತೆ! ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ! ನೀನೇ ನನಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ! ನೀನು ಕಳಿಸಿರುವ ಸುಂದರ ಸುಮಧುರ ಪ್ರೀತಿಯ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳೇ ನಾನು ಬಿಡುವಾಗಿ ಕುಳಿತ ಸಮಯದ ಹಿತ ನೆನಪುಗಳು. ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಧುರ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರೆಯಾ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ಸಮುದ್ರದಂತಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ನಾನೊಬ್ಬನೆ ಒಂದು ದೋಣಿಯಂತೆ. ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವ ಭಯವಿಲ್ಲ ಚೆಲುವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸದಾ ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ತೇಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವೆ! ಇದಲ್ಲವೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರೇಮ ಸಾಕ್ಷಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ,

❍ ಚೆಲುವೆ, ನಿನ್ನನ್ನೆಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಗೊತ್ತೆ! ಹೇಗೆ ಹೇಳಲಿ ನಾನು? ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ. ಕೇಳು, ನಾನು ನೋಡಿರುವ, ಮಾತನಾಡಿರುವ ಚೆಲುವ ಹೆಣ್ಣುಗ್ಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಬೇರೆ ಯಾರಿಲ್ಲ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿ ಯಾವ ಹಾಲಿಗೂ ಸಮನಲ್ಲ ಯಾವ ಜೇನಿಗೂ ಸಮನಲ್ಲ, ಈ ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಮುಳುಗೋಣ ಪ್ರಿಯೆ. ಆಗ ಈ ಜಗತ್ತೇ ಕಲ್ಲಿನಂತಾಗಲಿ! ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಲಿ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಾನೀಗ ಉತ್ತಮ ಪುರುಷನೆನಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವೆಂದರೆ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಕಳೆದ ಸುಂದರ ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಸುಂದರ. ನೀನು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ, ಮನದಲ್ಲೇ ಇರುವ ನಿನ್ನ ಸುಂದರ ಪ್ರೀತಿಗಳಿಗೆಷ್ಟು ಜಾಗವಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಚೆಲುವೆ, ಜೀವನದ ಹಾದಿ ಎಷ್ಟು ಅಸ್ಥಿರವಲ್ಲವೆ? ಆಶ್ಚರ್ಯ, ನಂಬುಗೆ, ಆಸ್ತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೇ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು! ಯಾರಿಗೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಹಿತವಾಗಬಹುದು? ಎಷ್ಟು ನೋವಾಗಬಹುದು ಎಂದು? ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡದಾರಿಯಾಗಲಿ ಚೆಲುವೆ, ಹೇಗೆ ಇರಲಿ ಚೆಲುವೆ! ನೀನೇ ನನ್ನ ಬಲ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಸುಂದರ ಮುಖವೇ ದಾರಿ ಕರಗಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರ ಚೆಲುವೆ!

❍ ಚೆಲುವೆ, ನಿಜ ಹೇಳಲೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದೇ ಇಲ್ಲ, ಹೇಗೆ ಹೇಳಲಿ ನಿನಗೆ! ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯವೇ ಟೀವಿಯಾದರೆ ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಘನತೆ- ಸುತ್ತಲಿನವರೆಗೆ ಅಸೂಯೆ ಎಂದು. ನಾನೆಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಯಲ್ಲವೇ ಚೆಲುವೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗಿಂತ ನನಗೆ ಬೇರೊಂದು ವಸ್ತುವು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನೇ ನನಗೆ ಬೇಕು. ನನ್ನ ಹೃದಯವೇ ಲೇಖನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಬಡಿತಕ್ಕೂ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸವಿಯ, ಸುಮಧುರ, ಸುಂದರ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ನನಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಕಿರುಚಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರಿಯೆ ನೀನೇ ನನ್ನ ನಾಯಕಿ, ನಾಯಕಿ... ಎಂದು!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನನ್ನೇಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾವಿರಾರು ಕಾರಣ ಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲೆನೆಂದು! ಇಷ್ಟೇ ಸಾಲದೆ ಪ್ರಿಯೆ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನೆಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ ಅಲ್ಲವೆ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮದ ಸಾಹುಕಾರನಾದೆ! ಆ ಸ್ನೇಹದ ಪ್ರೇಮದ ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಲ್ಲವೇ ನಾನು ನೀನು ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು!

ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಪೂರ್ತಿ ನೀನು ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಸಿಗುವ ಜಾಗ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮಾತ್ರವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನೇ ನಿನಗೆ ಶಕ್ತಿ, ನಂಬಿಕೆ, ಏನೆಲ್ಲಾ ನಿನಗೇ ಪ್ರಿಯೆ! ನನ್ನ ಈ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನೀನು ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನನ್ನಲ್ಲದೇ ಇನ್ನು ಯಾರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲಿ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ನನ್ನ ಬಾಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೊದಲು ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬುದು ಏನು ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗವಾಯಿತು ಪ್ರಿಯೆ! ಪ್ರೀತಿ ಕಂಡ, ಸವಿದ ಅನುಭವ ನಿನ್ನೊಬ್ಬಳಿಂದಲೇ ನನಗಾಯಿತು ಪ್ರಿಯೆ! ಸದಾ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ನಲ್ಮೆಯೆ! ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ದೂರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀನೇ ಸಮೀಪ. ನನ್ನ ಹೃದಯ ಭಯದಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ! ಹೇಳಲೆ! ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ಬೇರೆಯೇ ಶಕ್ತಿ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು? ಈಗಲೇ ಹೇಳು ನಲ್ಮೆ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು... ಹೂವು-ಹಣ್ಣು ಬಿಡದ ಮರಕ್ಕೆಲ್ಲಿನ ಬೆಲೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ನೀನಿಲ್ಲದ ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಂಥಾ ಬೆಲೆ! ನಿನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ನಾನು ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಪೂರ್ತಿ ನೀನು ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಸಿಗುವ ಜಾಗ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮಾತ್ರವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನೇ ನಿನಗೆ ಶಕ್ತಿ, ನಂಬಿಕೆ, ಏನೆಲ್ಲಾ ನಿನಗೇ ಪ್ರಿಯೆ! ನನ್ನ ಈ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನೀನು ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನನ್ನಲ್ಲದೇ ಇನ್ನು ಯಾರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲಿ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಗೆಳತಿಯೇ, ನಿನ್ನ ನೆನಪುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಬೇರಾದರೇನಂತೆ ಸಿಹಿ ನೆನಪುಗಳು ನನ್ನಿಂದ ಬೇರೆ ಆಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಅದೇ ಹಾಡು, ಅದೇ ಜಾಗ, ಅದೇ ನೋಟ... ಯಾರೂ ನೋಡಲಾಗದ ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಮನಸಿನ ಪ್ರದೇಶ. ನೀನು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಇರದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀನು ಸದಾ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕುಳಿತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಆದಾಗಲೇ ದಿನದ ದಾರಿ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುವುದು. ಅಂತೆಯೇ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನನ್ನ ಬಾಳಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದುದು ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಬಾಳೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರ. ಇಂದು ಒಂದು ಕಳೆದ ಕಷ್ಟ ನಾಳೆ ಮತ್ತೊಂದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಆದರೆ ನೀನು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅವೆಲ್ಲಾ ತೃಣಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸಾರಿಯೂ ಮುಳುಗಿ ಹೋದೆ. ನಿನ್ನ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯ ಸವಿ ಮತ್ತು ಕೋಮಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಕನಸು ನೆನಸಾದಂತೆಯೆ ಸರಿ ಪ್ರಿಯೆ! ನಾಳೆಯ ನಮ್ಮ ದಿನಗಳು ನಿನ್ನೆ ಕಳೆದುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಧುರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಲ್ಲವೇ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನೆಯ ನನಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾಳೆಯ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕನವರಿಸುವ ನಿನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮ!...

❍ ಗೆಳತಿ, ಯಾರು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಆಳಬಲ್ಲರು! ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಬಹಳ ಮೆದು, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಕರಗಬಹುದು, ಆವಿಯಂತೆ ಇಂಗಿ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಹನಿಯನ್ನೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡದು, ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಸದಾ ಹಸಿರು, ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆಯಸ್ಸಿನ ಭಯವಂತೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ, ಇದು ಎಷ್ಟು ಪಾರದರ್ಶಕವೆಂದರೆ ನೆರಳಿನ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕುರುಡನೂ ನೋಡಬಹುದು, ಕಿವುಡನೂ ಕೇಳಬಹುದು, ಎಷ್ಟು ಬೆಲೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ನಾಣ್ಯವೇ ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಅರ್ಹತೆಯವಳು ನೋಡಿದರೆ ಗೆಳತಿ, ತಕ್ಷಣ ಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಅಂಗವಿಕಲಳಾದರೂ ಕೂಡ.

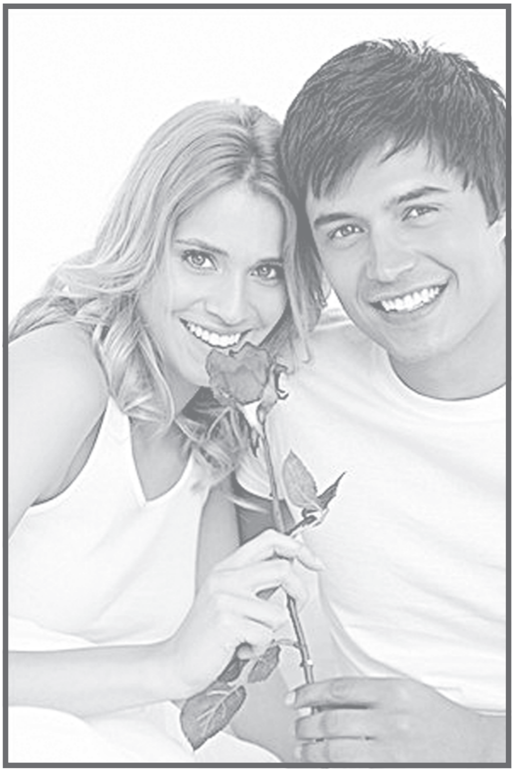
❍ ಪ್ರಿಯಳೇ! ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ. ಇದು ಬಂಗಾರದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುವ ಶಬ್ಧಗಳು. ಬಹಳ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಇದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲಾ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳಿದೆವೆಂಬುದೇ ಬೆಲೆ ಪ್ರಿಯೆ. ನಾನು ನಿನಗೆ ಮನಃಪೂರ್ತ ಏಣೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ ನಾ ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ.

❍ ಗೆಳತಿ! ಮೊದಲು ನಿನ್ನ ಸುಮಧುರ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಆಕರ್ಷಿತ 'ನಾದೆ. ಅದೇ ಧ್ವನಿ ನನ್ನ ಹೃದಯ ವನ್ನು ಕಂಪಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಪ್ರಿಯ ಗೆಳತಿ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ, ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರು ವೆನೆಂದು.

❍ ಗೆಳತಿ : ನಿನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ತಿಳಿದಿದೆ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಕಲಿತಿರುವೆನೆಂದು. ನಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಅನಕ್ಷರಸ್ತನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಪಾರಿ ನಾನು. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಪಾಠ ನೀನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟದ್ದು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಾಟಿದೆ ಗೆಳತಿ, ಈಗ ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊ ಗೆಳತಿ ನನ್ನ ಪ್ರೇಮ ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ಎಂದು?

ಪ್ರಿಯೆ! ನಾನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವವನು. ನಿನ್ನ ಸಿಹಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಲ್ಲವೇ ಪ್ರೇಮ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಹಂತ, ನೀನು ನೋಡುವ ನೋಟವೇ ಅಲ್ಲವೇ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ತಂತ್ರ. ಇವೆರಡರಿಂದಲೇ ಪ್ರೇಮ ಕ್ರಿಯೆಯು ನನ್ನನ್ನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಹಗಲಿರುಳು ನಿನ್ನ ನೆನಪಿನಲ್ಲೇ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ.



❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನೀನೊಬ್ಬಳೇ ನನಗೆ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವಳು ನೀನೊಬ್ಬಳೇ, ನೀನೊಬ್ಬಳೇ ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಿಯೆ! ನನ್ನ ಹೃದಯದ ತಳಪಾಯವು ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮ ಪಾಶದಲ್ಲೇ ಶುರುವಾಗಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ! ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಿರುವುದೇ ಗೂಡು 'ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ'......

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರೇಮಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೀನು ತುಂಬಿರುವ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಸಿಹಿ ನೆನಪುಗಳ ಸಂತೋಷದ ದಿನಗಳ ಹರಸುತ್ತಾ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ 'ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮಿ'.... ಎಂದು ಪ್ರಿಯೆ.

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಪ್ರತಿ ದೇವರಲ್ಲೂ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ, ವರವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿರುವೆ ನೀನೇ ನನ್ನ ಜನ್ಮದ ಜೋಡಿಯಾಗು ಎಂದು. ಈ ಜನ್ಮವಲ್ಲ, ಮುಂದಿನ, ಮುಂದಿನ, ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ಸಹ ಪ್ರಿಯೆ.

❍ ಗೆಳತಿ! ನೀನೇ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒದಗಿದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟಳು. ನಿನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟವೇ ನನ್ನನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಪ್ರೇಮದ ಹುಚ್ಚಿನಲ್ಲಿರಿಸಲಿ ಗೆಳತಿ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ : ನಿನಗೆ ನೆನಪಿದೆಯೆ ... ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರೇಮ ಯುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ನೀನೇ ಪ್ರೇಮ ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಸೋತೆ, ನಾನೇ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮದ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನೇರಿದೆ. ಈಗ ನಿನ್ನ ಹೃದಯವೇ ನನ್ನ ಪ್ರೇಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾಗಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ !

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರೇಮದ ಉಡುಗೊರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೋವಿನಿಂದಲೇ ಹೊರದೂಡುವ ಪ್ರೇಮದ ಉಡುಗೊರೆಗಾಗಿ ಕಾತರಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ನರಳುವ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ನಿನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬರುವ ಉಡುಗೊರೆಗಾಗಿ ಕಾತರಿಸುವೆ ಪ್ರಿಯೆ ! ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೇನು ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡಲಿ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನೊಂದು ನುಣುಪು ಮಾಡದ ವಜ್ರದಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ನಿನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ವಭಾವ. ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹೊಳಪೇ ಸಹಸ್ರ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಬೆಳಕಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲು, ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಹೋಲಿಸಲು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ : ನನ್ನ ಹೃದಯದಿಂದ ನಿನ್ನ ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ದಾರಿ ಅರಸುತ್ತಾ ಪ್ರೇಮ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ತೇಲಿದೆ. ಈ ಪ್ರೇಮ ಸಾಗರದಲ್ಲೇ ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಹರಿಸಿದೆ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಭ್ರಮಾ ಲೋಕಗಳು ಪ್ರಿಯೆ! ಈಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ನೈಜ ಲೋಕದ ಪ್ರೇಮ ಬದುಕು ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನೇ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಸರ್ವಸ್ವ, ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಮ್ಮುವ ಬೆಳಕು, ನಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಸಿಹಿಯು ನೀನೇ, ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ನೋಟದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನೀನೇ ಪ್ರಿಯೆ ! ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲೆ ಕಳೆದು ಈ ಶತಮಾನದ ಮಾದರಿಯಾಗುವ ಆಸೆ! ನೀನೇ ನನಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅದ್ಭುತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಪ್ರಿಯೆ.

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಚೆಲುವು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಒಂದೇ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಅಪರೂಪದ ನಿನ್ನಂತಹ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪಡೆದ ನಾನೇ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನ ಚೆಲುವು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನೂ ಮೀರುವ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ನಾನು ನಿನಗೆ ಹರಸುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ, ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ! ನನ್ನ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಆಸೆ ಪ್ರಿಯೆ! ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೀನ್ ಅಂಶದಂತೆ ಸದಾ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರೇಮವಿರಲಿ ಪ್ರಿಯೆ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಎಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸುಖವಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ದುಃಖವಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ವಿರುವವರೆಗೂ ನಿನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಾನವಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ...!

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ನಮಗಿರುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸೋಣ. ಒಂದು

ಗೆಳತಿ! ನೀನು ಉಸಿರಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ನಾನಿರುವೆ, ನೀನು ಇಡುವ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಛಾಯೆಯಿದೆ. ನಿನ್ನ ಪ್ರತಿ ಚಲನ ವಲನದಲ್ಲೂ ನಾನು ಜೊತೆಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನು ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ, ಗೆಳತಿ ! ನಿನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ನಾನು ಗೆಳತಿ ....

ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಿರಿಸಿ ಕೊಂಡು ವಿಹರಿಸೋಣ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೋಣ, ನಿಜವು ನಮ್ಮ ಆ ದಿನಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಸಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗಾಗಿ ನಾನು ಹೆದರುತ್ತಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ! ಆ ದಿನ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಟ್ಟಿ ಮುತ್ತುಗರೆಯುತ್ತಾ 'ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವೆ. ಪ್ರಿಯೆ!......

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನೇ ಅಲ್ಲವೇ ನನಗೆ ಪ್ರೇಮಿ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಾದು ನೋಡು, ನಾನು ನಿನಗಾಗಿ ತರುವೆ ನನ್ನ ಹೃದಯ ತೋಟದ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಪ್ರೇಮ ಪುಷ್ಪ ಗಳನ್ನು. ನೀನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸುಂದರ ಬಣ್ಣದ ಪುಷ್ಪಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇರುವಂತಹವು. ನೀನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಪಗಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಿ ಕೊಂಡೇ ಇರುಪ್ರಿಯೆ ಅದೇ ನಾನು ನಿನಗೆ ಕೊಡುವ ಪ್ರೇಮಹತೋಟಿ ಪ್ರಿಯೆ...!

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಸೂರ್ಯೋದಯ ವಾದೊಡನೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾದಾಗ ಮೊದಲು ನೆನಪಾಗುವುದೇ ನೀನು ಪ್ರಿಯೆ ! ರಾತ್ರಿಯ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ನಕ್ಷತ್ರ ಹೊಳಪು ನೀನೇ ಪ್ರಿಯೆ ! ನಿದ್ರೆಯ ತಂಪಾದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಹೋಗುವವಳು ನೀನೊಬ್ಬಳೇ... ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ : ನಾ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ! ಈ ತಳಕುಬಳಕು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ ಇರಲು ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಗೊತ್ತು ಪ್ರಿಯೆ ! ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನೇ ಆವರಿಸಿರುವ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮದ ಮಾದಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಪ್ರೇಮ ರೋಗಿ ಪ್ರಿಯೆ!...

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಈ ಮಾಯಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರಲಾಗದ್ದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರಿಯೆ, ಅದೇ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ನೆನಪು. ಪ್ರೇಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ ಕಳೆದ ಸಿಹಿ ಕ್ಷಣಗಳ ಮೆಲುಕು ; ನೀನಿಲ್ಲದೆ ಈಗ ನಾನು ಪ್ರೇಮಲೋಕದಿಂದ ಹೊರದೂಡಿದ ಪ್ರೇಮಿ ಪ್ರಿಯೆ! ಬೇಗ ಬಂದು ಹೇಳು ನೀನೇ ನನ್ನ ಪ್ರೇಮಿ ಎಂದು.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಈ ವಿಶಾಲವಾದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನೀನು ನಂಬುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ! ನೀನು ಪ್ರೀತಿಸುವಾಗ ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಿಂದ ಕರೆದರೂ ಕೇಳಿಸುವುದು ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ! ಪ್ರೇಮದ ತೋಳ ಬಯಕೆ ಯಾಚಿಸಿದಾಗಲೂ ಸಿಗುವುದು ನನ್ನ ತೋಳ್ತೆಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ! ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಈ ಪ್ರೇಮ ಪಾಶಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಬಂದಿಗಳು. ಪ್ರಿಯೆ, ಈ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡ ಪ್ರಿಯೆ ......

❍ ಗೆಳತಿ! ನೀನು ಉಸಿರಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ನಾನಿರುವೆ, ನೀನು ಇಡುವ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಛಾಯೆಯಿದೆ. ನಿನ್ನ ಪ್ರತಿ ಚಲನ ವಲನದಲ್ಲೂ ನಾನು ಜೊತೆಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನು ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಗೆಳತಿ ! ನಿನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ನಾನು ಗೆಳತಿ ....

❍ ಗೆಳತಿ! ನೀನೆಷ್ಟು ಚಂದ ಇರುವೆ ಗೊತ್ತಾ! ಉದ್ದಕ್ಕಾಗಲಿ ಅಡ್ಡಕ್ಕಾಗಲಿ ಬೆಳೆಯದಿರು ಗೆಳತಿ ! ನಿನ್ನನ್ನು ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ ಇರುವ ಆಸೆ ಗೆಳತಿ ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ : ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ನಾಲ್ಕೈದು ಕೋಟಿ ಹೆಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೂ, ನೀನಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ನಾನೊಬ್ಬಂಟಿಯೇ! ನನಗೆ ಯಾರೇ ಏನೇ ಎಷ್ಟೇ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ನೀನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರೇಮದ ಮುಂದೆ ಅದು ಗೌಣವೇ! ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ನನ್ನ ಹೃದಯವೆಂಬ ಎಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ವೆಂಬ ಬತ್ತಿ ತಂದು, ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಸಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ನಿನ್ನನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು ನಾಳೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ? ಪ್ರೇಮದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರೇ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಆ ಕೆಲವೇ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನೆ ನಾವಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನಾಳೆ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಉಸಿರಿರುವವರೆಗೂ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಾಳುವ ಗೆಳತಿ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನ ಚೆಲುವು ಎಷ್ಟು

ಚಂದ ಗೊತ್ತೆ? ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ ನಿನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಯು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗ್ಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರಬಹುದೇನೋ! ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ನಕ್ಷತ್ರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಾಣಲೇ ಗೆಳತಿ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಯಾರು ಬಲ್ಲರು ಈ ದಿನ ಏನು ಆಗಬಹುದೆಂದು? ನಾಳೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಕವಿತೆ ರಚಿಸಬಹುದು, ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ನನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನೇ ನಾನು ಮರೆಯಬಹುದು ! ಇಂದು ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು, ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು ನಾಳೆ ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿನ್ನನ್ನೇ ನೀನು ದ್ವೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ನಂತರ ಮುಂದೇನು ? ದೇವನೇ ಬಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ ! ಆದರೆ ನೆನಪಿರುವುದಷ್ಟನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ ....

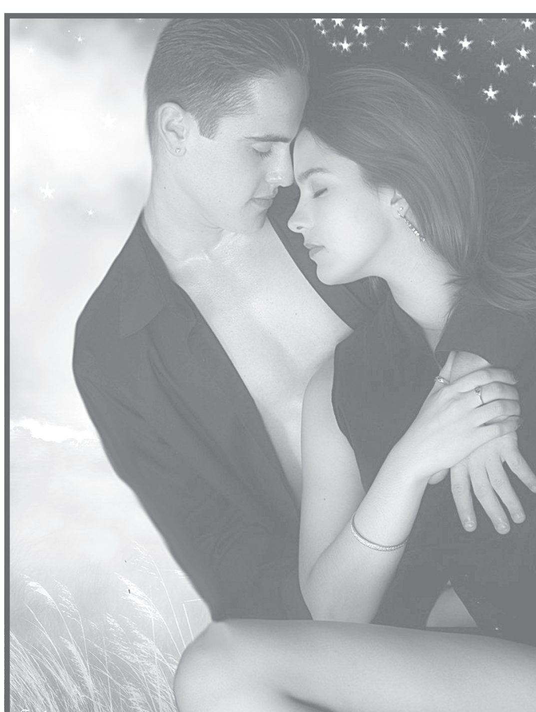
❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಜನರು ಸಾಯುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಾಯುವ ಭೀತಿಯಿದ್ದರೂ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಒಂದು ರೇಖೆಯಿಂದಲೇ ಬಹಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸುವ ಆಸೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಪ್ರಿಯೆ ! ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸು ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ದೇವರು ನನಗೆ ವರವನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದರೆ, ನೀನು ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವೆ ಪ್ರಿಯೆ, ದೇವರು ವರವನ್ನು ಕರುಣಿಸದಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ನೀನೇ ಬೇಕು ಪ್ರಿಯೆ ! ಆದರೆ ಒಂದು ಶರತ್ತು, ನಿನ್ನಂತಹವರು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇರದಿರಲಿ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವ ......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿಯೆಂದರೆ, ನಿನ್ನ ಹೃದಯವು ವಜ್ರವಾದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಹೊಳಪು ನೀಡುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಪ್ರಿಯೆ! ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಹೃದಯವು ಹೊಳೆಯಲಿ ಪ್ರಿಯೆ ! ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನಿನಗೋಸ್ಕರ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ , ನನ್ನ ಹೃದಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಹುಚ್ಚಿನ ಹೊಳೆಯಂತೆ. ಈ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದು ಕೇವಲ ನಿನಗೆ, ನಿನಗೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರಿಯೆ ! ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ.

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಹೃದಯುದ ಬಡಿತವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನು ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನೇ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಿಯೆ! ಪ್ರೀತಿಸು ಬಾರೇ ಪ್ರಿಯೆ....



❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾವು ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಉಸಿರಾಡಲೇ ಬೇಕು. ನಾನು ಜೀವಿಸಬೇಕಾದರೆ ನೀನು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕರುಣೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ ಪ್ರಿಯೆ! ಸಂತೋಷದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು ಬಾ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನೀನೂ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು, ಆದರೆ ನೀನೇ ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಿಯೆ! ಪ್ರೀತಿಸು ಬಾ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಬರಬಹುದು, ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಬರಬಹುದು, ನೋಡಲು ಹಲವರು ಬರಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿಟ್ಟರಬಲ್ಲರು ಪ್ರಿಯೆ! ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನಿನಗೆ ಪ್ರಿಯೆ...!

❍ ನನ್ನ ಕನಸಿನ ರಾಣಿಯೆ! ನನಗೆ ಕವಿಯಾಗಿ ಪದ್ಯ, ಕವಿತೆ ರಚನೆ ಬರೆಯಲು ಬರದಿರಬಹುದು, ಸಂಗೀತಗಾರನಾಗಿ ಹಾಡಿಗೆ ರಾಗ ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಬರದಿರಬಹುದು, ಶಿಲ್ಪಿಯಾಗಿ ಶಿಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಮಾತ್ರ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿಸಿದೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಹೃದಯವನ್ನು ಒಳ ಹೊರಗು ಮೂಡಿಸಿದೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯತಮೆ , ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿನ್ನ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ನೆನಪಾದಗಲೆಲ್ಲಾ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಹೇಗೆ ಹೇಳಲಿ ಪ್ರಿಯೆ, ಸದಾ ನಿನ್ನ ನೆನಪೇ ನನಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲಾ,

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿಜ ಹೇಳಲೆ! ನೀನು ನನಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ನೀನೇ ನನಗೆ ಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಬೀಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದೆ, ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆ, ನಿನಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಪ್ರೀತಿ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪೆಟ್ಟು ನನಗೆ ತಾಕಲಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ನೀನೇ ನನಗೆ

ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ, ಜೋಡಿ, ಪ್ರಿಯತಮೆ ! ಈಗ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ದೀವಿಗೆಯನ್ನೇ ಹಿಡಿದಿರುವೆ. ಈ ದೀವಿಗೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಸಿರುವೆ. ಆದರೇನು ಪ್ರೀತಿಯ ಬೆಳಕಾಗಿ ನೀನು ನನ್ನ ಜೊತೆಯಿರುವೆಯಲ್ಲಾ ಪ್ರಿಯೆ! ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು.

❍ ಪ್ರಿಯ ಗೆಳತಿ, ನೀನು ಹೀಗಿರುವೆಯೆಂದು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸದಾ ಕಾಲ ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಿಯೆ.

ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಕತ್ತಲೆಯ ಗಾಢದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ದೀಪವಾಗಿ ಬಂದು ದಾರಿ ತೋರಿದವಳು ನೀನೇ ಪ್ರಿಯೆ ! ಈಗ ನಿನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತ ನಾನು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹುಚ್ಚೇ ಹಿಡಿದಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ!......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೀತಿಸಿ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಮತ್ತೆ ಬೇರ್ಪಡುವುದು ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಹಂತ. ಆದರೆ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ನಾವು ಮತ್ತೆ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಪ್ರಿಯೆ! ಮುಂದೆಂದಿಗೂ ನೀನೇ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರಿಯೆ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಪ್ರೀತಿಯ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹವೇ ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ. ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಈ ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ, ನಾಳೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇಂದೇ ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ಹೇಳುವ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ನಾನು ತಿಳಿಸಬೇಕೆ ಪ್ರಿಯೆ........

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಕತ್ತಲೆಯ ಗಾಢದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ದೀಪವಾಗಿ ಬಂದು ದಾರಿ ತೋರಿದವಳು ನೀನೇ ಪ್ರಿಯೆ ! ಈಗ ನಿನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತ ನಾನು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹುಚ್ಚೇ ಹಿಡಿದಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ!......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಸ್ನೇಹಿತೆಯಾಗಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಂತರಾಳದಿಂದ ಏನು ತೆಗೆದರೂ ಅವೆಲ್ಲಾ ನಿನಗೆ ಸಾಕಾಗವು ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ವಸ್ತುವೇ ಇಲ್ಲ ಗೆಳತಿ! ಆದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ನಾನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಪ್ರಿಯೆ ! ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಸತ್ತ ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ನಾನು ಬದುಕಿರು ವಾಗಲೇ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಶುರುಮಾಡು. ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವೆನು ಪ್ರಿಯೆ! ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳು ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವೆಯೆಂದು.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೀತಿ ಒಂದು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ನವರತ್ನಗಳಂತೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರು ಪಡೆಯುವರೋ ಅವರೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ ಪ್ರಿಯೆ! ಒಮ್ಮೆ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಯವಾಗದು ಮತ್ತು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಇರುವಂತಹುದು ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಈಗಲೇ ಪಡೆಯಬಾರದೇಕೆ ಪ್ರಿಯೆ...!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಹೃದಯವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪುಟ ಪುಟದಲ್ಲೂ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಪಾಠಗಳನ್ನೇ ಬರೆದುಕೊಂಡೆ ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನು ಒಂದು ಸಲ ಪುಟ ತೆರೆದು ಓದಿಬಿಡು, ತಕ್ಷಣವೇ ಹೃದಯದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ನೀನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವೆ, ಖಂಡಿತ ಪ್ರಿಯೆ! ನಾನು ನಿನಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!.

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಹಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಗೆಳತಿ! ಯಾರೂ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಯ ಹುಡುಗಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡು ತ್ತಿರುವೆ ಗೆಳತಿ, ಈ ಹಾಡನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಯಾರೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಹುಡುಗಿ, ನಿನ್ನ ಬಿಟ್ಟು, ನಿನ್ನ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಹುಡುಗಿ, ಈಗಲೇ ಧುಮುಕಿಬಿಡಲೇ ನಾನು ಭೂಮಿಗೆ! ಬೇಗ ಹೇಳು ಗೆಳತಿ ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಎಂದು.

❍ ಪ್ರಿಯೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮವೇ ನಿನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಿರಿವಂತಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ ಗೆಳತಿ, ಈ ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯೇ ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತವಾಗಿ ಹಾಡುಗಳಾಗಿವೆ ಗೆಳತಿ! ಆ ಹಾಡು ಗುನುಗುತ್ತಿರುವುದು ಕೇಳಿಸುವುದು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲವೇ ಪ್ರೇಯಸಿ! ಅದೇ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಡು ಅಲ್ಲವೇ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ರಾತ್ರಿಯ ತಿಳಿ ನೀಲ ಆಗಸದಲ್ಲಿನ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿರುವೆಯಾ ಗೆಳತಿ! ಅದೇ ರೀತಿ ನಾನು ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಹೂದೋಟದಲ್ಲಿ ಹೂ ರಾಶಿಯ ನೋಡಿರುವೆಯಲ್ಲಾ ಗೆಳತಿ, ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿ ಹೂವಿನಂತೆ ನಿನ್ನ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನೂ ತೀರಿಸುವುದು, ಹಿಮದ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಮದ ಹನಿಯ ಎಣಿಸಿರುವೆಯಾ ಗೆಳತಿ, ಅದೇ ರೀತಿ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಿನಗೆ ಕೊಡುವುದು ಪ್ರಿಯೆ, ಐ ಲವ್ ಯು.

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಬೇಡ

ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರೇಮ ರಾಗ ನುಡಿ ಗೆಳತಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ನನ್ನ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರೀತಿಯು ಸಂಚರಿಸುವುದು ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನೇ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿಜ ಹೇಳಲೇ ಗೆಳತಿ! ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲ ಬೇರೆಯುವರು ನನ್ನವರಾಗುವರು ಗೆಳತಿ. ಪ್ರೀತಿಯ ಹಾಡಿನ ಮುಖಾಂತರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಹೋಗುವರು ಪ್ರಿಯೆ! ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಬೆರೆತ ಹೃದಯಗಳು, ಒಂದೇ ಆಗಿ ಬಡಿತವಾಗುವುದು ಪ್ರಿಯೆ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಹಾನ್ ಗುಣಗಳಲ್ಲವೇ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನೇ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದ ಪ್ರೇಯಸಿ ಅಲ್ಲವೇ!.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮವೇ-ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆನಂದವಲ್ಲವೇ! ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿದ ಸುಮಧುರ ಶಬ್ದವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿರಿಸಿದುದು. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪ್ರೇಮರಾಗ ಹಾಡುತ್ತಾ ಸಂತೋಷದಲ್ಲೇ ತೇಲಿ ಹೊಗುವ ಪ್ರಿಯೆ!......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಹೇಗೆ ಗೆಳತಿ! ನಾನು ಪ್ರೇಮಿಸುವ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಿಕ್ಕದ್ದೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಹುಡುಗಿ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬಹಳ ತೊಡಕಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಗೆಳತಿ! ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಎಳೆದರೆ ಹೇಗೆ ಕಾಣುವುದೋ ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಹುಡುಗಿ! ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಹುಡುಗಿ!.

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಾಣಿಕೆ ಹೇಗೆ ಕೊಡಲಿ ಗೆಳತಿ! ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗಾರನಂತೆ ಹತ್ತು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ-ವಿವಿಧ ರಚನೆಯ ಬಾಣಗಳನ್ನು ನಿನ್ನೆದೆಗೆ ನಾಟಲೇ! ನಿನ್ನನೇ ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಹುಡುಗಿ! ನಿನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ಯಾವಾಗಲು ಕಾಣುವೆ ಹುಡುಗಿ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದಿನ ದೂಡುತ್ತಿರುವೆ ಹುಡುಗಿ! ಗಂಗಾ ನದಿಯ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕೊನೆಯು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಗೆಳತಿ! ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಉಗಮ ಹಾಗು ಕೊನೆಯು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಹುಡುಗಿ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆನೆಂದರೆ! ನಿನ್ನ ಹೃದಯವೇ ಒಂದು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬುವೆ! ನೀನು ಕೊಡುವ ಹೃದಯದ ಬಡ್ಡಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರೀತಿಯು ಶಿಖರವಾಗುವುದು ಗೆಳತಿ!.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಶತ್ರುಗಳು ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದೆಯಲ್ಲ ಪ್ರೀಯೆ! ನಾವಿರುವಾಗ ಬೇಗ ಸಮಯ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೇ ನಮಗಿರುವ ನಿಜವಾದ ಶತ್ರುವಲ್ಲವೇ?

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಜಯಿಸಿತು ಇಲ್ಲ ಚಂದ್ರನನ್ನೇ ನೀನು ಕೇಳಬೇಡ ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮುಂದೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಳಿಸಿಹೋಗುವವು ಗೆಳತಿ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಸೂರ್ಯಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ತಬ್ಬಿ ಹಿಡಿದು ಮೃದುವಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವೆನು ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವೆನೆಂದು ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿ ಹಗಲೂ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ನಿನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿ ಹಿಡಿಯದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಲಿ ಪ್ರಿಯೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲೇ......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸದೇ ಇರಲಿ ಹೇಳು, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಗಂಟೆಗಳು ಮೊಳಗಲಿಲ್ಲ, ಹೂಮಳೆ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಸಿಡಿ ಮದ್ದುಗಳು ಸಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರೇಮದ ಅನುಭವವೇ ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಜೀವನದ ಉಸಿರಾಯಿತು. ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವ ನಿನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮ ನಾನು ಪ್ರಿಯೆ.......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಸುಮಧುರ ವಾಣಿ ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಗೆಳತಿ

ಗೆಳತಿ! ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಬಡತನವನ್ನು ನೀನು ರಾಣಿಯಾಗಿ ಬೇಗ ನೀಗಿನು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಡತನದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ನೀನು ಆಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಗೆಳತಿ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮುಂದೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಬಡತನವಿದೆ ಗೆಳತಿ!

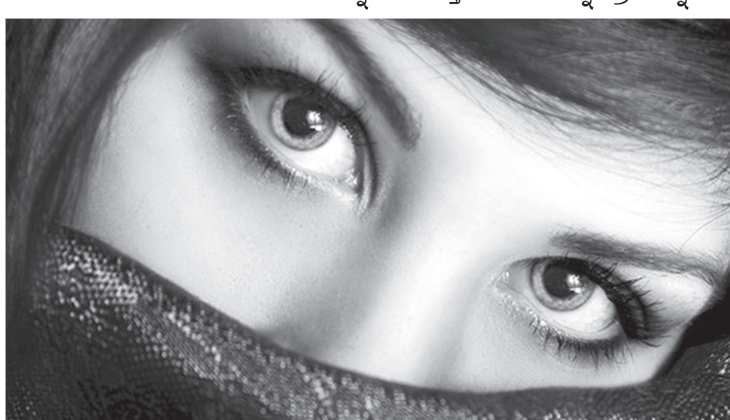
❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಾ ಗೆಳತಿ! ನನ್ನ ಹೃದಯವೆಂಬ ದೀಪವನ್ನು ನಿನಗಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವೆ ಹುಡುಗಿ! ಬೇಗ ಬಂದು ನನ್ನ ಹೃದಯ ದೀಪವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಹಚ್ಚಿ ಪ್ರೇಮದ ಹಾದಿ ತೋರು ಹುಡುಗಿ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೇಗ ತಾ ಗೆಳತಿ!.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹರಸುತ್ತಾ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಬಹಳ ದಿನ ಕಳೆದೆನು ಗೆಳತಿ! ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಸಿಕ್ಕಿದೆ! ನೀನು ಸಿಕ್ಕಿದ ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ! ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ನಾನು ಅಡಗಿರುವೆನೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಅಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡೆ ಗೆಳತಿ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡೆ ಪ್ರಿಯೆ!.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ಕಲಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ ಪಾಠಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಶಿಷ್ಯ ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನೇ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಗುರುವಾಗಿರಲು ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ಏಕೆ ಅರಸಲಿ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯದಂತೆ ಎಷ್ಟು ಚಂದ ಗೊತ್ತೇ? ನಿನ್ನ ಮಾದಕ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮದ್ಯದ ನಿಶೆಯೇರಿದ ಅನುಭವ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಗಾಡಿಯು ನನ್ನ ಹೃದಯ ಹೇಳುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಒಂದು ನಾಣ್ನುಡಿ ನೆನಪಿದೆಯೇ ಗೆಳತಿ! ಎದುರಿಗೆ ಇಲ್ಲದ್ದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು? ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಪ್ರಿಯೆ! ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯು ಸದಾ ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯು ಅರ್ಥದ ಎಲ್ಲೆಯುನ್ನೇ ಮೀರಿ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಗೆಳತಿ!......



❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಮನಸ್ಸೇ ಒಂದು ಬಿಂದುವಾದರೆ, ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಒಂದು ಗೆರೆಯಂತೆ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಗೆರೆಯುನ್ನು ಎಳೆಯುವುದೇ ಪ್ರೀತಿಯಂತೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಕಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವಳೇ ನೀನು ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಹೃದಯ ಏಕೆ ಬಡಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಬಡಿತಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಬಡಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ! ಅದು ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಾತರಕ್ಕೆ ತುಡಿತವಿರುವುದೇ ಕಾರಣವೇ ಪ್ರಿಯೆ?

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಬೀಳಲು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣ ಸಾಕಾಯಿತು ಪ್ರಿಯೆ! ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ನೆನಪನ್ನು ಸವಿಯಲು ನನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವೇ ಸಾಕಾಗದು ಪ್ರಿಯೆ!.

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ್ದು ತಿರುಗುವ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ! ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ನಿನ್ನ ಸುತ್ತಾ ನಾನೇ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಪ್ರಿಯೆ!.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಸುಂದರ ಮೈಮಾಟ ನೋಡಲು ಚಂದ! ನಿನ್ನ ತಿದ್ದಿದ ಮೈಮಾಟ ಗಮನಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಚಂದ! ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಸಮಯವೇ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಇದೆ ಚೆಲುವೆ! ನೀನು ಎಲ್ಲಿ ಬರುವೆ ಹೇಳು! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ದಾರಿ ಕಾಯುವ...

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನಗಾಗಿ ಈ ವರ್ಷದ ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕ ಕೊಂಡು ತಂದೆ ಗೆಳತಿ! ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ವರ್ಷದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಬಂದಿತು. ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮದ ದಿನಗಳ, ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲೇ ಗೆಳತಿ! ಈ ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಖಾಯಂ ಆಗಿ...

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆಯುವ, ಮಾದಕದಂತೆ ನಿಶೆಯೇರುವ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮದ ನೆನಪು ಸದಾ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವುದು ಚೆಲುವೆ! ನೀನು ಎಂದು ಒಲಿಯುವೆಯೇ ಪ್ರಿಯೆ!....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ನೀರ ಮೇಲೆ ತೇಲುವ ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ, ನಾನು ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಪ್ರಿಯೆ! ನನ್ನ ಕಿರಣ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವೆ ನೀನು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ! ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಯೋಗವೇ ಬಣ್ಣವಾಗಿಸಿದ್ದಲ್ಲವೇ? ಪ್ರಿಯೆ!....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಬೆಳದಿಂಗಳ ಚಂದ್ರನ ಬೆಳಕು ನಿನ್ನ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಚೆಲುವೆ! ತಾರೆಗಳ ಮಿನುಗುವಿಕೆ ನಿನ್ನ ಮಾದಕತೆ ನೆರಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿವೆ ಗೆಳತಿ! ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಆಣೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳಲೇ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ನಾನು ಬಯಸಿದ್ದು ಎಂದು!......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನೇ ಅಲ್ಲವೇ ! ಇಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ನನ್ನ ಸುಡುತ್ತಿರುವುದು! ಸುಡುವ ಬದಲು ಬೆಂಕಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲು ಪ್ರಿಯೆ!.

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯೇ ಸ್ವಯಂ ಖುದ್ದಾಗಿ ಬೇರೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯನ್ನು ಕರೆತರಬೇಕಾದರೆ, ನೀನು ಏಕೆ

ಪ್ರಿಯೆ, ಹೂವಿಗೂ ಗಿಡಕ್ಕೂ ಇರುವ ಅಂತರದಷ್ಟು, ಆಕಾಶಕ್ಕೂ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಅಂತರದಷ್ಟು, ಹಗಲಿಗೂ ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರದಷ್ಟು, ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಂತರವು ಪ್ರಿಯೆ! ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಗೆಳತಿ.....

ಬಂದು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆರೆದು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನಗಾಗಿ ಕಾದಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!.

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಸತ್ತ ನಂತರವೂ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲವು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವೆ. ನಾನು ಸತ್ತ ನಂತರವು ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಇರುವೆ ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಹೂವಿಗೂ ಗಿಡಕ್ಕೂ ಇರುವ ಅಂತರದಷ್ಟು, ಆಕಾಶಕ್ಕೂ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಅಂತರದಷ್ಟು, ಹಗಲಿಗೂ ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರದಷ್ಟು, ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಂತರವು ಪ್ರಿಯೆ! ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಗೆಳತಿ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ನೆನಪು ಎಷ್ಟೆಂದರೆ, ಹಿಂದೂ ನೋಡಿರದ ಇಂದಿಗೂ ಇರದ ಮುಂದೆಂದಿಗೂ ಬರದ ಪ್ರೀತಿಯಷ್ಟು ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನು ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಪೋಷಕಿ ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಕನಸಿನ ಕನ್ಯೆ ಪ್ರಿಯೆ! ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮ ಅಮರವಾಗಲಿ!....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಖವಾಗಿಡಲಿ ಎಂಬುದನ್ನೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವೆ? ಎಲ್ಲರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನಾನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವೆ!ಎಲ್ಲರನ್ನುನಾನುಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಗಮನಿಸಿದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವೆ! ಎಲ್ಲರಿ ಗೋಸ್ಕರನಾನುಬದುಕಿದರೂ ನಿನ್ನಪ್ರೀತಿಗೋಸ್ಕರ ಮಾತ್ರವೇ ನಾನು ಚಿತೆಯೇರಲು ಸಿದ್ಧಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ವರುಷದ ಎರಡು ಕಾಲವಿದ್ದಂತೆ! ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಬೇಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯೆ! ಪ್ರೇಮವೇ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವುದು ಹೃದಯದಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯೆ! ನಿನ್ನನ್ನೇ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ!....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ಹೇಗೋ ಬಂದು ನನ್ನ ಹೃದಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆ. ಹೃದಯ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಬೀಗದಕೈ ಕಳೆದಿದೆ ಗೆಳತಿ ಬಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ!

❍ ಗೆಳತಿ, ನಿಜ ಹೇಳಲೇ! ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ಹೇಳಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳೇ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಎಂದು ಕೂಗಿ ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಮನದಾಳವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಸು ಬಾ!.........

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೀತಿಯೇ ಹೃದಯದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಿಯೆ! ಅದರಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದೇ ಪ್ರೀತಿಯ ಹೊಳೆ ಪ್ರಿಯೆ। ಹೃದಯ ಬಡಿತವೇ ತಂತಿಯ ಸಂದೇಶ ಗೆಳತಿ । ಆ ಸಂದೇಶವೇ ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಿಯೆ।

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವೆ, ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದಾರಿಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಈ ಕೋಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ. ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಗೆಳತಿ.......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮದಿಂದಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಛಳಿ ಬರಿಸಿದೆ. ನಿನ್ನ ಹೂ ನೋಟದಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೀನು ತುಂಬಿಕೊಂಡೆ. ಪ್ರೀತಿಸು ಬಾ ಗೆಳತಿ ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಎಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕ, ಪತ್ರಿಕೆ, ಪತ್ರ ಓದಿದರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಮೂರೇ ಶಬ್ದಗಳಿರುವುದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಡೆ ನೋಡು ಗೆಳತಿ, ಈ ಮೂರು ಶಬ್ದಗಳಿಗೂ ಮೀರಿ ತಿಳಿಸುವುದು ನಾನೆಷ್ಟು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಎಂದು ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ಗೊತ್ತೇ! ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಫೋಟೋದಂತೆ ಕ್ಯಾಮರಾದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೂ, ಅದು ನೋಡಲು ಕತ್ತಲಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದ ಫೋಟೋ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವೋ, ಅಷ್ಟೇ ನಿನ್ನ ನನ್ನ ಪ್ರೇಮ ಗೆಳತಿ!....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಳಕು, ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಭೂಮಿಗೇ ತಾನೇ! ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇಮ ನೋಟ ಬೀರಿದರೂ ಅದು ತಗಲುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಾನೇ!

ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಹುಡುಗಿ......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದು ಎಂದು ಜನರು ಭೀತಿಪಡುವರು ಗೆಳತಿ! ನನಗೆ ಅದರ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಹೃದಯದ ತುಂಬಾ ನೀನೇ ಇದ್ದು ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ನೀನು ಹೇಳುವ ಪದಗಳಾದರೂ ಮೂರೇ ಮೂರು. ಅದನ್ನೇ ಹೇಗೆಂದು ಹೇಳಲಿ ಗೆಳತಿ। ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳ ಲೇಖನಿ ಹಿಡಿದು ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸಿಹಿ ಮುತ್ತಿನಿಂದ ಬಂಧಿಸಿ, ನಿನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲೇ! ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಓದುವೆ ಗೆಳತಿ!.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಬಂದರು, ಮತ್ತು ಹೋದರು. ಆದರೆ ನಿನ್ನಂಥಹ ಹೆಣ್ಣು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆಂದೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಗೆಳತಿ! ಇದು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಾಣಿಕೆ......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನಂತಹ ಸುಂದರಿಯರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲವೇ! ಬಾ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನಂಥಹ ಸುಂದರಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುಮಾಡು....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲೇ ನಾನು ಪ್ರೀತಿ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡೆ, ಅನುಭವಿಸಿದೆ, ನೀನು ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಶಬ್ದದಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡೆ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದ ಅನುಭವವನ್ನೇ ಪಡೆದೆ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇಬ್ಬರೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸಿದೆವು. ನನ್ನ ಎದೆಯಾಳದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಣ್ಣಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀನೇ ನನಗೆ ಚಂದ. ನಿನ್ನ ಕೂದಲು ಇಲಿ ಬಾಲದಂತೆ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದರೂ ನೀನೇ ನನಗೆ ಚಂದ. ನಿನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲೇ ತೇಲಿ ಹೋಗಿರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ! ನೀನೇ ನನಗೆ ಚಂದ ಪ್ರಿಯೆ!

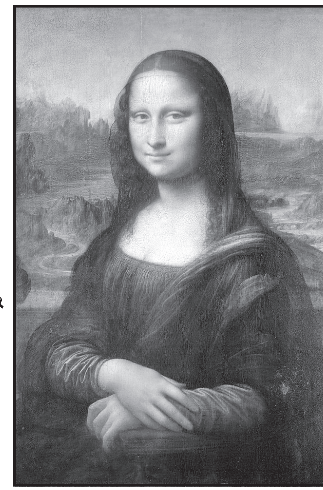
❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ಬಂದು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ ಯಾವ ತೆರದಿ ಗೊತ್ತೆ। ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸುಂದರ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಂತೆ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಕಾಂತಿಯೇ ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣಿನಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ನಿನಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ, ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಯೂ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಪ್ರಿಯೆ। ಆದರೆ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಬ್ದವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಎಂದೇನಿಲ್ಲ, ಏನೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರಿಯೆ ಸಂದೇಶವಂತೂ ನಿಜ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸರಳ, ಪ್ರೀತಿ, ನಿನ್ನ ನೆರಳೇ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಸದಾ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಿಯೆ.....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸತ್ಯ ಗೊತ್ತೇ ಪ್ರಿಯೆ! ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಾನು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಅದೂ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಬೇರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ. ಆದರೆ ಪ್ರಿಯೆ ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲವೇ ನನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ದ್ವೇಷಿಸಿ ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇ ಪ್ರಿಯೆ......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ, ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಗೊತ್ತೇ? ನೀನು ಯಾವುದೋ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ಕನಸು ಕಂಡರೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನದಷ್ಟು ಪ್ರಿಯೆ......

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹು ಗೆಳತಿ! ಅದು ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊ! ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿನಗೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಾ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗೆ ನೀನು ಸ್ಥಾನ ಕೊಡುವೆಯಾ ಗೆಳತಿ.....



❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನೀನೇ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಮೋನಾಲಿಸಾ, ನೀನೇ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ದೊರೆತ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು! ಇದರಿಂದಲೇ ನೀನು ಸಹಾ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಪ್ರೇಮಿಸುವೆ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನು ವಜ್ರಕ್ಕೆ ಆಸೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೀನು ಮುಡಿಯುವ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಸುವಾಸನೆಗೆ ಆಸೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ತೋಟದ ಗುಲಾಬಿಗಳಿಗೆ ಆಸೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಾನು ಆಸೆ ಪಡುವುದು ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೆರೆತುಕೊಂಡಿರುವ ಆಸೆಗಳ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಗೆಳತಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಷ್ಟೇ ಗೆಳತಿ! ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಒಂದು ಇಂಜಿನ್, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ತುಂಬಿಸಿ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಚಲಿಸು ಬಾ ಪ್ರಿಯೆ...

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಯಿಂದ ತೆರೆದಿಡೋಣ, ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಲೇ ಮೈಲಿಗಟ್ಟಲೇ ನಡೆದಾಡೋಣ, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಲೇ ಇರೋಣ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದದ್ದು ಪ್ರಿಯೆ! ನಾನು ಕಡಲೊಳಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮುತ್ತನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ ಪ್ರಿಯೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮುತ್ತನ್ನು ಹುದುಕಿಸಿಕೊಂಡೆ ಪ್ರಿಯೆ....

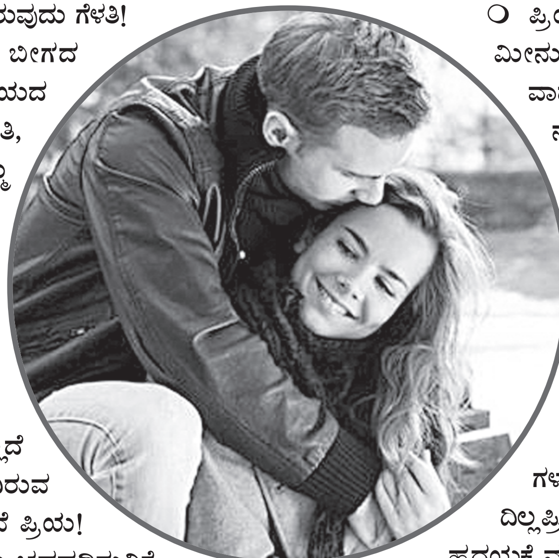
❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೂ ಅದೇ... ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೂ ಅದೇ.... ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏಕೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಪ್ರಿಯೆ! ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆವು ಎಂದು...

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನಿನ್ನಿಂದ ನಾನು ಬಹಳ ದೂರ ಇದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ

ಶಾಶ್ವತವಾಗಲ್ಲ ಗೆಳತಿ! ಮರೆಯುವುದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ! ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವೆ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ, ನನ್ನ ನಿನ್ನ ಹೃದಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ! ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೃದಯಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಪ್ರಿಯೆ....

❍ ಪ್ರಿಯೆ! ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ನೋಡಿದೊಡನೆ, ನನಗೆ ನಿನ್ನ ನೆನಪಾಗಿ ಹೃದಯವು ಬಿಸಿಯೇರುವುದು ಗೆಳತಿ! ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಚಿನ್ನದ ಬೀಗದ ಕೈಯಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಭಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದುಬಿಡು ಗೆಳತಿ, ಆನಂದದ ಚಿಲುಮೆಯು ಚಿಮ್ಮಿ ಬಿಡಲಿ....



ಪ್ರಿಯಕರ / ಗೆಳೆಯನಿಗೆ

❍ ಗೆಳೆಯ, ನನ್ನ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ಗೊತ್ತೇ? ಅದು ನೀನು ಮಾತ್ರ ಗೆಳೆಯ....

❍ ಗೆಳೆಯ , ನೀನಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದಿರುವ ಮೀನಿನಂತೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಪ್ರಿಯ! ನೀನು ಬೇಗ ಬಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸು ಗೆಳೆಯ....

❍ ಗೆಳೆಯ, ನನ್ನ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯು ಪ್ರೇಮ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಪ್ರೇಮ ಕವನದಂತೆ ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಏನೇ ಹೇಳಲಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ, ನೀನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ ಪ್ರಿಯ. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದು ಪ್ರಿಯ.... ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ನೀನೇ ಕಾರಣ ಗೆಳೆಯಾ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಾನು ನಿನಗೆ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ನನ್ನನ್ನು ನಿನಗೇ ಅರ್ಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸಲು ನಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವ ಗುಣವೇ ಕಾರಣ ಪ್ರಿಯ. ನೀನು ನನ್ನವನಾಗಿ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಸು ಗೆಳೆಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಾನು ನಿನಗೋಸ್ಕರ ಸಾಯಲು ಸಿದ್ಧ ಗೆಳೆಯ! ಆದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಸಾಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯ। ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಮೂಡಿದ ಕೋಲ್ಮಿಂಚು ನೀನಾಗಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತೆ ಗೆಳೆಯಾ, ನನ್ನ ಹೃದಯ ಸದಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ.......

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸವಿನೆನಪುಗಳು ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಿತಕರವೆಂದರೆ, ಹೂವಿನ ಸುವಾಸನೆಯಷ್ಟೇ ಮಧುರ. ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಾನು ಸದಾ ನಿನ್ನವಳೆ ಗೆಳೆಯ, ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಪ್ರೀತಿಸದಷ್ಟು ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಿನಗೆ ನಾನು ನೆನಪು ಮಾಡುವುದೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ಸದಾ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ಅದರ ಹಳೆಯ ನೆನಪು ಎಷ್ಟು ಸುಮಧುರ ಗೊತ್ತೇ! ಆ ಪ್ರೇಮ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡೋಣ ಬಾ ಗೆಳೆಯಾ......

❍ ಪ್ರಿಯ, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಮೀನುಗಳಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನನಗಿಷ್ಟವಾದದ್ದು ನಿನ್ನಂತಹ ಮೀನು ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಾದವಾಗಿದ್ದರೂ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ಜಗಳವಿಲ್ಲದ ಮದುವೆಯ ಜೀವನಕೆ ಎಂಥಹ ಅರ್ಥ ಗೆಳೆಯ! ಪ್ರೀತಿಯೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎಂಥಹ ಅರ್ಥ ಪ್ರಿಯ....

❍ ಪ್ರಿಯ! ಪ್ರೀತಿಯ ನೆನಪುಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯ। ನಿನ್ನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದು ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು ಪ್ರಿಯ। ನಿನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಲು ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದೆ. ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಎಂಬ ಶಬ್ದ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯ ಗೊತ್ತೇ? ಅದೇನೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ಕೂಡ ತನಗೆ ಮೀರಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು. ಅದೇ ಪ್ರೀತಿ ಗೆಳೆಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಿನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ನನಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕಲೆ ಬೇಕು ಗೆಳೆಯ, ಆ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ನಿನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರು ಗೆಳೆಯ, ನನ್ನ ಕಲೆಯೊಡನೆ ನಿನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದಂತು ಖಂಡಿತ ಗೆಳೆಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯು ಕೂಡ ಅದೇ ಪ್ರಿಯ......

❍ ಪ್ರಿಯ, ಎಲ್ಲರಿಗೋಸ್ಕರ ನಾನು ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕರೂ ನಿನಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಾನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅರಳುವುದು ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿದೆ. ಸಿಹಿಗಿಂತಲೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿ, ಉಪ್ಪಿಗಿಂತಲೂ ರುಚಿಯಾಗಿ, ಗಾಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಗುರವಾಗಿ, ನೀರಿಗಿಂತಲೂ ಭಾರವಾಗಿ,.... ಅದೇ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ವಸ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಗೆಳೆಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ನಾವೆಯ ಹುಟ್ಟನ್ನು ನಿನಗೇ ಕೊಟ್ಟಿರುವೆ ಗೆಳೆಯ। ನಿನಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದ ರೀತಿ ನಡೆಸಿ ಬಿಡು ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನೀನು ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆದುದು ಅಲ್ಲವೇ ಗೆಳೆಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನನ್ನ ಹೃದಯವೊಂದು ಸುಂದರ ಬಂಗಲೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಹೊರಗಿನ ನೋಟಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಮೀಸಲಾದರೂ ಒಳ ನೋಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದು ನಿನಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಿಯ....

❍ ಪ್ರಿಯ, ಆಡಲು ನಿನಗೆ ಬಯಲು ಇದೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಛೇರಿಯಿದೆ. ಊಟ ಮಾಡಲು ಮನೆಯಿದೆ, ಆದರೆ ನೀನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮಾತ್ರ ಇದೆ ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೀಳದಂತೆ ಹಿಡಿದಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ ಪ್ರಿಯ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಹಿಡಿದಿದೆ ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಬೇಕು ಗೆಳೆಯ! ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಅದೇ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿಸಿ ಜೀವನವಿಡೀ ಹೀಗೇ ಇರುವ ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಿನಗೆ ಧಾರೆಯೆರೆದಿರುವೆ ಪ್ರಿಯ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಧಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುವೆ, ಏಕೆ ಗೆಳೆಯ! ನಿನಗಾಗಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ನಾನು ನಿಂತರೂ ನೀನು ಬೇಕು ಎಂದು ಉಲಿಯುತ್ತಿದೆ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಪ್ರಿಯ......

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಾನು ಪ್ರತಿಸಲ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಗೆಳೆಯ! ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಂಡ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ ಗೊತ್ತೇ ಗೆಳೆಯ! ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವರಗಳಲ್ಲಿ ನಿನಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ನನಗೆ ಏಕೆ ಕರುಣಿಸಬೇಕು ಪ್ರಿಯ! ಮನದಿಂದ ಮತ್ತು ತುಟಿಯಿಂದ ಸಿಹಿ ಮುತ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶವಿದು ಗೆಳೆಯ....

❍ ಪ್ರಿಯ, ಮಧು ಹೀರುವ ದುಂಬಿಗಳು ಮಧು ಹೀರಿದ ನಂತರ ಮರೆಯುವುದು ಸಹಜ ಗೆಳೆಯ! ಆದರೆ ದುಂಬಿಯಾಗಿ ನೀನು ಮಧುವಿಗಾಗಿ ಬರದೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಮರೆಯದೇ ನನ್ನ ಪುಷ್ಪಕ್ಕೇ ನೀನು ಬರುವ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ಕಾದಿರುತ್ತಲೇ ಇರುವೆ ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳು ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದವುಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಿಯ! ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು ಪ್ರಿಯ....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನನಗೆ ನೂರೆಂಟು ಉಡುಗೊರೆಗಳು ವಸ್ತುಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರಬಹುದು ಪ್ರಿಯ! ಆದರೆ ನೀನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮದ ಉಡುಗೊರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಿಯ......!

❍ ಪ್ರಿಯ, ನೀನೊಬ್ಬ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಕೊರೆದೆ ಗೆಳೆಯ! ನಾನು ಅದರೊಳಗೆ ನೆಟ್, ಬೋಲ್ಟ್ ಹಾಕಿಸಿ ಬಂಧಿಸಿ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೇಳುವೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವೆನೆಂದು ಪ್ರಿಯ....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಆನಂದದಾಯಕ ಗೊತ್ತೇ! ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೊಂದು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೋಗುವೆ ಗೆಳೆಯ! ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬುದೊಂದೇ ಭಾಷೆ ಪ್ರಿಯ. ನಿನ್ನ ಸ್ಪರ್ಶದೊಡನೆ ಪುಳಕಿತಗೊಂಡ ಶರೀರವು ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದೆ ಪ್ರಿಯ....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೇ ಇರುವೆ, ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ ಗೆಳೆಯ! ಕಷ್ಟವಾಗಲೀ ಸುಖವಾಗಲೀ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವೆವು ಪ್ರಿಯ... ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪ್ರಿಯ.... ಇಂದು, ಎಂದಿಗೂ ನಿನ್ನವಳೇ.....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಾನು ಕನಸು ಕಾಣಬಯಸಿದಾಗ ಬೇಕಾದ ಕನಸು ಕಾಣುವೆ. ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಮುಗಿಸುವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ ಒಂದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಿಯ! ಅದೇ ನೀನು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ....

❍ ಪ್ರಿಯ! ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮವು ಒಂದು ರೋಗ ಪ್ರಿಯ! ಒಂದು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆವರಿಸುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಕೂಡ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಗೆಳೆಯ! ನನಗೆ ಇರುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯು ಮದ್ದೇ ಏಕಾಗಬಾರದು ಪ್ರಿಯ.....

❍ ಪ್ರಿಯ! ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವೆ ಪ್ರಿಯ! ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳು ನಾವು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲ ಗೆಳೆಯ! ಅದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ದಾನ ಅಥವಾ ಬಲಿ ಪ್ರಿಯ! ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ನಿನಗೆ ಬಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವಾಗ ನೀನು ಏಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಪ್ರಿಯ....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯು ನನಗೆ ಹೇಗಿದೆ ಗೊತ್ತೇ! ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಬಾಯಾರಿಕೆನೀಗುವ ನೀರಿನಂತೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಂತೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿ. ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯವು ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಪ್ರಿಯ....

❍ ಪ್ರಿಯ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣೇ ನನಗೆ ಕನ್ನಡಿ, ನಿನ್ನ ತುಟಿಯೇ ನನಗೆ ಜೇನು, ನಿನ್ನ ನಗುವೇ ನನಗೆ ಆಂತರ್ಯ ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇ ನನ್ನ ಹೃದಯ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಲೇ ಪ್ರಿಯಾ..... ☯

ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು

ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ ಏಕೆ?

ಕಾಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಎಂದರೆ ಲಿಂಗವೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮಂದಕಾಮಿಗಳಾದವರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಖ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರದವರು.

ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದಾದ ಒಡಕು, ವಿರೋಧ, ಅಹಿತಗಳಿಗೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದುದು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಕಾಮಜೀವನದ ಅತೃಪ್ತಿಯೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಶರೀರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅದು ತಿಳಿದರೆ ಈ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಗಂಡಸರೂ ಹೆಂಗಸರೂ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲರು ಬಂಜೆಯರೂ ಆಗಿರದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಕಾಮಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೇಳಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಕಾಮಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ್ದರೆ ಆ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಕಾಮಶಕ್ತಿಯು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ-ಬರದೇ ಇರುವ-ಅನೇಕ ಮಂದಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಕಾಮಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರಲು ಅವರ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗುವುದು ಎರಡು ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ: ಒಂದು, ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಲೀ, ನೋಟದಿಂದಾಗಲೀ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹರಿದು ಕಾಮೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುವುದು; ಎರಡನೆಯದು, ಕಾಮೇಂದ್ರಿಗಳಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆತು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗದಿರಲು, ಮನಸ್ಸು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ದೇಹದ ಅಶಕ್ತತೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ

ಕಾಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಎಂದರೆ ಲಿಂಗವೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮಂದಕಾಮಿಗಳಾದವರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಖ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರದವರು. ಅವರಲ್ಲೂ ಎರಡು ಪಂಗಡ: ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹವನ್ನು ತೋರುವವರು; ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಅನಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುವವರು, ಬಂಜೆತನವೆಂದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಆಗದಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳವರು. ಗಂಡಸರಾದರೆ ಬರಡು ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಒಂದು ವಿಚಾರ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಗೆ ಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂಥವನಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನು ಬರಡಾಗಿದ್ದು ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲ ಅಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬಹುದು! ಇಂಥ ಗಂಡಸನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಂಗಸು ತೆಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗಂಡು ಸಂಭೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನಾದರೆ ಅವನು ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲನೆಂದೇ ಜನರ ನಂಬಿಕೆ! ಹಾಗೆಯೇ, ಹತ್ತಾರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಹೆಂಗಸು ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಳೆಂಬ ಮಾತೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅವಳು ಮಂದಕಾಮಿಯಾಗಿದ್ದು ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸದಿದ್ದರೂ ಬಸಿರಿಯಾಗಿ ಹೆರಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬಂಜೆಯಾಗಿದ್ದ ಹೆಂಗಸು ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆನಂದ ಪಡೆಯಲೂಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಗಂಡಸು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಶಕ್ತಿಗೂ, ಅವರ ಕಾಮಜೀವನದ ತೃಪ್ತಿಗೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದಾಯಿತು!

ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿ

ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೂ, ಮಂದಕಾಮಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಬಹು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಕಂಡಾರೆಂಬ ಭಯ, ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು, ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಮಿಸಿರಬಹುದಾದ ''ಪ್ರಿಯವಸ್ತು ಗತಕಾಮ'' ಭಾವ, ಸಂಗಾತಿಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಒಲ್ಲದ ನಡೆ, ನುಡಿ, ನಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಮಂದಕಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಇವೆ. ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆರವರೋ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳು ಬಂದಾರೋ ಕಂಡಾರೋ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಯದಿಂದ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಂದ ಕಾಮಕ್ಕೂ, ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾವು ಬಸಿರಾದೇವೆಂಬ ಭಯವಿರುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರತಿಕ್ರೀಡೆಗೆಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅವನು ಬೇರೆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರತಿಕ್ರೀಡೆಗೆ ಇಳಿದನಾದರೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗದೆ ಮಂದಕಾಮಿಯಾಗಬಹುದು. ಅನೇಕ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಕುಂದುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವರು.

ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಏನು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಕುಂದಲು ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣವೆಂದು. ಈ ಕುಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು? ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ತಡೆ, ಭಯ, ರೂಢಿಮೂಲ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಮಂದಕಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸಿಕ್ಕು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಅವನಿಗಿರುವ ಭಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾರುಣ್ಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬರಬಹುದಾದ ಸ್ವರತಿ ಅಥವಾ ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದ್ದ ಯುವಕನೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತನಗೆ ಕಾಮಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದೆ, ಲಿಂಗ ಅಶಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯಬಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಮುಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ, ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕ ಎರಡೂ ಕುಂದಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀರ ಕುಗ್ಗಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮಜೀವನ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅತೃಪ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೂ ಅಂಥವನು ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂದು ವರದಿ ಇದೆ.

ಬೊಜ್ಜು

ಕಾಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ 'ಬೊಜ್ಜು''. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದ ಗಂಡಸು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವೂ ಕಡಿಮೆ. ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದವೂ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದವರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಅವರ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ನಿಧಾನವೇ ಹೆಚ್ಚು! ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಗೆ ತೊಡಗಲೂ ದೇಹ ಭಾರವೆನ್ನಿಸಿ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಅರೆಹೊಟ್ಟೆ ಉಣ್ಣುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಅರೆಹೊಟ್ಟೆ ಉಣ್ಣುವವನು ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲನಾಗದೇ ಹೋದರೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನೂ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲಾರ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅತೃಪ್ತಿಯೇ. ಈ ವಿಚಾರ

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಗೊತ್ತೋ ಏನೋ ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಎಂಥದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರಲಿ, ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಡಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದು ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನವು ಮೊದಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕ ಉತ್ತೇಜನ ಮಾಡಿ ಇತರ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆಸಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಅದು ಮಂದಕಾಮವೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮದ್ಯಪಾನವೂ ಮಂದಕಾಮ, ಕಾಮಜೀವನದ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಾಕವಿ ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರನೂ ಸಹ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ : ಮದ್ಯವು ಆಸೆಯನ್ನು - ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು - ಉದ್ರೇಕಿಸುವುದಾದರೂ, ಕ್ರೀಡಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ, ಎಂದು.

ವಯಸ್ಸು ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ, ಅದರೆ ನಲ್ವತ್ತರ ಅನಂತರ., ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರ ಭಾವನೆ. ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಾಮಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ವಸ್ತುತಃ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಮಿತಿಯಿಂದ ಬಾಳಿದವನಲ್ಲಿ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯೂ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯೂ ಅರವತ್ತು ಎಪ್ಪತ್ತರವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ವೀಳ್ಯದ ಸಂಗಡ ತಂಬಾಕು, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ನಶ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೇವೆಯಿಂದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಕುಂದಿ ಕಾಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವರು. ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೂ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿತವಿರಬಹುದು. ಅತಿಯಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ಸರಿ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಸಾರದ್ರಾವಕವಿದೆ. ಅದು ಕಾಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಜ ಕರ್ತವ್ಯ ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಕವಾದ ಓಜೋ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಾರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಂಡಸರನೇಕರು ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲರಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯು ಕಾಮಜೀವನದ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿಗೂ ವೈರ ಎಂಬ ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ! ಬಹುಮಂದಿ ಹೆಂಗಸರು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನೂ ಆದರ ವಾಸನೆಯನ್ನೂ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ವಾಸನೆಯೇ ಅವರ ಕಾಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವುದು.

ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಕಾಮಜೀನವದ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಗಂಡಸರ ''ಶ್ರೀಘ್ರಸ್ಖಲನ'' ಬಹು ಜನ ಗಂಡಸರು ಈ ಕುಂದಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೈಮುಟ್ಟುವುದೇ ತಡ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದಿಂದ ಪರಿತಾಪ ಪಡುವವರು ಕಾಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರರು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗಾದರೆ ಭಯಪಡಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಾದ ಅನುಭವವಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕ

☞ 50

17 ☞

ತುಟಿಗಳು ಹೇಗೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಷ್ಟು ''ಗುಹ್ಯ'' (ಮುಚ್ಚಿಡತಕ್ಕ) ಅಂಗಗಳಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಇಬ್ಬಂದಿಯಾಗಿಯೆ

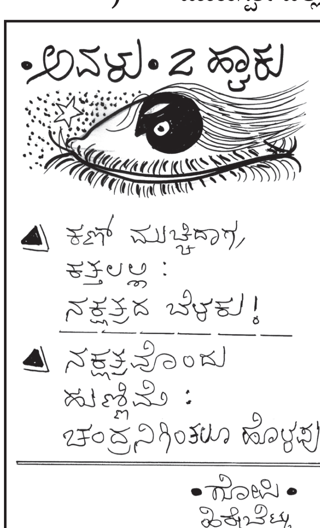
ಇವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಚುಂಬಿಸುವುದೂ ದ್ರಾವಿಡದಲ್ಲಿ ಮುತ್ತಿಡುವುದೂ ಬರೇ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದಲೇ (ಉದಾ-ಮಕ್ಕಳಿಗೆ) ಇರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚುಂಬನ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಸಹಜ ಮಮತಾ ಸೂಚಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೈಯನ್ನು ಮುತ್ತಿಡುವುದು ಆಢ್ಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗೌರವ ಸೂಚನೆ ಮಾಡುವ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಾಗಿತ್ತು. ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿಡುವುದು ಆತ್ಮೀಯತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಈಗ ಗಣಿಸಲ್ಪಡು ವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಂಡ (ಕೆನ್ನೆ) ಚುಂಬನವೂ ಅಧರ ಚುಂಬನದಷ್ಟೇ (ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಆದರೆ) ಕಾಮ ಸೂಚಕವೆನಿಸಿತ್ತು (ಗಂಡ ಚುಂಬನ ಕುತೂಹಲ ಕಾಮಾ - ಎಂದೊಬ್ಬ ಕವಿಯ ಮಾತು.)

ಮುತ್ತು ಮತ್ತು ಚುಂಬನದ ಬೇರು ಬೆದಕಿದರೆ ಮುತ್ತು ಮತ್ತು ಮುಂಡು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸು, ಅಥವಾ ಮೂಸು, ಚೀಪು ಎಂಬ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಕೊಡುವ ಧಾತುವಿನ ಉಪೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ದ್ರಾವಿಡ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ತಾತ್ಪರ್ಯದಿಂದ ಮುತ್ತಿಡು ಎಂಬರ್ಥಕೊಡುವ ಚೀಪು, ಚೂಪ್ಪು, ಉಮ್ಮ, ಮೂಸು ಪದಗಳು ಆ ಅರ್ಥಗಳತ್ತ ಒಲೆಯುತ್ತವೆ.

ಚುಂಬ್ (ಚುಂಬಿಸು), ಚುಂಬನ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳು ಮಹಾಭಾರತಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖದಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದು ಮೆತ್ತಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದು -ಎಂಬರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೊದಮೊದಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತುಸು ತುಸು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಅಗಾಧ ಪಂಡಿತನನ್ನು ಚುಂಬಕ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದುಂಟು. ಚುಂಬಕ ಮಣಿ ಎಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಸೂಜಿಗಲ್ಲು. 'ಅಂಬರ ಚುಂಬಿತ ನೀಲ ಹಿಮಾಚಲ' (ಬಾನನ್ನು ಮುತ್ತಿದ ಹಿಮಾಲಯ). ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಚುಂಬ ಎಂಬುದು ಚೂಮ್ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಚುಭ್ (ಕಚ್ಚು)ಗೆ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗುವಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಿದೆ. ಚಮಸ (ಚಮಚೆ) ಆ-ಚಮನ (ನೀರು ಚೀಪುವುದು), ದ್ರಾವಿಡ ಚೊಪ್ಪು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಸಶಬ್ದವಾಗಿ ''ಮುಟ್ಟು''ವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರಬಹುದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವೇನೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರಣಯವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ತುಟಿ, ಅಧರಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮುಖಾಮುಖಿ ಸ್ಪರ್ಶನದ ಚೋದಕ ಶಕ್ತಿ ಎಣೆ ಇಲ್ಲದ್ದು. ಕವಿಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲಿ ಗರಿಗೆದರಿ ಹಾರುತ್ತದೆ. ''ನಿನ್ನ ಚುಂಬಿಸಲು ದಶಮುಖನಾಗುವೊಂದಾಸೆ'' ತನಗೆಂದು ಒಬ್ಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕವಿ ಗಳಹುತ್ತಾನೆ. ಹತ್ತು ಜೋಡಿ ತುಟಿಗಳಿಂದಲೂ ಅವಳ ಅಧರಾಮೃತ ಹೀರಬಹುದೆಂದು ಅವನಿಗೆ ದುರಾಶೆ. ಅವಳಿಗೂ ಹತ್ತು ಮುಖಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನ ಆಶೆಗೆ ಅರ್ಥ ಬಂದೀತೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಮಿಗಳು ವಿವೇಕವನ್ನು ಮಾರಿಕೊಂಡವ ರಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕವಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಸದಾ ಮೂಡುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಚಂದ್ರಬಿಂಬದಿಂದ ಉಕ್ಕಿದ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹವಳದ ದಂಡೆಗಳಂತೆ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಅಧರಗಳು ಮೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಕೃಷ್ಣನ ಪ್ರೇಯಸಿಯರಿಗೆ ಅವನ ತುಟಿಗಳ ಮತ್ತು ಅಮೃತದಂಥ ಸಪ್ಪೆ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ; ಮತ್ತೇರಿಸುವ ಹೆಂಡ. ''ಅಧರ ಶೀಧುನಾ (ತುಟಿಗಳ ಸುರೆಯಿಂದ) ಅಪ್ಯಾಯಯಸ್ವ ನಃ'' (ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಖಪಡಿಸು) ಎಂದವರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ.)

ಭಾರತೀಯ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗಂತೂ ಚುಂಬನ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಮುಖಸ್ಪರ್ಶವಲ್ಲ. ಅಧರವನ್ನು ಪ್ರೇಮಿ ಕಚ್ಚಿ ಗಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಂಥಾ ಹಿಂಸಕ ಚುಂಬನ ಲೀಲೆ ಬೇರೆಡೆ ಹೇಗೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಲ್ಲಂತೂ ನವದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಜಯದೇವನ ಕೃಷ್ಣ ರಾಧೆಗೆ ''ಸತ್ಯಮಪಿ ಕೋಪಿನೀಯದಸಿ ಮಯಿಭಾಮಿನೀ... ರಚಯ ಭುಜಬಂಧನಂ ಜನಯರದ ಖಂಡನಂ'' - (ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಿನಗಂಥ ಕೋಪವಿದ್ದರೆ ರಾಧೆ.... ಕಟ್ಟು ತೋಳ್ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿ ಹಲ್ಗಳಾ ಯುಧದಿ) ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ರವೀಂದ್ರರು ಬಹಳ ಮೃದು ಮನುಷ್ಯ. ಈ ಬಂಧನ ಖಂಡನಗಳು ಅವರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುವಂತಿ ರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ **one long kiss** ಒಂದು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಮುತ್ತನ್ನು ಅವರೂ ಬಯಸಿದ್ದಾರೆ. ☯



ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಮತ್ತಿತರರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರನ್ನು ಪಂದ್ಯದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರು ಗಳಿಸಿರುವ ಪದಕಗಳನ್ನೂ ರದ್ದು ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸೂಜಿ ಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯನಾಶ

ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರಿಗೆ, ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ನಿಗದಿತ (ಅಲ್ಪ) ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಗ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆಯೆಂಬ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳಿಂದ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಹ ದೃಢಕಾಯರಿಗೆ, ಈ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹತ್ತುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.

ಪದಕಗಳಿಗಾಗಿ

ಅಂದಿನ ಕಮ್ಯೂನಿಸ್ಟ್ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ (ಸೋವಿಯತ್ ರಷ್ಯಾ, ಪೂರ್ವ ಜರ್ಮನಿ, ಚೀನಾ) ಪ್ರಸಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸರ್ಕಾರದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ, ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಬಚ್ಚಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳೊಡನೆ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸಿ, ಅವರ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗಿಂತ ತಮ್ಮವರು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಾಢ್ಯರು ಎಂದು ತೋರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಛಲವೂ ಇತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಳಗಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಬೀಜದ ಹೋರಿಗಳಂತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಓಡಲು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಕುದುರೆಗಳಂತೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ತಯಾರು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪದಕಗಳೂ ಆ ದೇಶದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಪಾಲಾದವು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯ ಬಹಳ ದಿವಸ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವ ಅಂತಹ ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು.

ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ....

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಅವಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಎದೆ ಮತ್ತು ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಅವಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅವನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ ಚಿಗುರುವುದಲ್ಲದೆ ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು (TESTOSTERONE) ಇಲ್ಲವೇ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು (NANDROLONE, STANZALOL, DEMETHINDIONE ಇತ್ಯಾದಿ) ಇದೇ ರೀತಿ

ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗಲೇ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಸ್ತಿ, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಪಟುಗಳು, ಭಾರ ಎನ್ನುವವರೂ **(WEIGHT LIFTERS)** ಬಹುಶಃ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ ಎಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ನಲ್ವತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ (ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನು, ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಇತ್ಯಾದ) ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ, ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸದಾ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

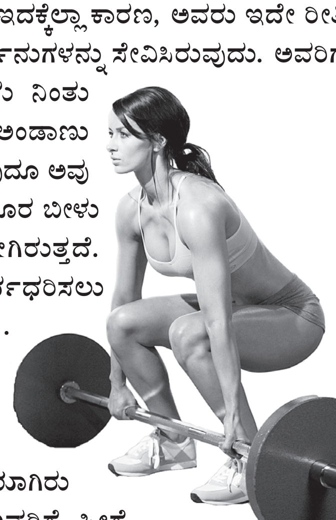
ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಎಫ್.ಎಸ್.ಹೆಚ್. ಮತ್ತು ಎಲ್.ಹೆಚ್ **(F.S.H. & L.H)** ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ವೃಷಣದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಅದರಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಎಫ್.ಎಸ್.ಹೆಚ್. ಮತ್ತು ಎಲ್.ಹೆಚ್. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. **(OLIGOSPERMIA, AZOOSPERMIA)** ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೃತಕ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಶಕ್ತಿ (ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ) ಉಡುಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಹಲವರು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಕೃತಕ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಅವರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ನಂತರ, ಅಂತಹವರನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದ ವಿಷಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಈ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ (ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದ ನಂತರ) ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಪತ್ನಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ರೀತಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯ ನಾಶವಾಗುವ ವಿಷಯ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು

ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಹಲವರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ಮುಖವಾಗಲೀ ಅಂಗ ಸೌಷ್ಠವವಾಗಲೀ ಇರದೆ, ಅವರು ಭಾಗಶಃ ಪುರುಷರ ಮುಖಭಾವ, ಅಂಗ ಸೌಷ್ಠವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ಜನರು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ, ಅವರು ಇದೇ ರೀತಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವುದು. ಅವರಿಗೆ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಡಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದೂ ಅವು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುವುದೂ ನಿಂತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅವರಿಗೆ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾಗಿ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಿಷಯ ಗೌಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮದುವೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಅವರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ - ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಪುರುಷ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉದ್ರಿಕ್ತ ಮನಸ್ಸು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ರೇಗಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ☯



ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಕೂಲಗಳು

ಸಂಭೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು 'ಎಮಲ್ಸೀ'ಕರಿಸಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾರನೆಯ ದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ 'ರಿಫ್ರೆಷ್' ಆಗುತ್ತೇವೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚೇತನದಿಂದೊಡಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬೆವರುತ್ತದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಆಗ ದಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳದೆ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ದ್ರವವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅರ್ಥಾತ್ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು) ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮರು 'ಚಾರ್ಜ್' ಆಗುತ್ತವೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಈ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಈಗ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ! ಹಾಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಂತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸಂಭೋಗ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅರ್ಥಾತ್ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಭೋಗ ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಪಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು (ಹಿಗ್ಗಿ) ನಾವು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಅವು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ (ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ).

ಚರ್ಮ (ಕಂಪ್ಲೆಕ್ಷನ್) ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಂಪಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಎಕ್ನೆಗಳು (ಮೊಡವೆಗಳು), ಕಲೆ-ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮುಖದಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಮತ್ತು ಮೈಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ, ಹೊಳೆಯುತ್ತಾ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳು, ತೋಳುಗಳು, ಮೊಣಕಾಲು, ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೆಂಡಂಲಂನಂತೆ ಜೋತುಬಿದ್ದ ಮತ್ತು ಗುಡಾಣದಂತೆ ಊದಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ನಾರ್ಮಲ್ ತೂಕ ಮತ್ತು ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು ಅಥವಾ ಡೈಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸಂಭೋಗ ಸುಲಭದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟೋಟಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ; ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು 30 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಂಭೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ವ್ಯಯವಾಗದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಲೆಕ್ಕ ಹಿಡಿದರೆ, ಇತರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ನಾವು ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ, ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ, ತೃಪ್ತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಭೋಗ ನಮ್ಮ ತಾರುಣ್ಯದ ಭಾವ ತೀವ್ರತೆ, ಹುರುಪು, ಉತ್ಸಾಹ, ಉತ್ಕಟತೆ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಂಭೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಬಿಗುವು, ಕ್ಷೋಭೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲ ರೇಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಸ್ಸಂಗಿತನ ಅರ್ಥಾತ್ ಏಕಾಂತವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ವಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಥ್‌ಡ್ರಾವಲ್ (ನಿವರ್ತನ) ಚಿಹ್ನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಸಂಭೋಗದ ಮುನ್ನಿನ ಒಲವು ಪ್ರೀತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಫೋರ್‌ಪ್ಲೇ) ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗದ ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕಷ್ಟಪ್ರದವಾದ ದುಷ್ಕರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರು ಸಂಧಾನಗೋಷ್ಠಿ ನಡೆಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ರೀತಿ ಸೋತು ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಹಾರ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಂಜಸ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ವಿವೇಕಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಲವಲವಿಕೆ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಗೆಲುವು, ಹಿಗ್ಗು, ಉತ್ಸಾಹ, ಸಡಗರ, ಸಂಭ್ರಮ, ತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ.

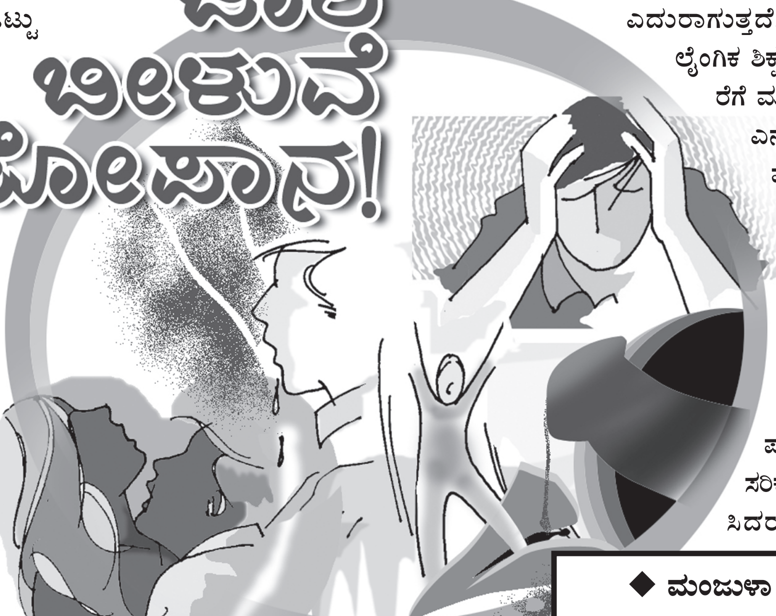
ಮನಸ್ಸು ಹುರುಪು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಟ್ರಿಮ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರೇ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡದೆ ಈಗಿಂದೀಗಲೇ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಅದನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ! ಬೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಲಕ್!

-ದಿ||ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಮಂಡ್ಯ

ಜಾರಿ ಬೀಳುವ ಸೋಪಾನ!

◆ ಮಂಜುಳಾ ರಾಜ್

ಹದಿ ಹರೆಯ ಜೀವನದ ಬಹು ಸುಂದರ ಸಮಯ, ಕನಸುಗಳು ಅರಳುವ ಕಾಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಸತು, ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಕುತೂಹಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾತರ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನನ್ನಷ್ಟು ಸುಂದರ(ರಿ) ಬುದ್ಧಿವಂತರಾರಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಬರಿಯ ಉಪದೇಶ, ಬೋರು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ, ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವ ಉದಾಸೀನತೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಎಡವುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಡವಿ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಪೆಟ್ಟನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು.



ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು, ಐದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಭಾಗ 10-19 ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 15 ರಿಂದ 19 ವಯಸ್ಸಿನವರು ಶೇಕಡಾ 45ರಷ್ಟಿನ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನರಲ್ಲಿ 902 ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟವರು 10 ರಿಂದ 24ರ ವಯಸ್ಸಿನವರು. ವಿಶ್ವದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಈ ಹದಿ ಹರೆಯದವರು ದೇಶದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಲ್ಲವರು. ಆದರೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸುವ ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 29 ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇಕಡಾ 33ರಷ್ಟು ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆಯೆಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಕುತೂಹಲವಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಶದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮುಂದೆ ದೇಶದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗ ಬೇಕಿರುವ ಈ ಯುವ ಜನತೆ ಈ ಮಾರಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶೋಚನೀಯ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಏನೂ ತಿಳಿಯದೆ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗಾತಿಗಳೊಡನೆ ಇರುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ. ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ., ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೂ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಪರಾಧೀಮನೋಭಾವ, ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಒಳಗಾಗಿ ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರೌಢಿಮೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಯುವಜನತೆ ಹಾದಿ ತಪ್ಪದಂತೆ ಯಾವ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಮದ್ದಾಗಬಹುದೇ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ, ನೇರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುಸರಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದರೂ, ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದುದಂತೂ ಅಗತ್ಯವೇ.

ಮೂಡುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೇ ಸರಿ, ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಾಜ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಮ್ಮದಕ್ಕಿಂತಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯದನ್ನು ಯಥಾವತ್ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ಹೀಗಾಗಿ ನೇರವಾಗಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಅಳವಡಿಕೆ, ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ, ತಪ್ಪು ಸರಿಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದು, ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಎಚ್‌ಐವಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಈ ರೀತಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಗಳಿಂದ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಸಮಾಜದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ, ಜೀವನ ಕೌಶಲವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಧ್ಯತೆ ಸಮಾಜ, ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರದು.

ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಹಾದು ಹೋಗುವಂತಹ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು, ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ತಿದ್ದಬೇಕು, ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದನ್ನೇ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಕೆಡಿಸಬಾರದು. ಅವಮಾನಗೊಳಿಸಿ ಅವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಕೆಣಕಬಾರದು, ನಮ್ಮನ್ನೇ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಯೋಚಿಸಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ, ಇಂಟರ್ ನೆಟ್, ಗೆಳೆಯ, ಗೆಳತಿಯರು, ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಸಹ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಗರದ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿಯಾದ ಸುಮನಾ ಸುಧೀಂದ್ರರವರು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಿಗಿ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದು ಬಹಳ ಮಡಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ, ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಡೆತಡೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕಥೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ನೀಡಿದಾಗ ಎರಡು ಭಿನ್ನ ಆಲೋಚನಾಸರಣಿ ಹೊಂದಿರುವ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಕಂದಕ ದೂರಾಗಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಯುವ ಜನಾಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುವ ಜಲಪಾತದಂತೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮುದುಕರಿಗಿರುವ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಇಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳಿಗಿರುವ ಮುಗ್ಧತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇವರ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅವರನ್ನು ರೋಗದ ನರಕ ಕೂಪಕ್ಕೂ ತಳ್ಳಬಹುದು. ☯

---

44 ☞

ಮಿತಿಮೀರುವುದು ಮತ್ತು ಬಹುಕಾಲ ಸಂಯಮದಿಂದ ಇರುವುದು.

ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವು ಸದಾ ಇರುವ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಹುಡುಕಿ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಡಾ|| ಚೆಸ್ಸರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಲೇಖಕರು, ಬರಹಗಾರರು, ಚಿತ್ರಗಾರರು, ನಟರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು - ಈ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವು ಕಾಮಜೀವನದ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

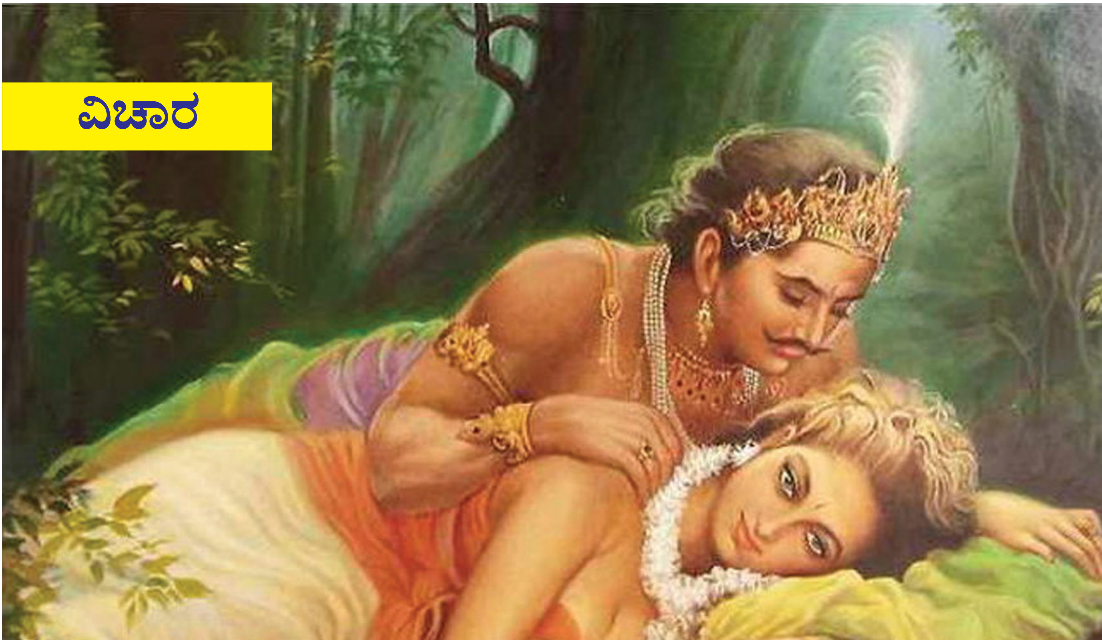
ಭಯ, ಕಾತರ, ಕಳವಳ, ದುಃಖವೇ ಮೊದಲಾದ ಭಾವಾನುಕಂಪಗಳೂ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಕಾಮಜೀವನದ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಕುಂದನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಕಾಮ ಜೀವನ ಅತೃಪ್ತಿ

ಕಾಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣದಂತಹ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಖವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ನಿರುತ್ಸಾಹದ ಮಟ್ಟ ಎಂಥದಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ದ್ರಾವಣವಾಗದೆ ಇರುವುದೊಂದು ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಖವೆನಿಸಿದರೂ ಅದರ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನಾಭಾವ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯು ಎಳೆತನದಿಂದಲೇ-ಕಾಮಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದುದರಿಂದ-ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ದಾಹ, ನೋವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲೂ, ಭಯ ದುಃಖಾವೇಗಗಳಿಂದಲೂ, ತನ್ನ ಗಂಡನ ಬಗೆಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ವಿರೋಧ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಗಂಡಸರ ಬಗೆಗೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತುಚ್ಛ ಭಾವನೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ, ತಾನು ಮೇಲೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಗಂಡಸಿನ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ತೀವ್ರ ವಿರೋಧಭಾವವಿರುವುದೂ, ಬೇರೊಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೇಮವಿರುವುದೂ, ತನ್ನ ಬಗೆಗೇ ತನಗೆ ಅತಿಶಯ ಆಸಕ್ತಿ, ಸ್ವಾನುರಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲದೆ ಸಲಿಂಗರತಳಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಹೆಂಗಸು ಕಾಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರಳು. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಮಜೀವನದ ಅತೃಪ್ತಿಯು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿರದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಿಕ್ಕನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿ, ದುರ್ಬಲತೆ ಇದ್ದರೆ, ಸಂಕೋಚ ಪಡದೇ ಪರಿಚಯದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ನಕಲಿ/ಢೋಂಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎಂದು ಮಾರಲಾಗುವ ಟಾನಿಕ್ಕು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

-ದಿ. ಡಾ|| ಡಿ.ವಿ.ರಾವ್



ವಿಚಾರ

ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಾನುಭವ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕಟತೆ

◆ ಮಲ್ಲೇಪುರಂ ಜಿ.ವೆಂಕಟೇಶ್

ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಧಾರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ಋಗ್ವೇದ ಕಾಲದ ಜನ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ನಾಗರಿಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಕಾಡು ಜನರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಮೋದ-ಪ್ರಮೋದಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾಗಿಗಳಾಗು ತ್ತಿದ್ದರು. ವಿವಿಧವಾದ ಛಂದಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಹಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ತು. ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಆದರ್ಶವಾಗಿತ್ತು.

ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಧಾರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ಋಗ್ವೇದ ಕಾಲದ ಜನ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ನಾಗರಿಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಕಾಡು ಜನರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಮೋದ-ಪ್ರಮೋದಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿವಿಧವಾದ ಛಂದಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಹಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ತು. ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಆದರ್ಶವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಧಾನವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಅಂದು 'ವಿವಾಹ' ಪವಿತ್ರವೂ ಪ್ರಧಾನವೂ ಆಗಿತ್ತು. ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಮುಸುಖಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರು ವಿವಾಹವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 'ಸಾಮ್ರಾಜ್ಞಿ'ಯಾಗಿರೆಂದು ವಧುವಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರಸ ಭಾವ ಇತ್ತು. ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೇಲಾಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಹೆಂಡತಿಯರನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೊಡನೆ ಸುರತ ಸುಖದ ತುತ್ತತುದಿಗೇರುತ್ತಿದ್ದರು ಅಂದು ಹೆಣ್ಣು ತಾನಾಗಿಯೇ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಗಂಡನನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಂಥ ಗಂಡನೊಡನೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಖಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅನಿವಾರ್ಯ – ಅವಶ್ಯಕ

ಇಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಕಾರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಇರುವ ಹಾಗೆ ಅಂದು ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಮಲ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಭೋಗ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು.

''ಸ ವಐ ನಐವ ರೇಮೆ ತಸ್ಮಾದೇಕಾಕೀ
ನ ರಮತೇ ಸ ದ್ವಿತೀಯಮೈಚ್ಛತೆ
ಸ ಹೈತಾವಾನಸ ಯಥಾ ಸ್ತ್ರೀಪುಮಾನ್

ಅಸೌ ಸಂಪರಿಷ್ವಕ್ತೌಸ ಇಮಮೇವಾ

ತ್ಮಾನಂ ದ್ವೇಧ್ಯಾಪತಯತ್ತತಃ

ಪತಿಶ್ಚ ಪತ್ನೀಚಾ ಭವತಾಂ

ತಸ್ಮಾಧಿದಮರ್ಧಬೃಗಲಮಿವ ಸ್ವ

ಇತಿಹ ಸ್ಮಾ ನ

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ತಸ್ಮಾದಯಂ ಆಕಾಶಃ ಸ್ತ್ರಿಯಾಪೂರ್ಯತ ಏವ ತಾಂ ಸಮ ಭವತ್ತತೋ ಮನುಷ್ಯಾ

ಅಜಾಯ್ತ (1.4.3.) ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಈ ಸುದೀರ್ಘ ಅವತರಿಣಿಕೆ ಋಗ್ವೇದಾನಂತರವೂ ಈ ಭಾವನೆ ನಶಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದು. ''ಏಕಾಕಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಕ್ರೀಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೇಕಾಯಿತು. ಆಗ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುಂಶಕ್ತಿ ಸಂಯೋಗ ಆಯಿತು. ಅವರ ಆಲಿಂಗನದ ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಪೂರ್ಣಾನುಬಂಧವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಂಯೋಗ ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ಹುಟ್ಟಿದರು'' ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಋಗ್ವೇದಕಾಲೀನ ಜನರಿಗೂ ಒಪ್ಪಿತವಾಗಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕೆ ಲೋಪಾಮುದ್ರೆ-ಅಗಸ್ತ್ಯ, ಊರ್ವಶ್ರೀ-ಪುರೂರವ, ಭಾವಯವ್ಯ - ರೋಮಾಶಾ, ಸೂರ್ಯಾ-ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು, ಇಂದ್ರ-ಇಂದ್ರಾಣಿ, ಆಸಂಗರಾಜ-ಶಶ್ವತಿ, ಚ್ಯವನ-ಸುಕನ್ಯೆ- ಈ ದಂಪತಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕಟತೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಜೀವನದ ಪರಮ ಸುಖದ ತುತ್ತ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಬಹುದೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಾತು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಇಬ್ಬರೂ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಲೈಂಗಿಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳು ಇರುವಾಗಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಮುಜುಗರ ಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದ್ರ-ಇಂದ್ರಾಣಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಅವರ ಮಗ 'ವೃಷಾಕಪಿ' ಇದನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತ ಇದ್ದುದರ ದಾಖಲೆ ಇದೆ.

ಇಂದ್ರ-ಇಂದ್ರಾಣಿ

ಒಂದು ದಿನ ಇಂದ್ರ - ಇಂದ್ರಾಣಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಯ ಇಂದ್ರಾಣಿ 'ವೃಷಾಕಪಿ'ಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆಗ ಇಂದ್ರನು ಪೃತು ಜಾಘನೇ ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ರಮ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರೇಮಾನುರಾಗದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಸಂತವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. 'ನೀನು ವೀರಪತ್ನಿ, ನಿನ್ನ ತೋಳುಗಳು ಕೋಮಲವಾಗಿವೆ. ನಿನ್ನ ಬೆರಳುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ನಿನ್ನ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ, ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ ಇವೆ. ನಿನ್ನ ಜಘನ ಪ್ರದೇಶ ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಪುರಸ್ಸರವಾದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸಂತವಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಮಾತುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಸುರತಕರ್ಮದ ಔನ್ನತ್ಯ ಕುರಿತು ಹೇಳುವಾಗ ಇಂದ್ರಾಣಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ.

'ನ ಸೇ ಶೇ ಯಸ್ಯರಂಬತೇ ನ್ತರಾ ಸಕ್ಥ್ಯಕಪುತ್।

ಸೇದೀಶೇ ಯಸ್ಯ ರೋಮಶಂ ನಿಷೇದುಷೋ!

'ಪ್ರಿಯಕರ ಒದ್ರ, ಪುರಷನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಎರಡು ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ನೇತಾಡುತ್ತ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿ ಹೀನವಾಗಿದ್ದು ಆಗ ಪುರುಷ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಯಾವ ಪುರುಷನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ದಂಡ ಉದ್ರಿಕ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲ್ಲು ಶಕ್ತವಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ಪುರುಷನು ಮಾತ್ರ ಸ್ತ್ರೀಯೊಡನೆ ಸುರತಕರ್ಮ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ'' ಎಂದು ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಂದ್ರನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದನ್ನು ಇಂದ್ರ ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅವರ ಮಗ 'ವೃಷಾಕಪಿ' ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಪುರುಷಲಿಂಗ

ಆಸಂಗರಾಜ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಪುಂಸತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂದು ರಾತ್ರಿಒ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಶಸ್ವತಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ತುಂಬುಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅವನ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಪುರುಷಲಿಂಗವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಇವಳು ಅಂಗಿರಾ ಋಷಿಯ ಮಗಳು. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಮೈಥುನವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅಸಂಗರಾಜನ ಮರ್ಮಸ್ಥಾನದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪುರುಷಲಿಂಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವಳು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ: ''ಆಯ್ ಸುಭದ್ರಂ ಬೋಜನಂ ಬಿಭರ್ಷಿ''. ಪ್ರಿಯಕರನೆ ಮಂಗಳವಾರ ಪುರುಷ ಲಿಂಗ ಪಡೆದಿರುವೆ.

ಅನ್ವಸ್ಯಸ್ಥೂರಂ ದದೃಶೇ ಪುರಸ್ತಾದಸ್ಥ

ಊರುರವರಂ ಬಮಾಣ:

ಶಶ್ವತೀನಾರ್ಯಭಿ ಚಕ್ಷ್ಯಾಹ ಸುಭದ್ರಮರ್ಯ

ಭೋಜನಂ ಬಿಭರ್ಷಿ

ಅಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುರತಕರ್ಮವೇ, ಸಂಭೋಗಾ ಲಿಂಗನದ ಪರಮೋಚ್ಚ ತುತ್ತತುದಿಗೆ ಸೇರುವುದೇ 'ಸುಭದ್ರಮರ್ಯ ಭೋಜನಂ' ಆಗಿತ್ತು. ಆ ಪುರುಷ ಲಿಂಗವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಶಶ್ವತಿಯ ಉತ್ಸಾಹ, ಗಾಢಾಲಿಂಗನದ ಆಮೋದ, ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕಟತೆ, ಪೂರ್ಣ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಋಗ್ವೇದದ ಈ ಋಚೆ ನಿರ್ಭೀರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುಷ್ಟನಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು

ರೋಮಶ ಎನ್ನುವವಳು ಬೃಹಸ್ಪತಿಯ ಮಗಳು. ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಈ ರೋಮಶೆ ಸಂಭೋಗದ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಪತಿಯಾದ ಭಾವಯ್ಯನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಕಾಮವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವಾಗಿ ಭಾವಯವ್ಯನು ಅವಳೊಡನೆ ಹಾಸ್ಯ ಪೂರ್ಣದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತ ರತಿಕೇಳಿಯಾಟದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾದನು. ಇಂಥ ಸರಸಸಲ್ಲಾಪದ, ಪೂರ್ಣ ಪ್ರೇಮಾನುಭವದ ಒಂದು ಚಿತ್ರಣ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಋಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಗಧಿತಾ ಪರಿಗಧಿತಾ ಯಾ ಕಶೀಕೇವ ಜಂಗಹೇ!

ದದಾತಿ ಮಹ್ಯಂ ಯಾದುರೀ ಯಾಶೂನಾಂ ಭೋಜ್ಯಾಶತಾ॥

''ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಳಾದ ರೋಮಶೆ ಸ್ವೀಕೃತಳಾದಳು. ಭಾವಯವ್ಯನಿಂದ ಆಲಂಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟವಳಾದಳು. ಅವಳು ಹೆಣ್ಣು ಮುಂಗುಸಿಯಂತೆ ದೃಢವಾಗಿ ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಸಮೃದ್ಧ ರೇತಸ್ಕಳಾದಳು. ತನ್ನ ಗಂಡನಾದ ಭಾವಯವ್ಯನಿಗೆ ಅಮಿತವಾದ ಸಂಭೋಗಸುಖ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧಳಾದಳು'. ಆಗ ಭಾವಯವ್ಯನು ರೋಮಶೆಯನ್ನು ಹಾಸ್ಯಮಾಡುತ್ತಾ:

ಉಪೋಪ ಮೇ ಪರಾಮೃಥಸ
ಮಾ ಮೇ ದಭ್ರಾಣಿಮನ್ಯಥಾ :
ಸರ್ವಾಹಮಸ್ಮಿ ರೋಮಶಾ
ಗಾಂಧಾರೀಣಾಮಿವಾವಿಕಾ ॥

ಸುರತಕರ್ಮ ಪೂಜನೀಯ

ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ 10, 414 ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಇವು ಒಂದೇ ಸಾರಿ ರಚಿತವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಕಾಲಾನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸುರತಕರ್ಮ ಪೂಜನೀಯವಾದದ್ದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ವಿವಾಹದ ಮೊದಲು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಸೋಮ ಗಂಡನೆಂದೂ, ಕೌಮಾರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧರ್ವ ಗಂಡನೆಂದೂ, ಅನಂತರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ಯೆಗೆ ಅಗ್ನಿಯೆಂದೂ, ಅನಂತರ ಮನುಷ್ಯರು ಅವಳನ್ನು ಪತ್ನಿಯೆಂದೂ ಪರಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆಂಬ ನಂಬುಗೆ ಇತ್ತು!

ಸೋಮ: ಪ್ರಥಮೋ ವಿವಿದೇ
ಗಂಧರ್ವೋ ವಿವಿದ ಉತ್ರ:

ಈ ರೋಮಶೆ ಹೆಣ್ಣುಮುಂಗುಸಿ ಗಂಡು ಮುಂಗುಸಿಯನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡದಿರುವಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ನೂರಾರು ಸಲ ಆಲಂಗಿಸಿಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರುವವಳು. ಇವಳ ಶರೀರ ರೇತಸ್ಸಿನಿಂದ ತೋಯ್ದಿದೆ-ಎಂದು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ರೋಮಶೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ: 'ಪ್ರಿಯ ಪತಿಯೆ, ನಾನು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವಳೆಂದು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಇವಳು ಅನರ್ಹಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡ. ನನ್ನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಾ. ನನ್ನ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಆಲಿಂಗನ ಮಾಡು. ನ್ನನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಲಿತು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಇದು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಲ್ಲವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಯೋನಿ ಮುಂತಾದ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳು ಗಾಂಧಾರ ದೇಶದ ಮೇಕೆಯ ಶರೀರದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಸುಖದ ತುತ್ತತುದಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾಳೆ.

ತೃತಿಯೋ ಅಗ್ನಿಷ್ಟೇ ಪತಿ:
ತುರೀಯಸ್ತೆ ಮನುಷ್ಯಜಾ:॥

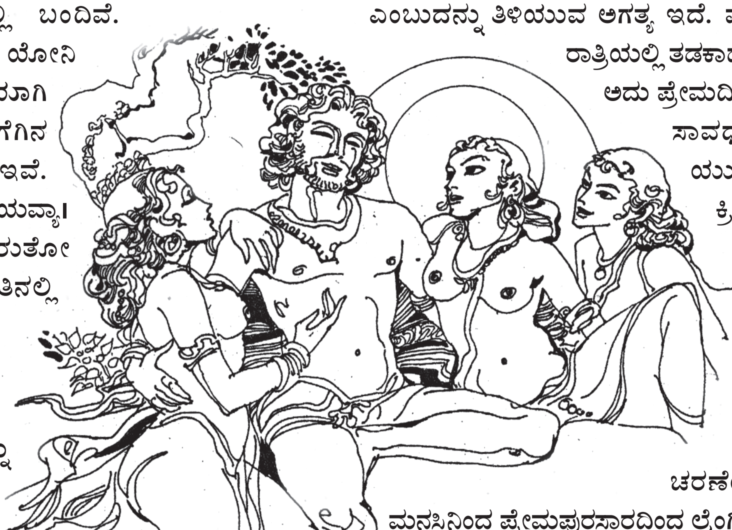
'ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿಪ್ರವೃದ್ಧನೂ ಪಂಡಿತನೂ ಆದ ಇಂದ್ರನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿರಿ' ಎಂಬ ಮಾತು 'ವಜ್ರಿಯೆ ನೀನು ಪುಷ್ಟನಾಗಿ ಪತ್ನಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೃಪ್ತನಾನು' 'ವಜ್ರಿನ್ತ್ಸ್ಮುಪತ್ನ್ಯಾಮದ: ' ಎಂಬ ಮಾತೂ ಇಂದ್ರನನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವಾಗ ಅಂದಿನ ಪ್ರಧಾನ ದೈವತೆ ಇಂದ್ರನ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಂದರಿಯಾದ ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಗಸರು ರಾಜನನ್ನು ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಎಂಬ ಮಾತೂ 'ಜಾಯೇವ ಪತ್ಯ ಉಶತೀ ಸುವಾಸಾ' ಗಂಡನ ಪ್ರೇಮ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಹೊಸ ವಸ್ತ್ರ ಉಟ್ಟ ಹೆಂಗಸು ಹೋಗುವಂತೆ ಎಂಬ ಕಡೆ ಯಾವುದೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ಹೇಳುವಾಗಿನ ಅನೇಕ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರೇಮಾನುಭವ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕಟತೆ

ಇಣುಕುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘ ಸಂಭೋಗ

ಉತ್ತಮ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರವೂ ಪತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿತ್ತು. ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಊರ್ವಶೀ-ಪುರೂರವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಈ ಹೇಂದಿನ 'ಸುರತಿ' ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. ಖುಷಿ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರೂ ಸಹ ಸಂಭೋಗ ಸುಖದ ಬಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪೂಜನೀಯ ಭಾವನೆಯೂ ಈ ಹಿಮದೆ 'ಸುರತಿ' ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ.



ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರೆ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಸುರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಬಗೆಗಿನ ಮಾತುಗಳೂ ಇವೆ. 'ಪರಾಶುಭ್ರಾಅಯಾಸೋ ಯವ್ಯಾ। ಸಾಧಾರಣ್ಯೇನ ಮರುತೋ ಮಿಮಿಕ್ಷುಃ ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿರಲಿ

ಒಂದು ಯಜ್ಞ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದಿಲ್ಲ, ಯಜ್ಞಗೃಹದ ಬಾಗಿಲುಗಳ, ದೇವತೆಗಳ, ಋತ್ವಿಕ್ ಯಜಮಾನರ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೆರೆದಿರಲೆಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಹೇಳುವ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ಯಜ್ಞವೂ 'ಕಾಮರಕ್ಮ' ಎಂಬ ಸಂಕೇತ ಅಡಗಿದೆ: 'ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಲಿಸಿ ತೆರೆಯುವಂತೆ'' (ವ್ಯಚಸ್ವತೀರು ರ್ವಿಯಾ ವಿಶ್ರಯಂತಾಂ ಪತಿಭ್ಯೋನ ಜನಯಃ ಶಂಭುಮಾನಾಃ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಾಂತದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕಟತೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿತು ಎಂಬ ಅಂಶ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಸುಂದರಳಾದ ಕನ್ಯೆಯು ಆಲಂಕೃತಳಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವವನಿಗೆ ಅರ್ಪಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಬುದ್ದಿವಂತರಾದ ಪ್ರಜೆಗಳು ಸಮರ್ಥರಾದ ಹುಡುಗರಿಂದ ಕೂಡಿ ಬಾಳಿದರು. ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸಮರತಿಯ ಸೌಖ್ಯ, ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ದೃಢಕಾಯರೂ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರೂ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇದ್ದುದನ್ನು ಈ ಖುಕ್ಕಿನ ಒಂದು ಸಾಲು ಶ್ರುತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಗಂಡನೇನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಯೌವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಬೇಕಾದವರೊಡನೆ ಕೂಡಿ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಘೋಷಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಕಕ್ಷೀವಂತ ಖುಷಿಯ ಮಗಳು ಗಂಡನಿಂದ ಬಿಟ್ಟವಳಾಗಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಳು. ಅವಳ ತಾರುಣ್ಯ ನಶಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿದ್ದಿತು. ಆಗ ಅವಳು ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸ್ತುತಿ ಮಾಡಿ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಅವರೊಡನೆ ತನ್ನ ಇಷ್ಟವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಂಡಳು.

ಶುದ್ಧಾಂಗ ಭಾವ

ಇಂದು ಸಂಭಗೊ ಎಂದರೆ ಮೂಗು ಮುರಿಯುವ ನಾವು ಋಗ್ವೇದ ಕಾಲೀನ ಸಮಾಜದ ಈ ಪ್ರೇಮಾನುಭವ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಉಜ್ವಲವಾಗಿತ್ತು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಮೈಥುನ ಎಲ್ಲೋ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತಡಕಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವ ಕ್ರಿಯೆ- ಎಂಬ ಶುದ್ಧಾಂಗ ಭಾವ ಅವರದಾಗಿತ್ತು. ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕಟತೆಗೆ ಸಾಗಿಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಭಾವ ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಚರಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರೇಮಪುರಸ್ಕಾರದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಉತ್ಕಟವಾದ ಪ್ರೇಮಾನುಭವವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅಗತ್ಯ ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದು ಆದರ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

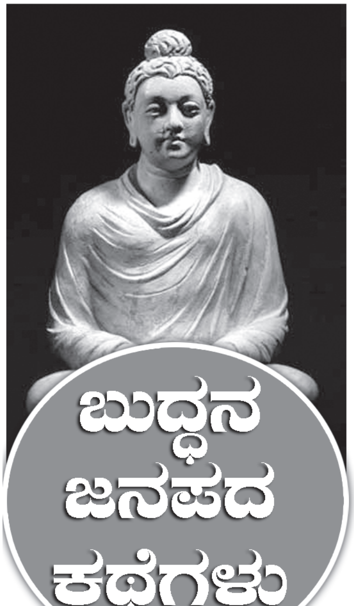
ಆಥ ಯದ್ಘಸತಿ, ಯಜ್ಞಕ್ಷತಿ
ಯನ್ಮೈಥುನಂ
ಚರತಿ ಸ್ತುತ ಶಸ್ತ್ರೈವ ತದೇತಿ
ಛಾಂಧೋಗ್ಯ

'ಪುರುಷನು ನಗುವುದು, ಭಕ್ಷಿಸುವುದು ಮೈತುನ ಮಾಡುವುದು ಇವು ಸ್ತುತಿ ಮಂತ್ರ ಪಠನಕ್ಕೆ ಸಮಾನ' ಎಂಬುದರ ಕಡೆ ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

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

-ಸಂ.



ಬುದ್ಧನ ಜನಪದ ಕಥೆಗಳು

◆ ಸೊಂದಲಗೆರೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿ

ಬುದ್ಧನ ವಿರೋಧಿ ದೇವದತ್ತ

ಒಂದು ದಿನ ಭಿಕ್ಕುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು. ಆಗ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬುದ್ಧ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯು ಏನೆಂದು ಭಿಕ್ಕಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಿಕ್ಕುಗಳು ತಾವು ದೇವದತ್ತನ ಕುರಿತು ಮಾತಿಗೆ ತೊಡಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಅವರು ''ಪೂಜ್ಯರೇ! ನೈತಿಕತೆ ಇಲ್ಲದವನು ದೇವದತ್ತ ಹಾಗೂ ಧನದಾಯಿ. ವಾಮಮಾರ್ಗದಿಂದ ರಾಜ ಅಜಾತಶತ್ರುವಿನ ಸ್ನೇಹ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಹಪಾಹಪಿಸಿ. ತಮ್ಮ ತಂದೆಯುನ್ನು ತಾವು (ಅಜಾತಶತೃ) ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಗನೆ ಬಲಿಷ್ಠ ರಾಜರಾಗುವಿರೆಂದು ಅವರ ಮನೆ ಕೊರೆದು ಒಪ್ಪಿಸಿದ. ದೇವದತ್ತನ ಮಾತು ಕೇಳಿದ ಅಜಾತಶತೃ ತಂದೆಯುನ್ನು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ನೀಡಿಕೊಂಡು ಸಂಹಾಸನವೇರಿದ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹರಸಾಹಸಪಟ್ಟ. ನಿಜಕ್ಕೂ ದೇವದತ್ತ ಮಹಾಕ್ರೂರಿ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯುವ'' ನೆಂದರು ಭಿಕ್ಕುಗಳು.

ದೇವದತ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಈ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೊಂದೆ ಅಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ನನ್ನನ್ನು ಹತ್ಯೆಗೈಯ್ಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದ. ಭಿಕುಗಳೇ! ಹೇಗೆ ಬಳ್ಳಿ ತಾ ಒರಗಿದ (ಮರವನ್ನು) ಗಿಡವನ್ನು ಹಿಸುಕುವುದೋ ಹಾಗೆ ನೈತಿಕತೆ ಇಲ್ಲದವರು, ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ, ದುರಾಸೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ತಾವು ಮಾಡಿದ ಪಾಪಕ ಫಲ ಉಣ್ಣುವರು'' ಎಂದ ಬುದ್ಧ.

ಬುದ್ಧನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಮತ

ಒಂದು ದಿನ ವೆಲುವನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಉಪದೇಶ ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ್ಗೆ ದೇವದತ್ತ ಅವನ ಬಳಿ ಬಂದು ನಮಗೀಗ ವಯಸ್ಸಾದ ಕಾರಣ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ನನಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿದ. ಅವನ ಸಲಹೆಗೆ ಮನ್ನಣೆ ಸಿಗದ ಕಾರಣ ದೇವದತ್ತನಿಗೆ ಅವಮಾನವಾದಂತಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದಾಚೆಗೆ ಬುದ್ಧನ ಮೇಲೆ ಕೆಂಡಕಾರಲು ದೇವದತ್ತ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಬುದ್ಧನನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದ, ಆದರೆ ಅವನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲಗೊಂಡವು. ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಂದು ಯತ್ನ ಮಾಡಿದ. ಈ ಸಲ, ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ಬಂದವನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಭಿಕ್ಕುಗಳಾದವರು ಐದು ಬಗೆಯ ಶಿಸ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಪೂರಾ ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಮುಂದಿಟ್ಟ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

1) ಭಿಕ್ಕು ವನವಾಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

2) ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಜೀವಿಸಬೇಕು.

3) ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿಯಿಂದ ಶೇಖರಿಸಿದ ಚೂರುಪಾರು ಅರಿವೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

4) ಮರದ ಕೆಳಗೆ ವಾಸಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ

5) ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಬುದ್ಧ ಈ ಶಸ್ತುಪಾಲನೆಗೆ ಅಸಮ್ಮತಿಯನ್ನೇನೂ ಸೂಚಿಸಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಯಾರು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಇಚ್ಚಿಸಿದ್ದರೊ ಅವರಿಗೂ ಅಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸಲಿಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ ಈ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ದಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ದೇವದತ್ತ ತಾನು ಮಂಡಿಸಿದ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿನ ನಿಯಮುಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವೆಂದು ವಾದಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಭಿಕ್ಕುಗಳು ಅವನ ನಿಯಮಗಳ ಮೊರೆ ಹೋದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಬುದ್ಧ ದೇವದತ್ತನನ್ನು ಈ ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತು ಕೇಳಲಾಗಿ ಆಗ ಆತ ತಾನು ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಮತ ಮೂಡಿಸಲು

ಇಚ್ಛಿಸಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಅವನ ಕಾರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಹೀನಕಾರ್ಯವೆಂದ ಬುದ್ಧ. ಆದರೂ ದೇವದತ್ತ ಬುದ್ಧನ ಮಾತಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆ ಅನ್ನದೆ ತದನಂತರ ಅಂದಿನಿಂದ ತಾನು ಜಾರಿ ಗೊಳಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಕಟ್ಟು ಬಿದ್ದ. ಸಂಘದ ನಿಯಮಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಿರುಗಿಬಿದ್ದ.

ಈ ವಿಷಯ ಕೇಳಿದ ಬುದ್ಧ ''ದೇವದತ್ತ ಅತ್ಯಂತ ಹೀನಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿರುವನೆಂದು ಸಂಘದ ವಿಭಜನೆಗೆ ಹೊರಟಿರುವನೆಂದು ತತ್ಫಲ ತಾನೇ ಉಣ್ಣುವನೆಂದ. ಬಳಿಕ ಬುದ್ಧ ''ಸುಗುಣಿಗೆ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳ ಪಾಲನೆ ಸರಳ ಅಂತೆಯೇ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳ ಪಾಲನೆ ಅತಿ ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗೆ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳ ಪಾಲನೆ ಸರಳ ಅಂತೆಯೇ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳ ಪಾಲನೆ ಅತಿ ಕಷ್ಟ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎನಿಸದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರಳ. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎನಿಸಿದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ.''

ಬಳಿಕ ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಭಿಕ್ಕುಗಳು ಸಂಘ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರ ನಡೆದರು. ಗಯಾಕ್ಕೆ ಯಾನ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಅಂತೂ, ಪ್ರಧಾನ ಭಕ್ತರಾದ ಸಿರಿಪುತ್ತ ಮತ್ತು ಮೊಗ್ಗಲನಾ ಹೀಗೆ ಸಂಘ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಹಲವು ಭಿಕ್ಕುಗಳು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಲು ಕಾರಣರಾದರು.

ಕಾರ್ಯನಿಷ್ಠ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಕಥೆ

ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ನಾನು ಪರಿನಿಬ್ಬಣ ಹೊಂದುವೆನೆಂದು ಬುದ್ಧ ಘೋಷಿಸಿದಾಗ ಹಲವು ಭಿಕ್ಕುಗಳು ದುಃಖಿತರಾದರು ಮುಂದೇನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ದಿಕ್ಕು ತೋಚದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮ ಅವನು ಬುದ್ಧನ ನೆರಳಾಗಿ ನಿಂತರು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತ್ತದತ್ತ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿ, ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯೊಳಗೇನೆ ನಾನು ಅರಹಂತ ಪದವಿಗೇರುವೆನೆಂಬ ಅಚಲ ವಿಶ್ವಾಸ ಅವನಿಗಿತ್ತು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಶೀಲನಾದ. ಆಗ ಇತರ ಸಹಚರ ಭಿಕ್ಕುಗಳ ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ಸಾರಿ ''ಪೂಜ್ಯರೇ! ಅತ್ತದತ್ತ ತಮಗೆ ಗೌರವ ವಾಗಲಿ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಾಗಲಿ ನಾವು ತೋರಿದಂತೆ ತೋರಿಸನು. ಬಹು ಜಂಬದವನು. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಿರುತ್ತಾನೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಬುದ್ಧ ಅತ್ತದತ್ತ ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತ ಭಿಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ''ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಯಾರಿಗೆ ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೋ ಅವರು ನಿಜವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಇದ್ದರೆ ಅತ್ತದತ್ತನಂತಿರಬೇಕು. ನನ್ನ ಬಳಿ ಅನುದಿನವು ಬಂದು ಬರಿ ನಿಂತರೆ ಕೂತರೆ ಸಾಲದು. ಧಮ್ಮವನ್ನು ಚಾಚು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುವುದೇ ನೀವು ನನಗೆ ನೀಡುವ ಗೌರವ.''

ತುರುಣಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಗ್ವಾದಕ್ಕಿಳಿದ ಭಿಕ್ಕು

ಒಂದು ಸಾರಿ ವಿಶಾಲ ಎಂಬುವರ

ಮುತ್ತಿನ 'ಗಮ್ಮತ್ತು'!

'ಮುತ್ತು... ಮುತ್ತು... ಸ್ವಾತಿ ಮುತ್ತು'

ನಲ್ಲೆಯು ತುಟಿಗಳು ನಲ್ಲನ ತುಟಿಯು ಮೇಲೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನೊತ್ತಿದಾಗ ಆಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಸವಿದವರೇ ಬಲ್ಲರು! ಅದು ಕೊಡುವ ಮಧುರಾನುಭಾವವೇ ಅಂತಹುದು. ಒಲಿದ ಮನಗಳೆರಡರ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ, ಸುಮಧುರ ಮಾರ್ಗ, ಸುಲಲಿತ ಮಾರ್ಗ... ಈ ಮುತ್ತು.

ಮುತ್ತಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾಧುರ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಪದಗಳಿಗೆ ಇತಿಯಿಲ್ಲ, ಪುಟಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವೀಗ ತಿಳಿಸ ಹೊರಟಿರುವುದು ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ 'ಸವಿ'ಯನ್ನಲ್ಲ, 'ವಿಜ್ಞಾನ'ವನ್ನು, ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ! ಮುತ್ತಿಗೂ, ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಿಯ ಸಂಬಂಧ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನವೇ, ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ ಓದಿ.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮುತ್ತಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುತ್ತಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವುಗಳೇ ಆ್ಯಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್.

ಆ್ಯಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದರೆ, 'ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್' ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಗಿದೆ. ನಲ್ಲ-ನಲ್ಲೆಯರು ತುಟಿಗೆ-ತುಟಿಯೊತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾವು ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುದ್ದಾಡುವಾಗ ನಾವು ನಲ್ಲೆಯ ಅದರಾಮೃತ ಮತ್ತು ಅದು ನೀಡುವ ಮಧುರಾಮೃತದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮೀರಿದ ಇಂತಹ ವಿಷಯವೂ ಇರುತ್ತೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಈಗ ತಿಳಿಯಿತಲ್ಲ, ಮುತ್ತಿನ ಗಮ್ಮತ್ತು ಎಂತದ್ದೆಂದು.

(ಕೃಪೆ)

ಮನೆಗೆ ಓರ್ವ ಹಿರಿಯ ಭಿಕ್ಕುನ ಜೊತೆ ಕಿರಿಯ ಭಿಕ್ಕು ಹೊರಟ. ಭಿಕ್ಷೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಹಿರಿಯ ಭಿಕ್ಕು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಟ, ವಿಶಾಖಳ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಿರಿಯ ಭಿಕ್ಕುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು. ಆ ಮನೆಯ ತರುಣಿ ಕಿರಿಯ ಭಿಕ್ಕುವಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಂಡ ತರುಣಿ ನಕ್ಕಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ. ಅವಳು ನಗುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಭಿಕ್ಕು ಕೂಡ ನಕ್ಕನು. ಅವನ ನಗು ಕಂಡ ಆ ತರುಣಿ ಹೇ ಭಿಕ್ಕು! ಬೋಡ! ನನ್ನನೋಡಿ ಏಕೆ ನಗುವಿ? ಎಂದಳು. ಆಗ ಬಿಕ್ಕು ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವಾಗಿ ''ನೀನು ಬೋಡಿ, ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಬೋಡ!'' ಎಂದ. ಭಿಕ್ಕುವಿನ ಮೂದಲಿಗೆ ಸಹಿಸದೆ ಆ ತರುಣಿ ಅಳುತ್ತ ತನ್ನಜ್ಜಿ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿದಳು. ಆಗ ವಿಶಾಖ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಆ ತರುಣ ಭಿಕ್ಕು ಕುರಿತು ''ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಕೋಪವೇಕೆ! ಅವಳು ನಿಮಗೆ ಗೌರವ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಿಕ್ಕು ಬೋಡ ಹೌದು, ಭಿಕ್ಕುವಿನ ಕಷಾಯ ಉಡುಪು ಚಿಂದಿ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಆದದ್ದು ತಾನೇ? ಅಂಚಿಲ್ಲದ ಬೋಗುಣಿ ಹಿಡಿದು ತಾನೇ ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಗೆ ಹೊರಡುವುದು. ನಮ್ಮ ತರುಣಿ ಹೇಳಿದುದು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ, ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದಳು ಅಜ್ಜಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ ತರುಣ ಭಿಕ್ಕು ''ದಿಟ ನಾನು ಬೋಡ ಅದಾಕ್ಯಾಕೆ ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ತೆಗಳಬೇಕು?'' ಎಂದ.

ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಹಿರಿಯ ಭಿಕ್ಕು ಆಗಮಿಸಿದ, ಆದರೆ ವಿಶಾಖ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಭಿಕ್ಕುಗಳೀರ್ವರು ಕಿರಿಯ ಭಿಕ್ಕುವನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋತರು. ಅಂತೆಯೇ ಆ ತರುಣಿಯನ್ನೂ ಕೂಡ.

ಇದಾದ ಬಳಿಕ ಒಡನೆಯೆ, ಬುದ್ಧನ ಆಗಮನವಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಘಟಿಸಿದ ಪ್ರಮಾದ ತಿಳಿಯಿತು. ಹರೆಯದ ಭಿಕ್ಕುವಿಗೆ ಈಗ ಸಂತ ಪದವಿಗೇರುವ ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಭಿಕ್ಕು ತನ್ನ ಮಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬುದ್ಧ ವಿಶಾಖವನ್ನು ಕುರಿತು ''ನಿನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳು ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಬೋಡ ಎಂದು ತೆಗಳಲು ಸಕಾರಣಗಳೇನಾದರೂ ಉಂಟಾ? ಅವನು ಕೇಶ ಮುಂಡನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಏಕೈಕ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ದೂಷಿಸಬಹುದೇ? ನನ್ನ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯನಾಗಲು ಕೇಶಮುಂಡನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು'' ತನಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಂತ ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಗೌರವಾರ್ಪಣೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ತರುಣ ಭಿಕ್ಕು ''ಪೂಜ್ಯರೇ, ನೀವೊಬ್ಬರೆ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಅಲ್ಲ, ಆ ಅಜ್ಜಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಧಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಸಲು ಆ ತರುಣ ಭಿಕ್ಕುಗೆ ಇದು ಸುಸಮಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಬುದ್ಧ ''ಐಹಿಕ ಕಾಮನೆಗಳ ಅಭಿಪ್ಸೆ ಹೀನತನದ್ದು ತುಚ್ಛ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಸರಿಯೂ ಅಲ್ಲ ನ್ಯಾಯವೂ ಅಲ್ಲ'' ಎಂದ.

☯

ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಹಸಿರು' ಕ್ರಾಂತಿ...

ತರ್ಕಾರಿ ತಿನ್ನಿ, ತರ್ಕಾರಿ ತಿನ್ನಿ ಅಂತ ಎಲ್ರೂ ಹೇಳ್ತಾರೆ. ಹೌದು, ತರ್ಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರ್ತವೆ ತಿಂದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಲ್ಲಾ ತರ್ಕಾರಿಯಲ್ಲೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರೋಲ್ಲ, ಒಂದ್ರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರ್ಬಹುದು, ಒಂದ್ರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರ್ಬಹುದು. ಹಾಗೇ ತರ್ಕಾರಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ ತಾನೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕೇಸರಿ ಇದ್ರೆ, ಮೂಲಂಗಿ ಬಿಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಕೆಂಪಿದ್ರೆ, ಸೊಪ್ಪೆಲ್ಲ ಹಸ್ರು. ಹಾಗಾದ್ರೆ ಯಾವುದ್ರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತೆ? ಹಸಿರು ತರ್ಕಾರಿ ಏನಿರುತ್ತೋ ಅದ್ರಲ್ಲಿ ಕೆರೋಟಿನ್ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದು), ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ವಿಟಮಿನ್-ಬಿನ ಅಂಶ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತೆ. ಹಾಗೇನೆ ಕೋಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಗಡೆ 'ಹಸಿರು' ಎಲೆಗಳ ಪದರ ಇರುತ್ತಲ್ವ ಅದ್ರಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆ ಇರೋ ಬಿಳಿ ಎಲೆಗಳ ಪದರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೋಸಿನಲ್ಲಿರೋ ಮೇಲಿನ 'ಹಸಿರು' ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕ್ಬೇಡಿ. ಹಾಗಂತ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ತರ್ಕಾರಿ ತಿನ್ನೋದ್ ಬೇಡ್ವಾ? ಅಂತ ಕೇಳ್ಬೇಡಿ. ಯಾಕಂದ್ರೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು. ಆದ್ರೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಉತ್ತಮ ಅಂದೆ ಅಷ್ಟೇ!

ಹಾಗಂತ ಹಸಿರಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಬೇಕ್ರಿ... ಯಾಕಂದ್ರೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರೋದೆಲ್ಲ ಹಾಲಲ್ಲ!

☯

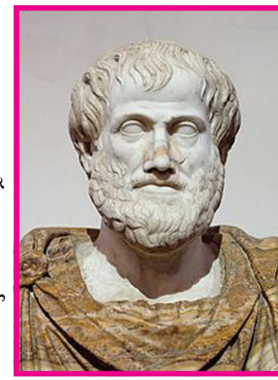
ಪ್ರಣಯ ಕುತೂಹಲ

ವಿಚಿತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

◆ ಬಿ.ರ.ಸು.

- ಪ್ರಾಚೀನ ಬ್ಯಾಬಿಲಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸಲಾದ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಯ ಹೃದಯವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

- ಪ್ರಾಚೀನ ರೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಜಿಂಕೆಯ ವೀರ್ಯವನ್ನೋ ಇಲ್ಲವೇ ಮ್ಯಾಂಡ್ರೇಕ್ ಬೇರನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪಾದರಸವು ಪರಂಗಿರೋಗ (ಸಿಫಿಲಿಸ್)ಕ್ಕೆ ಜನಪ್ರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ, ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ವಸಡುಗಳು ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲದೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿತ್ತು!
- ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳೆಂದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ದುಂಬಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು!
- ಆರನೇ ಶತಮಾನದ ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯ ಏಟಿಯಸ್ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಕಂಠದ (cervix) ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಟೊಪ್ಪಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ. ಅದು, ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೂರಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು!
- ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಎಸ್.ಟೆಸ್ಸೋಟ್ (1728-97), ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನರಹಾನಿಯಾಗಿ, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ರಭಸವಾಗಿ ಹರಿದು, ಹುಚ್ಚುಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಿದ.
- ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಯವೆಯಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟಿನ ಮೇಲೆ ಅವಳೂ ಮೂತ್ರಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು! ಒಳಗಿನ ಬೀಜಗಳು ಮೊಳೆತರೆ, ಆವಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು!
- ಅರಿಸ್ಟೋಟಲ್ (ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ), ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುವ ದಿಕ್ಕು (ಗಂಡಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆ), ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದನು!

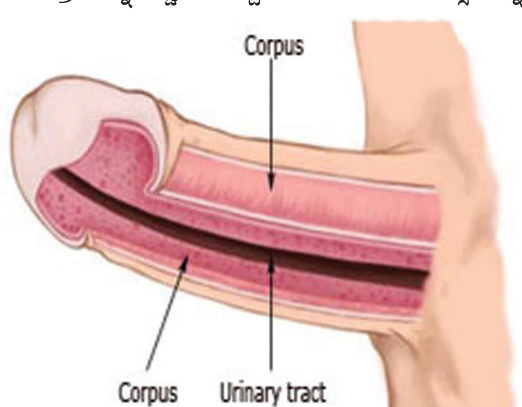


- 1800ರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಪುರುಷನು ಮೊದಲು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಳಗಾದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗುವುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು.
- ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರ ಕಾಮರಸವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವುದೋ ಅವರ ಲಿಂಗದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಗ್ರೀಕ್ ಜನರು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಮೊಲದ ವೃಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಪುತ್ರನು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

- ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನು ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವನೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.
- ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಯುಗದ ಪುರುಷರು ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತ

ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು!

- ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕಂಠಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಮಟದಿಂದ 8-10 ಜಿಗಣೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು! ಬೇಡದ ಗರ್ಭದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಲೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು! ಇದರಿಂದ, ಜಿಗಣೆಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ನುಸುಳಿದರೆ ಬಹಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು!
- 1899ರಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯಾನಾ ರಿಫಾರ್ಮೆಟರಿಯ 176 ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ (ವೀರ್ಯನಾಳ ಛೇದನ) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಕೇಳಿದರು.
- ಆರಂಭದ ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಅವರ ಹೆಂಡಿರು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಂತೆ, ಹೆಂಡತಿಯು ತನ್ನ ಬೆತ್ತಲೆ ಮೈಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಸವರಿಕೊಂಡು ಗೋಧಿಕಾಳುಗಳ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅವಳೂ ತನ್ನ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಗೋಧಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ತೆಗೆದು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಬೀಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತನ್ನ ಮೇಲ್ತೊಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಲಸಿ ಅದರಿಂದ ತೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಗಂಡನಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವನು ಕುದುರೆಯಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ! ಅವನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಬೀಸಬೇಕಿತ್ತಂತೆ!
- ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ಹದಿನಾರನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ಅವಳ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ, ಅವಳ ಉಸಿರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆ ಹೊರಡಿಸಿದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿತ್ತು!
- ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನನು ತನ್ನ ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದ, ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದ್ದ ಒಂದು ಭಯಂಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು



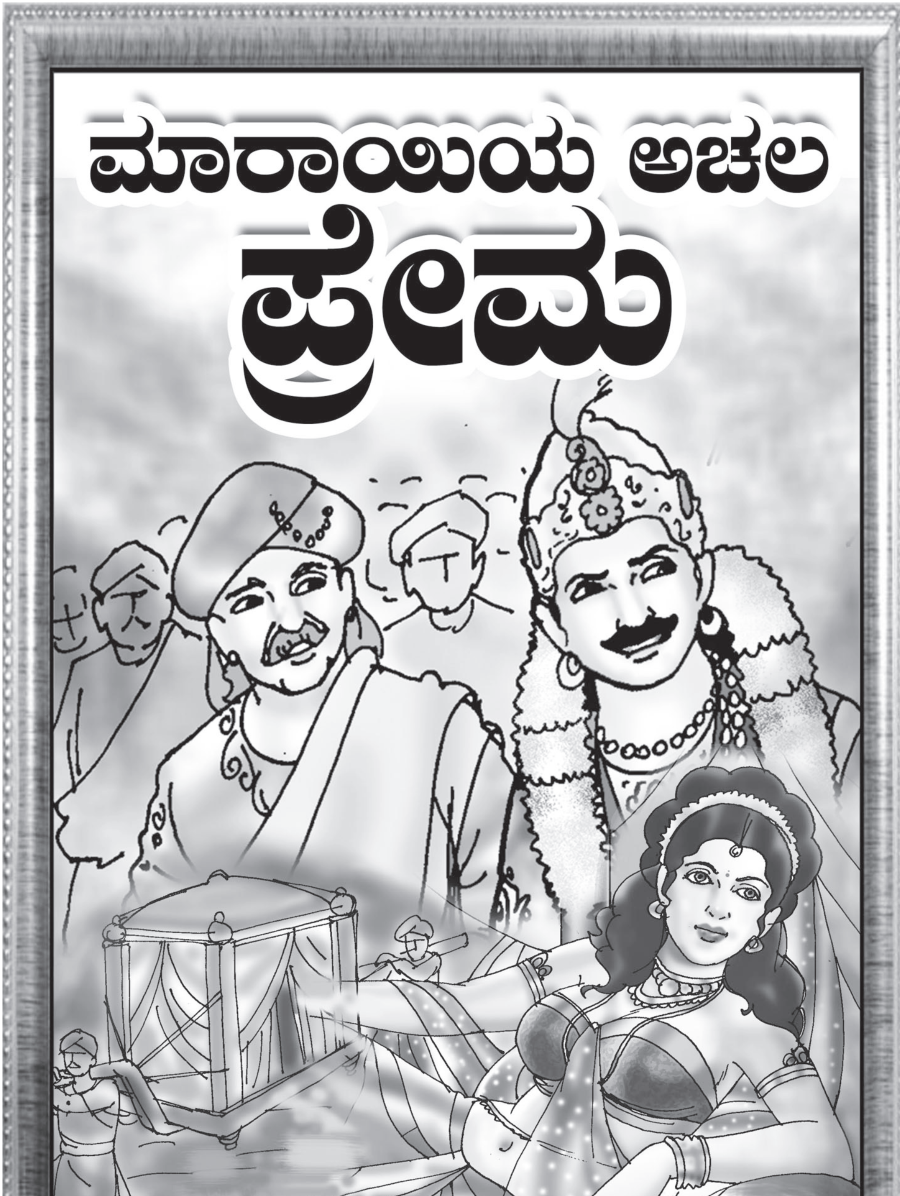
ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಂತೆ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಜೀರುಂಡೆಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಊದಿಸಿಕೊಂಡು ತೂತುಗಳಿರುವ ಬೆತ್ತದ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಆದರ ತೂತಿನಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಇಳಿಬಿಡುತ್ತಾ ದಿನವೂ ನೋವು, ಊತ ಇಳಿಯಲು ಔಷಧಿ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು!

- ಕ್ರಿ.ಪೂ. 2000ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಈಜಿಪ್ಷಿಯನ್ನರು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಮೊಸಳೆಯ ಮಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು! ಆದರೆ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಲಿಲ್ಲವಾಗಿ, ಬೇಗನೆ ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಆನೆಯ ಲದ್ದಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಯಿತು!
- ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀನನ್ನು ಅದು ಸಾಯುವವರೆಗೂ

ಇರಿಸಿ, ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಅವಳ ಗಂಡನು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದನು!

- ಹಿಂದೆ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದ ಪುರುಷನು ಒಬ್ಬ ಕನ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಆ ರೋಗವನ್ನು ಅಂಟಿಸದೇ ಗುಣಹೊಂದಬಹುದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಯಿದ್ದುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು! ಹಾಗಾಗಿ ಕನ್ಯೆಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯಿತ್ತು!
- ಪರಂಗಿ ರೋಗ ಅಥವಾ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಪಾದರಸವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದರಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ರೋಗಿ ಅದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಸತ್ತಿರದಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಬರಿಸುತ್ತಿ ದ್ದರು! ಮಲೇರಿಯಾದ ಏರುಜ್ವರದಿಂದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಹೋಗುವುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು!
- ಕತ್ತಲ ಯುಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯೆಂದರೆ, ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಲ್ಲನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿತ್ತು!
- ಕತ್ತಲಯುಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಇದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ರೀತಿಯೆಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಕಪ್ಪೆಯ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದಾಗಿತ್ತು! ☯

ಮಾರಾಯಿಯ ಅಚಲ ಪ್ರೇಮ



ಜಾನಪದ ಪ್ರೇಮ ಕಥೆಗಳು

◆ ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

''ಮಹಾರಾಜ! ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯಿದ್ದಾಳೆ...! ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯ, ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ನಾಚಿಸುತ್ತದೆ!''

''ಅಂಥ ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿಯೇ? ಯಾರವಳು ?''

''ಮುರಾಯಿ! ಅವಳು ಮಲಿರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ! ಅವಳು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದಾಳೆ! ಅವಳ ಕಂಗಳೂ ಝೋಂಕರಿಸುವ ಭ್ರಮಗಳಿಗಿಂತ ಕಪ್ಪಗಿವೆ! ಅವಳ ಕಣ್ಣೋಟ, ಸೈನಿಕನ ಕತ್ತಿಗಿಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದೆ! ಅವಳ ತ್ವಚೆ ಹೊಂಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ! ಅವಳು ನಕ್ಕರೆ ಮುತ್ತುಗಳು ಉದುರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ! ಅವಳ ಪಯೋಧರಗಳು ವಸಂತಕಾಲದ ಪಯೋಧರಗಳಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗಿವೆ! ಅವಳ ಕುಚಚೂಚುಕಗಳೋ, ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯಾನವನದ ಗುಲಾಬಿಮೊಗ್ಗುಗ್ಗಳನ್ನು ನಾಚಿಸುತ್ತವೆ.! ಅವಳ ಮುದ್ದಾದ ಮುಖ, ಚಂದ್ರಬಿಂಬಕ್ಕಿಂತ ಬೆಳ್ಳಗಿದೆ! ಅವಳ ನಡು, ಲತೆಯಂತೆ ಬಾಗಿ ಬಳುಕುತ್ತದೆ! ಅವಳ ನಾಭಿ, ಆಳವಾಗಿ ಸುಳಿಯಂತಿದೆ! ಅವಳ ನಡೆ, ನವಿಲಿನಂತೆ ನರ್ತನಗೈಯ್ಯುತ್ತದೆ! ಅವಳು ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಕಾಡಿನಿಂದ ಕೋಗಿಲೆಗಳು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತವೆ! ಅಯ್ಯೋ...! ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದವರು ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ನೋಡಬಯುಸುವುದಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಒಂದೇ ಕೊರತೆ...! ಅವಳು ಒಬ್ಬ ಮೇಕೆಕಾಯುವವನ ಮಗಳು! ಅವಳ ಬಳಿ ಅಂಥ ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಲ್ಲ! ಅವಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೇನಾದರೋ ತೊಡಿಸಿದರೆ, ಅಪ್ಸರೆಯರಿಗಿಂತ ಅದ್ಬುತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ! ಓ ರಾಜಾ! ಅವಳು ನಿಮ್ಮ

ಹತ್ತಿರ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕಾದ ರತ್ನ! ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಆ ರತ್ನದ ಮಾಲೀಕರಾಗಲು ಸೂಕ್ತ! ಅವಳ ರೂಪ ಇಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಹೃದಯ, ಪ್ರೇಮದ ನಿಧಿ! ನನ್ನೊಡನೆ ಬನ್ನಿ ನನ್ನೊಡೆಯಾ...! ಅವಳಿರುವ ಸ್ಥಳ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ!''

ಉಮರ್‌ಕೋಟ್‌ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಾಜ ಉಮರ್‌ಗೆ ಫೋಗ್ ಈ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಉಮರ್, ಸುಮ್ರೋ ವಂಶದ ಒಬ್ಬ ರಜಪೂತನಾಗಿದ್ದ. ಅವನ ಆಡಳಿತ ಎಷ್ಟು ಉಜ್ವಲವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅದು ಜನರ ಕಂಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಅಪಹರಿಸುವಂತಿತ್ತು! ಬೇಟೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅವನೊಬ್ಬ ಸಿಂಹನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ! ಅವನ ನ್ಯಾಯಪರತೆಯೋ, ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡಿತ್ತು! ಒಂದು ದಿನ, ರಾಜಾ ಉಮರನು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದನು. ಅವನ ಮುಂದೆ ಮಂತ್ರಿ, ಸಚಿವರೆಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವನು, ಎಲ್ಲರೂ ದೇವರಿಗೆ ಹೆದರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ಆದೇಶವಿತ್ತನು. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಮನೆಯ ದ್ವಾರದ ಬಳಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತ,, ತಾನು ರಾಜನನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೂಗಿಕೊಂಡ! ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಜನು ತನ್ನ ಮಂತ್ರಿ, ಸಚಿವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳಿಸಿದ. ಅನಂತರ, ಆ ಅಪರಿಚಿತನನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ವಿಚಾರಿಸಿದ. ಅವನೇ ಫೋಗ್. ಆ ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿಯ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿದವನು.

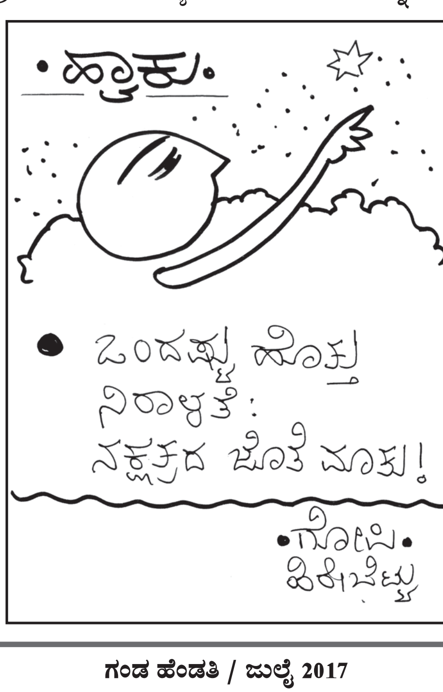
ಉಮರ್ ರಾಜ್ಯವಾಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಥಾರ್ ಮರುಭೂಮಿಯ ಮಲಿರ್ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಲ್ವಿ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೇಕೆಕಾಯುವವನಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ಮೇರಾದ್ ಎಂಬ ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದಳು. ಅವರಿಗೆ ಮರಾಯಿ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ಸುಂದರ ಮಗಳಿದ್ದಳು. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸೇವಕನೂ ಇದ್ದನು. ಅವನೇ ಫೋಗ್! ಅವನಿಗೆ ಮರಾಯಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಸೆಯಾಯಿತು! ಆದರೆ ಮರಾಯಿ, ತನ್ನ ಮಾವನ ಮಗನಾದ ಖೇತ್‌ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು! ಅವಳ ಈ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನರಿತಿದ್ದ ಅವಳ ತಂದೆ ಅವಳನ್ನು ಅವನಿಗೇ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನು. ಹೀಗಿರಲು, ಫೋಗ್ ಮರಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದನು. ಆದರೆ ಮರಾಯಿ ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಳು. ಇದರಿಂದ ಫೋಗ್ ಕೋಪಗೊಂಡನು! ಅವಳ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದನು! ರಾಜನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವಳೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಅವನ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನವಾಗುವುದೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿದನು! ತನಗೆ ಅವಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಅವಳ ಪ್ರೇಮವೂ ಸಫಲವಾಗದೇ ಅವಳು ರಾಜನ ಕಾಮದಾಸಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರಲೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದನು! ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವನು ರಾಜನನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು, ಮರಾಯಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ವರ್ಣಿಸಿದನು!

ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಉಮರನು ಮೈಮರೆತನು! ಆಗಷ್ಟೇ ಅವನು ತನ್ನ ಮಂತ್ರಿ, ಸಚಿವರಿಗಿತ್ತಿದ್ದ ಆದೇಶದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟನು! ಮರಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರೇಮ ತಾಳಿದನು! ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾದ ತನ್ನ ಒಂಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹತ್ತಿದನು! ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಫೋಗ್‌ನನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡನು! ಲಗಾಮು ಹಿಡಿದು ಓಡಿಸತೊಡಗಿದನು! ಕುತಂತ್ರಿ ಫೋಗ್ ಅವನಿಗೆ ಮರಾಯಿಯ ಹಳ್ಳಿಯ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದನು.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮರಾಯಿಯು ತನ್ನ ಒಬ್ಬ ಸಖಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀರು ತರಲು ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೊರಗಿನ ಒಂದು ಬಾವಿಗೆ ಹೋದಳು. ಒಂದು ಒಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಬ್ಬರು ಸವಾರರು ಬರುವುದನ್ನು ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿದ ಅವಳಿಗೆ ಭಯವಾಯಿತು! ಕೂಡಲೇ ಮನೆಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ಅವಳ ಸಖಿಯು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕುತೂಹಲಗೊಂಡು, ''ಹೆದರಬೇಡ! ಅವರು ಕೇವಲ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು! ಅವರಿಂದೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.! ಬಾವಿಯ ಬಳಿ ಬಂದು ನೀರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ! ನಾವು ನೀರು ಕೊಡೋಣ! ಆಗ ಅವರು ಬಂದ ವಿಷಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ'', ಎಂದಳು.

ಅಂತೆಯೇ ಮರಾಯಿ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಬಾವಿಯ ಬಳಿ ಹೋದಳು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಬಾವಿಯ ಬಳಿ ಬಂದರು! ಫೋಗ್ ಮರಾಯಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಅವಳೇ ಮರಾಯಿಯೆಂದು ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದ. ಆದರೆ ಆ ಸೌಂದರ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉಮರನಿಗೆ ಅವಳೇ ಮರಾಯಿಯೆಂದು ತಿಳಿದುಹೋಯಿತು! ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಒಂಟೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲೂರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಮರಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕೊಡಲು ಕೇಳಿದನು. ಅದರಂತೆ ಆ ಮುಗ್ಧ ಹುಡುಗಿ ನೀರು ಕೊಡಲು ಹೊರಟಳು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಉಮರನೂ ಫೋಗನೂ ಅವಳನ್ನು ಹಠಾತ್ತನೆ ಸೆಳೆದು ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟು ಒಂಟೆಯ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಉಮರ್‌ಕೋಟ್‌ಗೆ ದೌಡಾಯಿಸಿದರು! ಬೇಗನೆ ರಾಜ್ಯ ತಲುಪಿದರು.

ಆ ರಾತ್ರಿ, ಉಮರ ಮರಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹೋದನು. ಅವಳು ಅಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಕಳಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಭೋಜನವನ್ನು

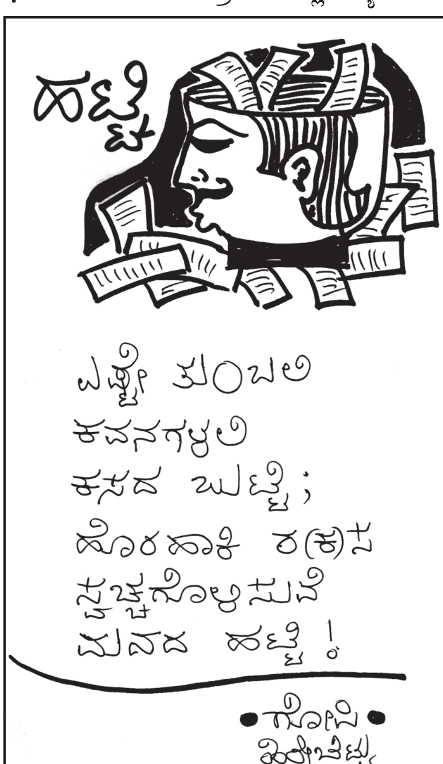


ಅವಳು ಸೇವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಜನು ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು, ''ಮರಾಯಿ! ಅಳಬೇಡ! ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ನಿನಗೆ ನಾನು ಮನಸೋತಿರುವೆ! ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ! ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಪಟ್ಟದ ರಾಣಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ! ನನ್ನ ಇತರ ರಾಣಿಯರೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ದಾಸಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ! ನನ್ನ ರಾಜ್ಯವನ್ನೇ ನಿನ್ನ ಕೈಗೊಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ!''

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಮರಾಯಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅತ್ತಳು! ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಮನೆ, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ತನ್ನ ಒಲವಿನ ಖೇತ್, ಎಲ್ಲ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು, ದುಃಖ ಉಮ್ಮಳಿಸಿ ಬಂತು! ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅತ್ತಳು ಅವಳು! ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಉಮರ್ ಹೇಳಿದನು, ''ನಿನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಪ್ರೇಮಿಯನ್ನೂ ನೆನೆದು ಏಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಅಳುವೆ? ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕಾಡು ಜನರು! ಅವರು ನಿನಗೇನು ಸುಖ ಕೊಡಬಲ್ಲರು? ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನಂಥ, ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಕಮಲದಂಥ, ಸಾಗರದಾಳದ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಮುತ್ತಿನಂಥ ನಿನ್ನನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದೇನೆ! ಇದು ನಿನಗೆ ಬಯಸದೇ ಬಂದ ಭಾಗ್ಯವಲ್ಲವೇ? ಯೋಚಿಸು! ಇಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಮಾತು ರಾಜಕುಮಾರರಿಗೆ ಶಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ! ನಿನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಾದರೆ ನೀನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಎದ್ದು ಮೇಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು! ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಬೇಕು! ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀನು ನನ್ನ ಭದ್ರವಾದ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಿರಣವೂ ಸೋಕದಂತೆ, ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದು!''

''ನಿನ್ನ ರಾಣಿಯರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳ ಹಿಂದೆ ವಾಸಿಸುವುದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು! ಆದರೆ ನನಗೆ ಬಯಲಿನ ಬಿಸಿಲು, ತಂಗಾಳಿಗಳೇ ಇಷ್ಟ! ಮೇಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಅದೆಷ್ಟು ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು! ನಿನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಕುಲಗಳ ಸುಂದರಿಯರಿಗೂ ನನಗೂ ಏನೇನೂ ಸಾಮ್ಯವಿಲ್ಲ! ಅವರಿಗೆ ರಾಜೋಪಚಾರ ಬೇಕು! ನನಗೆ ಕಾಡು ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳೂ ಸಾಕು! ಅವರ ಕೊರಳುಗಳ ಸುತ್ತ ರತ್ನಾಹಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ! ನನ್ನ ಕೊರಳಿನ ಸುತ್ತ ಕೆಂಪು ಗುಲಗಂಜಿ ಬೀಜಗಳ ಹಾರವಿರುತ್ತದೆ! ಅವರಿಗೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಗಳಿಷ್ಟ! ನನಗೆ ಮಣ್ಣು ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಲಗಲಿಷ್ಟ! ಅವರ ಅಂಗಗಳ ಧೂಳು ಮುಚ್ಚಲು ಸೇವಕರು ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾರೆ! ಆದರೆ ನನಗೆ ಮಳೆ ಹನಿಗಳ ಶಬ್ದವೇ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ! ಅವರು ಕೋಮಲವಾದ ರೇಷ್ಮೆ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನುಡುತ್ತಾರೆ! ನಾನು ಒರಟಾದ ಹರಿದ ಚಿಂದಿ ಬಟ್ಟೆಯುಡುತ್ತೇನೆ! ಅವರು ವೀಣೆ, ಮೃದಂಗಗಳ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ! ನಾನು ನನ್ನ ಮೇಕೆಗಳ ಮಧುರವಾದ ಕೂಗನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ!' ಮರಾಯಿ ಹೇಳಿದಳು.

ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಜನು ಹೇಳಿದ, ''ನಾನು ನಿನಗಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಉದ್ಯಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ! ಅಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ದೀಪಗಳನ್ನು ನೇತುಹಾಕಿಸುತ್ತೇನೆ! ಅಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನೂ ಖರ್ಜೂರದ ಮರಗಳನ್ನೂ ಬಾಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅಂಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತೇನೆ! ಶ್ರೀಗಂಧ, ಅಡಿಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತೇನೆ! ಅವುಗಳ ಸುಗಂಧದಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಆಹ್ಲಾದಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಸೊಗಸಾದ ಪುಷ್ಪವೃಕ್ಷಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತೇನೆ! ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೋಡಲು ಹಬ್ಬದಂತಿರುತ್ತದೆ!''

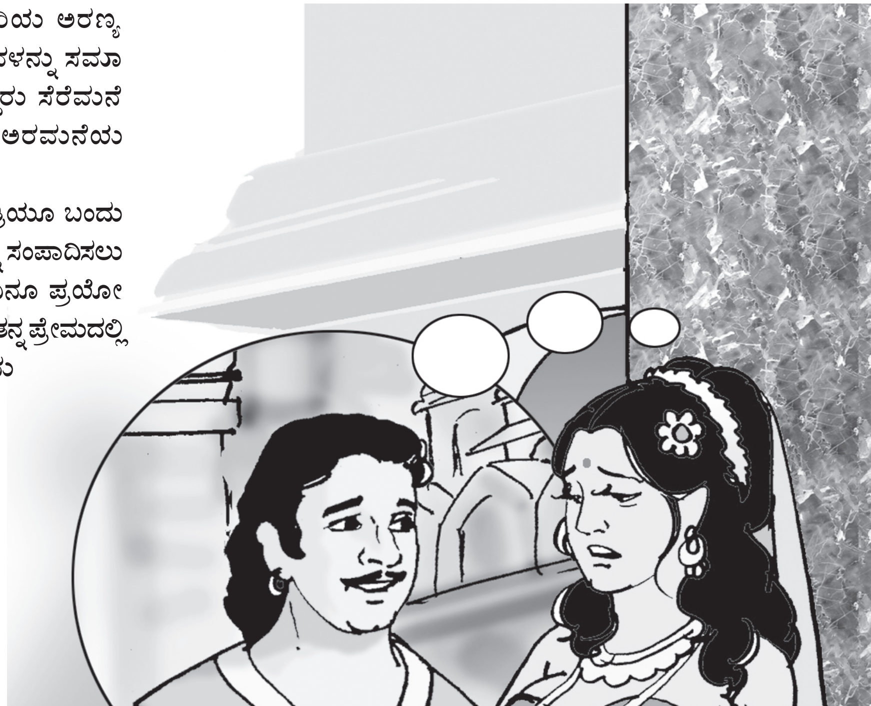


ಇದನ್ನು ಹೇಳಿ ಮರಾಯಿ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾ, ''ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ಇತರ ಪ್ರೇಯಸಿಯರಿಗಿಟ್ಟುಕೋ ರಾಜ! ನನಗೆ ನನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಒರಟು ನೆಲವನ್ನು ಕೊಡು! ಬೆಟ್ಟಗಳ ಮೇಲಿನ ಮುಳ್ಳುಕಂಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡು! ಅಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಡು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳನ್ನೂ ಕೊಡು!''

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಜನು ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದ! ಮರಾಯಿಗೆ ಮತ್ತೆ ದುಃಖ ಉಮ್ಮಳಿಸಿ ಬಂದು ಅವಳೂ ಅಳತೊಡಗಿದಳು. ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮ ಖೇತ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ ಒಲವಿನ ನಲಿವಿನ ದಿನಗಳು ಅವಳಿಗೆ ನೆನಪಾಗಿ ದುಃಖವು ಹೆಚ್ಚಿತು! ಅವಳು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಗ್ಧ ಮನೋಹರ ಪ್ರೇಮದಾಟಗಳಾಡಿದ್ದಳು! ಓಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳನ್ನು ಅವನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದುದು, ಅವಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮರದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಣ್ಣು ಕೀಳಿಸಿದ್ದು, ಮರಳಿನ ದಿಬ್ಬಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾರಿ ಬೀಳಿಸಿ, ಗಾಯವಾರಿಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮೈ ಕೈ ಸವರಿದ್ದು, ಮೇಕೆಯಂತೆ ಕೂಗಿ ಅವಳು ಹುಡುಕಲು ಹೊರಟಾಗ ಅಡಗಿದ್ದ ಅವನು ಹಠಾತ್ತನೆ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಅವಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಅವಳು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಹೊಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಚಗುಳಿಯಿಟ್ಟು ಎಬ್ಬಿಸಿದ್ದು, ಪೊದೆಗಳ ಹಿಂದೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ನವಿರಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸಿದ್ದು, ಎಲ್ಲವೂ ನೆನಪಾಗಿ ಅವಳು ಅಳತೊಡಗಿದಳು!

ಆದರೆ ಅವಳ ಅಳು ಬರಿಯ ಅರಣ್ಯ ರೋದನವಾಯಿತು! ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವವರಾರಿದ್ದರು ಸೆರೆಮನೆಯಂಥ ಆ ಸುಭದ್ರ ಅರಮನೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ?

ಉಮರನು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿಯೂ ಬಂದು ಮರಾಯಿಯ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮರಾಯಿ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಅಚಲಳಾಗಿದ್ದಳು! ರಾಜನು ಎಷ್ಟೇ ಆಸೆ, ಆಮಿಷಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೂ ಅವಳು ಕರಗಲಿಲ್ಲ! ಕೊನೆಗೆ ಅವನು ಬೇಡಿದನು, ಕಣ್ಣೀರಿಟ್ಟನು, ಹೆದರಿಸಿದನು! ಆದರೂ ಮರಾಯಿ ಕರಗಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ದಿನಗಳಾದವು. ಒಂದು ದಿನ, ಉಮರ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದನು. ತನ್ನ ಅರಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಿಬಿರ ಹಾಕಿ, ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದನಗಾಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ದನ, ಕರು, ಮೇಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಡ್ಡಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು. ಅದು ಮರಾಯಿಗೆ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಕಾಣುವಂತಿತ್ತು! ಅದನ್ನು ನೋಡಿಯಾದರೂ ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪನಕ್ಕು ತನ್ನತ್ತ, ''ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟ ಸುಮ್ಮನೆ ವ್ಯರ್ಥ! ನಿಜ, ಆ ಶಿಬಿರ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಶಿಬಿರಗಳಂತೆಯೇ ಇದೆ! ದನ, ಕರು, ಮೇಕೆಗಳು ನಮ್ಮೂರಿನ ದನಕರು ಮೇಕೆಗಳಂತೆಯೇ ಇವೆ! ಆದರೆ ಆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಇರಬೇಕಿತ್ತು! ದನಗಾಹಿಯು ಖೇತ್ ಆಗಿರಬೇಕಿತ್ತು!'' ಎಂದಳು. ಉಮರನು ಸುಮ್ಮನಾದ.



ಅನಂತರ, ಉಮರನು, ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದ. ಒಬ್ಬ ಒಂಟೆ ಸವಾರನನ್ನು ಕರೆಸಿ ಮಲಿರ್‌ನ ರೈತನಂತೆ ವೇಷ ಹಾಕಿಸಿದ. ಅನಂತರ, ಮರಾಯಿಗೆ ಅವಳ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ದೂತನು ಏನೋ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾನೆಂದೂ ಒಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕೆಂದೂ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದನು. ಮರಾಯಿ ಒಪ್ಪಲು, ರಾಜನು ಅವನನ್ನು ಅವಳ ಕೋಣೆಗೆ ಕಳಿಸಿದನು. ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಬಂದು ಮರಾಯಿಗೆ, ''ನಿನ್ನ ತಾಯಿ ನಿನಗೊಂದು ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಕೇಳು! ನನ್ನ ಮಗಳೇ! ನಿನ್ನ ಹಟದಿಂದ ಏಕಮ್ಮಾ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ರಾಜಾ ಉಮರನಿಗೆ ಕೋಪ ಬರಿಸುವೆ? ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಅರಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಿರುವುದು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೇ ಗೊತ್ತು! ನೀನೀಗ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಪಂಚ ನಿನ್ನ ಶೀಲ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ! ಹಾಗಿರಲು, ಅವನ ಪ್ರೇಮವನ್ನೇಕೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವೆ?'' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಆದರೆ ಮರಾಯಿಗೆ ಅವನ ತಂತ್ರ ತಿಳಿದು ಹೋಯಿತು! ಅವಳು ಅವನನ್ನು ಕೋಪದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ, ''ಪ್ರೇಮವೇ? ಸ್ವರ್ಗವು ಹರಸಿದ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವ ಪ್ರೇಮವೂ ಇಲ್ಲ! ನನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು

ಈ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಿರಲಾರರು! ಇದೊಂದು ಹಸಿಸುಳ್ಳು! ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಲಂಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವೆಯಲ್ಲವೇ? '' ಎಂದಳು.

''ಅದು... ಅ.... ದು....'' ದೂತನು ಹೆದರಿ ತೊದಲತೊಡಗಿದನು.

''ನನ್ನ ಕಣ್ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡ! ಹೋಗು!'' ಗದರಿದಳು ಮರಾಯಿ.

ದೂತನು ಕೂಡಲೇ ಓಡಿಹೋದ. ಈ ಉಪಾಯವೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗಲು, ಉಮರನು ಕೋಪದಿಂದ ಮರಾಯಿಯ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೋಪ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆನೆಂದು ಶಪಥ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅರಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದನು. ಇದರಿಂದಲಾದರೂ ಮರಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಅವನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಈ ಮಧ್ಯೆ, ಮರಾಯಿಯ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಅವಳ ಸಖಿಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯಲಾಗಿದೆಯೆಂಬ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಿತು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದವನು ಉಮರ್‌ಕೋಟ್‌ನ ರಾಜನಾದ ಉಮರನೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಅವರು ಹೆದರಿ ಅವಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟರು. ತಮ್ಮ ಮಗಳೂ ಕ್ರಮೇಣ ರಾಜನ ಆಸೆಗೆ ಒಪ್ಪಿ ಅವನ ಅರಮನೆಯ ವೈಭವಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಅನುರಕ್ತಳಾಗಿರುವಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಮರಾಯಿಯ ಪ್ರೇಮಿ ಖೇತ್ ಅವಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾ ಉಮರ್‌ಕೋಟ್‌ಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅವಳಿದ್ದ ಅರಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ! ಒಂದು ದಿನ, ಮರಾಯಿ ಅವನನ್ನು ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದಳು! ಈ ಮಧ್ಯೆ, ಅವಳ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾ ಒಬ್ಬ ಸೇವಕಿ ಅವಳ ಗೆಳತಿಯಾಗಿದ್ದಳು! ಅವಳನ್ನು ಮರಾಯಿ ಖೇತ್‌ಗೆ ಒಂದು ಸಂದೇಶ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಬೇಡಿಕೊಂಡಳು. ಅದಕ್ಕೊಪ್ಪಿ ಆ ಸೇವಕಿ ಖೇತ್‌ಗೆ ಅವಳ ಸಂದೇಶ ಕೊಂಡೊಯ್ದಳು. ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದೇವಾಲಯದ ಬಳಿ, ಒಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನ, ಒಂದು ವೇಗವಾದ ಒಂಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಮರಾಯಿ ಸೇವಕಿಯ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿಕಳಿಸಿದ್ದಳು. ಸೇವಕಿಯು ಹಾಗೆ ಹೇಳಲು, ಸಂತೋಷಗೊಂಡ ಖೇತ್ ಕೂಡಲೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾದನು.

ಉಮರನು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮರಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದನು. ಆಗ ಮರಾಯಿ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮೃದುವಾಗಿ, ''ರಾಜಾ...! ನಾನೊಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ! ನನ್ನನ್ನು ನೀನು ಹಿಡಿದುತಂದ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನೆಯವರು ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬರದಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನವಳಾಗುತ್ತೇನೆ!'' ಎಂದಳು.

ಉಮರನು ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗಿದನು! ಇಷ್ಟಾದರೂ ಹೇಳಿದಳಲ್ಲ ಎಂದು ಆನಂದಗೊಂಡನು! ಅಲ್ಲಿಂದ ದಿನವೂ ಮರಾಯಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಾನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನ, ಸಖಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೇಳಿದಳು. ರಾಜನು ಕೂಡಲೇ ಒಪ್ಪಿದನು. ಅದರಂತೆ ಅವಳು ಕೆಲವು ಸಖಿಯರೊಂದಿಗೆ ಆ ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೋದಳು. ಆ ಸಖಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಸೊಗಸಾದ ವಸ್ತ್ರಾಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಲು, ಎಲ್ಲರೂ ಸುಂದರ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಟರು. ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಗಳಿಂದ ಮಂದಿರದ ಬಳಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇಳಿದಾಗ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರಾಭರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಲ್ಲೇ ಬಡವಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಒಂಟೆ ಸವಾರನನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ! ಅವನು ಮಂಡಿಯೂರಿದ್ದ ಒಂಟೆಯ ಬಳಿ ನಿಂತಿದ್ದನು. ಅವನ ಮುಂದೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಮರಾಯಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಅವರ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಬೇಗನೆ ಆ ಒಂಟೆ ಸವಾರನ ಬಳಿಗೋಡಿದಳು! ಅವನೇ ಖೇತ್ ಆಗಿದ್ದನು! ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಅವಳನ್ನು ಒಂಟೆಯ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಸಿ ತಾನೂ ಹತ್ತಿ ಅದನ್ನುಎಬ್ಬಿಸಿ ಹೊರಡಿಸಿಬಿಟ್ಟನು!

''ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಮರಾಯಿ?'' ಕೂಗಿಕೊಂಡರು ಸಖಿಯರು, ''ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತನೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಿರುವೆ?''

''ನಿಮ್ಮ ರಾಜ ಉಮರನಿಗೆ ಹೇಳಿ, ನಾನು ಒಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದೆ, ಒಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋದೆನೆಂದು!'' ಮರಾಯಿ ಅಣಕುಮಾತಿನಿಂದ ಹೇಳಿದಳು.

ಸಖಿಯರು ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಅರಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ, ಹೆದರುತ್ತಾ ರಾಜನಿಗೆ ನಡೆದುದನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ರಾಜನು ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಮರಾಯಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಅವನು ಹೆದರಿದನು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನೇ ಯಾರಿಗೂ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ತನ್ನ ಮಂತ್ರಿ, ಸಚಿವರಿಗೆ ಆದೇಶ ಮಾಡಿದ್ದನು. ಈಗ ತಾನೇ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಸುಮ್ಮನಾದನು.

ಮರಾಯಿ ಸುಖವಾಗಿ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಖೇತ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಲಿರ್ ತಲುಪಿದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಳು. ಮುಂದೆಂದೂ ರಾಜಾ ಉಮರನಾಗಲೀ ಫೋಗ್ ಆಗಲೀ ಅವಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮರಾಯಿಯ ಅಚಲಪ್ರೇಮ ಗೆದ್ದಿತು.

-ರಾಜಾಸ್ಥಾನದ ಜಾನಪದ ಕಥೆ

23 ☞

ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಹಂ ತುಂಬಿದ್ದು ನನ್ನದೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಹಠವಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಜೋಡಿಯ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರವೇನೋ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಜೀವನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ ಹೇಗೆ ಇರಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಕರಿಸಿ ಬಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಳುವವರ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ್ಯಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಸ್ಥಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರೇಮ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ.

ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರದೆ ಸದಾ ಜೊತೆಯನ್ನೇ ಬಯಸಿ ಹಿಂದಿಂದೆಯೇ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಅವರ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಆತುರ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಸ್ಥಾಯಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಾದಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸದಾ ಜಗಳ ವಾಡುತ್ತಿರುವ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಲವ್‌ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುವ ಮುನ್ನ , ನಂತರ ಆಚೆಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ರಕ್ತ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಆಧಾರವಾಗಿ ಅವರ ಬಂಧುತ್ವವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಲವ್‌ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದಂಪತಿಗಳ ಬಂಧುತ್ವದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳೂ ಸಹ ಅವರ ಬಂಧುತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ಕೋರಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

☯

ಸಂಜೆ ಸನಿಹಾಗುತಿದೆ !

ಸಂಜೆ ಸನಿಹಾಗುತಿದೆ ನಾಳೆ ಹೇಗೋ ಏನೋ
ಇಲ್ಲೇ ಇನ್ನೆರಡು ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲು ಗೆಳತಿ ।
ಮನದ ಮೂಲೆಯೊಳೆಲ್ಲೋ ಅಡಗಿರುವ ಮಾತೆರಡ
ಹೇಳಿಬಿಡುವೆನು ಕೇಳಿ ಹೋಗು ಗೆಳತಿ ॥

ನನ್ನ ಬೆಳೆಸಿದ ಜೀವ ನಾನೇ ಬೆಳೆಸಿದ ಭಾವ
ಎಲ್ಲರೊಡಗೂಡಿ ನಾ ನಡೆಯುತಿರುವೆ ।
ಬೆಚ್ಚನಪ್ಪುಗೆ ಇರಲಿ ಚುಚ್ಚಿದನುಭವವಿರಲಿ
ಎಲ್ಲ ಮರೆತೀ ಬದುಕ ಸವೆಸುತಿರುವೆ ।
ಗಿಡದ ಒಡಲಲಿ ಮುಳ್ಳು ಹೂ ಕೂಡಿ ಇರುವಂತೆ
ಎಲ್ಲವಿದ್ದಾಗ ಅದು ಬದುಕಲ್ಲವೆ ?

ಅಲ್ಲಿ ನೀ ಬರುತಿದ್ದೆ ತಂಗಾಳಿಯಾಗೊಮ್ಮೆ
ಸಿಹಿನೀರಿನಂತೆ ನಾ ಬಳಲಿದಾಗ ।
ಬೆಂದ ಮನಸಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯೌಷಧವನೆರೆದಿದ್ದೆ
ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸಿ ನಾನೆಡವಿದಾಗ ।
ಒಮ್ಮೆ ಗುರುವಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಾಯಾಗಿ
ಬೆಳಕಾದೆ ಕತ್ತಲೆಯು ಮುತ್ತಿದಾಗ ॥

ನಿನ್ನ ಒಲವಿನ ಋಣವು ಭಾರವಾಗಿದೆ ಗೆಳತಿ
ಹೇಗೆ ತೀರಿಸಬಲ್ಲೆ ಅರಿಯೆ ನಾನು ।
ಇಷ್ಟು ದಿನ ತೀರಿಸದೆ ಉಳಿದಿರುವ ಸಾಲವನು
ಮತ್ತೆ ನಾಳೆಗೆ ಹೊತ್ತು ಒಯ್ಯಲೇನು ?
ನಾಳೆ ನನಗೊಂದು ಹೊಸ ಬದುಕ ವಿಧಿ ಬರೆದರೆ
ನೀನಲ್ಲಿ ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಬರುವೆಯೇನು ?

–ಎ.ವಿ. ಗೋಪಾಲ್

ಸ್ಥಾಪನೆ: 1981

MIVFH

ಮೆಡಿವೇವ್ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಸಯ್ಯಾಜಿರಾವ್ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು – 570 001

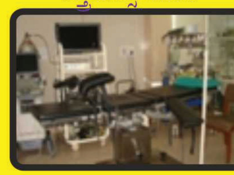
ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

- IVF–ಇನ್ ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಲೈಜೇಷನ್(ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು)
- ICSI-ಇನ್‌ಟ್ರಾ ಸೈಟೋಪ್ಲಾಸ್ಮಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಇನ್‌ಜೆಕ್ಷನ್
- ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು
- ಅಂಡನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಿಕೆ
- ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಗೈಡೆಡ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ
- ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಉದರದರ್ಶಕ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ಕಲರ್ ಡಾಪ್ಲರ್ / 3ಡಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್
- ಟ್ರಿಪಲ್ ಮಾರ್ಕರ್ ಟೆಸ್ಟ್
- ಪೆಥಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್ / ಆ್ಯಂಡ್ರಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್
- ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ
- ವೃಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಿಧಾನಗಳು
- ಶಿಶ್ನ ವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು
- ಲೊ ಎನರ್ಜಿ ಶಾಕ್ ವೇವ್ ಥೆರಪಿ
- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಿಕೆ
- ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್
- ಡಿಜಿಟಲ್ ಎಕ್ಸ್ ರೇ
- HSG – ಗರ್ಭನಾಳ ವಿಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ಬಯಾಪ್ಸಿ
- TESA/MESA
- ಹಾರ್ಮೋನ್ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ
- Cyst aspiration-ಸಿಸ್ಟ್ ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್
- GIFT/ ZIFT - ಗಿಫ್ಟ್ / ಜಿಫ್ಟ್
- ವ್ಯಾಕ್ಯುಮ್ ಪಂಪ್
- ಪೀನೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ಸ್
- ಪೀನೈಲ್ ಜೆಲ್
- ಪೀನೈಲ್ ವೈಟ್ಸ್
- ಪೀನೈಲ್ ಆಯಿಲ್
- ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ವ್ಯಾಕ್ಯುಮ್ ಪಂಪ್
- ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ವ್ಯಾಕ್ಯುಮ್ ಥೆರಪಿ
- ಪೀನೈಲ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಷನ್
- ಜಲ್ಕಿಂಗ್ ಥ್ರೆಡ್
- ಔಷಧಾಲಯ

35 ವರ್ಷಗಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ

ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿ



ಆಯ್ಯಂಡ್ರಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್

ಡಿಜಿಟಲ್ ಎಕ್ಸ್ ರೇ

ಲೊ ಎನರ್ಜಿ ಶಾಕ್ ವೇವ್ ಥೆರಪಿ

ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ಥೆರಪಿ

ಎಂಬ್ರಿಯಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್

ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ರೂಮ್

ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ಪಂಪ್

ವ್ಯಾಕ್ಯುಮ್ ಪಂಪ್

ಪೆಥಾಲಜಿ ಲ್ಯಾಬ್

ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕೆಲಸದ ಸಮಯ:

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6. 00 ರವರೆಗೆ

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 0821-2444441 / 3265002

ಭಾನುವಾರ ರಜಾದಿನ

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

Email Id: drcsharath@hotmail.com, mimsmysore@hotmail.com, mediwavefertilityhospital@hotmail.com

ಜಾಹಿರಾತು

Edited, Printed, Published & Owned by **M. RAHUL,** Printed at him **SHRI OMKAR PRINTERS** # 4/1, Mahimappa Industrial Estate, Near PIA Bhavan, 100ft Road, Jalahalli Cross, Chokkasandra, T. Dasarahalli Post, BANGALORE-560 057