



# ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣೇಶ್ವರಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಲಯ

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

ಸ್ತ್ರೀ ವಶೀಕರಣ, ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ,  
ಕೇವಲ 2 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ

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

ಘೋನಿನ  
ಮೂಲಕ  
ಪರಿಹಾರ  
ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ

ಇಂದಿಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಅಕ್ಷಾಂತರ  
ಜನರು ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯ  
ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ರಘುನಂದನ್ ಗುರೂಜೀ  
9886403605

# ನಮ ಮಾತು.....

## ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನೆಗೆಟೀವ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಸಮಾಧಾನ, ಅತ್ಯಪ್ರಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಗೆಟೀವ್ ಆಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇಯಿಲ್ಲ ನೆಗೆಟೀವ್ ಆಲೋಚನೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಾದ ನಂತರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೆಗೆಟೀವ್ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಬದುಕು ಬರಡು ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್)ಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ನಿರಾಶೆ, ಭರವಸೆರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ನೆರವೇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹತಾಶೆ ಹೊಂದಿದವರು ಯಾವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿಷ್ಟಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಗೆಟೀವ್ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯವರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ನೆಗೆಟೀವ್ ಯೋಚನೆಯವರು ತಮ್ಮ ಬದುಕು-ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಅತ್ಯಪ್ರಯೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದಂಪತಿ ಸಹ ನೆಗೆಟೀವ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಅದರಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರಸ್ಪರ ಯಾವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಬಹುದು.

ನೆಗೆಟೀವ್ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಪಾಸಿಟೀವ್ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚಕರನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನೆಗೆಟೀವ್ ಆಲೋಚಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಅತ್ಯಪ್ರಯೋಗದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಹಾಗೂ ನೀವು ನೀಡಿರುವ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಡಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡವಬಹುದು.



### ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹವುಗಳೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ನೃತ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಿಂತೆ, ಸೋಲುಗಳು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮಾನಸಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು, ಏನನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಾಸಿಟೀವ್ ಆಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಹೊಂದುವುದು, ನಂಬುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾಸಿಟೀವ್ ಆಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ ನೆಗೆಟೀವ್ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದು, ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದು. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

-ಸಂಪಾದಕ

# ನುಡಿಮುತ್ತು

- ಸ್ತ್ರೀ ಯುವಕನ ಪ್ರೇಮಿ, ಪ್ರೌಢನ ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧನ ಸೇವಕಿ.  
-ಬೇಕನ್
- ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖ್ಯ ಆಯುಧ ನಾಲಿಗೆ. ಅವರು ಅದನ್ನೆಂದಿಗೂ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.  
-ಫ್ರೆಂಚ್ ಗಾದೆ
- ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪುರುಷನ ಸರಿಸಮಾನಳಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಕೆ ಅವನಿಗಿಂತ ಮೇಲೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ.  
-ಸಾಕ್ರಟೀಸ್
- ಪುರುಷನ ಉನ್ನತಿಯೂ, ಅವನತಿಯೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.  
-ಫ್ರೇಮಚಂದ್
- ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಹಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸುಂದರರೂ ಗುಣವಂತರೂ ಆಗಿರುವಿರಿ.  
-ಯುದ್ಧೀಶ್ ಗಾದೆ
- ಹಣವು ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿಗಳಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೇವಕ. ಆದರೆ ಕ್ರೂರ ಯಜಮಾನ.  
-ಡಚ್ ಗಾದೆ
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಳಿಸು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದಾನ ಮಾಡು  
-ಜಾನ್ ವೆಸ್ಲಿ
- ಹಣ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಪ್ರಪಂಚ ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.  
-ಫ್ಲೀಡನ್ ಗಾದೆ
- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೇವರೇ ದೊಡ್ಡವನು. ಆದರೆ ದುಡ್ಡು

- ದೇವರಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದು.  
-ಬೀಚಿ
- ಹಣಕ್ಕೆ ಕಿವಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಹಣಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಓಡುತ್ತದೆ.  
-ಜಪಾನ್ ಗಾದೆ
- ಹಣ ಇಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಅರ್ಥ ಕಾಯಿಲೆಯೇ.  
-ಇಟಲಿ ಗಾದೆ
- ಹಣ ವಿವೇಕಗಳ ಸೇವಕ, ದಡ್ಡರ ಯಜಮಾನ.  
-ಫ್ರೆಂಚ್ ಗಾದೆ
- ಯಾವುದನ್ನಾರಂಭಿಸಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲು ಭಂಡಾರ ಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.  
-ಕೊಟಲ್
- ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಣವಿದ್ದವನಿಗೆ ಗೆಳೆಯರು, ಬಾಂಧವರು. ಹಣವಿದ್ದವನೇ ಗಂಡಸು. ಹಣವಿದ್ದವನೇ ಪಂಡಿತ.  
-ಹಿತೋಪದೇಶ
- ಸರಿಯಾದ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ ಇವೇ ಜಯದ ಗುಟ್ಟು.  
-ಡಿಸ್ತೇಲಿ
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಮೊದಲು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.  
-ಹಿತೋಪದೇಶ
- ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಯಿದೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆ ಜನರಿರಬೇಕು.  
-ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್

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

ಜೂನ್ 2017

ಸಂಪುಟ-21

ಸಂಚಿಕೆ-11

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

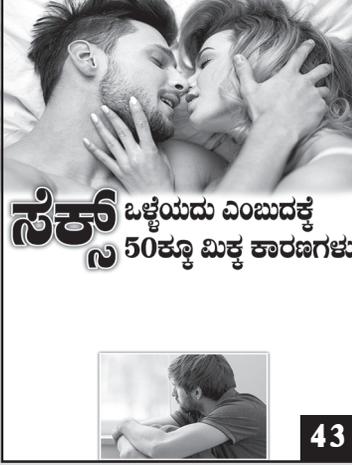
Edited, Printed, Published & Owned by M. RAHUL  
Printed by him at SHRI OMKAR PRINTERS,  
# 4/1, Mahimappa Industrial Estate, Near PIA Bhavan, 100ft Road,  
Jalahalli Cross, Chokkasandra, T. Dasarahalli Post,  
BANGALORE-560 057 Phone: 080-23588510, Fax: 080-23485277  
adarshagandahendati@gmail.com 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

ಹಾಹೀರಾತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:  
080-23588510, 9686113611

# ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ.....

14

ಹುಚ್ಚು  
ಕೋಡಿ  
ಮನಸ್ಸು



ಸೆಕ್ಸ್ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ  
50ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕ ಕಾರಣಗಳು



43

ಲೇಖಕರಿಗೆ

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಲೇಖನ,  
ಕವನ, ಕಥೆ ಮೊದಲಾದುದು  
ವನ್ನು ಬರೆದು ಕಳಿಸುವವರು  
ಚೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿಯನ್ನು  
ಕಳಿಸಿದರೆ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ  
ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲ  
ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿದರೆ  
ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು  
ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

-ಸಂಪಾದಕ

ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ	7
ಇಕ್ಕಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಂತಾನಫಲ	10
ಆಯತಪ್ಪಿದ ಭ್ರೂಣ	12
ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ; ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು	18
ಮಹಿಳೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ	23
ಸೆಷಲ್: ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯ : ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛಿತ ವಿಕಲತೆ	27
ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ	51
ಬುದ್ಧನ ಜನಪದ ಕಥೆಗಳು	55
ಪ್ರಣಯ ಕುತೂಹಲ-ಕೂರತ್ವ	47
ಜಾನಪದ ಪ್ರೇಮ ಕಥೆಗಳು- ವ್ಯಕ್ತಪ್ರೇಮಿ	60



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

# ಕತ್ತಲಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ

ಈಚೆಗೆ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ವೈದ್ಯೆಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆಂದು ಆಪಾದಿಸಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಊನಗೊಳಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಭೀಭತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಆಫ್ರಿಕ, ಏಷ್ಯಾ (ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾ) ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಪೂರ್ವದ (ಇರಾಕ್, ಯಮೆನ್) ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗಗಳ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿಹಾಕುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಘಾತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಅಂಗಕಡಿತ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ, ಬಾಲ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಹರತನದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅಡಗಿದ್ದು ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಅವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸುನ್ನತಿ (ಕತ್ತ)ಯನ್ನು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಲುವ ಈ ಕಾರ್ಯ ಹೆಣ್ಣು ಸುನ್ನತಿ, ಸುನ್ನಾ, ತಹರ, ಕಿಫಡ್ ಎನಿಸಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಹಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಅದು

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು 'ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗ ಭಗ್ನಗೊಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಊನಗೊಳಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಸಮಂಜಸವೆನಿಸಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಸುನ್ನತಿ ತುಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ಕರುನಾಗರಿ ಕಿರಾಗು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಆ ಜನಪದ ತಿಳಿದಂತೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಅರ್ಯಾಭಿಕನಲ್ಲಿ ಅದು ದಾರಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀ ಹೊರಜನನಾಂಗ ಗಳನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯುನಿಸೆಪ್ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ 200 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೆಂಗಸರು ಈ ತೆರನಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದು, ಈ ಪದ್ಧತಿ ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನಿಸಿದೆ.

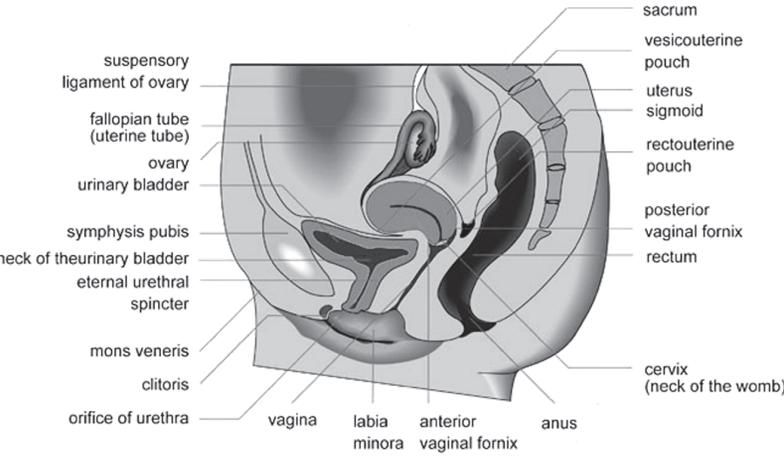
ಸ್ತ್ರೀ ಮೇಲೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪದ್ಧತಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಕೆಲ ಜನ ಸಮುದಾಯ, ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳತ್ತ ವಲಸೆ ಹೋದರೂ ಆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಈ ಅನಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಈಜಿಪ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ತೆಂದು ತೋರಿದೆ.

ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ 1970ರ ದಶಕದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. 2010ರಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಂತಹ ಪದ್ಧತಿ (ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು) ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎಂದು ಸಾರಿತು.

ಈ ಭೇದಭತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ.

1. ಭಗಾಂಕುರದ ಹೆಡೆಯಂತಿರುವ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು.

FEMALE GENITAL ORGANS



2. ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಯೋನಿಯ ಒಳದುಟಿಯ ಭಾಗಶಃ ಇಲ್ಲವೆ ಇಡೀ ಭಾಗದ ಜೊತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು.

3. ಯೋನಿ ಹೊಲಿಗೆ: ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದಲ್ಲದೆ ಯೋನಿಯ ಒಳದುಟಿಯನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವುದು. ನಂತರ ಯೋನಿಯ ಹೊರದುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಗೀರು ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹುಣ್ಣಾಗಿಸುವುದು. ನಂತರ ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹೊಲಿಯ ಲಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮೀಪ ಜೋಡಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಪದರು ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದು ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ವನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ ಗಾತ್ರದ ತೂತನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಜಸ್ವಾಸವ ಹೊರಹೋಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಇತರ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಯೋನಿ ಪರೆ ಕೊಯ್ತು, ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಯೋನಿದುಟಿ ಸಮೀಪ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದನ್ನೇ ಚೂರಿ ಹಾಕಿ ಗಾಯಗೊಳಿಸುವುದು. ಭಗಾಂಕುರ, ಯೋನಿದುಟಿಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು, ಯೋನಿಯನ್ನು ದಹಿಸುವುದು, ಹೆರೆಯುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಉರಿತದ ದ್ರಾವಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು, ಅಡ್ಡ ಕಸಬಿಗಳು

ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರೂ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಜೀವಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡದ ಕತ್ತರಿ, ಬ್ಲೇಡು, ಚಾಕು, ಗಾಜು, ಚೂಪಾದ ಕಲ್ಲು, ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಲೇ ಇಲ್ಲವೆ ದೂರಗಾಮೀ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಅರಿವಳಿಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡದೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ತಾಳಲಾಗದ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಯೋನಿದುಟಿಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿ

ಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಈ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ಸೆಕೆಸಾಟ, ಶಸ್ತ್ರಗಳು ಹರಿತ, ಕಪಡೆದಿರುವ ಚೂಪು, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಊತಕಗಳನ್ನು ಘಾತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲ್ಲಣಿಸಿ ಕುಸಿದು ಸಾಯಬಹುದು.

ಈ ಭೇದಭತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸೋಂಕು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ, ರಜಸ್ವಾವದ ಹರಿವಿನ ತೊಂದರೆ, ನಿರಂತರ ನೋವು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಸಂಭೋಗದ ತೊಂದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತೊಂದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ತೊಂದರೆ, ಮಾರಕ ರಕ್ತಸ್ವಾವ ಹೊಂದಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ನೆಯ, ರಜಸ್ವಾವದ ಹರಿವಿನ ತೊಂದರೆ, ನಿರಂತರ ನೋವು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಸಂಭೋಗದ ತೊಂದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತೊಂದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ತೊಂದರೆ, ಮಾರಕ ರಕ್ತಸ್ವಾವ ಹೊಂದಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತವೆ. ಬಲಯುತವ ಕಲೆಗಟ್ಟು, ಕಲೆಗಂತಿ, ಹೊಲಿಗೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತಹ ಬುಡ್ಡೆಗಳು, ಕೃತಕ ತೂತು ಕುಸಿಯುವಿಕೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಮೂತ್ರ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವುದು, ಗಾಯದಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕು ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ತುಂಬ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

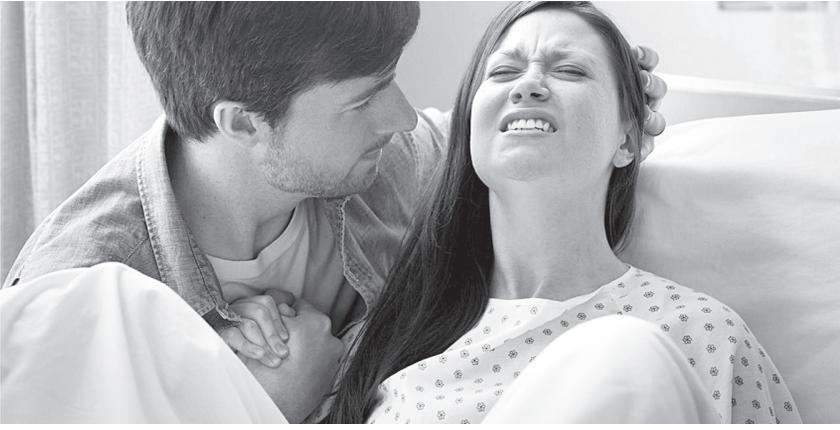
ಆಕೆ ಗರ್ಭ ತಳೆದರೆ, ಯೋನಿಯ ಚಿಕ್ಕದ್ದಾರದ ಮೂಲಕ ಹೆರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿ ತುಂಬ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಗಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಈ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಕಂಕೋಶ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಣ ಊತಕಗಳು ಘಾತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಯೋನಿ ಮೂತ್ರ ಕಂಕೋಶ ಇಲ್ಲವೆ ಯೋನಿ ನೆಟ್ಟಗುಳ ಜೊತೆ ಬೋಲಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅವರ ಮೂತ್ರ, ಮಲ ಈ

ಸಂಪರ್ಕ ನಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬ ದೀರ್ಘವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಶಿಶುವಿನ ಮಿದುಳನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸುವುದು. ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹುಡುಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು.

ಈ ಭೀಭತ್ಯ ಘಟನೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಅದು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ತುಂಬ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಒಳಸೇರಿಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನನಾಂಗ ಊನಗೊಳಿಸಿ ಕೆಲವು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಆದು ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಸಾಮಾಜಿಕರಣವೆನಿಸಿದೆ. ಅದು ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು



ಬೀರುತ್ತದೆಂದು ಅವರ ಭಾವನೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಳು ಎಂದು ಕೆಲವು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ನಂಬಿವೆ. ಈ ಭೀಭತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಅನೇಕ ಜಾಗತಿಕ ವೇದಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ವನಿಯೆತ್ತಿದ್ದು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಊನಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಅದನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರಗಳ ಸಹಾಯ ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಬುಕಿನೋ ಫಾಸೋದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸುವ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಿತಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅದರ ಲಾಂಛನ 'ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ' ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ಬೀರುತ್ತದೆಂದು ಅವರ ಭಾವನೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಳು ಎಂದು ಕೆಲವು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ನಂಬಿವೆ. ಈ ಭೀಭತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಅನೇಕ ಜಾಗತಿಕ ವೇದಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ವನಿಯೆತ್ತಿದ್ದು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಊನಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಅದನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರಗಳ ಸಹಾಯ ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಬುಕಿನೋ ಫಾಸೋದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸುವ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಿತಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅದರ ಲಾಂಛನ 'ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ' ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

## ನುಣಮಯ ವಿವಾಹಿತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ!

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



### ವ್ಯಸನ ಬಿಡಿಸಿ, ಜೀವ ಉಳಿಸಿ!

ಮದ್ಯಪಾನ (ಕುಡಿತದ ಚಟ) ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೆಟು, ಚರಸ, ಗುಟಕಾ ತಿನ್ನುವ ಚಟಗಳು ಜೀವಹಾನಿ ಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಂಧು-ಬಳಗದಲ್ಲಿ, ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದ್ರೂ, ಈ ದುಷ್ಪ 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
- ★ಡಾಖಣಗೇರಿ : 3 ಹಾಗೂ 18,19
- ★ಬೆಳಗಾವಿ : 4 ಹಾಗೂ 20,21
- ★ಜಿಜಾಪುರ : 5 ಹಾಗೂ 22,23
- ★ಗುಲ್ಬರ್ಗ : 7,8 ಹಾಗೂ 24,25
- ★ಬಾಗಲಕೋಟೆ : 12 ಹಾಗೂ 28,29
- ★ಪೊಸಕೋಟೆ : 26,27

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

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

Cell : 9844203873, 9743193428 | www.ashwamedicines.com

(ಜಾಂಟಾ)

## Intra Cytoplasmic Sperm Injection (ICSI)

ಇನ್ನಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು

ಗಂಭೀರವಾದ ಪುರುಷರ ಬಂಜೆತನದ

ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವೀರ್ಯದ್ರವದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ

ಅಥವಾ ವೀರ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ

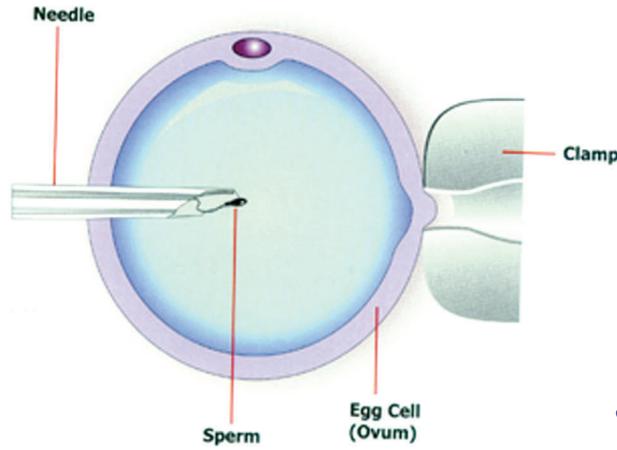
ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಗಳಿಂದ ಹೊರ

ತೆಗೆಯಲಾದ ಅಪಕ್ಷ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುವ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನಿ ವಿಧಾನ

ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ

ವೀರ್ಯವನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



# ಇನ್ನಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಂತಾನಫಲ

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕಾರಣ: ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸೀಗರೇಟು, ಜೀವನಶೈಲಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಇನ್ನಿ ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪುರುಷ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇನ್ನಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದು (ಅಂಡಾಣು ದ್ರವ್ಯದೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ತೂರಿಸುವುದು- ಇಂಟ್ರಾಸೈಟೋಪ್ಲಾಸ್ಮಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ - ICSI) ಪ್ರಾಣಳ ಶಿಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಬಾಗವಾಗಿದ್ದು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಬಂಧಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಕಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗಲು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಣಳ ಶಿಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಫಲೀಕರಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಪಕ್ಷ ಅಂಡದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಲು ಇನ್ನಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬಿನಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

### ವಿಧಾನ

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಛೇದನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಲನವಾಗದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡೆತಡೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯದ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಧಾನದ ಮುಖಾಂತರ ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ವಂಶವಾಹಿ ತೊಂದರೆಯು ಪ್ರಜನನವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ತಜ್ಞರು, ಇನ್ನಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರದ (ಯಾವುದೇ ಬ್ಯಾಕ್‌ಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ) ಪುರುಷರಿಗೆ ವಂಶವಾಹಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

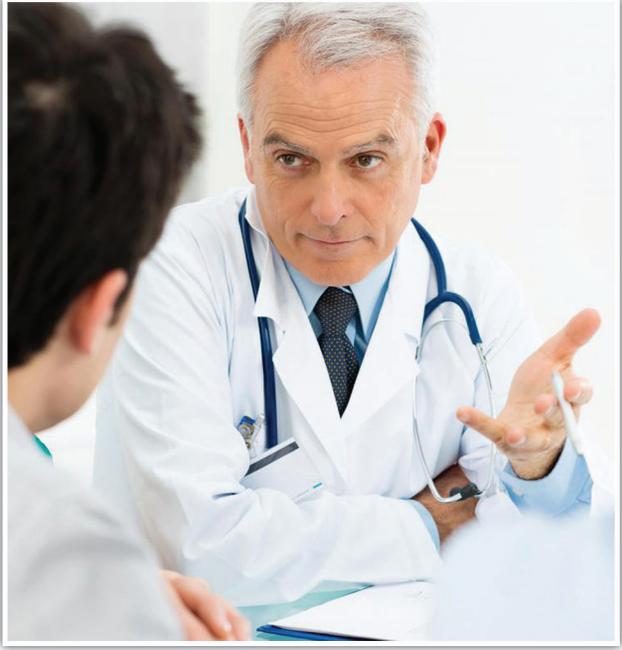
'ಮೊದಲ ವಾರದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ



### ಡಾ|| ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲಾ

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





ಈಸ್ಮೋಜೆನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಮೂಲಕ ಫಾಲಿಕಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಗಳು (ಅಂಡಾಣು) ಫಲಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ 34 ರಿಂದ 36 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಲಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉದರದ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಶಯದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಲಾಗುವ ನಳಿಕಾ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಗುಣಶೀಲ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕೇಂದ್ರದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ವರ್ಧಕದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ (ಹಿಡಿಯಲು ಬಳಸುವ ಪಿಪೆಟ್) ಅಂಡವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕೀಯ ಗಾಜಿನ ಕೊಳವೆ (ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಿಪೆಟ್) ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಅಂಡದೊಳಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಕಲ್ಟಿವೇಷನ್ ಫಲಿಕರಣ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಶನ್ ನಂತರ ಫಲಿತಗೊಂಡ ಅಥವಾ 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಫಲಿತಗೊಂಡ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕಂಡದ ಮೂಲಕ 2 ರಿಂದ 4 ಫಲಿತ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಭ್ರೂಣಾಂಕುರಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗಾಗಿ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಲ್ಲಿ

ಪ್ರನಾಳಶಿಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಬಹಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ನಿಯಮಿತವಾದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ನಿಯಮಿತವಾದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ಇಕ್ಕಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ?

- ಪುರುಷ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಗುರುತಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಯಸುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು;
- ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಥವಾ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ಅತಿಯಾದ ಅಸಹಜ ಆಕಾರದ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಅದರ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ಈಜಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ
- ವೀರ್ಯಾಣುವು ಸ್ಥೂನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ವೃಷಣದಿಂದ ಅಥವಾ ವೃಷಣನಾಳದಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ಬದಲಿಸಲಾಗದ ವ್ಯಾಸಕ್ತಿಯಿಗಾಗಿ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಆದ ಪೆಟ್ಟು, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲನದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ

## ಯಾಕೆ ಇಕ್ಕಿ?

ಇಕ್ಕಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾದ ಪರುಷರ ಬಂಜಿತನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೀರೈದ್ಯವದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ವೀರೈವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಗಳಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾದ ಅಪ್ಪಕ್ಕ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇಕ್ಕಿ ವಿಧಾನ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ವೀರೈವನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಜಿತನವು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರದಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ ಇಕ್ಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಲವು ಬಾರಿಯ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಫಲಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದಾಗಲೂ, ದಂಪತಿಗಳು ಇಕ್ಕಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಲವು ತೋರಬಹುದು ಎಂದು ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಡಾ. ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಪಲ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಗುಣಶೀಲ ಫೆರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ದೂರವಾಣಿ: 080-41312600 ಅಥವಾ 080-26673585.



ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಅಂದರೆ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ, ಕೀಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉದರದ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಗರ್ಭವು ಕೂರಬಹುದು.

### ಗರ್ಭನಾಳದ ಬಿಸಿರು ಆಗುವ ಬಗೆ

ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ಮಿಲನವಾಗಿ ನಂತರ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಂಡಾಣು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಉಂಟಾಗಿ ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭನಾಳ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ



ಡಾ|| ಸಿ. ಶರತ್ ಕುಮಾರ್

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

## ಆಯತಪ್ಪಿದ ಭ್ರೂಣ (Ectopic Pregnancy)

ಗರ್ಭಕೋಶವು ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಿಂತಲೇ ಇರುವಂತಹದ್ದು ಅಥವಾ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣರಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗಿನ ಭ್ರೂಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಸಾರಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾಗದೇ ಇತರಡೆಯಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಯತಪ್ಪಿದ ಬಿಸಿರು (Ectopic Pregnancy) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಶೇ. 2ರಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಗೆ, ಉದರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತ್ಯಧಿಕ. ಇದು ಶೇ.95 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭನಾಳದ ಬಿಸಿರು (Tubal Pregnancy) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

### ಆಯತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭ

ತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭದ ಅಂಡನಳಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ

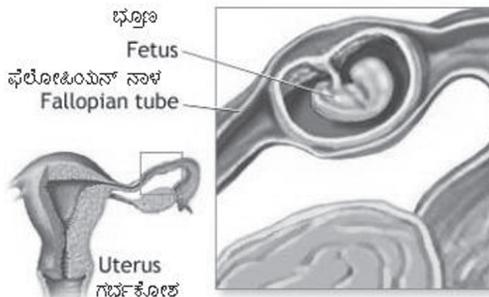
ರೀತಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

### ಗರ್ಭನಾಳದ ಬಿಸಿರು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು

1. ಅಂಡನಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ, ಸೋಂಕು, ಕಿರಿದಾದ ಅಂಡನಳಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ
2. ಅಂಡನಾಳದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದು, ಅಂಡನಾಳವು ಕೊಂಕಾಗಿರುವುದು.
3. ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅಂಡನಳಕೆಗಳನ್ನು ಮರು ಜೋಡಣೆಯಾದವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

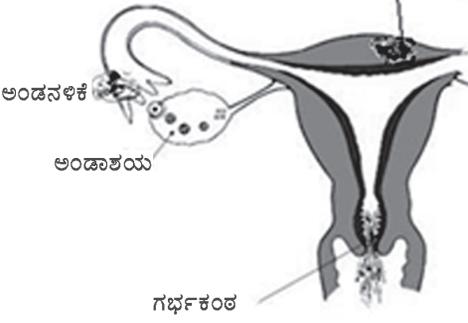
ಆಯತಪ್ಪಿದ ಭ್ರೂಣ

Ectopic pregnancy



4. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳ ಉಪಯೋಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು



ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಯುತಪ್ಪಿದ ಬಿಸಿರು ಆಗಬಹುದೆಂದು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ

ಅಂಡನಳಿಕೆಗಳ ಒಳಗೆ ಭ್ರೂಣ ಚಲಿಸುವಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಂಕಿ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

### ಗರ್ಭನಾಳದ ಬಿಸಿರನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು

#### ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಗರ್ಭನಾಳದ ಬಿಸಿರನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಒಡೆಯದ ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ಒಡೆದ ಭ್ರೂಣ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

- ಎ. ಒಡೆಯದ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆ:**
1. ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಉಂಟು
  2. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು
  3. ಅಸಹಜವಾಗಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
  4. ಸ್ನನಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುದು
  5. ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು
  6. ಸೊಂಟನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

#### ಬಿ. ಒಡೆದ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆ

1. ಅತಿಯಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು
2. ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ
3. ಭುಜಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು

#### ತಪಾಸಣಾ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಕೀಳುಳು ಪರೀಕ್ಷೆ (Pelvic Examination) ಮತ್ತು ಬಿಸಿರು ಪರೀಕ್ಷೆ (Pregnancy Test)
2. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ
3. ಕೀಳುಳು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ (Pelvic Scanning)
4. ಯೋನಿ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ (TVS)
5. ಉದರದರ್ಶಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (Laparoscopy) ಮತ್ತು

### ಗರ್ಭದರ್ಶಕ ಪರೀಕ್ಷೆ (Hysteroscopy)

#### ಇದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಆಯತಪ್ಪಿದ ಬಿಸಿರು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಡನಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಂದೆ ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದರಿಂದ ಸಾವು ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

#### ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಗರ್ಭನಾಳದ ಬಿಸಿರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅವುಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವೊದಲಿಗೆ ಒಡೆಯದ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೂಜಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಬಹುದು, ಉದರದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಲ್ಯಾಪೋಸ್ಕೋಪಿ) ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಲ್ಯಾಪ್ರೊಟೊಮಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಒಡೆದ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆ:** ಈ ಹಂತವು ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧೈರ್ಯ ಗುಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವೈಯರ್ ತುಂಬುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ

#### ಕ್ರಮಗಳು

ಆಯ ತಪ್ಪಿದ ಬಿಸಿರು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವೊಂದು ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೋಂಕುಗಳುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗ ಕೀಳುಳುಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭ ಸರಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಯತಪ್ಪಿದ ಬಿಸಿರು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕೇಹದ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡದಂತೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಜಾಣ್ಮೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಹದಿಹರೆಯ ಅದೊಂದು  
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ವಿಶಿಷ್ಟ  
ಕಾಲಘಟ್ಟ. ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆ  
ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ, ಜೀವನದ  
ಪ್ರೌಢತೆ ದೂರದ ಮಾತು.  
ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲುವ ಉತ್ಸಾಹ,  
ಉನ್ನಾದ, ದೇಹಬಲ, ಸೊಕ್ಕು,  
ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ, ಆತ್ಮರತಿ ಎಲ್ಲವೂ  
ಪ್ರಖರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು  
ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿ  
ಕಲಸುಮೇಲೋಗರವಾಗಿ  
ಮನಸ್ಸು ಹುಚ್ಚು ಕೋಡಿಯಾಗಿ  
ಹರಿಯುವುದು.

# ಹುಚ್ಚು ಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸು



◆ ಭಾಸ್ಕರ್ ತೋಟಗೆರೆ

ಹುಚ್ಚು ಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸು ಅದು ಹದಿನಾರರ ವಯಸ್ಸು.....

ಹದಿಹರೆಯ ಅದೊಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಲಘಟ್ಟ. ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ, ಜೀವನದ ಪ್ರೌಢತೆ ದೂರದ ಮಾತು. ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲುವ ಉತ್ಸಾಹ, ಉನ್ನಾದ, ದೇಹಬಲ, ಸೊಕ್ಕು, ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ, ಆತ್ಮರತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಖರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿ ಕಲಸುಮೇಲೋಗರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹುಚ್ಚು ಕೋಡಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುವುದು. ಹದಿಹರೆಯದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ತನ್ನ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಾನೇ ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು. ಜಗದೆದುರು ಇನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹವಣಿಸುವುದು, ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಮೈಮರೆಯುವುದು, ಮುಗುಳ್ಳನುವುದು, ತೊಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆ ಹಚ್ಚಿದ ಪ್ರಾಸಾದನ ಯಾವುದೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗದ ಅಸಮಾಧಾನ. ಹುಚ್ಚು ಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸು ಅದು

ಹದಿನಾರರ ವಯಸ್ಸು..ಹಿಂದೆ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂತರು, ನಿಂತರೂ ಎಲ್ಲಾಧಕ್ಕಾ ಶಿಸ್ತು-ನೀತಿ-ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಮುಗಿಸಿ ಪಿಯುಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಈಗ ಅದ್ಯಾವುದರ ಅಂಗಿಲ್ಲ. ದಿಢೀರನೇ ಎಲ್ಲಾ ಟೈಮ್ ಟೇಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೂಡಿಹಾಕಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿಯಂತಿದ್ದಾಕೆ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಕಾಲಿರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಿಕ್ಕಷ್ಟು ಸಂತೋಷ, ಆಕೆಗೆ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪದವಾಗಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ, ನಿತ್ಯ ಅದೇ ಶೂಸ್, ಅದೇ ಶಾಲೆಯ ಸಮವಸ್ತ್ರಧರಿಸಿ ಬೇಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದಾಕೆಗೆ ಈಗ ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು ಸಿಂಗರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ತವಕ, ಚಿಟ್ಟಿಯಂತೆ ಹಾರಾಡುವ ಆತುರ, ಎಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೂ ಇನ್ನೇನೋ ಬೇಕು ಎಂಬ ಧಾವಂತ.

**ಕೈಗೆ ಮೊಬೈಲ್, ತಿರುಗಾಡೋದಕ್ಕೊಂದು ಗಾಡಿ...**

ಈಗ ಅವಳು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಇಲ್ಲಾ ಕೈಗೊಂದು ಮೊಬೈಲ್, ತಿರುಗಾಡೋದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಾಡಿ ಬಂದಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ನಡೆ-ನುಡಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲೆಯ ಸಮವಸ್ತ್ರದ ಬದಲು ಕಲ್ಡ್ ಫುಲ್ ಡ್ರೆಸ್ ತೊಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಶಾಲೆಯ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗ ಕೈಗೆ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಬಂದಿದೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಚಕ್ರಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವಳಂತೆ ನಿಂತಲ್ಲಿ ಒಂದುನಿಮಿಷವು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಿಲ್ಲರೆ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಗೆ ಈಗ ಗಾಡಿ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗಲಾರಳು, ಅವಳ ನಡೆಯಲ್ಲಿ ತುಸು ವಯ್ಯಾರ ಬಂದಿದೆ, ನೋಟದಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಕುತೂಹಲ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ನುಡಿಯುವ ಮಾತು,  
ನಡೆಯುವ ಹಾದಿ  
ಸರಿ ಇರಲಿ

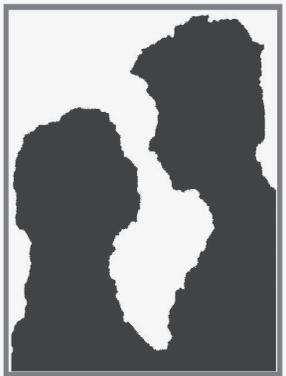
ನಿಮಗೆ ಈಗ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಹಾಗಂತ ಅದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆ-ವಿಶ್ವಾಸ-ಪ್ರೀತಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ದೋಹ ಬಗೆಯದಿರಿ. ಇಟ್ಟುಗುರಿ, ದಿಟ್ಟಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯದೆ ಅಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಕದತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿಗೆಲುವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿ ನೀವು ನುಡಿಯುವ ಮಾತು, ನಡೆಯುವ ಹಾದಿ ಸರಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾರ ಮಾತಿಗೂ ತಲುಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗೆಲುವು ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಮೋಜು, ಮುಸ್ಸಿ ಅಂಥ ಹೇಳಿ ಕಂಡ ಕಂಡವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಿನಿಮಾ, ಪಾರ್ಕು ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾನೇ ಸಫರ್ ಪಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು



**ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಶೆ ನಿಶ್ಚಯಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ**

ನಿಶ್ಚಯ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಕಲನ, ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷ, ಗಡಸು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ, ಮೂತ್ರ ದೋಷ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಸ್ಮಿಯರ 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 ಡಿಸ್ಟ್ರಿಬ್ಯೂಟರ್**

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

ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ನಂ. SF-0, 2ನೇ ಮಹಡಿ, ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ನೀಲಿಜಿನ್ ರೋಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ. M:9945701462

ಜಾಹಿರಾತು

ಮರೆಯಬೇಡಿ.

### ಮದುವೆ ಮುಂಚೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ

ಮನಸ್ಸೇ ಹೀಗಲ್ಲಾ? ಇರುವುದೇಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದನ್ನೇ ಬಯಸುವುದು. ಹದಿನಾರು ಮೂವತ್ತಾರು ಎಲ್ಲಾ ಬರೀ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ. ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ್ರೂ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಸಂಬಂಧ್ಯ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಯೌವನ ನೀರಿಗೆ ಎಳೆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಏರಿಯಾಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಾಮದಿಂದ ದೂರ ಇರು, ಮದುವೆ ಮುಂಚೆ ಅದು ಬೇಡ ಅಂತ ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ದೇಹ ಅದರಕಡೆನೇ ವಾಲುತ್ತೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಲುತ್ತೆ. ಅದು ಬೇಕು ಅಂತ ಚಟಪಡಿಸುತ್ತೆ. ಪ್ರತೀ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನನ್ನಾಸೆಯ ಗಂಡಸಿನ ಜೊತೆ ದೈಹಿಕ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಸಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ ಆದೊಂದರಿಂದ ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬಂಥ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಸಾಮಿಪ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಯುವ ಜನಾಂಗದ್ದಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ದಿನದಲ್ಲಿ ಲಿವ್ ಇನ್ ರಿಲೇಷನ್ ಒಂದು ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ದುರಂತವೆ ಸರಿ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ಇದು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರಕವು ಕೂಡ. ಮದುವೆ ಮುಂಚೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಲ್ಲ..

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಯುವಕರು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮಜಾ ಮಾಡಲು ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವ ಬದಲು ಬದ್ಧತೆಯಿರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಯಾಕೆಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓದುತ್ತಾ ತಿಳಿಯಿರಿ.....

### ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು!!

ಬದ್ಧತೆಯಿರುವ ಸಂಗಾತಿ ಜತೆಗೆ ಮಲಗುವಾಗ ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದೆ ದೈಹಿಕ ಸುಖ ಪಡಬಹುದು. ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧವಾದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

### ಕಷ್ಟ ಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಗಾತಿ ಬೇಕು...

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘಜೀವಿ, ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವದ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಯಾರಾದರೂ ಬೇಕು. ದಿನದ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದ ಬಳಿಕ ಸಂಜೆ ಬಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಾದರೂ ಬೇಕು. ಕೇವಲ

### ಆದರೆ ನಂಬಿಕೆ ಸಂಗಾತಿ

### ಯಾವತ್ತೂ ಮೋಸ

### ಮಾಡಲ್ಲ!

ಸಂಗಾತಿಗೆ ಬದ್ಧರಾದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆ ಕೂದಲಿನ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲ್ಲ.

### ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ

### ಮುನ್ನಗಿರಿ...

ಭರವಸೆಯೇ ಜೀವನ, ನಿರಾಸೆಯೇ ಮರಣ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಮುನ್ನಡೆದಲ್ಲಿ ಜಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟುಬುತ್ತಿ. ನೀವು ಇಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು



ಹೆಚ್ಚಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಭರವಸೆಯ ಬೆಳಕನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ಹಾಗು-ಹೋಗುಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಾಣ ಎಂದಿಗೂ ಗುರಿತಪ್ಪಬಾರದೆಂದರೆ ಮೊಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಅಯ್ಯೋ ಎಲ್ಲಿ ಸೋತುಬಿಡುತ್ತೇನೋ, ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಅವಮಾನ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಅಂಜಕೆ, ಅಳುಕು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾವಾಗ ನೀವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೀರೋ ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ನೀವು ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿನಿಂತು ಅಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಇಡಿದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಿನ್ನಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೈಬಿಡದೆ ಮುನ್ನಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವೆಂಬುದು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ



## ಹೆಣ್ಣಿನಳಲು

ಹೆಣ್ಣಿಗೆನಭಿದಾನ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕಳೆದಿರೆ ಕಣ್ಣೀರನು ?  
ಹೆಣ್ಣು ದೇವತೆ ಹೆಣ್ಣೇ ಮಾತೆ ಹೆಣ್ಣೇ ಬಾಳಿನ ಕಣ್ಣು ಅಂದರೂ  
ಹೆಣ್ಣು ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಟ್ಟು ಕರೆದರೂ ತೊಳೆದಿರೆ ಅವಳಲನು ?

ಭಲೆವೀರನ ಮಲ್ಲಧೀರನ ಬಿಲ್ಲುಗಾರನ ಮಡದಿ ಕೂಡ  
ತುಂಬುಸಭೆಯಲಿ ನಿಂದಳಂದು ಮಾನ ಉಳಿಸುವರಿಲ್ಲದೆ ।  
ಗೌತಮನ ಸತಿ ದೇವರಾಜನು ಮಾರುವೇಷದಿ ಬಂದು ತನ್ನನು  
ವ್ರತವ ಕೆಡಿಸಿದನೆನಲು ಕರಗದೆ ಹೋಯಿತೆ ಮುನಿಕಲ್ಲೆದೆ ?  
ಯಾರೋ ದೂರಿದರೆಂದು ರಾಮನು ಸೀತೆಯನು ವನಕಟ್ಟಿದ ।  
ದಟ್ಟಕಾಡಲಿ ನಳನು ಮಡದಿಯನೊಬ್ಬಳನೇ ಬಿಟ್ಟಗಲಿದ ॥



ಗಂಗೆ ಎಂದರು ತುಂಗೆ ಎಂದರು ಪಾಪರಾಶಿಯ ತೊಳೆಯಲು  
ಸೀತೆ ಎಂದರು ಕೃಷ್ಣೆ ಎಂದರು ಸತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನಳೆಯಲು ।  
ರಾಧೆ ಎಂದರು ಶಬರಿ ಎಂದರು ಪ್ರೀತಿಗರ್ಭವ ಕಟ್ಟಲು  
ಧರಣಿ ಎಂದರು ಕರುಣಿ ಎಂದರು ಕ್ಷಮೆಯ ಸುಳಿಯಲಿ ಸುತ್ತಲು ।  
ಯುಗಗಳಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ ಹೆಣ್ಣು ಹಿರಿಮೆಯ ಹೊಗಳಿಕೆ ।  
ನೋವು ನಷ್ಟವು ಅಳಲು ಕಷ್ಟವು ಎಲ್ಲ ಅವಳದೇ ಕೊರಳಿಗೆ ॥



-ವಿ.ವಿ. ಗೋಪಾಲ್

ನಿಮ್ಮ

ಆಹಾರ;

ನಿಮ್ಮ

ಮನಸ್ಸು

ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧವೆಂದು. ಆಹಾರಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ಗೂ ಸಂಬಂಧ ಖಂಡಿತ ಇದೆ. ರುಚಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ, ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ,

◆ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್  
ಹೆಲ್ತ್ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್ (೦)

ಮೀಟರ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್ಸ್ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ), ಮೇನಿಯಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಮೂರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೆಂದರೆ-ಸೆರೋಟೋನಿನ್, ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್‌ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ (NOREE-PINEPHRINE) -ಮೂಡ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೆಸಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀವೇನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರೋ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಈ ನ್ಯೂರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸೆರೋಟೋನಿನ್: ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಡ್ ಮೆಡಿಸಿನ್:**

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮೂರು ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಮೂಡ್ ಮೇಲೆ ಬಲವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ; ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದು, ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ) ಮತ್ತು ಇನ್ ಸೋಮ್ನಿಯಾ (ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ). ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಅನ್ನು ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಟ್ರಿಪ್ಟೋಪಾನ್

(TRYPTOPHANE) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು

ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

**ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ**

ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ; ನೀವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ, ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಇಂಧನಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗವ್ಯೂಹಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿ, ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಕ್ರಮವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗಾಗಿ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್, ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂತಹ ಕನಿಷ್ಠ 40 ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್





ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಸಾರಜನಕ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಕೋಳಿಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು.

ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು, ಒತ್ತಡ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕನಸಿನ ಯೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

### ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್‌ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್

ಮಿದುಳಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್‌ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಸಹ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಚುರುಕುತನದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜಾಗರೂಕತೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಚನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಈ ನ್ಯೂರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮಿಟರ್‌ಗಳ ಹಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ) ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಅತಿಯಾದರೆ, ಅವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒತ್ತಡ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್)ವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ.

ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್‌ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ತಯಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಟೈರೋಸೈನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಸಾರಜನಕ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಟ್ರೈಪ್ಟೋಫೇನ್ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಟೈರೋಸೈನ್ (TYROSINE) ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

### ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು

○ ಪಿಂಚಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.  
○ ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ, ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

### ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ) ಉಂಟಾಗಿದ್ದಾಗ

○ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.  
○ ನಿಂದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಜಡತ್ವ (ನಿರುತ್ಸಾಹ) ಇದ್ದಾಗ  
○ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ, ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಸಾರಜನಕ) ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

### ಟೆನ್ಷನ್, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ (ಒತ್ತಡ) ಇದ್ದಾಗ

○ ತಾಜಾ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು,

ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅನ್ನ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

○ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಹಂತವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಡಿಕ್ಕಿನ್ ಸನ್‌ರವರು.

## ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆಗಳು

1. **ಖಿನ್ನತೆ:** ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ, ಜೈವಿಕ (ಬಯಾಲಜಿಕಲ್) ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವಂತೆ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
2. **ಬೆಂಬಲ:** ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಪೇಷಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
3. **ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ತೀವ್ರವಾದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ಸಾಧಾರಣವಾದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.
4. **ಸಂಗೀತ:** ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿರಿ.
5. **ಕವನ:** ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕವನ/ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ವಾಚನ ಮಾಡಿರಿ.
6. **ಚಲನಚಿತ್ರ:** ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ-ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.
7. **ಬ್ಯುಸಿ:** ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿರಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿರಿ.
8. **ಆತ್ಮೀಯರು:** ನಿಮಗೆ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಯಿದ್ದಾಗ ಆತ್ಮೀಯ

ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

9. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

10. ನಿದ್ರೆ: ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ.

11. ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಭೆ: ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಗೊಳಗಾಗಿರುವ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಪಾಲೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ನನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸಿವೆ.

12. ಆಹಾರ: ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸೇರಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ನನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮತೋಲನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

13. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ: ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪರಿಚ್ಛೇಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.



14. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ : ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

15. ಸಮಯ: ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು ತಮಾಷೆಯಾಗಿರಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ.

16. ಪರಿಸರ: ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ಪ್ರದೇಶ ದಿಂದ ಪರಿಸರದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಆ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳಬೇಡಿ.

17. ಅನಾರೋಗ್ಯ: ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಗೊಂಡಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಥವಾ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

18. ಆರೋಗ್ಯ: ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

19. ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್: ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಮತ್ತು ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

20. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನತೆ: ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನತೆಯಿಂದಲೂ ಅಂದರೆ, ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದಲೂ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

21. ಅತಿಯಾದ ಕೆಫೀನ್: ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಫೀನ್ (ಕಾಫಿ, ಟಿ, ಕೋಲಾ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಸಿನ್) ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಫೀನ್ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

22. ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ: ಅಮೆರಿಕಾದ ಹೆಲ್ತ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಪ್ರಕಾರ ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

23. ದುಃಖದ ಭಾವನೆ: ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ದುಃಖ, ದುಃಖ ಎಂದು ಕೊರಗಬೇಡಿ.

24. ಗೌರವ: ನೀವು ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ ಇತರರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಅಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಡಿ. ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಕಾನಾಸ್ ರವರು.

25. ಜೀವನ ಶೈಲಿ: ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಚಲಿಸದೆ ಇರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದು

ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಬ್ರೈನ್‌ರವರು.

**26. ಕೋಪ:** ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಖಿನ್ನತೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಡಾ. ಬ್ರೂಕ್ಸ್‌ರವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೋಪದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹಾಗೂ ಕೋಪ, ನಾರ್ಮಲ್ ಆದ ಭಾವೋದ್ವೇಗವೆಂದು ಡಾ. ಬ್ರೂಕ್ಸ್‌ರವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಇತರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಮಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.

**27. ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ :** ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನತನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಲವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ (ವಿಲ್‌ಪವರ್)ಯಿಂದ ನೀವು ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರವರು.

**28. ನಿರ್ಧಾರ:** ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಡಿ. ಮೂಡ್ ಸರಿಹೋದ ನಂತರ, ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಆದರೆ, ಆತುರವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

**29. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ :** ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

- ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ನೀವು ಸಂತೋಷ ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
- ಕೆಲವು ಅಥವಾ ಬ್ಲೂ ಮೂಡ್ಸ್.
- ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ.
- ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು
- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು.
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯ, ಆಲೋಚನೆಯ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ನಿರಂತರವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ.
- ರೋಗ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗದ ತಲೆನೋವು.
- ಇತರೆ ರೋಗ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗದ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳು.
- ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ (ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸದೆ



ಇರುವುದು).

- ಭರವಸೆ ರಹಿತ ಭಾವನೆಗಳು.
- ಆತಂಕ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ.
- ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರಲು ಭಯ ಮೊದಲಾದುವು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿರುವಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

**30. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ:** ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ (ಇನ್‌ಸೋಮ್ನಿಯಾ)ಗೆ ಕಾರಣಗಳು.

ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನಡವಳಿ:

- ಶಬ್ದದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪರಿಸರ.
  - ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಆತಂಕ.
- ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ನರಗಳ ತೊಂದರೆ:**
- ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ)
  - ಮೇನಿಯಾ
  - ಆತಂಕದ ತೊಂದರೆಗಳು (ಉದಾ: ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ, ಒತ್ತಡದ ತೊಂದರೆಗಳು)
  - ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ.
  - ಕೆಫೀನ್ ಮತ್ತು ನಿಕೋಟಿನ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ.
  - ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ
  - ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಮೇಲ್ಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನಾಗಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

## ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (ಖಿನ್ನತೆ) ಬಗ್ಗೆ ಇತರೆ ಸಂಗತಿಗಳು

ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು, ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ; ಅಂದರೆ, ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯ ತನಕ ಖಿನ್ನತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

- ದುಃಖದ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಳುವುದು
- ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

- ಅಪರಾಧೀ ಭಾವನೆ, ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಸಾವು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತರಾಗಿರುವುದು.
- ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು (ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು)
- ಬಹಳ ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು
- ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವುದು.

### ಕಾರಣಗಳು

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕತೆಯ ಅಸಮತೋಲನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕಮ್ಯುನಿಕೇಟ್ (ಸಂವಹನ) ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿರುವುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರೀತಿ-ಪಾತ್ರರ ಸಾವು, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಮೊದಲಾದವು. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲು ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ದೇಗದಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರವು ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡಬಹುದು.

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಇತರೆ ಸಂಗತಿಗಳು

- ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಿನ ಉದ್ದೇಗ
- ಶಿಶು ಜನನ
- ಬಂಜಿತನ
- ಮೆನೋಪಾಸ್ (ಮುಟ್ಟುತ್ಯ)
- ಕೆಲಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ
- ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು
- ಬಡತನ

- ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ
  - ಅಸಂತೋಷದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಿಸ್ಕ್ ಸಂಗತಿಗಳು:**
- ಮೂಡ್ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿದ್ದರೆ
  - ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಸಾವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ
  - ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ
  - ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು
  - ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ನನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು
- ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಇದ್ದಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು; ಮಾಡಬಾರದ್ದು
- ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ತಾಳ್ಮೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ಇರಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮತೋಲನವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಮನೋವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಹಾಗೂ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

# ಮಹಿಳೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಬಹುತೇಕ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶ್ಯಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದವರು ಮತ್ತುರೂ ಅಲ್ಲಪುರುಷನ ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಯಾಗ್ರಾ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಸೆಕ್ಸ್ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಮದುಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ. ಮದುಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ಕಂಪನಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 3000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗಿಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿದ್ದು ದೈಹಿಕತೆಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ, ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 40 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ಯಕೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಡ್ರಗ್ (ವಯಾಗ್ರ) ನೀಡಿ ಶಿಶ್ಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿಸಿ ಅದು ಸೆಟೆದು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ, ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಡ್ರಗ್ ನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರುವುದು.

## ಸಂಶೋಧನೆ ಇನ್ನೂ ನಡೆಯಬೇಕು

ಮಹಿಳಾವಾದಿಗಳೂ ಆಗಿರುವ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಪಂಡಿತರು, ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ

◆ ವಿ. ನಾಗರಾಜು





ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೋಸ್ಟರ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಪುರುಷರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

## ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ

ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಬಂಧದ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ನವೆಡಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕಿ

ಸರಕುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿವೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿ, ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಕೊಡುಗೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗೂ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೂ ನೇರವಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗೂ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಾಗಿದ್ದು ಸಂಗಾತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದೆ.

ಪುರುಷರಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೆಕ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆಂದು 1996 ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 30 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ 13 ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕಾ ಸಕ್ತಿಯ ಗುರಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಶೇಕಡಾ 70 ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ 43 ರಷ್ಟು

ಮಾರ್ತಾ ಮೀನಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಂಬಂಧ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಸೆಕ್ಸ್‌ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಸಂಬಂಧ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಸೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಸಂಬಂಧ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಉತ್ತೇಜನ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಆದರಿಸುವಂತಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ವಂಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಸೆಕ್ಸ್ ನಡೆಸಲು ಸಂಬಂಧ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾದರೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಅನುಕೂಲಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಾಹಿತ್ಯ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ದೂರಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಮೀನಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ರಾಗೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಅನುಭವಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು Why Women Have Sex ಪುಸ್ತಕದ ಸಹಕರ್ತ ಸಿಂಡಿ ಮೆಸ್ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೆಚೋದಿಸಿ ಮಟ್ಟ ಒಸಿಡಿ Obsessive Compulsive Disorder ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಸದಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ, ಸದಾ ಅವನ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಸದಾ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರಲು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮೆಸ್ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಂದರೆ ಅವರು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

## ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ

ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಪುರುಷ ಮಹಿಳೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮೀಪ್ಯದಲ್ಲಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಸೆಕ್ಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ, ಒಳ ಉಡುಪು ಅಥವಾ ನಗ್ನ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆ

ತನ್ನ ಶರೀರ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೀನಾ ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿವೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಸಂಭೋಗದ ಸುಖವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೀನಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಉದ್ದೀಪನ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಉದ್ದೀಪನಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ- ಅಂದರೆ ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದು ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗುವುದನ್ನು

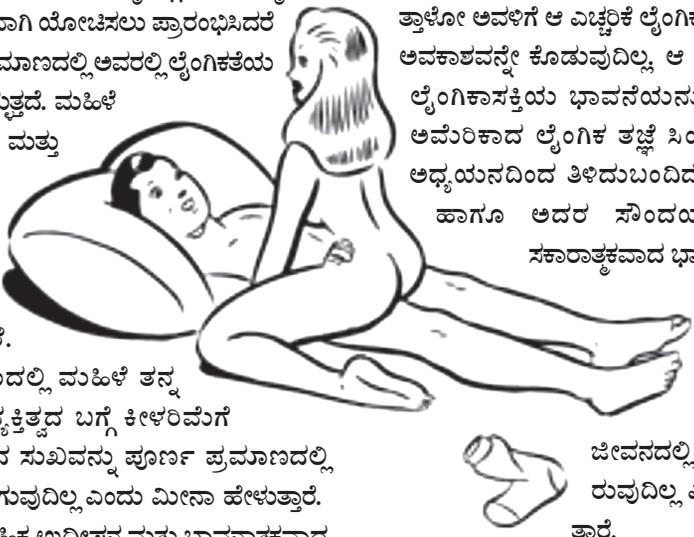
ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಕನಡಾದ ಟೋರಂಟೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಮೆರಿಡಿತ್ ಭೀವರ್ನ್ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗಿಂತ ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತವಾದ ಸಂಭೋಗತ್ಯಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಉದ್ದೇಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಳೈಸಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ವಯಾಗ್ರ ಗುಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗಿಂತ ತಾನೊಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಚಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ನಗ್ನವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಉದ್ದೀಪನಗೊಂಡು ಆಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿದಾಗ ಉಕ್ಕುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಮೀನಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಮಹಿಳೆ ಸದಾ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತೀರಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾಳೋ ಅವಳಿಗೆ ಆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞೆ ಸಿಂಡಿ ಮೆಸ್ಸನ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ತನ್ನ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ

ಮಹಿಳೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಕೆ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೆಸ್ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಶಿಶ್ನದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು



ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಕೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುರುಷನಿಗೆ ಅವನ ಶಿಶ್ನ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮಿರಿದೆ ಎಂಬುದರ ಪೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.



ವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದನೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ದೊರೆತ ನಂತರ ಅವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಯೋನಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕಾಮಕೇಳಿಯಲ್ಲಿ

**ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕ**

ಮಹಿಳೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆಯ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೋಡಿದರೆ ಆಕೆಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಗಾದ ಯೋನಿಯ ಜೊತೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಆಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭೋಗಪೂರ್ವ ಕಾಮಕೇಳಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು.

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಕೊಲಂಬಿಯಾದ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಶೋಧಕ ಲೋರಿ ಬ್ರೋಟೋ ಅವರು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದರು. ಬುದ್ಧನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೆ ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹೌದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸು

**ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾಳೆ.**

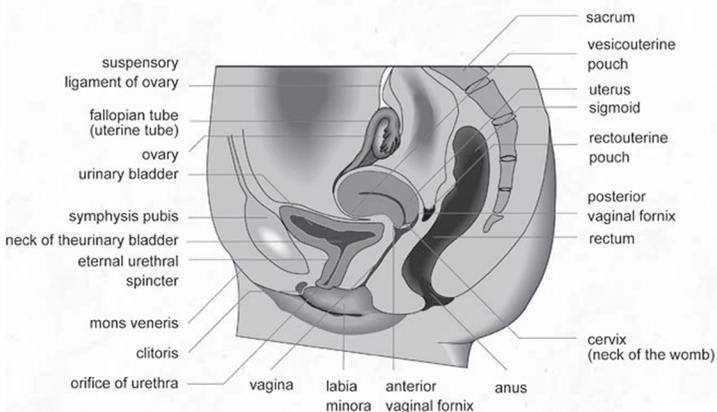
ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ತತ್ವಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ದೇಹದ ಭಾವೋದ್ರೇಕದ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನರ್ ಜೋಡಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಾವು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಲೋರಿ ಬ್ರೋಟೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಪುರುಷರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಅವರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧವೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆತ್ತಲೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೊಳ್ಳಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟಾಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನಡೆಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ

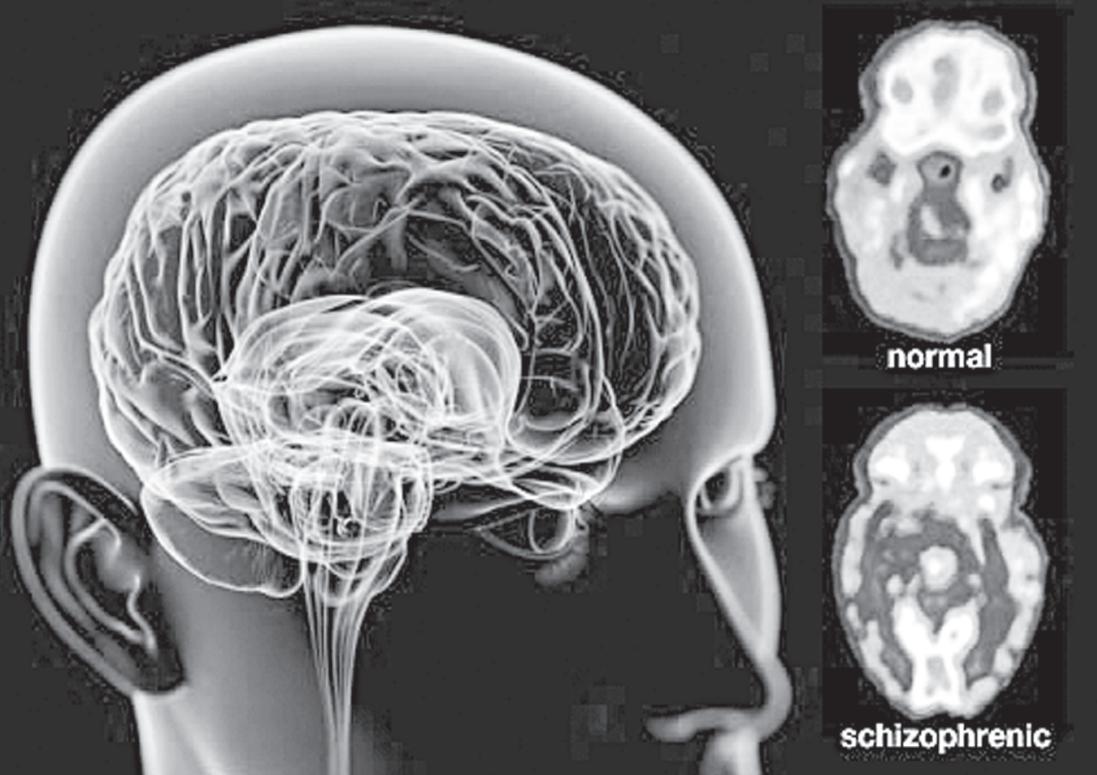
ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ಆಕೆ ಸತತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದಾಗಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗತೃಪ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಡೋಪೊಮಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೆಲವು ಸಲ ಚಟವಾಗಿಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

FEMALE GENITAL ORGANS



ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಅಥವಾ ಇಚ್ಚಿತ ವಿಕಲತೆ



ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ (Schizophrenia) ರೋಗಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಿಜೋಫೆನಿಯ ಮತ್ತು ಭ್ರಾಂತುರೋಗಗಳ ಎಂಬ ಎರಡೂ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ.

ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ 19ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಆಗಸ್ಟ್ ಮೊರೆತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಲ್ ಜುಸ್ತಸ್ ಕೂಲಿನ್ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರು. ಈ ರೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದವರೆಂದರೆ ಎಮಿಲ್ ಕ್ರೆಪ್ಲಿನ್ ಮತ್ತು ಯುಗನ್ ಬ್ಲೂಲರ್ ಸಿಜೋಫೆನಿಯ ಎಂಬ ಹೆಸರಿಟ್ಟವನೆಂದರೆ ಬ್ಲೂಲರ್ (1911) ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಜನ ಬ್ಲೂಲರ್ ಹೆಸರನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ. ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಹೆಸರನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗದ ಹೆಸರನ್ನು ಯುರೋಪ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 1949 ರಿಂದಲೂ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 1952 ರಿಂದಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು, ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಮಾತನಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ಎ' ಾ ಡ' ಂ ವ' ದ' ರಿ ಂ ದ' ಇಂತಹವರು ದೇವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇತ್ತು! ದಿನಗೂ ದಂತೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಇದನ್ನ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ರೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಆದರೂ ಸಹ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ ವಿವರ ಇನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ



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

ಸಾವು, ನೋವುಗಳು, ಇದರಿಂದ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗುವ ವೆಚ್ಚ, ಅಪಾರ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿದೆ. ಭ್ರಾಂತುರೋಗ, ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ಇವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು, ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದು, ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಾ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಇದೇ ರೀತಿ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಸಹ. ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ಔಷಧಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

**ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು**

ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಂದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ರೋಗ ಮುಂದು ವರಿಯದಂತೆ ನಿಂದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುಬಹುದು. ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳು ನಿಂದೆ ಬರದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು ದಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸದಿರಬಹುದು. ತಲೆ ಬಾಚಿದಿರ ಬಹುದು, ಹಲ್ಲುಜ್ಜದಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟು ಕೊಳಕಾಗಿರಬಹುದು. ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸಲು ತಡವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರುವ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೆಚ್ಚುಬಹುದು. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇರದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾತು ಅತಿಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಮಾತಿನ

ವೇಗ ಮತ್ತು ಮೊತ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿರದೆ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೋ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತರ ಬೇರೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನಿಂದೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?  
 ಉ: ಹಸಿವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ  
 ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಊರಾವುದು?  
 ಉ: ಈ ಊರಿಗೆ ಬಂದು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು.

ನಿಯೋಲಾಜಿಸಂ (Neologism) ಎಂದರೆ ರೋಗಿ ಹೊಸ ಪದಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಪದ ಯಾವ ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದವನ್ನೇ ಹೊಸ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಏರೊಷ್ಲೇನಿಗೆ 'ಗಾಳಿಕಾರು', ದೋಣಿಗೆ 'ಸಮುದ್ರ ಕಾರು' ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಿಯೋಲಾಜಿಸಂ ಪದಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ!

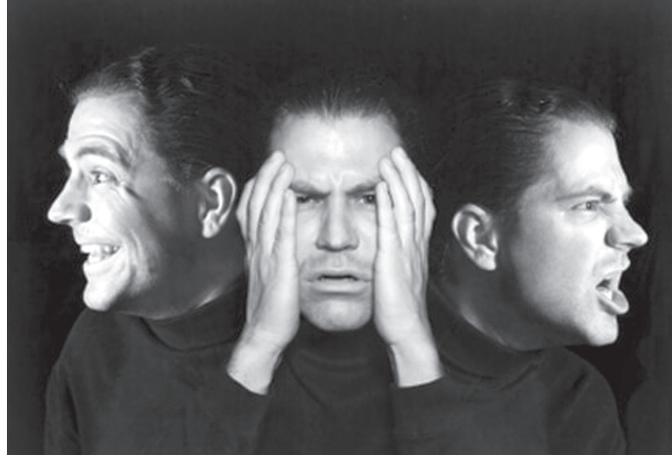
ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯ ರೋಗಗಳ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಃಖವಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ತಾನು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ, ನಿಸ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆ ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೋಪಕಂಡು ಬಂದು ಅದರಿಂದ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ  
 ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿನಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಷ್ಟು?  
 ತಾಯಿಯ ಉತ್ತರ: ಒಂದು.  
 ಪರ: ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು ಮಗುವಿಗೆ?  
 ಉ: ಒಂದು ವರ್ಷ  
 ಪ್ರ: ಮಗು ಸತ್ತರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ?  
 ಉ: ಏನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಎಂದು ದುಃಖಿತಳಾಗದೆ ನಗುತ್ತ ಉತ್ತರಿಸ ಬಹುದು.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಭಾವನೆ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಮರವಿದ್ದಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆ:  
 ಪ್ರ: ನಿನಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಷ್ಟು?  
 ಉ: ಒಂದು  
 ಪ್ರ: ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು ಮಗುವಿಗೆ?  
 ಉ: ಒಂದು ವರ್ಷ.  
 ಪ್ರ: ಮಗು ಸತ್ತೆ ನಿನಗೇನನಿಸುತ್ತದೆ.  
 ಉ: ಏನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ



ಅಥವಾ

ಪ್ರ: ದುಃಖವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಉ: ಅಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳು ಇತರರು ಮಾತನಾಡಿದ ಪದಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಪ್ರ: ಏನು ನಿನ್ನ ಹೆಸರು?

ಉ: ಏನು ನಿನ್ನ ಹೆಸರು

ಪ್ರ: ನಾನು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ

ಉ: ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಇತರರ ದೇಹ ಮಾಡುವಂತೆ ಇವರು ಕಾಫಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇತರರು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರೆ ಇವರು ಅದೇ ರೀತಿ ತಟ್ಟುವುದು. ಇತರರು ನಕ್ಕರೆ ಇವರೂ ನಗುವುದು. ಇತರರು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಇವರು ಅದನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡುವುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ (ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ) ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂದು ಕಂಡು ಬಂದು ತಾನು ತನ್ನಂತೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಡಿ ಪರ್ಸನಲೈಷನ್ (Depersonalisation) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಹಲವು ಸಲ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತವಿರುವ ವಾತಾವರಣ ನಿಜವಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೀರಸವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಡಿ ರಿಯಲ್ಟಿಷನ್; (Derealisation) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸೀಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ರೂಢಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತಾವು ಸತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದೂ, ಈಗ ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿದ್ದೇವೆಂದೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ! ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳ ಮಾತು ವಿರಳ, ಅತಿವಿರಳವಾಗಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ, ವಾರಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತನಾಡದೆ ಇರಬಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ! ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗಿರಬಹುದು.

**ಡೆಲುಷನ್ಸ್ (Delusions):** ಡೆಲುಷನ್ ಎಂದರೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಕಾರಣ ರಹಿತವಾಗಿ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಪಡುವುದು. ಡೆಲುಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಡೆಲುಷನ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ಸೀಜೋಫ್ರೇನಿಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತರೆ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

**ಅ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ರೆಫರೆನ್ಸ್ (Delusion of Reference) :** ಯಾರಾದರೂ, ಪರಿಚಿತರಿಂದ, ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಮಾತನಾಡುವುದು ಇವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರೂ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ (ಸಂಶಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ). ಇದರಿಂದ ಕೋಪಗೊಂಡು

ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದವರನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಅವರು ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದಾಗಿ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

**ಆ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಪೆರ್ಸೆಕೂಷನ್ಸ್ (Delusion of Perselution) :** ಇತರರು ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಂಬಬಹುದು. ಆ 'ಇತರರು' ಇವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಯಾವ ರೀತಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಇವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು 'ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಕೇಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು.

'ಯಾವ ರೀತಿ ಅವನು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

'ಯಾವ ರೀತಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು ನಿಜ'

'ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೇನು ಲಾಭ?'

'ನನಗೇನು ಗೊತ್ತದು. ಅವನಿಗೂ ಗೊತ್ತದು'

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಕೆಲವರು 'ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಾಟ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ನಂಬಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಅನಕ್ಷರಸ್ವರ, ಅಲ್ಪವಿದ್ಯಾವಂತರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಡೆಯ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಡೆಲುಷನ್ ಅಲ್ಲ. ಅವರವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರುತ್ತದೆ. (ಚುನಾವಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಇವರು, ಇವರ ಮೇಲೆ ಅವರು ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಮಾಡಿಸುವುದು ಯತೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದನ್ನು ವಾಚಕರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ).

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ದೆಹಲಿಯಿಂದ ಬಂದವನು- 'ನನ್ನನ್ನೂ ರೇಡಿಯೊ ಅಲೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲಿಗೇ ಹೋದರೂ ಅವರು ನನ್ನನ್ನ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೇ ಚಿತ್ರ ಹಿಂಸೆಕೊಟ್ಟರು.



**ಶ್ರೀ ಡಾ|| ಎಸ್.ಕೆ. ರಾವ್**  
(ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ Ph.D)  
ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಲಗ್ನ, ಸಂತಾನ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಡೈವರ್ಸ್ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ಸ್, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಸೈಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಬಗ್ಗೆ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸ್, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ-ವತೀಕರಣ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಟಮಂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನಿತರ ಎಲ್ಲೆಯೂ ಪರಿಹಾರಯಾಗದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಶತ ಸಿದ್ಧ.

ನಂ. 1233, 9ನೇ ಮೈನ್‌ರೋಡ್, ಮೈನ್ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಎದುರು, ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-40

**080-2311 8969 / 96633 55333**

ಜಾಹಿರಾತು



‘ನಾನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಿಪಿಟಿವಿ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ’ ಎಂದು.

‘ಯಾರದು?’

‘ನಮ್ಮ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಾಯುವ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿಯವನು’ ಆಗ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಹೇಳಿದ್ದ.

‘ಸಾರ್, ಏನು ಹೇಳಿಲಿ? ಅವನು ಅಂಥಹವನಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಬಚ್ಚಲು ಪನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಾಳೆ.’

‘ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ?’ ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿದ.

‘ಅದು ಸಿಗದ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ’

ಮೈಎಲ್ಲಾ ಸುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.”

‘ಅಂಗಿ ಬಿಚ್ಚಿ ಮೈ ತೋರಿಸು’ ಕೇಳಿದ.

ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಾವು ಕುಳಿತಿದ್ದ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿ ಅಂಗಿ ಬಿಚ್ಚಿ ಮೈ ತೋರಿಸಿದ.

‘ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಲ್ಲವಲ್ಲ?’ ಎಂದೆ

‘ನಿಮಗೆ ಅವು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎಂದ.

‘ಇರಲಿ, ಯಾರವರು? ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವವರು?’

‘ನಾನು ಫಿನ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು’

‘ಆ ದೇಶದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ?’

‘ಹೌದು’

‘ನಿಮಗೆ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ?’

‘ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು ಗೊತ್ತು’

‘ಅವರೇಕೆ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಕು?’

‘ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ’

‘ಅವರು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದಿರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೂ ಅವರು ಸುಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?’

‘ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ’

‘ಇನ್ನೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ನಿನಗೆ ಅವರು’

‘ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ತಲೆ ಹಂದಿ ತಲೆಯಾಯಿತು.

‘ಇವನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ಫಿನ್ಲೆಂಡಿನವರೆ?’

‘ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ’

‘ಈಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಹಂದಿ ತಲೆಯೇ!’

‘ಇಲ್ಲ, ಈಗಿಲ್ಲ’.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ರೋಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಳು.

‘ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಜೊತೆ ದಿನಾ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸುತ್ತಮುತ್ತವಿರುವವರಿಗೆ ಉಚಿತ ಮನರಂಜನೆಯಾಗಿದೆ’ ಎಂದ ಗಂಡ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗಾಗಿ, ಯಾರೋ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರೇ ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ತನ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು) ಎಂದು ನಂಬಬಹುದು.

ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಪರ್ರೆಕ್ಯೂಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾನ್ಯಾಲ್ ಡೆಲುಷನ್ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ಇ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಇನ್ವಿಡಿಲಿಟಿ (Delusion of Infeidelity) :** ತನ್ನ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ತನಗೆ ವಿಧೇಯನಾ (ಳಾ)ಗಿಲ್ಲ. ಅವನು (ಳಾ) ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸಂಗಡ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. (ಳೆ) ಎಂದು ಕಾರಣ ರಹಿತವಾಗಿ ನಂಬಿ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಚಿತ್ರ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಅವರಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಯಾರ ಜೊತೆಯೋ ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಿದ್ದಾರೋ ಎಂದು ನೋಡಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಫೋನು ಮಾಡಿ ‘ಎಲ್ಲಿದ್ದೀಯ?’ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಅವರ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ ವಿಕ್ಷೇಪಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದೆಂದು ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಗಂಡ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವನ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಿಸಿ ಅವನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದ ಕೊಲೆಯಾಗಬಹುದೆಂದು ನಾವು ಮಾಧ್ಯವುಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆ ‘ತಾಯಿ-ಮಗ, ತಂದೆ’ ಮಗಳು, ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯ ಜೊತೆ ಸಹ ಆಗಬಹುದು’

**ಈ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಗಿಲ್ಟ್ (Delusion of Guilt) :**

ತಾನು ಏನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಂದು ಒಟ್ಟುರೋಗಿ ಪ್ರಭಲವಾಗಿ ನಂಬಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಡೆಲುಷನ್ (ಇ) ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಉ) ಸಿಹಿಲಿಷ್ಟಕ ಡೆಲುಷನ್ (Nihilistic Delusion) : ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ತನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರಿಲ್ಲ ಎಂತಲೋ ಅಥವಾ ಅವರು ತನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆಯವರಲ್ಲಿ ಎಂತಲೋ ನಂಬಬಹುದು! ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಾಯವಾಗಿದೆ, ತನಗೆ ಮೆದುಳಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು! ತನ್ನ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಮಗೆ ಕರುಳಿಲ್ಲ ಎಂದು) ಅಥವಾ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರೂ ತಾವು ಜೀವಂತವಾಗಿಲ್ಲ, ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂತಲೇ ನಂಬಬಹುದು! ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಪ್ರಪಂಚವೇ ಇಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಡೇಲುಷನ್ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೆಂದರೆ ತಾವು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾಡಿದರೆ ತಮ್ಮ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಇದೇ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಬಹುದು!

ಊ) ಸೊಮಾಟಿಕ್ ಡೆಲುಷನ್ (Somatic Delusion): ಕೆಲವು ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವು ಓಡಾಡುವುದು ತನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಂದು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಪರಿಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು!

ಋ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಥಾಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ (Delusion of Thought Control) : ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾರೋ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾ ನಂಬಬಹುದು.

‘ಅದು ಹೇಗೆ?’ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ‘ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಥವಾ ‘ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಟೆಲಿಪತಿ ಮೂಲಕ’ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಋೂ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಥಾಟ್ ಬ್ರಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟಿಂಗ್ (Delusion of Thought Broadcasting): ಕೆಲವು ಸೇಜೋಫ್ರೇನಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೋ ಏನೋ ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆಂದು ನಂಬ ಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಬಿತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತ ದೆಂದು ನಂಬಬಹುದು. ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಿಸುವ ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳು ತಮಗೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಎಂದು ಹುಸಿಯಾಗಿ ನಂಬಬಹುದು.

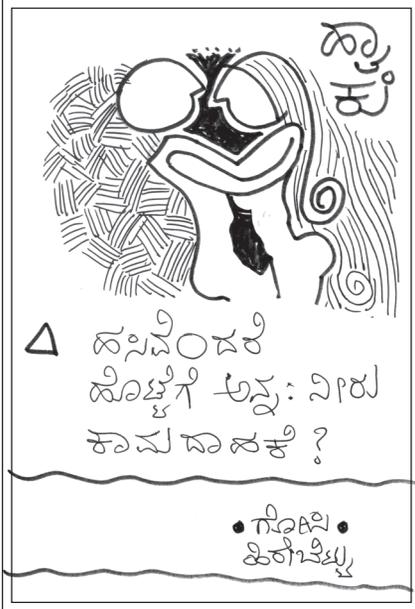
ಎ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಥಾಟ್ ಇನ್‌ಫಿಷನ್ (Delusion of Thought Insertion) : ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಯೋಚನೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತದಲ್ಲಿ, ಯಾರೋ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಏ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಥಾಟ್ ರಿಮೂವಲ್ (Delusion of Thought Remouav) : ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾರೋ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬಹುದು.

ಐ) ಡೆಲುಷನ್ ಆಫ್ ಸ್ಟಾಪ್ (Delusion of Thought Stop) : ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾವು ಏನಾದರೂ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಅದು ಸಲೀಸಾಗಿ ಸಾಗದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾರೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬಹುದು.

ಛೆ) ಡೆಲುಷಿನೇಷನ್ಸ್ (Hallucinations) ಹೆಲುಷಿನೇಷನ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ತಿಳಿದುಬರುವುದು.

ಚ) ಕಿವಿ: ತಮ್ಮ ಸನಿಹ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಯಾರೋ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಬರಬಹುದು. ಮಾತುಗಳು ಪುರುಷದಿರಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯದಿರಬಹುದು. ಮಾತುಗಳು ರೋಗಿಯ ಚಿಂತೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು (ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ ನೀನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ) ‘ಉಟವಾಯಿತೆ’ ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವಾಗಿ ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳು ಉತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಮಾತನಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇಳಬರಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಹೇಳಿದ್ದು,



‘ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ’  
‘ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ?’

‘ಮನೆಯಲ್ಲಿ’  
‘ನೀನಲ್ಲಿರುತ್ತೀಯಾ?’  
‘ಬೇರೆ ಕಡೆ’  
‘ಆದರೂ ಅವರು ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿನಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆಯೇ?’  
‘ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ’  
ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಯ್ಯುವ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಮೆಂಟಿ ತರ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.  
‘ಇವರು ಈಗ ಸ್ವಾನ

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಯಿತು. ಬಟ್ಟೆ ಉಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತು ಭಯಪಡಿಸುವಂತಿರುತ್ತವೆ.

‘ನಿನ್ನನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ’

‘ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ’

‘ನಿನ್ನ ಮಗಳನ್ನ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ’ ಎಂದು.

ಇದರಿಂದ ಭಯಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೋಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇಂತಹವರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸ್ವಿಚೋಪ್ತನಿಯಾದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳು ಅಪ್ಪಣೆ ಕೊಡಬಹುದು.

‘ನೀನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಕೂಡದು. ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡು’

‘ನೀನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡು’

‘ನೀನು ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲು’

‘ನೀನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊ’ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ರೀತಿಯ ಅಪ್ಪಣೆ ಮಾಡುವುದು ಇವರು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿ ತನ್ನ ಮಗಳ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂಡದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅವಳ ತಲೆಯನ್ನು ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವರು ಇವನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪೊಲೀಸರ ವಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದರು. ಆಗ ‘ಹೀಗೆಲೆ ಮಾಡಿದೆ’ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ‘ನನಗೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿತು’ ಅಂದಿದ್ದ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದು ಶುದ್ಧವಾಗಿ (ಸರಿಯಾಗಿ) ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ಧ್ವನಿ ಇಂತಹವರದೇ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾರ ಧ್ವನಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಧ್ವನಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಇದು ಗಂಡಸರದೋ ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸರದೋ ಎಂದು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಕೇಳುವ ಧ್ವನಿಯ ವಿವರ ಸಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮಾತು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಕೇಳಿಸುವ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸಮನೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಇಂತಹವರು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನ ನಾವು ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವು ಸ್ವಿಚೋಪ್ತನಿಯ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಚೊತೆ ಫ್ಯಾನು, ಖುರ್ಚಿ ಮುಂತಾದ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿವೆ! ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಆ) ಮೂಗು: ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವಿಷದ ಅನಿಲವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ವಾಸನೆ ತನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು. ಅಂದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗದ

ವಾಸನೆ ಇವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಇ) ನಾಲಗೆ: ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳ ರುಚಿ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಈ) ಚರ್ಮ: ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಬಿಸಿ ಹವೆಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಶಾಕ್ ತಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ, ಸುಮಾರು 60ರ ವಯಸ್ಸಿನವಳು ಹೇಳಿದ್ದಳು.

‘ನನ್ನ ಮಗನ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯ ಶಿಶ್ವ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗ ದಲ್ಲಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ’ ಎಂದು.

‘ಆದರೆ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ನಿನ್ನ ಸನಿಹ ಇರುತ್ತಾನೆ!;

‘ಅವನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ ಶಿಶ್ವ ನನ್ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ’

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಯಾರೋ ತಿರುಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಒಳಗಡೆ ಓಡಾಡುವುದು. ತನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಉ) ಕಣ್ಣು: ಕಣ್ಣಿನಿಂದಾಗುವ ಹೆಲುಸೀನೇಷನ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಿಚೋಪ್ತನಿಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಇತರರಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಿರುವುದು ಇವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

(ವಿ.ಸೂ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಡೆಲುವಾನ್ ಮತ್ತು ಗೆಲುಷೀನೇಷನ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮೆದುಳು ರೋಗ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ, ಅತಿ ಡೆಮೆಂಷಿಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.)

ನೆನಪು: ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ರೋಗಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ನೆನಪು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬರಬಹುದು.

ಏಕಾಗ್ರತೆ: ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರ್ಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.

ಅ) ಪರೀಕ್ಷೆ ತೀರ್ಮಾನ:

‘ನಿನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?’ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ‘ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ’ ಎನ್ನುವುದು.

ಆ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೀಯಾ?

‘ಏನೂ ಇಲ್ಲ’

‘ಇಲ್ಲ’

‘ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೆ ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳಾದವಂತೆ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡು’

‘ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ’ ಎನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸದೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಇ) ಸಾಮಾಜಿಕ: ಇತರರು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು ನಿಜವೇ?

‘ನಿಜ’

‘ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಬಯ್ಯುತ್ತೇಯಂತೆ? ಇದು ಸರಿಯೇ? ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ?’

ತಪ್ಪು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.  
ನಿಜದ ತಿಳುವಳಿಕೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ‘ಡಾಕ್ಟರರೆ ನನಗೆ ಎರಡು ದಿನದಿಂದ ಮೈ ಕೈ ನೋವಿದೆ’ ಎಂದಾಗ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ’ ನಿಮಗೆ ಜ್ವರವಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ’ ಎಂದಾಗ, ರೋಗಿ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಒಳ್ಳೆ ಔಷಧ ಬರೆದುಕೊಡಿ, ನಾನು ಜ್ವರದಿಂದ ಮುಕ್ತಾಗಬೇಕು’ ಈ ರೋಗಿಗೆ ತನಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ7 ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ‘ನೀವು ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕು’ ಎಂದರೆ, ಈ ರೋಗಿ ‘ನನಗೇನು ಆಗಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಔಷಧದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ‘ಬೇಕಾದರೆ ನೀವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ’ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಿಗೆ ತನಗೆ ರೋಗವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ (ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿ).

ಕೆಲ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅದೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಏನೋ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕೊಂಚ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ. ಇವರಿಗೆ ನಿಜಾಂಶ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ಮೇಲಿನ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಧಿರೋ ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗದೆ, ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ (ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ) ಆತಂಕ, ನಿದ್ರಾ ಭಂಗ, ಉದಾಸೀನತೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದು, ಇವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಮುಂದುವರಿದು ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

**ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳು:**

1. ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಶೇಕಡ 1ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
2. ಭ್ರಾಂತುರೋಗ ಯಾವುದೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದರೂ ಸಹ 15 ರಿಂದ 54 ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
3. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 24ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 30ರ ಆಸು ಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
4. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಂತೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಸಹ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
5. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. (ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರೇ ಇದು ಗಮನವಿರಲಿ!)
6. ಮಗು ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ, ಅಥವಾ ಮತ್ತಿತರೆ

ವೈರಸ್ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

7. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿದ್ದಾಗ ಬರಗಾಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಬರಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

8. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ‘ಡಿ’ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಹ.

ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

9. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಅಥವಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

10. ಜನಿಸುವ ಮುನ್ನ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ) ಗರ್ಭವತಿಯರಾದಾಗ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಂಡು ಬಂದವರಲ್ಲಿ, Rh ರಕ್ತಗುಂಪಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ (ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯರದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ Rh+Ve ಮತ್ತು Rh-ve), ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ 1.5 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಲೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ತಲೆಯು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ 1.5 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನಿಸುತ್ತಲೇ ಅಂಗಾಂಗದ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ತಲೆಯು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತವಾಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸಿರೈಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಹಲವು ಸಲ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

11. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

12. ‘ವಯಸ್ಸಾದ ತಂದೆಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. (ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸು 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತುರೋಗ ಇವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. 50ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು)

13. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು





ಮೊತ್ತದ್ದು ಸೇವಿಸುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

14. ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

15. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು: ಒಬ್ಬ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕುಡಿದು ಬ್ರಾಂತು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದ. ಅವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಇದರಿಂದ ಭಯಪಟ್ಟು ಆತ ತನ್ನ ಕತ್ತನ್ನು ತಾನೇ ಕುಯ್ದುಕೊಂಡು ಸಾಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದ.

16. ಗಾಂಜ: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಂಜ ಸೇವನೆ ವಿದ್ಯಾ ವಂತರು ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಗಾಂಜ ಸೇವಿಸುವ ಶೇಕಡೆ 15 ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ! ಹೆಚ್ಚು ಗಾಂಜ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

17. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಬರುವ ಪ್ರಸಂಗವಿದೆ.

18. ಬಾಲ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ರೋಗ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

19. ಮೆದುಳಿಗೆಯಾವುದೇ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೆದುಳು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ.

20. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಎರಡು ಅರ್ಧವಿರುವ ಪದ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಂತಹರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಯಿಗೆ ಮಗ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ಅಮ್ಮ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು. ಆಗ ತಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, ಸಂತೋಷ ನಿನಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಸಿಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು.!

21. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ? ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಡೋಪಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಟಾಮೇಟ್ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕಂಡ ಬರಬಹುದು, ಕೆಲವು ಕಂಡು ಬರದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವಿರಬಹುದು, ಕೆಲವು ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಏರುಪೇರು ಮಾತ್ರ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಬರಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಏರುಪೇರು ಮಾತ್ರ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ವಿಧಗಳು: 5 ವಿಧಗಳಿವೆ.

1. ಪೆರಾನಾಯ್ಡ್ ಸೀಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ (Paranoid Schizophrenia) : ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಆಧಾರರಹಿತ ನಂಬಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂತಲೋ ಅಥವಾ ಯಾರೋ ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂತಲೋ ಹುಡುಕಿಯಾಗಿ

ನಂಬಬಹುದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಮಾತನಾಡಿದಂತೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಕೋಪ, ಆತಂಕ ಇರಬಹುದು. ವಾದ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು, ಯಾರನ್ನೂ ಇವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

**2. ಡಿಸ್‌ಆರ್ಗನೈಜಡ್ (Disorganized Type)**

**ಸ್ವಚೋಪ್ತನಿಯಾ :** ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಬ್‌ಪ್ರಿಸಿಕ ಸ್ವಚೋಪ್ತನಿಯಾ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿನ್ನೆಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು). ಪ್ರತಿದಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಾಡೆ ಮಾತು 'ಎದ್ದೇನೂ ಗೊಡು ಎಂದರೆ ಕಂಬಳಿಗೆ ಮೂರು ಹಣ' ಎಂದರೆ) ವರ್ತನೆ ಸಹ. ಮಾತಿನಂತೆ ವರ್ತನೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ರೋಗ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತ ಜೀವಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಿರಿಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

**3. ಅನ್ ಡಿಫರೆನ್ಷಿಯೇಟೆಡ್ (Undifferentiated) :** ಈ ವಿಧದ ಸ್ವಚೋಪ್ತನಿಯಾ, ಇತರೆ ವಿಧದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿಧ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**4. ರೆಸಿಡುವಲ್ (Residual) :** ಈ ವಿಧದ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಪರಿಶೋಧನೆಯಾಗ ಅತಿಯಾದ ಡೆಲುಷನ್ಸ್, ಹೆಲುಷನೇಶನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

**5. ಕೆಟಟೊನಿಕ್ ಸೀಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ (Catatonic Schizophrenia) :**

ಈ ವಿಧದ ಭ್ರಾಂತುರೋಗ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಯಾವ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ರೋಗಿ ಅತಿಯಾದ ಉದ್ವೇಗದಿಂದಿರಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಇಡಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವನ ಕೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಆಗ ನೀನು ಈ ರೀತಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬಹುದು' ಎಂದರೂ ಸಹ ಕೈಯನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವಾ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಇತರರಿಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ಸಮಯ

ಈ ರೋಗಿಗಳು ಆ ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರೋಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಒಂದಡಿ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎರಡು ದಿನವಿಡೀ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಲಗಿದ್ದ (ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ವಿಲ್ಡ್). ಈ ರೀತಿ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನಿಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಐದು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಸ್ವಚೋಪ್ತನಿಯಾವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

**1. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಸಿಮ್ಪ್ಟಮ್ಸ್ (Positive Symptoms) :** ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಡೆಲುಷನ್ಸ್, ಹೆಲುನಿಷೇನ್ಸ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಾತು ಅಸಂಭದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**2. ನೆಗೆಟಿವ್ ಸಿಮ್ಪ್ಟಮ್ಸ್ (Negative Symptoms) :** ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾತು ಅತಿಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. (ಮಾತನಾಡದೆ ಸಹ ಇರಬಹುದು). ಭಾವನಾರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎನ್ನವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. (ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲಾಲಿಸದೆ ಇರಬಹುದು). ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಸಹ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧದ ಭ್ರಾಂತುರೋಗದಲ್ಲಿ ಡೆಲುಷನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಲುನಿಷೇಶನ್ಸ್ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ಸಲ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಸಿಮ್ಪ್ಟಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ನೆಗೆಟಿವ್ ಸಿಮ್ಪ್ಟಮ್ಸ್ ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದೆಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಸಿಮ್ಪ್ಟಮ್ಸ್ ಇದ್ದು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನ ನೆಗೆಟಿವ್ ಸಿಮ್ಪ್ಟಮ್ಸ್ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

**3. ಡಿಸ್‌ಆರ್ಗನೈಜೇಶನ್ಸ್ (Disorganization) :** ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾತು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಭಾವನೆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ತನೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.



**ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ ಜೊತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಇತರೆ**

**ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು**

**1. ಖಿನ್ನತೆ:** ಖಿನ್ನತೆ ಶೇಕಡ 25ರಷ್ಟು ಭ್ರಾಂತುರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಉಂಟಾದಾಗ, ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

**2. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ:** ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಸೀಜೋಫ್ರೇನಿಯ ರೋಗಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡ 40ರಷ್ಟು ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

**3. ಸ್ವಯಂ ಗಾಯ:** ಇದು (ಅ) ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಆ) ಮೈ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ರಕ್ತ ಬರುವಂತೆ) (2) ಸುಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು (ಇ) ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಗುದ್ದಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗೋಡೆಗೆ ತಲೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು) (ಉ) ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ತೆರೆದಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಸ್ತು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಊ) ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಋ) ಸ್ವಯಂ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಕೆಲವರು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಾವೇ ಸಿಗರೇಟು ತುಂಡಿ ನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡಿನಿಂದಲೋ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆರಳು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

**4. ಆತಂಕ:** ಆತಂಕ ರೋಗದ ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದು ರೋಗ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡ 45ರಷ್ಟು ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

**5. ಮದ್ಯಪಾನ:** ಮದ್ಯ ಪಾನ ಸೀಜೋಫ್ರೇನಿಯ ರೋಗಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**6. ಗಾಂಜ:** ಗಾಂಜ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಗಾಂಜ ಸೇವನೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**7. ಧೂಮಪಾನ:** ಧೂಮಪಾನ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು

ಬರುತ್ತದೆ.

**ಸೀಜೋಫ್ರೇನಿಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು**

**1. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ:** ಬಹುತೇಕ ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು. ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂದು ಕೊಡುವ ಹಲವು ಔಷಧಗಳು ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುಗ್ಗುವುದು.

**2. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ:** ಭ್ರಾಂತುರೋಗವಿಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಶೇಖಡ 4.5 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 16 ರಿಂದ 25ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವೀಜೋಫ್ರೇನಿಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ರೋಗಕ್ಕಿಂದು ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು, ಹೆಚ್ಚುಸಮಯ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಸಮತೋಲನವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಈ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ 'ಸೀಜೋಫ್ರೇನಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಬರುವುದು. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಇತರೆ ತೊಂದರೆ ಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಯಾವ ಸೀಜೋಫ್ರೇನಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ತ್ರಿಯರಲ್ಲಿ 88 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 102 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೋ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

**3. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ:** ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**4. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು.**

**5. ಏಡ್ಸ್:** ಹೆಚ್ಚುಮೊತ್ತದ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

**6. ಮೂಳೆ:** ಮೂಳೆ ಗಳು ತೆಳುವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನ, ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ.

**7. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳು:** ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.



ಮೇಲಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಗಳು ಈ ರೋಗ ಇಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ 10 ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ: ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅವರು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು, ಸುಲಭವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಮತ್ತು ಮನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು: ಮನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ವಾಸಿಸಲು ನೆಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ವಸತಿ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತುರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಶಾಶ್ವತ ವಸತಿ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 70 ರಿಂದ 86ರಷ್ಟು ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 48 ರಿಂದ 61ರಷ್ಟು ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಶೇಕಡ 90ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಸತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನೂ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಿರಿಯ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಸತಿ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ವಸತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಸಾವು ನೋವು ಹೆಚ್ಚು, ರೈಲು ಮತ್ತು ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಫುಟ್ ಪಾತ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆಯ ತಲೆಗೂದಲಿನ ಮುಖಕನ್ನಿರವಾಗದೆ ಉದ್ದನೆಯ ಸಿಕ್ಕುಕಟ್ಟಿದ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಇರುವ, ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಅರೆ ಬೆತ್ತಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಭ್ರಾಂತುರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಮ್ಮವರು ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವರಿಗೂ ಇದ್ದರೂ ಇವರು ನಿರ್ಗತಿಕರಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಮನೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದಿರುವವರು.

**ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ಇರುವವರು ವಿವಾಹವಾಗಬಹುದೇ?**

ಉತ್ತರ: ಖಂಡಿತ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮದುವೆಯ ಮಾತುಕತೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡದೆ ಬಾವಿ ಬೀಗರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯೂ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯರ ಜೊತೆ ಸೇರದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಿದ್ದು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವಾಗ, ಇಂತಹವರನ್ನು ನೋಡಿದವರು ಇವನಿಗೆ ಮದುವೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದೋ ಅಥವಾ ಇವನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆಂದೋ ತಪ್ಪಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವವರಿದ್ದರೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ರೋಗವಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡುವವರು ಅನೇಕರು. ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿರುವ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. (ನಿಜವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ?) ಅಥವಾ ಮದುವೆ ನಂತರ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗವಿರುವವರ ಆಯಸ್ಸು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ? ಇನ್ನೇನು ಮದುಮಗಳು ತವರಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತಾಳೆ. (ತನಗೆ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಗಂಡನಿಗೆ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಗಂಡ ಬೇಡವೆಂದು/ನಂತರ? ಇದ್ದೇ ಇದೆ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಲೇಖನದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ. ಅವರಿಗೂ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮದುವೆ ಮುರಿದು ಬೀಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ “ಮದುವೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಲ್ಲ” ಎಂದು. ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಇವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಬರಬಹುದೇ? ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

**ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

1950ನೇ ಇಸವಿಯ ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆ ಬರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ನೀರು ರೂಪದಲ್ಲಿ) ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ

**ನಿನ್ನ ಮಿಲನ ಪ್ರೇಮ ಕವನ**

ನಿನ್ನ ಮಿಲನ ಪ್ರೇಮ ಕವನ ಮುಗಿಲ ಚುಂಬನ ಸುರಿದಿದೆ ಬಾನು ಬಯಲು ಗಂಧ ಮಳೆಯು ಗುಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟವ ತೂಗಿದೆ



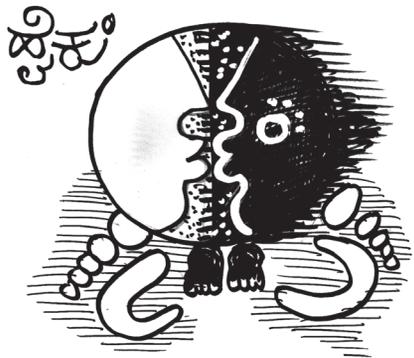
ನಿನ್ನ ನೆನಪು ತಂಪು ಸಂಪು ತೂಗು ಮಂಚದಿ ತೂಗಿದೆ ಮರದ ಹಕ್ಕಿ ಹಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿ ಜೀವ ಜೋಗುಳ ಹಾಡಿದೆ ಎಂಥ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಲ್ಲ ಬ್ಯಾಳಿ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪಾಸುರುವಿದೆ ಮಾತು ಮಂತ್ರಾ ಜೀವ ಯಂತ್ರಾ ಬದುಕು ನವರಸವಾಗಿದೆ

ನಿನಗೆ ನಾನೆ ಜೀವ ಬೆಲ್ಲ ನಾನು ನಿನ್ನನೆ ನೆನೆಸಿದೆ

ಜೇನು ಬಾಳೆ ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ನೆಲ್ಲಿ ನೀರಲ ಉಣಿಸಿದೆ ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ವ ಸವಿಸಿದೆSSSS -ಪ್ರೊ ಜಿ.ಎಚ್. ಹನ್ನೆರಡುಮಠ

ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಪಳಿಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಅನೇಕ ಜನ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. (ಮೃಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ/ಕೆಲವರು ಇಂತಹವರಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹಣ ವಸೂಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು (ಪ್ರವೇಶಧನ) ಆದರೆ 1950ನೇ ಇಸವಿಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಈ ದಿನ ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಂದು ನೂರಾರು ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಈ ರೋಗವಿದ್ದವರಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೂ ಮತ್ತು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರದ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಔಷಧದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತನ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ತಾವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತೇವೆಂದು ಔಷಧ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ದಪ್ಪವಾಗಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಊಟದ ಪಕ್ಕದಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಈ ರೋಗದ ಬಹುತೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಮಗೆ ರೋಗವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೆ 'ಬೇಡ' ಎನ್ನುಬಹುದು. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದನೆಂದು ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಔಷಧವನ್ನು ಬಿಸಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮನೆಯವರ ಮುಂದೆ ಮಾತ್ರ ನುಂಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ಕೆಳಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉಗಿಯಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೊಬ್ಬರು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧವನ್ನು ಇವರ ಕೈಲಡದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಔಷಧವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಯಾ ಸಮಯದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದವರಿಗೆ ವಾರ, ಎರಡು ವಾರ, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮದ್ದುಗಳಿವೆ. ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನೂ



ಪ್ರಕಾಶ

△ ಜಗದ್ ರಾತ್ರಿ  
ಬೇಧ ಕಾಣದ್ದು ಇದು;  
ಕಾಮದ ಲಿಪ್ಪು!

● ಗೊಟ್ಟಿ ●  
ಯಿ ಕೆ ಬೆಟ್ಟು

ಸೇವಿಸದವರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಕೊಡುವ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಇಲ್ಲದ ನೀರೊಷಧವೂ ಇದೆ!

ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗದ ಜೊತೆ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿರಬೇಕು. (ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಲೋಪಥಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 100ರಷ್ಟು ಕ್ಷೇಮವಾದ ಯಾವ ಔಷಧವಿಲ್ಲ! ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು

ತಿರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು) ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ (ಇಸಿಟಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ವಿಳಂಬವಾಗಬಾರದು. ಸಮಯ ವಿಳಂಬವಾದರೆ ರೋಗ ಪೂರ್ತಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬರದ ಇರಬಹುದು. ಈ ರೋಗ ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ಯಂತ್ರದಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಮಯ ಖರ್ಚಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯದೇ ವಾತಾವರಣ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಪ್ಪುವಂತಿರಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಗಾಂಜ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಮೂರ್ಛ ರೋಗಿಗಳ ಮೂರ್ಛ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕ್ಷೇಮ, ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸದೆ, ನಿಂದಿಸದೆ, ನೋಯಿಸದೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅವರೂ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಧಾರವಾಹಿಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ದಿಗ್ಗರ್ಶನ, ಸಂಭಾಷನೆ, ನಟನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರಲು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ

ಟಾಸಿಕೆ ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವನ್ನು ತಲುಪಿದವರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಅನೇಕ ನಗರ, ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ 'Day Care Center Half Way Home' ಗಳಿವೆ. ಇವು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಸರ್ಕಾರಿ ಯಾಗಿರಬಹುದು. ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಮನೆಗಳಿಂದ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗೈ ಕರೆ ತಂದು ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ಪೇಪರ ಚೀಲ, ಮೊಂಬತ್ತಿ, ಫಿನಾಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ಅವರು ಮಾಡಿದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಂಜೆ ಮತ್ತೆ ಅವರನ್ನು ಅವರವರ ಮನೆಗೆ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಹನ ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ, ಸಂಜೆ ಕಾಫಿ/ಚಹಾವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ Rehabilitation Centre ಎಂಬುದಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಇವರಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಫಲಾಹಾರ, ಎರಡು ವೇಳೆ ಊಟ, ಎರಡು ವೇಳೆ ಚಹಾ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗೋ ಹಾಸಿಗೆ, ಸೋಪು, ಎಣ್ಣೆ, ಬಾಚಣಿಕೆ, ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಎಲ್ಲಾ ಉಚಿತ. ಆದರೆ ಖಾಸಗಿ ಪುನರ್ವಸತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ

1. ಈ ಔಷಧಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದಂತೆ ತಕ್ಷಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳ ತರುವಾಯ.
2. ಅನೇಕರು ಈ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಔಷಧಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಔಷಧಗಳೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮುಂಚೆ ಇರದೆ ಈಗ ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.
4. ರೋಗವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಔಷಧ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದೆಂದು ಮತ್ತೊಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇವುಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧ

ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ! ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲ್ಲವೆ? ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸಹ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲಡ್ ಫ್ಲೆಶ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲದಬಹುದಷ್ಟೇ ? ಇದೇ ರೀತಿ ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಯಿಂದ ಭ್ರಾಂತುರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲದಬಹುದು. ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

5. ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಕೆಲವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ.

### ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗದ ಕಂಡುಬರುವ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಯರಾಗಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದ ಆಗಮನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮೂಳೆರೋಗಗಳನ್ನು (ಕೀಲುನೋವು) ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಇತರೆ



ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಇರಕೂಡದು.

ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

1. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಗಾಂಜ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತಿತರ ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಂದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
3. ಏಕಾಂತ ಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆದಷ್ಟು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬೇಕು.
4. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ಕಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ.
5. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂ ಲಸಿಕೆ ಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ ಜೀವನ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅತವಾ ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಇತರೆ ಊರಿಗೆ ಅಥವಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು; ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವಿನಿಂದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗ ಬರುವುದು-ಹೋಗುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಬಂದು ರೋಗ ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ಸುಮಾರು ಸಮಯ ಎಲ್ಲರಂತಿದ್ದು ನಂತರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗಲೂ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮುಂಚಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ರೋಗ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಮೇಲೆ ನೋಡಿ) ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು, ನೆಗೆಟಿವ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಭ್ರಾಂತುರೋಗಿಗಳು ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ (ಲವಲವಿಕೆ) ಬಾರಿ ಬಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಒಳರೋಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಸತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ಶೇಖಡ 20 ರಿಂದ 30 ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇತರರಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇಖಡ 20 ರಿಂದ 30 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲದೆ,

ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಶೇಖಡ 40 ರಿಂದ 60 ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇಖಡ 20 ರಷ್ಟು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಿಂದ, ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ರೋಗ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

### ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

1. ಈ ರೋಗ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ಶೇಖಡ 1 ರಷ್ಟು ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
3. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾದರೂ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
4. ಭ್ರಾಂತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವಾರು.
5. ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗವಿರವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಇತರೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.
6. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಔಷಧವಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.
7. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿ ಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
8. ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
9. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದ ಶೇಖಡ 20 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳ ಬಹುದು.
10. ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ 10 ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

### ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು

ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯದಿದ್ದರೂ



ಸಹ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

1. ಕೆಲವು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಾರೋ ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? ಎಂದರೆ, ಕೆಲವು ಸಮಯದ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದರು, ಈಗ ಓಡಿಹೋಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಯಾರೋ ಮಾತನಾಡಿದಂತೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕಿವಿ ಕಿವುಡಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಕೇಳಿಸದಿರಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಪ್ಯಾರಾಫಿಹಿಯ' (Paraphiia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಪೋಸ್ಟ್‌ಪಾರ್ಟಮ್ ಸೈಕೋಸಿಸ್ (Post Partum Psychosis) (ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ): ಇದಕ್ಕೆ ಪುರ್‌ಪುರ್‌ಲ್ ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು 1000 ದಲ್ಲಿ 1-2 ರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 50 ರಿಂದ 60 ರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಈಗತಾನೆ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವ ಬಾಣಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಅಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾಣಂತಿಯರು ಈ ಮಗು ತಮ್ಮದೇ ಅಲ್ಲ, ತಾನು ಬಸಿರಾಗೇ ಇರಲಿಲ್ಲ, ತಾನು ಇನ್ನು ಕನ್ನೆ (ತನಗಿನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ) ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇದು ತನ್ನ ಮಗು ಹೇಗೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎನ್ನಬಹುದು. ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು ಸಹ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತೆ ಇಂತಹವರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಂಥ ವಾಕ್ಯ ಕೇಳಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆ 'ಸನ್ನಿ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸನ್ನಿ ಬಂದ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಬಾಣಂತಿಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 4ರಷ್ಟು ಬಾಣಂತಿಯರು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ! ಇಂತಹ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಔಷಧ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸನ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಇಂತಹವರಿಂದ ಅಪಾಯಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿ ತಾನು ಮಗುವನ್ನು

ನೋಡಬೇಕೆಂದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸನ್ನಿ ರೋಗದವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ನೆರವು ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಸನ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖ



ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸನ್ನಿರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಗು ಜನಿಸುವಾಗ ತಕ್ಷಣ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ರಸದೂತ (Hormones) ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕಂಡಬರಬಹುದು.

3. ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಸೈಕೋಸಿಸ್ (Shared Delusion): ಈ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೀತಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 1873ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಪರೂಪದ ಅನುಮಾನದ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಣರಹಿತ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿ ವಾಸಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಂತರ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಕಂಡಬರಬಹುದು. ಇದು ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು! ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 90ಕ್ಕೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದರೂ ಸಹ ತಾಯಿ-ಮಗು ಜೊತೆ ಸಹ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರರಿಂದ ದೂರ (ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ) ವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

4. ಬ್ರೀಫ್ ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಸೈಕೋಸಿಸ್: ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೀತಿಯ ರೋಗ ದಿಫೀಲ್ ಎಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದ

ದುರ್ಘಟನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂದು ರೋಗ ಪ್ರೂತಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ಸೈಕೋಸಿಸ್: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅಂದರೆ 1-2 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು 2 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

6. ಔಷಧ ಮತ್ತು ಸೈಕೋಸಿಸ್: ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪು. ಒಂದು ಸುಮಾರು 6 ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕಿಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ಲಕ್ಷ ಆಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಂದು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು 'ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್' ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು

ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ, ಪರಂಪರೆ, ಊಟ, ಭಾಷೆ (ಅಮೆರಿಕದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನವುಗೆ ತಕ್ಷಣ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ), ನಡೆನುಡಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಹೋದ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದು, ಅವನನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸು ಕಳಿಸಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಗಾಂಜ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಂತೆ ಇವನೂ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬನಾದ. ಇವನು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮುಖಕ್ಕಿರ ಮಾಡದೆ, ತಲೆ ಕೂದಲು ಕತ್ತರಿಸದೆ ಎಷ್ಟೋ ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇವನು ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಹುಸಿಯಾಗಿ ನಂಬಿದ. ತನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನೇ ಇವರು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆಂದ!

'ಚಡ್ಡಿ ಬಿಚ್ಚು' ಎಂದೆ.

ಬಿಚ್ಚಿದ.

'ನಿನ್ನ ಜನನಾಂಗ ನಿನ್ನಲೇ ಇದೆಯಲ್ಲ?'

ಕೇಳಿದೆ.

'ಇದು ನನ್ನ ಜನನಾಂಗವಲ್ಲ' ಎಂದ.

'ಹಾಗಾದರೆ ಮತ್ತಾರದು ಇದು?'

'ನನ್ನದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೇರೆ ಯಾರದೋ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಗಾಂಜ ಬಿಟ್ಟು 15 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವನ ರೋಗ

ವಾಸಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

8. ಜೈಲು (Prison) : ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದವರಂತೆ ಜೈಲಿಗೆ ಹೋದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

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

-ಸಂ.



ಸೇವಿಸಿದ ಸುಮಾರು 15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆ ಬಾಲಕಿ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕವರನ್ನು ಹಣ ಕೇಳುವುದು, ಕೈಲಿ ಕೋಲು ಹಿಡಿದು ಕಂಡವರಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಳು. ನಿದ್ದೆ ಕೆಟ್ಟಿತು. ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳದಾದಳು. ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸ್ವಿಚೋಪ್ರೆನಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದಳು. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದ ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಬೇಗ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇತರ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಡ್ಯಾಪ್ಸೋನ್, ಆಂಫೆಟಮಿನ್)

7. ವಲಸೆ (Migration) : ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ 28ರ ಯುವಕ. ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಓದಲು ಸ್ಯಾಲ್ವೆಡಾರ್ ಸಿಕ್ಕಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿನ



# ಸತ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ 50ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕ ಕಾರಣಗಳು

◆ ಡಿ|| ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಮಂಡ್ಯ

‘ನಿಮ್ಮ Passionನನ್ನು Ration ಮಾಡಬೇಡಿ, ಎಂದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿದರೆ ಸೆಕ್ಸ್ (ಅರ್ಥಾತ್ ಸಂಭೋಗ) ಎನೋದ ಕೇಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಹಾಗೂ Exciting ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀಯಾಗಿ ದೊರಕುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ / ಸೊಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಬಡವರು ಬಲ್ಲಿದರು ಎಂಬ ಬೇಧಭಾವ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತರುಣರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರು ಎಂಬ ತಾರತಮ್ಯ ಭಾವವೂ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮತಧರ್ಮ ಜಾತಿಯ ಜನರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು ದೊರಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರೀ ಅಂತೂ ನಿಜ -ofcourse ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ, Girl friends ಜೊತೆ ಅಥವಾ Call girls, ಜೊತೆ ಈ

Sexನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬುಡಸಹಿತ ನಮ್ಮ ‘ಪ್ರಷ್ಠೆಗಳು’ ಕೊಯ್ತ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ / ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಇದು ಪ್ರೀಯಾಗಿ ಸಿಗುವಾಗ ಇದನ್ನೇಕೆ ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ಮನಸೋಕ್ರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಾರದು ? ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು - ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಎರಡೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ Looks ಕೂಡ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು! ಸಂಭ್ರಮ ಸಡಗರ ಅತ್ಯಾಸೆಯಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್

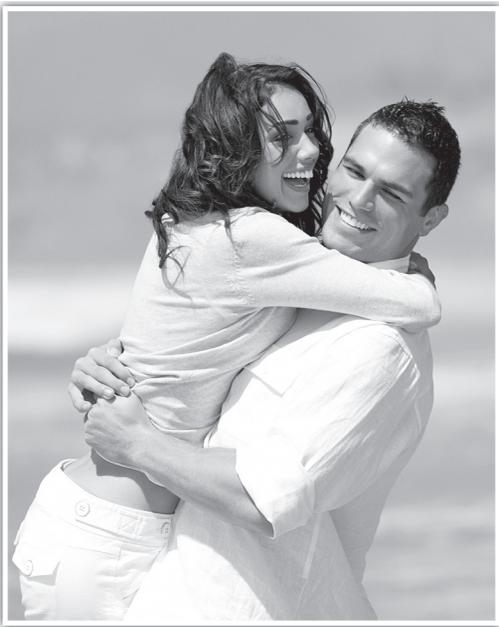


ಮಗಿಸಿ ಈಚೆ ಬಂದ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಮಲಗಿ ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಚಾರಿರುವ ದಂಪತಿಗಳ ಮುಖ ನೋಡಿ, ಅವರ ಮುಖ ಅರಳಿ ಕೆಂದಾವರೆಯಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ!

**Depressionಗೆ instant cure**

ಮೈಲ್ಡ್ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಮಂಕು, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೊರಗು,

ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಕ್ಯೂರ್! ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿಗೆ Endorphinಗಳು ರಿಲೀಸ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಸುಖ ಭಾವನೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಸುಖವಾಗಿರುವೆವೆಂಬ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ, ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಸುಖವನ್ನು ವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



**ಸೆಕ್ಸ್ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ**  
 ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸುಖ ಪ್ರದವಾದ, ಸಂತೋಷಜನಕವಾದ, ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಿತೂ ಅನ್ನಿ; ಅಂಥಾ ಸಂಭೋಗ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಐ ಲವ್‌ಯು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಇಂಥಾ ಸಂಭೋಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮಕಾರಿ. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರಮ/ಉಪಾಯ.

**Endorphinಗಳು** ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ನೋವು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು (Stress) ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು (mood) ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

**Endocrine ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು Recharge ಆಗುತ್ತವೆ.**

ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ Endocrine ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಕ್ರಿಯಾಶಾಲಿಯಾಗಿ ರಿಚಾರ್ಜ್ ಆಗುತ್ತವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. Endocrine ಅಂತಃ ಸ್ರಾವಕ, ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳದೆ, ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ದ್ರವವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗೂ ಇದೇ ಹೆಸರು.

**ಸೆಕ್ಸ್ ಟೆನ್ಸಿನ್/ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ**

ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಟೆನ್ಸಿನ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ ಆಡುವ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಂತೆ / ಇವೊತ್ತು ಟೆನ್ಸಿನ್/ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ ಆಟ ಆಡಬೇಕೆನ್ನಿ. ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಆ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುವಿಗೂ ಆಕ್/ಆತನ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತೃಪ್ತಿಕರ ಸುಖಪ್ರದ ಸೆಕ್ಸ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆದಿದ್ದರೆ, ಆಳವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಅವರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸೆಕ್ಸ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆದ ಮಾರನೆಯ ದಿವಸ ಈ ಆಟಗಳನ್ನಾಡುವಾಗ ಅವರ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ (reaction) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ**

ಸೆಕ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಭರವಸೆ, ಆತ್ಮನಂಬುಗೆ, ನೆಚ್ಚಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಗೌರವಗಳನ್ನು ಬೂಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ಸೆಕ್ಸ್ ವಕ್ರಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ**

ಚೆನ್ನಾದ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಕರ ಸಂಭೋಗ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಿಕೃತ ಕಾಮ, ವಕ್ರಬುದ್ಧಿ, ವಿಕೃತ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ (Perversions) ದಿಕ್ಕು ತಿಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ಸೆಕ್ಸ್, ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಮಕ!**

ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ Tranquillizer ಎಂದರೆ ಸೆಕ್ಸ್, (ಶಾಮಕ, ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮದ್ದು.

**ಸೆಕ್ಸ್ ಒಂದು ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್!**

ಸೆಕ್ಸ್ ಒಂದು ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಹೆಂಗಸರು ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣ ಮಟ್ಟದ ಈಸ್ಟ್ರಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ವಿಗುಣ ಮಟ್ಟದ ಈಸ್ಟ್ರಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ; ಚೊರತೆಗೆ ಅವರ ಮೈ ಚರ್ಮವೂ ಮೃದುವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸೆಕ್ಸ್ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದುದು.

**Estrogen;** ಮದಜನಕ; ಬೆದೆಕಾರಿ; ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆದೆ ಬರಿಸುವ ದ್ವಿತೀಯಕ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನು.

**Valium ಗಿಂತ (ಶಮಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಡಯಾಸೆಪಮ್**

ಮದ್ದು) ಹತ್ತುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಮಕ ಇದು!

## ಸೆಕ್ಸ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ

### ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಆಟ!

ನೀವು ಆಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಕ್ರೀಡೆಯೆಂದರೆ (Safest sport) ಸೆಕ್ಸ್!

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನೂ 'ಸ್ಟ್ರೆಚ್' ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು 'ಟ್ಯೂನ್' ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು 'ಲ್ಯಾಪ್'ಗಳ ಈಜಾಟಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಜಾಯಬಲ್ / ನಿಮಗೆ ಈಜಾಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷ Sneakersನ (ವಿಶೇಷ ರೂಪದ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅಟ್ಟಿಯ ಪಾದರಕ್ಷಣೆಗಳು) ಅಗತ್ಯವೂ ಈ ಸೆಕ್ಸ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ!



## ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಅಸ್ಥಿತಿ ಭಿದುರತೆ, ಸಚ್ಚಿದ್ರತೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (Osteoporosis) ನಿಧಾನ.

ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್, Osteoporosis ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಗಾಜಿನಂತೆ ಭಿದುರವಾಗಿ (Brittle) ಸ್ವಚ್ಛನಂತೆ ಸಚ್ಚಿದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅಪಘಾತಗಳಾದಾಗ (ಸಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಜಾರಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವರು ವೃದ್ಧಿಯರಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಊರಿ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದಾಗಲೂ ಅಂಗೈ ಮೂಳೆಗಳು, Osteoporosis ರೋಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಮುರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು!) ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. Osteoporosis ಅಸ್ಥಿ ರಂಧ್ರತೆ, ಅಸ್ಥಿ ಭಿದುರತೆ, ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವು ಬಿಧುರವಾಗುವ ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿ)

## ಸೆಕ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟೂ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚೇ!

ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚೇ ಇರುತ್ತವೆ! ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶಾಲಿಯಾದಾಗ Pheromones ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೆಕ್ಸ್ ಫರ್‌ಮೋನ್ಸ್ ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು Sexನಲ್ಲಿ 'ಕ್ರೇಜಿ' ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ / Pheromones ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತಿಯ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಿಳಿಸಲು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ.

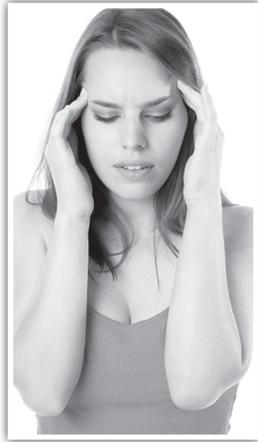
## ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮೈತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ!

ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ Romantic Dinner ನಲ್ಲಿ ಗಡದ್ದಾಗಿ ಮೆದ್ದು ಪೇರಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸಂಭೋಗ ಸುಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!

ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ 200 ರಿಂದ 600 ಕೆಲರಿಗಳಷ್ಟು (ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ, ಅನ್ನಿ!) ಬರ್ನ್ ಮಾಡಬಹುದು! ಇದು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೈಸಿಕಲ್ ಹೊಡೆದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಕೆಲೊರಿಗಳಿಗೆ ಸಮ! ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಈ ಕೆಲೊರಿಗಳ ಖರ್ಚಿನಿಂದಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!

## ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಅಸ್ವೀರೀನ್ ಬೇಡ; ಸಂಭೋಗಿಸಿ ತಲೆ ನೋವು ಮಾಯ!

ಎರಡು ಆಸ್ಟಿನ್ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ ನೀವು ತಲೆನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನಿ. ಆದರೆ ಆ ತಲೆ ನೋವನ್ನು ಸಂಭೋಗ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ! ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಟೆನ್ಷನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಆಗುವುದನ್ನು ಈ ಸಂಭೋಗ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ನೋವು ಮಾಯ; ಟೆನ್ಷನ್ನೂ ಮಾಯ!



## ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸಂಧಿಗಳ ನಮ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ

ನಿಮ್ಮಲ್ಲ ದೇಹದ ಸಂಧಿಗಳ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು (Flexibility) ಸಂಭೋಗ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂಧಿಗಳು ಸಂಭೋಗಾ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಬಗ್ಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಮಣಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಬಳುಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ; ನಮ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ! ಈ ಸಂಧಿಗಳ ಈ ಸುನಮ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಬೆಟರ್ ಸಂಗಾತಿ/ಲವರ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

## ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೂಸ್ಟ್ ಅಪ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಭೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಪ್ಪುಗೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೂಸ್ಟ್ ಅಪ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ / ತಾನೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಇಷ್ಟಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

## ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಜಗಳ ಮಾಯ

ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬ ನಡುವಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜಗಳ, ಕಾದಾಟ, ಕಿತ್ತಾಟ ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡ 'ಸಮರ'ವಾಗುವಂತೆ ಮುನ್ನಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರಸ್ಪರರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಾದ ವಿವಾದ ವಾಕ್ಸಮರವನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದೂಡಿ, ಬದಲಿಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಸೆಕ್ಸ್ ಒಂದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ!

ಆನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ:

“ಎಲಾ! ನಾವು ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ರಂಪ ರಾದ್ಯಂತ ಜಗಳ ಕದನ ಆಡಿದವಲ್ಲಾ, ಎಂದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಟೈಪ್-‘ಎ’ ಜನರ ಹಗೆತನ, ಶತ್ರುತ್ವ, ವೈರ, ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ (hostility) ಸಂಭೋಗ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರತ್ಯುಪಾಯ, ಪರಿಹಾರ, ಮದ್ದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು relax ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿರುವಂತೆ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.



## ದಿನದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಸಂಭೋಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಾರಿ

ಬೆಳಗಿನ Sexನ pasionಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಕಾಂತಿಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ನೀವು ಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಅರ್ಥಾತ್ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ 'ಕಡುರಾಗ' ಚಮಕ್ (Glow) ಇರುತ್ತದೆ / ಬೆಳಗಿನ ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿಸಿ ತೃಪ್ತವಾಗಿ ಬೆಚ್‌ರೂಂನ ಹೊರಬರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಆಕೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಹೊಳಪು, ಕಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ದೇದೀಪ್ತ ಮಾನವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ!

## ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ನೀವು ನಗ್ನರಾಗುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಿಮಗೆ ಸುಪರಿಚಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು (comfortable) ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ನಾಚಿಕೆ ಭಯ, ಹಿಂಜರಿಕೆ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಚ್ಛೇಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆ Senseless ಆದರೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ ಹಿಂಜರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲಾರದಂತೆ ಈ ಹಿಂಜರಿಕೆಗಳು ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಿರುತ್ತವಷ್ಟೆ.

## ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುತ್ತದೆ

ತಣ್ಣನೆಯ ಚಳಿಗಾಲದ ರಾತ್ರಿ ದಂಪತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರನ್ನು passionate ಆಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣನೆಯ ಚಳಿಗಾಲದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರಾವ terrific ಉಪಾಯವಿದೆ ಹೇಳಿ.

## Nervous tension ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ

### ಪ್ರತ್ಯುಪಾಯವೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗ

ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ; ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರತ್ಯುಪಾಯವೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ನಿಷ್ಕಾರಣವಾದ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ತೀವ್ರ, ಭಯ, ಭೀತಿ, (panic) ಮತ್ತು

ತಳಮಳ, ಕಳವಳ, ಕಂಗಾಲು, ದಿಗಿಲು, ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ, ತಲ್ಲಣ, ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ!

## ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ

### ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಗುವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ Emotions ಗಳನ್ನು ಅದು ಹೊರತರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲ ಅಡ್ರೆನಾಲಿನ್ ನಂಥಾ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ನಗು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ಶ್ರುತಪಡಿಸಿವೆ. ಆನಂತರ ನಾವು ಸುಖಾನುಭಾವ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಶಾಂತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

## ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ!

ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಚುಂಬಿಸುವುದರಿಂದ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದಂತೆ! ಗಾಢ ಚುಂಬನದಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ರಸ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ



ಆಹಾರದ ಕಣಗಳನ್ನು ಗಂಟಲಾಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆ ಮಾಡಿ ತಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಜೊಲ್ಲು ರಸದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕ್ಷಯಿಸುವ ಆವೃದ್ಧ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ Plaque (ಕಿಟ್ಟು) ಬಿಲ್ಡ್ ಅಪ್ ಆಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ದಂಪತಿಳು ಚುಂಬಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ದುರ್ವಾಸನೆ ರಹಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಂತೂ ಹಲ್ಲು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಭೋಗ ಇಚ್ಛೆಯ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದಂತಾರೋಗ್ಯ ತಂತಾನೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

### ನೆನಪಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸೆಕ್ಸ್ ಮದ್ದು

ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ/ಮದ್ದೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮುದ್ದಾಡುವುದು (Cuddling) ವಯಸ್ಸಾದವರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಶ್ರುತಪಟ್ಟ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅವರು ತಬ್ಬಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ (hugging), ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ (Senility) ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆಂತೆ!

### ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

#### ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ

ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ. ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ marasmus (ದೇಹ ಕ್ಷಯ; ಮೈಸವೆತ, ಶರೀರ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು) ರೋಗ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೂ ಕೂಡ ಚುಂಬನಗಳು, ಮುದ್ದಾಟ (cuddling) ಮತ್ತು ಅಪ್ಪುಗಳೆಗಳು (hugs) ಬೇಕಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ!

### ಕೊಲೆಗಡುಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

#### ಪಡೆಯಲು ಸೆಕ್ಸ್ ಅವಶ್ಯಕ

ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಂಭೋಗ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (Relasing) ; ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಮೋಕ್‌ಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕೊಲೆಗಡುಕ/ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು/ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಸ್ರೇಲ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡುಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ

ನರಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಾಣಬಂತು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆದ ನಂತರವೂ, ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿರದ ಮೃದು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೃದು ಸಂಭೋಗ ಈ ಹಿಂದಿನ (ಅಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪೂರ್ವ) ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತ (fulfilling) ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಂತೆ !

### ಸಂಭೋಗದಿಂದ ನಿಗೂಢ ನೋವು, ಶೂಲೆಗಳು, ಯಾತನೆಗಳು ಮಾಯ

ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಗೂಢ ನೋವು ಶೂಲೆಗಳು, ಯಾತನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ Arthritis ಗಳೆಲ್ಲ ಉಂಟಾಗುವ ನಾವಿಚ್ಛಿಪಡದ ಬಿಗುವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಸಮರ್ಥ, ಅಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ನೋವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕಾದಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರಿಂಕಲ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು (ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕ್ರೀಮ್) ಎಸೆದು ಬಿಡಿ!

ಚರ್ಮದ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಲು 'ರಿಂಕಲ್ ಕ್ರೀಮ್'ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರಿಂಕಲ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೆಕ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತಾರುಣ್ಯ ಮತ್ತು ತಾಜಾತನದಿಂದ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಮೃಜನಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈದರದ ಅಂಗಸತ್ತ್ವಗಳಿಗೆ ಒದಗಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

### ಸಂಭೋಗದಿಂದ Varicase veins

#### ಆಗುವ ಚಾನ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ

Varicase veinsನಿಂದ (ಕಾಲುಗಳ ನೆರೆಗಳು ಉಬ್ಬಿರುವ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ) ನಾವು ನರಳುವ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು

ಸಂಭೋಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗ ಆರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತ ನಮ್ಮ ದೇಹದ Extremities ಗಳತ್ತ (ಕೈ ಕಾಲು ಹಸ್ತ ಪಾದಗಳಿಗೆ) ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

### ಸಂಭೋಗದಿಂದ cold feet ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ

ಸಂಭೋಗದಿಂದ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದರಿಂದ ತಣ್ಣನೆಯ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ (cold feet) ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಉಶಮನ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

### ಸಂಭೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ immune system,

#### ಬೂಸ್ಟ್ ಅಪ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಏಕೆ ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾವ್ಯವಸ್ಥೆ (immune system) ಬೂಸ್ಟ್ ಅಪ್ ಆಗಿ ಶೀತ ಮತ್ತು ಪೂರೋಗಗಳನ್ನು ಕಾದಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕೂಡ (Life expectancy) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!

**ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ಬರುವಂತಾಗಲು..**

ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಅಥವಾ ಇಂಜುರಿಗಳಿಂದ ರಿಕವರ್ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಆಸ್ವತ್ತೆ / ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗೆ, ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಪ್ಪಿಗೆ, ಮತ್ತು ಚುಂಬನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ (of course infection ಆಗದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೇರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು) ಆತ ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ; ಅವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಷ್ಟ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಕಾಲ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ Passionate ಆಗಿರುವ ರಾತ್ರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಘನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 'ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟದ ಸಂಗತಿ/ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಲು ಸಂಭೋಗ ನಿಮಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಜ್ಞ ಡಾ|| ಮಾರ್ಟಿನ್ ಕೋಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

### ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದುಗ್ಧರಸ ಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸಾಗಣೆ

#### ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ

ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದುಗ್ಧರಸ ದೇಹದಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಚರಿಸಲು

ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಸತ್ತ ಗ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕಲ್ಮಶ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಈ Lymphatic system (ದೇಹದಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧರಸವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ನಾಳಗಳ ಏರ್ಪಾಟು) ಕಾರಣಕರ್ತವಾಗಿದೆ.

### ಸಂಭೋಗಿಸಿದಷ್ಟೂ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಸುಧಾರಣೆ

ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭೋಗಿಸಿದಷ್ಟೂ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು Sexier ಎಂಬ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. Perfect ಎಂದು ಆಡುವಂತಿದೆ. (ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಸಾಧನ, ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಪರಿಪಕ್ವತೆಗೆ ಕಾರಣ) ಅಂತೆಯೇ practice ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



### ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸಂಭೋಗಿಸಿ

ವಾರಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೂ ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಿಡುಕು, ಮುಂಗೋಪ, ರೇಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಬೇಗ ಕೆರಳುವಿಕೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನದ Stressನ ವಿರುದ್ಧ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದಾಡಬಲ್ಲೀರಿ. Stressನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

### Sensual Masage ನಿಂದ ಲಾಭ

Sensual Massage ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗುವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಟೆನ್ಷನ್ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡುವುದರಿಂದ (Massage) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮರು ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ Lymphocytes ಪರಿಚಲನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ.

## ಸಂಭೋಗ : ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆಗೆ ಮದ್ದು

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ನಿದ್ರಾ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸೆಕ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮದ್ದು ಈ ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆಗೆ ಇಲ್ಲ. 'ದಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಸೈಕಿಯಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಪ್ರಕಾರ ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು Relaxationನನ್ನು Promote ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವಂತೆ. ಸಂಭೋಗ ನಂತರ ನೀವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಬಹು ಬೇಗ ಚಾರುವುದಲ್ಲದೆ, ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವೂ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ!

## ಸಂಭೋಗ : ಬಿಟ್ಟಿ hair conditioner!

ಸಂಭೋಗದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಒಂದಿನಿತೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಸದೆ ಸಿಗುವ ಬಿಟ್ಟಿ hair conditioner ಎಂದರೆ ಈ ಸಂಭೋಗವೇ.

## ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ಬೇಡ; ಬೆಡ್ ರೂಂ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ!

ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೆಡ್‌ರಂ ಲೈಟ್ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡು ಹಾಸಿಗೆಯ ಹೊದಿಕೆಯ ಒಳಗೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಸರ, ಬೇಜಾರು, ಹತಾಶೆ, ಗ್ಲಾನ್ಸಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಶೂನ್ಯತೆ ಲವಲವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುಕೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಿಂದಾಚೆಗೆ ದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಿನ್ನಾಗಿರಲು ಬಡದ ಶತ್ರುಗಳೂ.

## ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಫಲಪ್ರದತೆ (Fertility) ಜಾಸ್ತಿ

Myster Dance ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು female orgasmಗಳು ಆಕೆಯ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ climax ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಾಗುವ ಸಂಕೋಚನಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳತ್ತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

## ಸೆಕ್ಸ್ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ಇದ್ದಂತೆ

ಸೆಕ್ಸ್ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ (Antihistamine) ಇದ್ದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು 'ಹೇ ಫೀವರ್'ಗಳನ್ನು ಕಾದಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ! Hayfever: ಬೇಸಗೆ

ಗೂರಲು, ಬೇಸಗೆ ಉಬ್ಬಸ; ಪರಾಗ ಅಥವಾ ಧೂಳಿನಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಗೂರಲು ರೋಗ.

## ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ಕಡಿಮೆ

ಮೃದುಮಧುರವಾದ, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಊತ, ಉರಿಯೂತ (dermatitis), ದದ್ದಿನ ಹರವು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಏಳುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಂಪುಗಳ ಹರವು (Rashes), ಕಲೆಗಳು (blemishers) ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಗುರುತುಗಳು (spots) ಆಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಬೆವರು (ಸ್ವೇದ) ಸ್ವೇದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುವಂತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಲಜ್ಜೆ ಶಿಷ್ಟತೆಗಳ ಅಭಿನಯ ಒಮ್ಮೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು (Diseases of the female genitalia), ಹೆಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ (female disorders) ಗೆ ದೂಡಿ ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ / ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ ಮಾಡದೆ, ವೃದ್ಧಿಸಲು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆನಂತರ ಅವು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಈ ರೋಗಬಾಧಿತ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ವಿಕೃತ (grotesque) ಹಾಗೂ ಅನಾಕರ್ಷಣವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು ಉಂಟಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ, ಈ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗಿದೆ. ನಿಶಬ್ದವಾಗಿ ತಾವು ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗ ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಹಿಳೆಯ ರೀಗ ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ intimate female condition ಗಳನ್ನೀಗ



ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವರ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ವಿರೂಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಕೆ ಇನ್ನು ಕಾಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಕೆ ಇನ್ನು ಕಾಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಅಂತರ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಏನೆಲ್ಲಾ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜರೂರಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಷ್ಟೇ ಈ ಲೇಖನ ತೀರಾ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ, ತೀರಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಆಗಿ ಬರೆದು ಓದಲು ಅನಾಕರ್ಷಣವಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಏನೆಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿವೆ ಎಂಬ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರ ನೀಡಲಷ್ಟೇ ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ಮತ್ತರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಕೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಮೂರು ಪಾಲು ಈ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಜಯ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ. ಆಕೆ ಏಮಾರಿದರೆ, ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ಸಣ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ರೋಗಗಳು ಮುಂದೆ ಬೆಳೆದು ಮಹಾಮಾರಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆನಂತರ ಎಷ್ಟೇ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

**ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಸಂಭೋಗ**

ಸಂಭೋಗ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದನ್ನು 'ಎಮಲ್ ಸಿಫ್ಟೆ' ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾರನೆಯ ದಿವಸ ಅರಿಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಎದ್ದಾಗ ನೀವು ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಮರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಲವಲವಿಕೆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀವು ಕೂಡಿರುತ್ತೀರಿ.

**ಸಂಭೋಗದಿಂದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಿಂದ**

**ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ**

ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೀವು ಅದೆಷ್ಟು ಬೆವರುತ್ತೀರೆಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಬಹುತೇಕ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು (toxins) ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

**ಸಂಭೋಗ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ**

ಸಂಭೋಗ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರೊಸೆಸ್‌ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

**ಸೆಕ್ಸ್ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ**

ಸೆಕ್ಸ್ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾಕ್ರಮವನ್ನು, ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ವಿಸ್ತೃತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ

ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯ**

ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು, ತೋಳುಗಳು, ಮಂಡಿ, ಸೊಂಟ, ಮಂಡಿ ಸಂಧಿ ಶಕ್ತಿಗೂಡುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದ ನೋವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಜೋತು ಬಿದ್ದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸುರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.**

ನಿಮ್ಮ ಜೋತು ಬಿದ್ದು ( PENDULOUS) ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಿದ (bulging) ಹೊಟ್ಟೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಾರ್ಮಲ್ ತೂಕ ಮತ್ತು ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

**ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಾರುಣ್ಯ**

ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗದಿಂದಾಗಿ ತಾರುಣ್ಯದ ಹುರುಪು ಉತ್ಸಾಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹರ್ಷೋಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ತರುಣರದ್ದು ಇದ್ದಂತೆ ಇರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಸಂಭೋಗ ವಾಸಿ**

ನಡಿಗೆ, ಓಟ ಮತ್ತು ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸೆಕ್ಸ್ ತುಂಬ, ತುಂಬಾನೆ ಸುಲಭದ್ದು ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾದದ್ದು. ಆಟಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ ಅಥಾರ್ಟ್ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬರ್ನ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರನ್ನಿ. ಆಗ ನೀವು ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅರವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆಯುವ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಇದು ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹರ್ಷೋಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ತೃಪ್ತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಬೇರೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಿ ರೆಫ್ರೆಶ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕುಳಿತೋ ಮಲಗುವುದೋ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಭೋಗಾ ನಂತರ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ಅರಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಮಲಗುವುದೋ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

**ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರ**

ಸಂಭೋಗದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾದ Foreplay (ಮುಂಕೀಳಿ; ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಣಯ ಚೀಷ್ಟೆ ಅತವಾ ಕಾಮೋದ್ದೀಪನ) ಮತ್ತು Afterplay (ಸಂಭೋಗ ನಂತರದ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮಾತುಕತೆ, ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು - ಅದೂ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ಸ್ಲೂನ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದಂತೆ ತಬ್ಬಿ ಮಲಗುವುದು; ಗಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೈ ಚಾಚಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವುದು. ತುಂಬಾ ದಪ್ಪನಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹಿಡಿಯುವುದು;

## ◆ ಬ್ಯಾಡನೂರು ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ



ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಅಂದರೆ ಅನುಭವಿಗಳು.

ಹಾಗೆಂದು ಸ್ನಾನದ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂಚಿನ ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯೇನು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಆ ಸ್ಥಳಗಳೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ

# ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ

‘ನಿದ್ರಾತು ರಾಣಾಂನ ಸುಖಂ’ ಅಂದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಸುಖದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಫ್ಯಾನ್ ಇರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು, ಹೊದಿಕೆ, ಇರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಇತರೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

‘ಕಿಕ್’ಗಾಗಿಯೇ ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಎಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುವ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಹಿತಕರವಾದ ಗಾಳಿ, ಸುಖಾನುಭವವನ್ನು ಕೊಡುವ ಹಾಸಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮನಸ್ಸು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗುವ ಮನೆಯ ಬಣ್ಣ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣಗಳು

ಆದರೆ ಮಲಗುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವ



# ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ

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



## ನವಕಾರುಣ್ಯ ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿ

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

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

(ಚಾಹಿರಾತು)

ಜೋತು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು/ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೆಕ್ಕತ್ತಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಮಲಗುವುದು. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತೂರಿಸಿ ಮಲಗಿ ಮಂಡಿ ಆಕೆಯ ಭಗ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮಲಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ಅವರವರ Adventure, ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನೇಕ ಕ್ಷಿಪ್ಪಕರವಾದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗದೇನೋ ಎಂಬ ಮಟ್ಟದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಕತೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಇಂಥಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೇ ಆಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು 'ನನಾತ್ವ ಬಿಟ್ಟು ಸೋಲುವ ಸಂಭಾವವೇ ಹೆಚ್ಚು!' 'ಇಗೋ' (Ego) ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ಪಡೆದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗಬಹುದು / ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋದೃಷ್ಟಿ (Out look) ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ (amicable) ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ settle ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ!

### ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಉದ್ದೇಗ, ಕ್ಲೋಬೆ,

#### ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ

ಸೆಕ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ, ಉದ್ದಿಗತೆ, ತುಡಿತ, ಕ್ಲೋಬೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗುಡುವಿಕೆ, ರೇಗು, ಸಿಡುಕು, ದೊಡ್ಡಸಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಭಾವ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಏಕಾಂತತೆ ಅರ್ಥಾತ್ ನಿಸ್ಸಂಗತನ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಒಂದು ತರಹ ಬದಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

### ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಒಪ್ಪ ಓರಣ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ

ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಒಪ್ಪ ಓರಣವಾಗಿ ನೀಟಾಗಿ ಠೀಕಾಗಿ

ಇರುತ್ತೀರಿ. ಚಾಲಾಕಿತನ, ಚುರುಕುತನ ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಇರುತ್ತೀರಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಸೆಕ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೈಕಟ್ಟು (Figure) ಮೇಯಿಂಟೇನ್ಸ್ ಆಗುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

### ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶಕ್ತಿಗೆ ಜೀವದಾನ

ಸೆಕ್ಸ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶಕ್ತಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಕರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ (ಇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗೆ) ಹೊಸ ಜೀವದಾನ (Lease of life) ಸಿಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಲಾಸ, ಲವಲವಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂಭ್ರಮ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಟೋನ್ ಅಪ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ದೇಹ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



ನೋಡಿರಿರಾ! ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಏನೆಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯತಷ್ಟೇ. ಸಂಭೋಗ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ, ಅಂಗ ಭಾಗವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಅನಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಭಾಗ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಜೀವನ ಸಲ್ಲದು. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಗಲಿ ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ 'ಅಡ್ಡೆಟ್' ಗಳಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಗಳ ಮಿಲನ ಅತ್ಯಂತ ಎಂದೆನಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪಗೆ, ಚುಂಬನ, ಮುದ್ದಾಟ ಸರಸ ಸಲ್ವಾಪ ಇವೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥವು. ಒಟ್ಟಾರ್ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರ ದೇಹ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡದೆಯೂ ಪರಸ್ಪರ ದೇಹಗಳ ಸಾಮೀಪ್ಯದಿಂದ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬಹುದು! ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೈದ್ರೋಹ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಏಯ್ಸ್, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಮಂದಿ ಬಿರುಸಾದ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಯಾ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ ಸಂಭೋಗ /

ಮೃದು ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ / ವೈವಾಹಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರ/ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಜನ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ತುಂಬಾ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಾದರಂತೂ ಬಹಳ ಮಂದಿ 'ಸಂಭೋಗ ವರ್ಜ್' ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವೃದ್ಧರಿಗೂ 'ಪ್ರೆವೆನ್' ಎಂಬುದಿರಬೇಕು. ಅದರ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈ 'ಪ್ರೆವೆನ್'ಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗ/ಮಗಳು ಆಫೀಸಿಗೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ, ಮಗಳು/ಮಗ ದಿನಸಿ ತರಕಾರಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಸಾದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಏಕಾಂತತೆ ಸಿಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗವರು ಸಂಭೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರುತ್ತಾ ಆ ತೋರ್ಕೆಯಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮಂತೆ ಮಾದರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಾದರಿ ದಂಪತಿಗಳಂತೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟೇ ಜಂಝಾಟಗಳಿದ್ದರೂ, ಸವಸ್ಯೆಗಳಿಂದರೂ, ವಿಷ ನುಂಗಿದ ವಿಷಕಂಠನಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು - ತನ್ಮೂಲಕ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ -

ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಆ ತಿಂಡಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿ ಅಂಬಿಗಾಲಿಕ್ಕುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮತ್ತ ಓಡಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆತುರದ ಸಂಭೋಗ (Quikie) ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸುಖ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಹತ್ತಿರ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗಲಂತೂ ಈ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಒಂದಿನಿತೂ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ಅದು ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಎಂದು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಟೀನ್ಸ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿದ್ದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಬಳಿ ಮಗುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೆಡ್‌ರೂಂನ ಪ್ರೈವಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.



ತಾವು ಹಾಗಿರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆ ಕುಟುಂಬದ ಯಾವೊಬ್ಬ ಗಂಡಸನ ಸಂಪಾದನೆ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಯಾರಿಗೂ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಚಿಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವೂ ಚಿನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ಇರುವ ಮನೆಗಳ ದುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡರೆ ವಿಷಾದ ಭಯ ಎರಡೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮನೆಗಳ ದುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡರೆ ಇಂಥಾ ಸೀಮಿತ ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ 'ಮ್ಯಾಟನಿ ಷೋ' ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿತೆನ್ನಿ. ಮಗು ಆಗ ಎಚ್ಚರಿರುತ್ತದೆ ಅನ್ನೋಣ. ಅದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಅವರ ಮೈಮೇಲೆ ಒದ್ದಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ ಕೂಡಾ. ಅಂಥಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂಥಾ ತರಣ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಆ ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುಡ್ಡ ಹಾಕಿದರೆನ್ನಿ, ಅದು ನೀವು ಸಂಭೋಗದ ಉತ್ತುಂಗ ಸುಖದ

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಕಾಲ, ಇನಿದಾದ ಕಾಮ ಕಲ್ಪನೆ (Fantasy) ಇವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದು ದಂಪತಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಚಾರ. ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ್ದು. 'ಹಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಗಟ್ಟಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದು ಮಜಾ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿಗಳಾದಾಗ ಅತವಾ ಅವು ಬಿದ್ದೇ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ದಂತಾವಳಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಗಟ್ಟಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಜಾ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಸುವಿದ್ದಾಗ, ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಸ ತುಂಬಿದ್ದಾಗ, ಅವು ದಷ್ಟ ಪುಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಸಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಭೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಆ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಲೇಟ್ ಮ್ಯಾರಿಯೇಜ್ ಆಗುವ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಈ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಮಠ ಒಡವೆ ವಸ್ತ್ರ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಆನಂತರ - Stability Security ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ ನಂತರ - ಮದುವೆಯಾಗೋಣಾ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವದ ಜನರು ತಮ್ಮ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 25 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಾದ ಗಂಡು 35 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆದಾಗ ಅಂತೆಯೇ 18 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣು 28 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆದಾಗ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ 10 ವರ್ಷಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥಾ ಕಾಲದ ಜೀವನವನ್ನು ಅವರು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಅವರು 10 ಕೋಟಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ **Stability, Security** ಬೇಡವೇ ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಖಂಡಿತ ಬೇಕು. ಗುಡಿಸಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ, ಅಹಣ್ಯ ಹನಿ ಕಾಲಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವ ಅವೊತ್ತವತ್ತೇ ದುಡಿದು ತಿನಬೇಕಾದ ಜನರಿಗೆ ಯಾವ ಜೀವನದ **Stability, Security** ಇದೆ, ಅವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಬಹುದು ತಿಂದೂ ಸಂತೋಷ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಲ್ಲವೇ? ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಭಾನುವಾರದ ದಿವಸ ನೋಡಿ. ಹಬ್ಬದ ವಾತಾವರಣ ಅವರ ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಜಿ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಕುಡಿದು ವಿನೋದವಾಗಿ ಹರಟುತ್ತಾ ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಅಲ್ಲದಿರಬಹುದು; ಕೆಲವರು ಕುಡುಕರ ಕುಟುಂಬಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು **Exceptions**. ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದ ದಂಪತಿಗಳ ಕೇಸೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಂಡ ಭಾರಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ; ಅಂಗಡಿಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯೇ ಇವೆ. ಹಣವನ್ನು ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಮೂಟೆಗೆ ತುಂಬುವಂತೆ ಸಂಪಾದಿಸಿ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಆತನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಶೂನ್ಯವೇ ಆಗಿತ್ತು. ಮನೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಬಂದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಆತನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರನೆಯ ದಿವಸದ ವ್ಯಾಪಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ವಿಚಾರಗಳೇ ತುಂಬಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ರೀತಿಯ **Busy Mind**ಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಕಡೆ ಎಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬಂದೀತು? ಹಾಗೂ ಹೆಂಡತಿ ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಟ ಕೊಟ್ಟರೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಅವರು ಆಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಗುಬ್ಬಿ ಷಾಟ್ (**Quikie**) !

ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾರಿಯ ರೇಪ್ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು **Fertile Period** ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವಾಗ ಈ **Busy** ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ - ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಪೂರ್ಣಿಮೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಂತಾ ರಲ್ಪಹಾಗೆ - ಸಂಭೋಗಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಬಾರದೆಂದೇ ನಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಆತನಿಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಾದುವು ಅನ್ನಿ. ಅವನವೇ! ಆ ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ವ್ಯಾಪಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈತನ ಇದುವರೆಗಿನ ಈ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ **Busy** ಜೀವನದಿಂದಾಗಿ, ಹೈದ್ರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಏದಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೂತ್ರ, ಪಿಂಡಗಳ ಸೋಲುವೆ- ಇವೆಲ್ಲಾ ಈತನನ್ನು ಅಡರಿಕೊಂಡಿವೆ! **Compulsory**ಯಾಗಿ ಈಗ ಈತ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಿದ್ದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಆತನಿಗೆ ಇಡೀ ದಿನ ವಿರಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ **Privacy** ಇರುತ್ತದೆ.

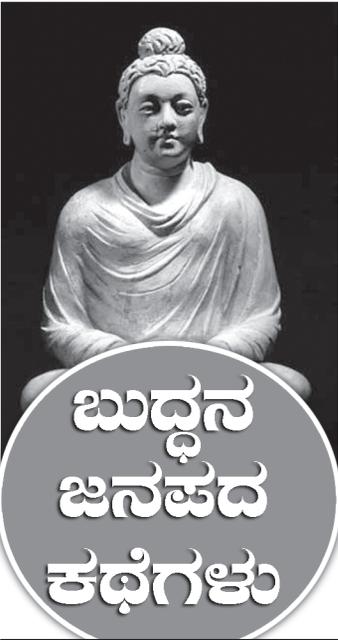
‘ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಈಗ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ; ಆದರೆ ದೇಹ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎಂದಾತನಿಗೆ ಅನಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆತನಿಗೆ ಈಗ, ಈ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಿಲ್ಲದ ಸಂಭೋಗತ್ತಲಿನ ಮನಸ್ಸು ಈಗ ಅದರತ್ತ ಹೊರಳಿದೆ. ಆಸೆ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು. ಆದರೆ ? / ಆತನ ದುಸ್ಥಿತಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶಾರ್ಥಕ ಚಿಹ್ನೆ.

ಆತ ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣದಿಂದ ಚಿನ್ನದ ಅತವಾ ಷ್ಯಾಟಿನಂ ಲೋಹದ ಚಾವಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಬಾರಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ನಿಮಿರದೆ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ/ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಆತನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನಿಮಿರಿಸಲು ಆತ ವಯಾಗ್ರ ಗುಳಿಗೆಗಳ ವೊರೆ ಹೋದನನ್ನಿ. ತಲೆ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಮತ್ತೇನೋ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ **Genes** ಇಲ್ಲದಿರುವವರದ್ದೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕಥೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಕನುವು, ಕಾಲ ವಯಸ್ಸು, ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದಾಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕೋಟಿ ಹಣ ನೀಡಿದರೂ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಅರ್ಥಾತ್ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿನ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ನನಗೂ ಕಂಡಕ್ಕರ್ಗೂ ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್ ಟಿಕೆಟ್ (75% ಹಣದ್ದು) ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಯಾಗುವಾಗ ಆತ ಒಂದೊಮ್ಮೆ “ನೀವು ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್ ತರಹ ಕಾಣೋದಿಲ್ಲಲ್ಲಾ ಸಾರ. 65 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾ ಫುಲ್ ಟಿಕೆಟ್ ತಗೊಳ್ಳಿ”, ಎಂದು ವಾಗ್ವಾದ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾನು ಜೋರು ಮಾಡುತ್ತಾ “65 ಕ್ಕಿಂತ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಜಾದು ಮಾಡು ಸಾಕು, ನಾನು ನಿನಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡ್ತೀನಿ” ಎಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು. ಆತ ನಗುತ್ತಾ “ಯಾಕ್ ಸಾರ್?!” ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನಾನು, “ಏಕೆಂದ್ರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಈಗ ಅಮರಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಆಗ ಮೈನಸ್ ಆಗಿದ್ದವು” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

**So**, ಮಾತು ಸಾಕು. ಈಗ **Conclusion**ಗೆ ಬರೋಣ. ಸೆಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಯಾವ ನಿರ್ಭಯೋ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಿಗ್ನಾ ಮುಗ್ನಾ ಇಲ್ಲದೆ, ನಿರ್ನೋಚವಾಗಿ ಯಾವ ಮಡಿವಂತಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ನಿರ್ಭಯ ವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿತವಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ (!) ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಸ್ವಲ್ಪ ಬಲವಂತದಿಂದ ಪುಸಲಾಯಿಸಿ, ಪೂಸಿ ಮಾಡಿ, ಆಸೆ ಆಮೀಷ ಒಡ್ಡಿ ಕೊಂಚ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಆಕೆಯ ಮನ ಒಲಿಸಿ ಆಸೆ, ಮೋಹ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಚಡಪಡಿಕೆಗಳ ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ಹರಿಸಿ ಆಕೆ ಆಗ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರೂ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಳೇ. ಇದೇ ಮಾತು ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ☺



**ಬುದ್ಧನ  
ಜನಪದ  
ಕಥೆಗಳು**

◆ ಸೊಂದಲಗೆರೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿ

**ತನ್ನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡಿದ  
ಮಹಾಧಾನ!**

ಮಹಾಧಾನ ಶ್ರೀಮಂತನೋರ್ವನ ಮಗ - ವಿದ್ಯೆ ಹತ್ತಲಿಲ್ಲ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೋರ್ವ ಶ್ರೀಮಂತನ ವರಿಸಿದ. ವಧುವಿನ ತಂದೆಗೂ ವಿದ್ಯೆ ಹತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಳಿಯ-ಮಾವ ಇವರೂ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು! ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಬಂಧುಗಳು ಹರಹರ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮಹಾಧಾನನಿಗೆ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಕೂಡಿ ಬಂದಿತು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿದು ಬಂದ ಸಂಪತ್ತಿನ ಪರಿಣಾಮ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಹಣದ ಬೆಲೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದಿದ್ದಲ್ಲ ಮೋಜು ಮಾಡುವುದೊಂದೇ. ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಕಲೆ ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬಂದ ಸಂಪತ್ತು ಹಾಗೇ ಹರಿದು ಹೋಯಿತು. ಬಡತನ ಬೆನ್ನ ಗಂಟಿತು, ನಿಸ್ಸಾಹಯಕರಾದರು. ದುಡಿಮೆಯ ಬೆಲೆ ಅರಿಯದ ಕಾರಣ ಭಿಕ್ಷುಕರಾದರು.

ಇವರ ದುರ್ಬರ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡ ಬುದ್ಧನೊಮ್ಮೆ ಆನಂದನಿಗೆ “ಈ ಶ್ರೀಮಂತನ ದುಃಸ್ಥಿತಿ ನೋಡು, ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಗುರಿರಹಿತ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಿದರು,

ಸುಖಲೋಲುಪತೆಯಲ್ಲಿ ಮೆರೆದರು. ಕೊನೆಪಕ್ಷ ದುಡಿಮೆ ಕಲಿತಿದ್ದರೆ ಇವರ ಸಂಪತ್ತಾದರೂ ಉಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹೋಗಲೆಂದರೆ ಭೋಗದ ಜೀವನ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದರೆ ಸಂತ ಪದವಿಯಾದರೂ ಲಭಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ನೋಡು, ಸಾರ್ಥಕವಾದದ್ದೇನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಹೋದ ಇವರು ಭವ ಬಾಳ್ವೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂತ ಪದವಿಯ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಕೈತಪ್ಪಿ ಹೋದವು” ಎಂದ ಬುದ್ಧ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ  
ಬೋಧಿಸಿದ ಸನ್ಯಾಸಿ!**

ಬುದ್ಧನಿಮದ ಪಧಾನಿಕ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಕಲೆ ಕಲಿತ. ತದನಂತರ ಆತ ಸಾಕಷ್ಟು ಭಿಕ್ಷುಗಳೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಶಿಷ್ಯಕೋಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು, ಮನಹರಿಸಿ ಧ್ಯಾನಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ. ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ಹೀಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ



ಆತನೇ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಹೋಗಿ ಗಡದ್ದಾಗಿ ನಿಡೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಪಾಪ, ಹರೆಯದ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಹಿರಿಯ ಸನ್ಯಾಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದರು. ಶಿಷ್ಯರು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ ನಿಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಖನಿಡೆ ಮಾಡಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ಪಧಾನಿಕ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರು ಅವನ ಆಜ್ಞೆ ಪಾಲಿಸಿದಷ್ಟು ಅವನ ಆಜ್ಞೆ ಮತ್ತಷ್ಟು

ಕಠಿಣವಾಯಿತು. ಶಿಷ್ಯರು ನಿಡೆಗೆಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತಹ ಒತ್ತಡ ಟಿಪ್ಪಣಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿತು.

ಪರಿಣಾಮ ಶಿಷ್ಯ ಪಡೆಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಸೂತ್ರಗಳ ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಗಗನಕುಸುಮ ವಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ, ಬೇಸತ್ತ ಶಿಷ್ಯರೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗೂಡಿ ತಮ್ಮ ಗುರು ತಾ ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆವವನೇ ಅಲ್ಲವೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಬಿಡೋಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಪರಿಣಾಮ ಅವರ ಗುರು ಅನ್ಯರ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತದ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವವನೇ ಹೊರತು ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆವವನಲ್ಲನೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡರು. ಬದಲಿಗೆ ಅವನು ಕುಂಭಕರ್ಣ. ಅವರ ಗುರುವಿಗೆ ನೀತಿ ಬೋಧೆ ಹೇಳಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಪಾಲಿಸಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಬಲವಂತದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಶಿಷ್ಯರು ಯಾರು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಬುದ್ಧನ ಮೊರೆ ಹೋದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ! ಯಾರು ಅನ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲು ಹೋಗುವರೋ ಅವರು ಮೊದಲಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬೋಧನೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎಂದ ಬುದ್ಧ.

**ಸಂತಾನವಿಲ್ಲದ ರಾಜ**

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿ ಎಂಬ ರಾಜನಿದ್ದ. ಆತ ಒಂದು ಸುಂದರ ಅರಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ. ಅರಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ರಾಜ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ ತನ್ನ ಅತಿಥಿಯಾಗಿರಲು.

ಅರಮನೆಯನ್ನು ಸುಗಂಧ ಲೇಪನಗಳಿಂದ ಲೇಪನಗೊಳಿಸಿ ಆಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿಸಿದ್ದ.

ರಾಜನಿಗೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಆ ಸೌಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಸೆಪಟ್ಟು ಅರಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸಲಿರುವ ಬುದ್ಧನ ಕೃಪೆ ಬಯಸಿ ಸ್ವಾಗತಕ್ಕೆ ಅರಮನೆಯ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಹೊಸ ಅರಿವೆ ಹಾಸಿದ. ಬುದ್ಧ ಅದರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪಾದಯೂರಿ ಆಗಮಿಸಿದರೆ ತನಗೆ ಸಂತಾನ



ಭಾಗ್ಯದ ಯೋಗ ಲಭಿಸುತ್ತದೆಂಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆ ಅವನದು. ಬುದ್ಧ ಆಗಮಿಸಿದಾಗ, ರಾಜ ಅರಮನೆಗೆ ಗೌರವಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಿದ. ಆಗ ಬುದ್ಧ ಆನಂದನೊಡನೆ ತಿರುಗಿದ. ಬುದ್ಧನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಆನಂದ ರಾಜನಿಗೆ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಹಾಸಿದ್ದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿದ. ರಾಜ, ಬೋಧಿ ಅರಿವೆ ತೆಗೆಸಿದ. ಬಳಿಕ ಬುದ್ಧ ಅರಮನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ. ರಾಜ ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಅನ್ನಪಾನಿಯಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದ. ಭೋಜನದ ತರುವಾಯ ರಾಜ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಾಜ್ಞರು, ಅರಿವೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲೂರದಿರಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಕೋರಿದ. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಬುದ್ಧ ರಾಜನನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯದ ಯೋಗವಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧ ಅರಿವೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾದು ಬರುವರೆಂಬ ಆಶಯ ನಿನ್ನದಲ್ಲದೆ ಬೋಧಿರಾಜ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ರಾಜ ಹೌದೆಂದು ಮಾರ್ನುಡಿದ. ಆಗ ಬುದ್ಧ ರಾಜನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿ ನಿನಗೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ನಿನ್ನ ಪೂರ್ವಜನಿಂದ ಕರ್ಮಫಲ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗುಂಟಿದೆ, ಅದು ಯಾವುದೆಂದು ಬುದ್ಧ ವಿವರಿಸಿದ.

ಅದರಂತೆ ದಂಪತಿಗಳಿವರೂ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೌಕಾಘಾತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಬದುಕುಳಿದ ಏಕೈಕ ಚೋಡಿ. ಈ ಚೋಡಿ ಮರುಭೂಮಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತು ತಾವು ಬದುಕುಳಿಯಲು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಪಕ್ಷಿ, ಅವುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮರಿ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಅನುಕಂಪೆಯ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ವಿಷಾದವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಭಕ್ಷಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ದಯೆ ತೋರದೆ, ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ

ದಿಂದ ಪಕ್ಷಿ, ಅವುಗಳ ಮರಿ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮಾರಣಹೋಮ ನಡೆಸಿದ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯ ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಬುದ್ಧ ಕೊನೆಪಕ್ಷ, ಲವಲೇಶದಷ್ಟಾದರೂ ಮರುಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂದು ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದರೆ ಈಗ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ನೋಡಬಹುದಿತ್ತೆಂದು ಹೇಳಿದ ಬುದ್ಧ.

### ದುರಾಸೆಯ ಸನ್ಯಾಸಿ

ಪ್ರಾಜ್ಞ ಉಪಾನಂದ ಚತುರವಾಗ್ಗಿ, ಇವನು ಸರಳ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕುರಿತಂತೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಮಿತವ್ಯಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೋಘವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ, ತಾನು ಮಾತ್ರ ಏನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದನೋ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆವ ಜಾಯಮಾನ ಅವನ ದ್ವಾಜಿರಲಿಲ್ಲ. ಭಕ್ತರು ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ದಾನವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಕಷ್ಟಾಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತೋಯುತ್ತಿದ್ದ.

ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೊಮ್ಮೆ, ಉಪಾನಂದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರ ಆಶ್ರಮಯಕ್ಕೆ ಹೋದ. ಇವನ ನಿರರ್ಗಳ ಮಾತಿನ ಶೈಲಿಗೆ ಹರೆಯದ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಮನಸೋತರು. ತಮ್ಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ವಸ್ತ್ರ ಆಚರಿಸಿ ಎಂದು ಅವನಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅದಕ್ಕೆ ಆತ ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಭಿಕ್ಷುಗೂ ದಾನವಾಗಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕಾಷಾಯ ವಸ್ತುಗಳು ಬರಲಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ತಮಗೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಎಂದರು.

ಉಪಾನಂದನಿಗೆ ಅಲ್ಲುಳಿಯಲು ಮನಸ್ಸಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಬದಲಿಗೆ ತನ್ನ

ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ತೆರಳಿದ. ಮುಂದಿನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಎರಡೆರಡು ಕಾಷಾಯ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆಂದು ಅರಿತ. ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದಂಡ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ನಡೆದ. ಮುಂದಿನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಭಿಕ್ಷುಗಳು ವಸ್ತ್ರ ಆಚರಣೆಗೆಂದು ಮೂರು ಚೊತೆ ಕಾಷಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವರೆಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿದ. ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಮಂಡಲ ಬಿಟ್ಟು ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಾಲ್ಕು ಕಾಷಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಾನು ತಂಗುವೆನೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡ. ವಸ್ತ್ರದ ಅಂತಿಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪಾಲಿನ ಕಾಷಾಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಪೂರ್ವನೆಲೆಗೆ ಬಂದ. ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಪೂರ್ವನೆಲೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ದಾರಿ ಮಧ್ಯೆ ಇಬ್ಬರು ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಎರಡು ಕಾಷಾಯ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಮಾಲ್ಯಯುತ ವೆಲ್ಚ್ ಹೊದಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಕರಾರು ಎತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಉಪಾನಂದ ಅವರ ನಡುವಿನ ತಕರಾರನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಭಿಕ್ಷುಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾಷಾಯ ವಸ್ತ್ರ ಕೊಡಿಸಿ ತನಗೆ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ವೆಲ್ಚ್ ಹೊದಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ.

ಇವನ ಪಂಚಾಯತಿಯಿಂದ ಆ ಇಬ್ಬರು ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡದ್ದಲ್ಲದೆ, ನಿಸ್ಸಾಯಕರೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಪರಿಣಾಮ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಬುದ್ಧನ ಬಳಿಗೆ ದೂರು ಒಯ್ದರು ಉಪಾನಂದನ ವಿರುದ್ಧ. ಆಗ ಬುದ್ಧ "ಅನ್ನರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವವ ಮೊದಲು ತನಗೆ ತಾನೇ ಬೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆವುದು ಇನ್ನೂ

51

ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಆನಂದಗಳು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮನೆಗೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಳಿ



ಬಣ್ಣವನ್ನು ಅಥವಾ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಲಗುವ ಮನೆಗೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಗಳು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಬ್ರಟೀಷರು ಬೇರೆ ನಗರಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ರೆಸ್ಪೋರೆಂಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ರೆಸ್ಪೋರೆಂಟ್ ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ರೆಸ್ಪೋರೆಂಟಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಅವರ ಸೆಕ್ಸ್ ಉತ್ಕರ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೊತೆಯಾಗಿ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರವಾಸಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಸತಿಪತಿಯರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಗುವ ಮನೆಗೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು

ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣದ ಮಲಗುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಕಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅವರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಣ್ಣದ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಸರಾಸರಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜೋಡಿಗೇ ಲಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಬಾರಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಬದನೆಕಾಯಿ ಬಣ್ಣದ ಕೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರು ಕೇವಲ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆಂತೆ. ಹಾಗೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಂತೆ ಎಲೆಯ ಬಣ್ಣ ಅಂದರೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರುವ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಹಸಿರುಬಣ್ಣ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಜೋಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಮಾತ್ರವೇ ಎಲೆ ಹಸಿರುಬಣ್ಣದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಗುವ ಮನೆಗೆ ಎಲೆಯ ಹಸಿರುಬಣ್ಣ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೈತುಂಬಾ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಮಲಗುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ವಾತಾವರಣವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈತುಂಬಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣವೇ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರಗಳ ತಾಕುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪುವಿಕೆ, ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಅವೆಲ್ಲವು ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ರೂಪು ನೋಟ ಎರಡೇ ಸಾಕು ಕೋರಿಕೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

56

ಉತ್ತಮ” ಎಂದ.

### ಭಕ್ತನೋರ್ವನ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ

ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ದಿನದಂದು ಮಹಾ ಕಾಲನೆಂಬ ಭಕ್ತನೋರ್ವ ಜೀತವಾನ ಆಶ್ರಮಯಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಧಮ್ನಪದ ಆಲಿಸಿದ. ಅದೇ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಕಳ್ಳರ ಗುಪ್ತೋಂದು ಮನೆ ದೋಚಲು ಯತ್ನಿಸಿತು. ಕಳ್ಳರ ಸದ್ದು ಆಲಿಸಿದ ಮನೆಯೊಡೆಯ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಂಡು ಕಳ್ಳರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಅವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದ. ಕಳ್ಳರು ದೋಚಿದ ಮಾಲಿನೋಡನೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆಡೆ ಕಂಬಿ ಕಿತ್ತರು. ಹೀಗೆ ಕಾಲ್ ಕೀಳುವಾಗ ಕೆಲವು ಕಳ್ಳರು ಆಶ್ರಮದ

ಕಡೆ ಓಡಿದರು. ಆಗ ಮುಂಚಾನೆ ಕತ್ತಲು ಸರಿದು ಬೈಗು ಇಣಕಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಆಗ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮದ ಸನಿಹವಿದ್ದ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಮಹಾಕಾಲ ಮುಖಮಾರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಭೀತಿಗೊಂಡ ಕಳ್ಳರು ಕದ್ದ ಮಾಲನ್ನು ಮಹಾಕಾಲನ ಎದುರು ಬಿಸುಟು ಕಾಲ್ಪುತ್ತರು. ಕಳ್ಳರನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಬಂದ ಮನೆಯೊಡೆಯನ ಪರಿವಾರ ಮಹಾಕಾಲನನ್ನೇ ಕಳ್ಳನೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಹಿಡಿದು ತದುಕಿದರು. ಮಹಾಕಾಲ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ದುರ್ಮರಣವಪ್ಪಿದ. ಮುಂಚಾನೆ ಆಶ್ರಮದ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ನೀರು ಓಯ್ಯಲು ಕೊಳದ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಮಹಾಕಾಲ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಅವರು ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ಅರುಹಲು ಆಗ ಬುದ್ಧ “ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ! ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವನು ಮಾಡಿರುವ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಒದಗಿರುವ ಮರಣ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಹವಲ್ಲದ್ದು. ಆದರೆ ಭೂತಕಾಲದ ಅವನು ತನ್ನ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಬೆಲೆ ತತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಪೂರ್ವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಸತಿಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಾದ. ಅವಳ ಪತಿಯನ್ನು ಸಾಯಿಸಿದ್ದ. ಹೀಗಾಗಿ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳು ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ಎಣೆ. ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಅವು ನೂರಕ್ಕೂ ದಾರಿ ತೋರುವವು.

# ಕ್ರೂರತ್ವ

◆ ಬಿ.ರ.ಸು.



- ಪ್ರಾಚೀನ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕೊಂದ ಆಪಾದನೆಗೆ ಗುರಿಯಾದರೆ ಅವನ ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು!
- ವಿಕೋರಿಯಾ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮೃತಿ ಅಥವಾ ಫಿಟ್ಸ್‌ರೋಗ, ನಿರಂತರ ಉದ್ದೇಕದಿಂದಾಗುವುದೆಂದೂ, ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದು ಆ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಕದ ಬಿಡುಗಡೆಯೆಂದೂ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು! ಹಾಗಾಗಿ, ಪುರುಷ ಫಿಟ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವುದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು! ನ್ಯೂಜರ್ಸಿ ಮತ್ತು ವಿಸ್ಕಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದವರೆಗೂ ಇದ್ದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು (ಬೀಜಾವಾಪದ) ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ವರ್ಜಿಸಲಾಯಿತು.
- ಕೆಲವು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಮೆರಿಕಾ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಸೋತ ಜನಾಂಗದ ಪುರುಷರಿಗೆ ಗೆದ್ದ ಜನಾಂಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು! ಆದರೆ ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಈ ಶಿಕ್ಷೆ ಧೈರ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದವರಿಗಾದರೆ,

ಹೆಚ್ಚು ಧೈರ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೀರ್ಘ ಹಿಂಸೆಯ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು!

- ಐದನೆಯ ಶತಮಾನದ ಸಮಾಂತರ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಭಿಚಾರದ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವನನ್ನು ಅವನ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ನೇತುಹಾಕಿ, ಅವನ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟಿ ಇನ್ನೊಂದು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಒಂದು ಚೂರಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು! ಅವನು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತಾನೇ ತನ್ನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು!
- ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವಿನ ಬಹು ಮಾನಗಳಾಗಿದ್ದವು! ವ್ಯಷಣಗಳಿಗಿಂತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯಿತ್ತು!

ಇಜಿಪ್ಷಿಯನ್ನರಿಗೂ ಲಿಬ್ಯನ್ನರಿಗೂ ನಡೆದ ಒಂದು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ಈಜಿಪ್ಷಿಯನ್ನರು 13,230 ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಂಡರು!

- ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ರಾಜ ಎರಡನೆಯ ಹೆನ್ರಿ, ಅನೇಕ ಸ್ಥಳೀಯ ಪುರೋಹಿತರು ತನ್ನ ಕಡೆ ಸೇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕುಪಿತನಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ, ಆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಹೇಳಿದ!
- ಐದನೆಯ ಶತಮಾನದ ಗ್ರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಅಪಸ್ಮೃತಿ (ಮೂರ್ಛೆ ಕಾಯಿಲೆ), ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಹರ್ನಿಯಾ ಮೊದಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೆಂದು ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು! ಏಕೆಂದರೆ, ನಪುಂಸಕರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಲಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.
- ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಲ್ಪನ ಕೆತ್ತನೆಗಳು ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೋತ ಶತ್ರುಗಳ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಹುಮಾನಗಳಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ! ಥೀಬ್ಸ್‌ನ ಅಂಥ ಒಂದು ಕಲ್ಪನ

ಸ್ಥಾರಕ, ಒಂದು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ರಾಜನ ಮುಂದೆ ಕರೆತರಲಾದ ಸೆರೆಯಾಳುಗಳು ಸಾವಿರವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಉಡುಗೊರೆಗಳಾಗಿ ತಂದ ಶಿಶುಗಳು ಮೂರು ಸಾವಿರವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ!

- ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕರು ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರು ಅಂತಃಪುರಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಕಾವಲಿನವರಾಗಲು ಸೂಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ರೋಮನ್ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಡುಗೆಯವರೂ ಅಂತಃಪುರದ ಆಳುಗಳೂ ಸಂಗಾತಿಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಟ್ಟೋಮನ್ ಟರ್ಕರೂ ಭಾರತದ ಸುಲ್ತಾನರು ಹಾಗೂ ಮೊಘಲರೂ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೋತವರ ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡಿ ಹೀಗೆ ನಪುಂಸಕರನ್ನಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಂತಃಪುರಗಳ ಕಾವಲಿಗಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು!
- ಒಟ್ಟೋಮನ್ನರು 600-800 ನಪುಂಸಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿರುತ್ತಿದ್ದರು! ಅವರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ನಪುಂಸಕ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ನಪುಂಸಕರೆಂದು ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿದ್ದವು. ಕಪ್ಪು ನಪುಂಸಕರು ಅಂತಃಪುರ (ಹೇರೆಮ್)ನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಿಳಿ ನಪುಂಸಕರು ಸುಲ್ತಾನನು ಇತರರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಿತ್ತು. ಮುಖ್ಯ ಕಪ್ಪು ನಪುಂಸಕ, ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ವಜೀರನ ನಂತರದವನೇ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದನು!
- ಒಟ್ಟೋಮನ್ನರಾಗಲೀ ಇತರ ಸುಲ್ತಾನರಾಗಲೀ ಬಹಳ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು! ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಶುವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ, ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬಾಗಿದ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಳಿಕೆಯಿಟ್ಟು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಮೂತ್ರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹರಿದೆ ಅವರು ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಜನ ಸಾಯುತ್ತಲಿದ್ದರು!

ಇತರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವುಳಿಸಿ ಬರಿಯ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಿಶೋದ್ದೇಕವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಗಳು ಒಟ್ಟೋಮನ್ ರಲ್ಲಿತ್ತು. ಕಪ್ಪು ನಪುಂಸಕರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಜನನಾಂಗ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿ ನಪುಂಸಕರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಬೀಜಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನಾಶ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೀಜಾವಾಪದ ಬಳಿಕ, ನಪುಂಸಕರಾದವರ ಮುಖ ಕೇಶ ರಹಿತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಅವರ ಸೊಂಟ ನಿತಂಬಗಳು ದುಂಡಾಗಿ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು.

- ಪಿಯರಿ ಡ್ರೋನಿಸ್ ಎಂಬ ಲೇಖಕನು ಒಬ್ಬ ಫ್ರೆಂಚ್ ಸ್ತ್ರೀಯು ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದನು. ಅದರಂತೆ, ಆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಬಳಿ ಬೀಜಾವಾಪ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆಂದರೆ, ಅವರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಜನನಾಂಗಗಳು ಅವಳ ನಾಯಿಗೆ ಏಕಮಾತ್ರ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದವು!
- ಕ್ರೈಸ್ಟಪೂರ್ವ ರೋಮ್ ನಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕರ ಮುಖ್ಯ





## ಜಾನಪದ ಪ್ರೇಮ ಕಥೆಗಳು

◆ ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

‘ರಾಜಾಬಾಲಾ! ಆಹಾ! ಹೆಸರೇ ಎಷ್ಟು ಮುದ್ದಾಗಿದೆ! ಇನ್ನು ಅವಳು ಹೇಗಿರುವಳೋ?! ಈಗ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಬೆಳೆದು ಸುಂದರ ಯುವತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ!

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಚಂದ್ರಮುಖ, ಕುಂಬಕುಚಗಳು, ಸಿಂಹಕಟಿ, ದುಂಡು ತೊಡೆಗಳು, ಮಿಂಚು ನಗೆ, ಕೋಗಿಲೆ ಕಂಠ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಇರುವುದೆಂದು ಕವಿಗಳು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲಾ...? ನನ್ನ ರಾಜಬಾಲಾಳೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಾಳೆಯೇ? ಹ್ಲಾಂ! ನನ್ನ...? ಅದು ಹೇಗೆ? ಇನ್ನೂ ಅವಳು ನನ್ನವಳಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಅಂದಮೇಲೆ ನನ್ನ ರಾಜಬಾಲಾ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು? ಅವಳು ನನಗೆ ಸಿಗುವಳೇ? ಅವಳ ಅಪ್ಪ ಅವಳನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡುವನೇ?’

ಆ ಬೆಳದಿಂಗಳ ಮಧುರ ರಾತ್ರಿ, ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅಜಿತಸಿಂಗ್ ಈ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ! ಹುಣ್ಣಿ

ಮೆಯ ಚಂದ್ರನೂ ಹಿತವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದ ತಂಗಾಳಿಯೂ ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಸುಡುವ ಕೆಂಡಗಳಾಗಿದ್ದವು! ಒಂದಾದ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದು ಸುಖಕರವೋ, ವಿರಹಿಗಳಿಗೆ ಅದೇ ದುಃಖಕರವಲ್ಲವೇ?

ಅಜಿತಸಿಂಗ್ ಸುಂದರವಾಗಿ ದೃಢಕಾಯನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಯುವಕ. ಆದರೆ ಅನಾಥನಾಗಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು! ಅವನ ಯೌವನವೆಂಬ ಹೆಸರು ವನದಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಮಂಜುಳ ನಿನಾದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹರಿಯುವ ಶೃಂಗಾರ ನದಿ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಅವನಿಗೆ! ಸರಿ, ಇಂಥ ಸುಂದರ, ಸದೃಢ ಯುವಕನಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ಏಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ? ಸುಂದರ ತರುವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಬ್ಬಲು ಯಾವ ಬಳಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟವಾಗದು? ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅವಳೇ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು! ಆ ರಾಜಬಾಲಾಳೇ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು! ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯ, ಬುದ್ಧಿ, ಚಾತುರ್ಯ, ಧೈರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಮಾನರಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ!

ಅವಳು ಅವನ ಕನಸಾಗಿದ್ದಳು! ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿ ದಾಗಲೇ ಅವಳ ಅಪ್ಪ ಅವನಿಗೆ ಕೊಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದ! ಆದರೆ ಈಗೇಕೆ ಅಜಿತಸಿಂಗ್ ಅವಳು ಸಿಗುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ? ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಥೆ!

ಅಜಿತಸಿಂಗ್, ಉಮರ್‌ಕೋಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಳುತ್ತಿದ್ದ ಅನಾರಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಸೋಡಾ ರಜಪೂತನ ಮಗನಾಗಿದ್ದ. ರಾಜಬಾಲಾ ವೇತಾಲ್‌ಪುರದ ತಾಕೂರ್ ಪರ್‌ತಾಬ್ ಸಿಂಗ್‌ನ ಮಗಳಾಗಿದ್ದಳು. ತಾಕೂರನು ಅವಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಜಿತಸಿಂಗ್‌ನಿಗೆ ಕೊಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದನು.

ಆಗ ಅನಾರಸಿಂಗನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ರಾಜ್ಯದ ರಾಜನಾಗಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಅವನೊಂದು ದೊಡ್ಡ

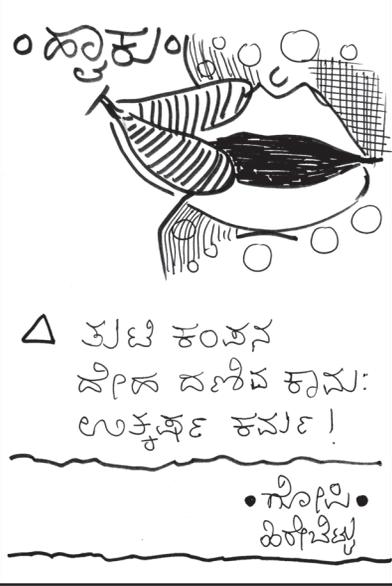
# ರಾಜಾಬಾಲಾ



ಅಶ್ವದಳವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಆ ಅಶ್ವದಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಳ ಕೊಡಲು ಅವನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು! ಹೀಗಿರಲು, ಒಂದು ದಿನ, ಅವನ ಮೇಲಿನ ರಾಜನಾದ ಸಿಂಧ್‌ರಾಜ, ಒಂದು ನಿಧಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೋ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ವಿಷಯ ಅನಾರ್‌ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ತಿಳಿದು ಬರಲು, ಅವನು ಆ ನಿಧಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದ! ತನ್ನ ಅಶ್ವದಳದೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿ ರಾಜ ಸೈನಿಕರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ. ಆದರೆ, ಆ ಸೈನಿಕರು ಬಹಳ ಶೂರರಾಗಿದ್ದು ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡಲು, ಅನಾರ್‌ಸಿಂಗ್‌ನ ಅಶ್ವಾರೋಹಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋದರು! ಅನಾರ್‌ಸಿಂಗ್‌ನು ರಾಜ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ! ಆಗ ಸಿಂಧ್‌ನ ರಾಜ, ಅವನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು, ಅವನ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ತಾನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಸಿಬಿಟ್ಟನು! ದುಃಖಿತನಾದ ಅನಾರ್‌ಸಿಂಗ್, ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಬಡತನದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದ. ಆಗ ಅವನ ವಿಧವೆ ರಾಣಿ, ಮಗ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್‌ನ ಪಾಲನೆ, ಷೋಷಣೆಗಳಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನು ಬೆಳೆದು ಯುವನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಂಕಟ, ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದ ಅವಳೂ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಳು! ಹೀಗೆ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನು ಅನಾಥನಾದನು. ಆಗ ಅವನು ಮೊದಲು ಸಿಂಧ್ ರಾಜನಿಗೆ ತನ್ನ ನೆಲವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದ್ದ ರಾಜಬಾಲಾಳ ನೆನಪಾಯಿತು.

ರಾಜಬಾಲಾಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನು ತನ್ನ ಒಬ್ಬ ರಜಪೂತ ಸ್ತ್ರೀ ಬಂಧುವನ್ನು ತಾಕೂರ ಪರ್‌ತಾಬ್‌ಸಿಂಗನ ಬಳಿ ಕಳಿಸಿದನು. ಅವನ ವಾಗ್ದಾನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಲು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದನು. ಅಂತೆಯೇ ಅವಳು ವೇಶಾಲ್‌ಪುರಕ್ಕೆ ಹೋದಳು.

ರಾಜಬಾಲಾ ಆಗ ಷೋಡಶಿಯಾಗಿ ದ್ದಳು. ಪ್ರೇಮದ ಸವಿಗನಸನ್ನು ಕಾಣುವ ಸುಂದರ ವಯಸ್ಸು ಅವಳು! ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ



ತನ್ನನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದ್ದ ಹುಡುಗನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ಆಗಾಗ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು! ಅವನಿಗ ಸುಂದರ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಸದೃಢ ಯುವಕನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದನೆಂದು ಅವಳು ಕೇಳಿದ್ದಳು! ಅವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ರಜಪೂತಗೌರವ ಮತ್ತು ರಜಪೂತ ಖಡ್ಗಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಅವಳಿಗಷ್ಟು ಸಾಕಾಗಿತ್ತು! ಅವನು ನಿರ್ಧನನಾಗಿದ್ದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಏನೂ ಚಿಂತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ! ಇದಲ್ಲವೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೇಮ? ಎಷ್ಟು ಪರುಷರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು?

ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನ ಬಂಧುವೊಬ್ಬಳು ವೇಶಾಲ್‌ಪುರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆಂದು ಕೇಳಿದ ರಾಜಬಾಲಾ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳಿಸಿ, “ಏನಾದರೂ ಸರಿ, ನಾನು ಅವನಿಗೇ ಸೇರಿದವಳು! ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಈ ಮದುವೆಗೆ ಅಡ್ಡಬಂದರೆ, ನಾನು ಬೇರಾರನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಂತೂ ನಿಜ!” ಎಂದಳು!

ಅಶ್ವರ್ಯ ಸಂತೋಷಗಳಿಗೊಳಗಾದ ಆ ರಜಪೂತ ಸ್ತ್ರೀ ಈಗ ಅವಳಪ್ಪ ತಾಕೂರನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಿಷಯ ಹೇಳಿದಳು. ಆದರೆ ಅವನು ಹೇಳಿದ, “ನಾನೇನೋ ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನಿಗೆ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧ! ಆದರೆ ಅವನು ಅವಳ ಐಶ್ವರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೊದಲು

ನಿರೂಪಿಸಬೇಕು! ಅವನು ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಲಿ! ರಾಜಬಾಲಾಳನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!”

ರಜಪೂತ ಸ್ತ್ರೀ ಬಂಧು ಈ ಎರಡೂ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿದಳು. ರಾಜಬಾಲಾಳ ಮಾತಿನಿಂದ ಅವನು ಅತ್ಯಾನಂದಿತನಾದನು! ಅಂತೂ ರಾಜಬಾಲಾ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು! ತನ್ನಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಾರನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿರಲಿಲ್ಲ ಅವಳಿಗೆ! ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಾಗ್ಯ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕಿತ್ತು ಅವನಿಗೆ? ಆದರೆ ಅವಳಪ್ಪವೃದ್ಧ ತಾಕೂರನು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಅವನಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯುಂಟು ಮಾಡಿತು! ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರವಿರಲಿ, ಇಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳೂ ಅವನ ಬಳಿಯಿರಲಿಲ್ಲ! ಏನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಅವನು ದುಃಖಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದನು!

ಬಹಳ ಯೋಚಿಸಲು, ಅಜಿತ್‌ಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ನೆನಪಾದನು. ಅವನು ಜೇಸಲ್ಮೀರ್‌ನ ಒಬ್ಬ ಸಾಹುಕಾರನಾಗಿದ್ದನು. ಅವನ ಬಳಿ ಅಜಿತ್‌ನ ತಂದೆ ವ್ಯವಹಾರ ವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಅಜಿತ್ ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಕಥೆ ಹೇಳಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಸಾಲ ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ಆ ಮುದಿ ಸಾಹುಕಾರ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಅಜಿತ್‌ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ, “ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ನಿನಗೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ! ಆದರೆ ಆ ಸಾಲವನ್ನು ಬಡ್ಡಿ ಸಮೇತ ತೀರಿಸುವವರೆಗೆ ನೀನು ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನಿನ್ನವಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು!” ಎಂದನು.

ಅಜಿತ್‌ಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು! ಮದುವೆಯಾದರೂ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ರಾಜಬಾಲಾಳನ್ನು ತಾನು ಮುಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲ! ಮುದ್ದಾಡುವಂತಿಲ್ಲ! ಇದೆಂಥ ಶಿಕ್ಷೆ? ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕೆನಿಸಿತು ಅಜಿತ್‌ಗೆ. ಆದರೆ ಹಣ ಪಡೆಯಲು ಬೇರಾವುದೇ ದಾರಿ ಅವನಿಗೆ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ! ಬಹಳ ಯೋಚಿಸಿದ. ಮೊದಲು ರಾಜಬಾಲಾ ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕೆನಿಸಿತು. ಆಮೇಲೆ ಅವಳು ಎಂದಿದ್ದರೂ ತನ್ನವಳಲ್ಲವೇ?

“ಆಯಿತು! ಒಪ್ಪಿದೆ!” ಅಜಿತ್

ಹೇಳಿದ.

ಸಾಹುಕಾರ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ. ಆ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವೇಶಾಲ್ ಪುರಕ್ಕೆ ಹೊರಟ ಅಜಿತ್. ಇತ್ತ, ವೃದ್ಧ ಸಾಹುಕಾರ, ತನ್ನ ಷರತ್ತಿನಿಂದ ಅಜಿತ್‌ನನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದನು! ಆದರೆ ಈಗ ಅಜಿತ್ ಹಣ ತುಂಬಿದ ಚೀಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಲು, ಅವನಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಂತೋಷ ವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊಟ್ಟ, ಮಾತಿಗೆ ಅವನು ತಪ್ಪುವವನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಜಬಾಲಾಳನ್ನು ಅಜಿತ್‌ಗೆ ಕೊಟ್ಟು ವೈಭವದಿಂದ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ, ನೂತನ ವಧೂವರರಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ತನ್ನ ಒಂದು ಭವನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು.

ಅಂತೂ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ನೂತನ ವಧೂವರರಿಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮಿಷ್ಟ ದಂತೆಯೇ ಮದುವೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತವಕ! ಆ ರಾತ್ರಿ ರಾಜಬಾಲಾಳಿಗೆ ಕಾಶರದ, ಸಂಭ್ರಮದ ರಾತ್ರಿಯಾಗಿತ್ತು! ಚಂದ್ರನಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವ ನೈದಿಲೆಯಂತೆ ಅವಳು ಅಜಿತ್‌ಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾ ಅವನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕನಸು ಕಾಣತೊಡಗಿದಳು! ಆದರೆ ಅವಳ ಬಳಿ ಬಂದ ಅಜಿತ್ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೂ ಏನು? ತನ್ನ ಖಡ್ಗವನ್ನು ಸೆಳೆದು ತನ್ನ ಮತ್ತು ರಾಜಬಾಲಾಳ ಮಧ್ಯೆ, ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಚುಚ್ಚಿದನು! ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ರಾಜಬಾಲಾಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು! ತನ್ನ ಕನಸುಗಳು ನುಚ್ಚುನೂರಾದ ವೆನಿಸಿತು! ತಂಪಾದ ಬೆಳದಿಂಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದ್ದ ನೈದಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ರಭಸವಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿದು ಅದನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಂತಾಯಿತು! ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಾದ ಅವಳಿಗೆ ಹೀಗೆಕೆಂದು ಕೇಳಲು ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು! ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೇ ಮಲಗಿಬಿಟ್ಟಳು! ಪಾಪ, ಅಜಿತ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿ ಅವಳಿಗೇನು ಗೊತ್ತು? ಇಷ್ಟು ಆಸೆಪಟ್ಟು, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ರಾಜಬಾಲಾಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿಯೂ, ಅವಳು ಸನಿಹದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅವಳಿಂದ ಬಹು ದೂರವಿದ್ದಂತಾ ಯಿತು ಅವನಿಗೆ! ಗಗನ ಕುಸುಮಕ್ಕೆ ಆಸೆಪಟ್ಟ ಭೂಮಿಯ ಭ್ರಮರದಂತಾ ಯಿತು ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ! ರಾಜಬಾಲಾಳ ಚಂದ್ರ ಮುಖವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ

ನೋಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ತವಕವನ್ನು ಹೇಗೋ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಲಗಿದ.

ಹೀಗೆಯೇ ಅನೇಕ ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು.

ರಾಜ ಬಾಲಾ ಭಯ, ನಾಚಿಕೆಗಳಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಕೇಳದೇ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಳು. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ, ಧೈರ್ಯ ತಂದು ಕೊಂಡು ಅವನ ಬಳಿ ಬಂದು, “ಪ್ರಾಣೇಶ್ವರ! ಶೋಕಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದವನಂತೆ ನೀವು ಆಗಾಗ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಅದೇ ನೆಂದೆ” ಹೇಳಿ! ನಾನು ನಿಮ್ಮ ದಾಸಿ! ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾಣ ಕೊಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ! ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಏನಾದರೊಂದು

ಪರಿಹಾರವಿರುತ್ತದೆ! ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮಿತ್ರನ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ ಎಲ್ಲ! ಹೆಂಡತಿಗಿಂತ ಮಿತ್ರರಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ! ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯಾದ ನನ್ನ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಟವೇನೆಂದು ಹೇಳಿ!” ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಅಜಿತ್ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಬಳಿಕ, ರಾಜಬಾಲಾಳ ನಿಷ್ಕಲ್ಪಶವಾದ ಮುದ್ದಾದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೋತು, ಅವಳ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿದ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವಳು ಅಳುತ್ತಾ, “ಪ್ರಾಣೇಶ್ವರ! ನೀವು



ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ! ಆದರೆ ನೀವು ಇಲ್ಲಿರುತ್ತಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಹೊಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ! ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಹೋಗೋಣ! ನಾನು ಪುರುಷವೇಷ ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ! ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಬಾವಮೈದುನರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ! ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಸಂಪಾದಿಸೋಣ! ಈಗಲೇ ಹೊರಡೋಣ! ಬೇಗನೆ ಹೊರಟರೆ ನಾವು ಬೇಗನೆ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಆ ಪಾಪಿ ಸಾಹುಕಾರನಿಗೆ ಬೇಗನೆ

ಕೂಡಬಹುದು!” ಎಂದಳು.

ಅನಂತರ, ಕೂಡಲೇ ಅವಳು ಪುರುಷವೇಷ ಧರಿಸಿದಳು. ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ, ಇಬ್ಬರೂ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹೊರಗೆ ನುಸುಳಿ, ತಮ್ಮ ಕುದುರೆಗಳಿಗೆ ಜೀನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅವನ್ನು ಹತ್ತಿ ವೇಶಾಲಪುರದಿಂದ ಹೊರಟರು.

★★★

ಒಂದು ದಿನ, ಉದಯಪುರದ ರಾಣಾ ಜಗತ್‌ಸಿಂಗನು ತನ್ನ ಅರಮನೆಯ ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ತನ್ನ ನಗರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಇಬ್ಬರು ರಜಪೂತರು ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದನು. ಅವರ ಮುಖಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದರಿಂದ, ಅವರನ್ನು ತನ್ನ ಸಭೆಗೆ ಕರೆಸಿದನು. ಅವರು ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ರಾಜಬಾಲಾಶೀ ಆಗಿದ್ದರು! ಅವರು ಬಂದು ತಲೆಬಾಗಿ ವಂದಿಸಲು, ಅವನು ಅವರನ್ನು ಯಾರೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯನು, “ನಾವಿಬ್ಬರೂ ರಜಪೂತರು. ನನ ಹೆಸರು ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್. ಇವನು ನನ್ನ ಬಾವಮೈದನ ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಟಿದ್ದೆವು! ವಿಧಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸಭೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದೆ!”

ಅವನ ಮಾತು ರಾಣಾನಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿತು. ಅವನು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ದಿನಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಐದೈದು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಸಂಬಳವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದನು. ಮೊದಲಿಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತೋಷಗೊಂಡರು! ಆದರೆ ಕಾಲ ಹೋದಂತೆ, ಸಾಹುಕಾರನ ಸಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹತ್ತಿರ ಬರಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಮಳೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನವಷ್ಟೇ ಅವರು ಉದಯಪುರವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದರು. ಈಗ ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿದು ದಸರಾ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿತ್ತು! ಆದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ದಿನದ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವರ ದಿನದ ಸಂಪಾದನೆ ಅವರ ಊಟ, ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು!

ಈ ಮಧ್ಯೆ, ರಾಣಾ ಜಗತ್‌ಸಿಂಗನು ತನ್ನ ನಿಯಮದ ದಸರಾ ಬೇಟೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿದ್ದನು. ದಸರಾ ದಿನ ಅವನು ಬೇಟೆಗೆ ಹೋದನು. ಅವನ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗರೂ ಹೋದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಒಬ್ಬ ಸೈನಿಕನು ಬಂದು ಒಂದು ಸಿಂಹವೂ ಕೆಲವು ಜಿಂಕೆಗಳೂ ಮುಂದೆ ಕಂಡು ಬಂದಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದ. ಆಗ ರಾಣಾ ಕೂಡಲೇ, ‘ದಸರಾ ದಿನ ಸಿಂಹದ ಬೇಟೆಯೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅದೃಷ್ಟ!’ ಎಂದು ಸಿಂಹದ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಒಂದು ಆನೆಯನ್ನೇರಿ ತನ್ನ ಸಚಿವರೊಂದಿಗೆ ಸಿಂಹವಿದ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೊರಟ. ನಗಾರಿ ಬಡಿಯುವವರು ನಗಾರಿ ಬಡಿಯುತ್ತಾ ಮೂರು ಕಡೆಗಳಿಂದಲೂ ಸುತ್ತುವರೆ ಯುತ್ತಾ, ಸಿಂಹವು ಒಂದು ಸಂದಿನಿಂದ ರಾಣಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಸಚಿವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಂದಿಗಳನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲೂ ಹೋಗದಂತಾದ ದೊಡ್ಡಕೇಸರಗಳ ಆ ಬೃಹತ್ ಸಿಂಹ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಗರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಾಣಾ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ತನ್ನ ಬಿಲ್ಲು, ಬಾಣಗಳನ್ನು ಚಾರಿಸಿಬಿಟ್ಟ! ಸಿಂಹವಾದರೋ, ಆನೆಯ ಸೊಂಡಿಲ ಮೇಲೆರಗಿ ಅದರ ಹಣೆಯಿಂದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿತು! ಅನಂತರ ಸಿಂಹವು ಪುನಃ ನೆಲದ ಮೇಲೆಗಿರಿ, ಮತ್ತೆ ಆನೆಯ ತಲೆಯ ಮೇಲೆರಗಿತು! ಆನೆಯು ನೋವು ಮತ್ತು

ಭಯಗಳಿಂದ ಇನ್ನೇನು ಬೀಳುವುದರಲ್ಲಿತ್ತು! ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್, ತಾನು ರಾಣಾನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಾಗಿ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೇಳಿ, ಮನೋ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಧಾವಿಸಿ, ತನ್ನ ಭಲ್ಲೆಯಿಂದ ಸಿಂಹವನ್ನು ಅದು ಅದರ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಹೊರಬರುವಂತೆ ಇರಿದನು! ಸಿಂಹವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು, ಅದು ಮತ್ತೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಗುಲಾಬನು ತನ್ನ ಖಡ್ಗವನ್ನು ಬೀಸಿ ಅದರ ತಲೆಯನ್ನು ಕಡಿದನು! ಅನಂತರ, ಅವನು ಕುದುರೆಯಿಂದಿಳಿದು, ಸಿಂಹದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಉಗುರುಗಳನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ಕುದುರೆಯೇರಿ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ದೊಡಾಯಿಸಿದನು!

ಪವಾಡಸದೃಶವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ದಿಂದ ಪಾರಾದ ರಾಣಾ, ಬೇರೊಂದು ಆನೆಯನ್ನೇರಿ ತನ್ನ ಸಚಿವರನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆದು ತನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದವರಾರೆಂದು ಕೇಳಿದ. ಗುಲಾಬ್ ಸಿಂಗನು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದು ಸಿಂಹವನ್ನು ಕೊಂದು ಹೋಗಿದ್ದನೆಂದರೆ, ರಾಣಾನಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಅವನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ! ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಚಿವನೂ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನಾರೋ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಆದರೆ ರಾಣಾ ಒಪ್ಪದೇ ತನ್ನ ಆನೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಅರಮನೆಯ ಕಡೆ ಹೊರಟನು. ಅರಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಚಿವರಿಗೂ ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಹಾದು ಹೋಗಲು ಹೇಳಿದನು. ಅದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದವನು ಎದುರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಗುರುತಿಸಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದನು. ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ರಾಣಾನ ಮುಂದೆ ಹಾದು ಹೋದರು. ಆಗ ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗನೂ ಅವನ ಮುಂದೆ ಬರಲು, ರಾಣಾ ಅವನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ‘ಓ ರಜಪೂತ! ನೀನೇ ನನ್ನನ್ನು ಸಿಂಹದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದ್ದು! ನೀನೇ ಸಿಂಹವನ್ನು ಕೊಂದಿದ್ದು!’ ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದನು.

‘ಪ್ರಭುಗಳು ಯಾರು ಸಿಂಹವನ್ನು ಕೊಂದದ್ದೆಂದು ಹೇಳುವರೋ ಅವರೇ ಸಿಂಹವನ್ನು ಕೊಂದದ್ದು!’ ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್ ಹೇಳಿದ.

ರಾಣಾನಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಯಿತು.

**ಜೋಕ್**

ಪ್ರಕಾಶ್ : ಆ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯಾಕೆ ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾಳೆ?

ಮದನ್ : ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಚಂಡಮಾರುತಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಹೆಸರಿಡಬೇಕಂತೆ.

**ದಾ|| ವಿ.ಯ ಪುಗಳೇಂದಿ**

ತಾನು ಸರಿಯಾದವನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಸಂಶಯ ವಾಯಿತು.

‘ದುರ್ಬಲ ರಕ್ಷಕ ಪ್ರಭುಗಳೇ!’ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್ ಮಧ್ಯೆ ಬಂದು ಹೇಳಿದ, “ಯಾರು ಸಿಂಹದ ಉಗುರುಗಳನ್ನೂ ಕಿವಿಗಳನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರೋ ಅವರೇ ಸಿಂಹವನ್ನು ಕೊಂದವರು!”

ರಾಣಾ ಅವನ ಕಡೆ ಕೋಪದಿಂದ ತಿರುಗಿ, “ಉಗುರು, ಕಿವಿಗಳು ಇವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನೀನಂತೂ ಸಿಂಹವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ!” ಎಂದನು.

ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಯಿತು! ಅವನು ಹೇಳಿದ, “ನಿಜ! ನಾನು ಕೊಲ್ಲಲಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಕೊಂದವರ ಬಳಿ ಸಿಂಹದ ಉಗುರು, ಕಿವಿಗಳಿವೆ!”

ಆಗ ರಾಣಾನಿಗೆ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್ ಬಾವಮೈದನರೆಂದು ನೆನಪಾಯಿತು. ಅವನು ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಿಂಹದ ಉಗುರು, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಿದ. ಆಗ ಗುಲಾಬನು ತನ್ನ ಚೀಲದಿಂದ ಸಿಂಹದ ಉಗುರು, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಗೌರವದಿಂದ ರಾಣಾನ ಪಾದಗಳ ಬಳಿಯಿಟ್ಟನು. ರಾಣಾ ಬಹಳ ಸಂತೋಷಗೊಂಡು ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗನ ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸ, ವಿನಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಾ ಗೌರವದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಪಿಪಿಸಿ, ಅವನನ್ನೂ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನನ್ನೂ ತನ ಕಾವಲು ಪಡೆಯ ಮುಖಂಡರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದನು. ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗನನ್ನು ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದರವನೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನನ್ನು ತನ್ನ ಅಂತಃಪುರದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದನು. ತಮ್ಮ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿನ ಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸದಾ ಇಬ್ಬರೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ದುಃಖವಾಯಿತು.

ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿದು ಚಳಿಗಾಲ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತು. ಆದರೂ ಸಾಹುಕಾರನ ಇಷ್ಟತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಬಹಳ ದೂರ ಉಳಿದವು! ಒಂದು ರಾತ್ರಿ

ದೊಡ್ಡ ಬಿರುಗಾಳಿಯಿದ್ದಿತು! ಮಳೆ ಸುರಿಯತೊಡಗಿತು! ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್ ರಾಜ್ಯದರವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾವಲಿದ್ದನು. ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನು ರಾಜನ ಬಳಿಯಿದ್ದನು. ರಾಜನು ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗನಿಗೆ ಮಲಗಲು ಹೋಗಲು ಹೇಳಿ, ತಾನೂ ರಾಣಿಯನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಹಳ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಾ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡಿತು! ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಎರಹವೇದನೆ ತಂದಿತು! ತನ್ನನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗುಲಾಬ್ ಹಾಡಿದಳು -

ಕಷ್ಟನೆಯ ಮುಗಿಲು  
ಸುರಿಸುತ್ತಿದೆ ಮಳೆ!  
ಹರುಷದಲಿ ನಲಿವಿನಲಿ  
ಭೋರ್ಗರೆದಿದೆ ಹೊಳೆ!  
ಮಿಂಚಿನ ಬೆಳಕಿನಲಿ  
ತೊಯ್ದುಹುದು ಇಳೆ!  
ಎದೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಂಕಿಯ  
ಬೇಗೆಯಲಿ ನರಳೇ...

ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಗುಲಾಬ್‌ಳ ಹಾಡು ಕೇಳಿಸಿತು! ಅದರ ಸಾಲುಗಳು ಅವನದೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಿದವು! ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಮನನದ ಬಳಿಕ, ಅವನೂ ಹಾಡಿದನು...

ಕರುಣಾಳು ಅ ಪ್ರಭುವು  
ನಂಬುವೆನು ಅವನನು!  
ನೋಡುವುದು ದಿವವು  
ಮಲಗಿದರು ಭುವಿಯು!  
ಕಳೆದೊಂದು ಜನಮದಿ  
ಮಾಡಿರುವ ಪಾಪವು,  
ದೂರ ಮಾಡಿಹುದು  
ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಹೃದಯವನು!

ಈ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್, ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ, “ಹೌದು! ಅದು ನಮ್ಮ ವಿಧಿ! ನಾವು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು!” ಎಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು.

ರಾಣಾನ ಪತ್ನಿಗೆ ಎರಡೂ ಹಾಡುಗಳು ಕೇಳಿಸಿದವು. ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತವಾದ ಅವಳು ಅವನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಣಾನಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು, “ನಿಮ್ಮ ಕಾವಲಿನ ಮುಖಂಡರಾದ, ಆ

ಇಬ್ಬರು, ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರು! ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದರವನೆಯ ಕಾವಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಣ್ಣು!”

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಣಾ ಜೋರಾಗಿ ನಗುತ್ತಾ, “ಛೇ! ಛೇ! ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಭಾವಮೈದನರು!” ಎಂದನು.

‘ಮಹಾರಾಜ!’ ರಾಣಿ ಹೇಳಿದಳು, “ನೀವೇ ಸರಿಯಿರಬಹುದು! ಆದರೂ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಪತಿಪತ್ನಿಯರೋ ಇಲ್ಲವೇ ಭಾವಮೈದನರೋ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುವೆ!”

ರಾಣಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲೋಸುಗ, ರಾಣಾ ಆ ಇಬ್ಬರು ರಜಪೂತರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ದೂತನ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿಕಳಿಸಿದ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಬಂದು ತಲೆಬಾಗಿ ನಮಿಸಲು, ರಾಣಾ ಅವರ ಕಡೆ ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡುತ್ತಾ, “ಗುಲಾಬ್ ಮತ್ತು ಅಜಿತ್! ಈಗಲೇ ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಲೈಟ್‌ಬ್ಬರು ಹೇಣ್ಣು! ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ!” ಎಂದನು.

ಇಬ್ಬರೂ ಗಾಬರಿಗೊಂಡರು! ಏನನ್ನೂ ಮಾತನಾಡದೆ ನಿಂತರು.

“ಏಕೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ!” ಕೋಪದಿಂದ ಕೇಳಿದ ರಾಣಾ.

ಗೊಂದಲಗೊಂಡರು ಇಬ್ಬರೂ! ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ರಾಣಾ, ಮೃದು ಮಾತಿ ನಿಂದ ಹೇಳಿದ, “ನೋಡಿ! ನಿಮ್ಮ ಕಥೆ ಹೇಳಲು ಹೆದರಬೇಡಿ! ನನ್ನ ಜೀವವುಳಿಸಿದವರಿಗಾಗಿ ನಾನೇನು ಮಾಡಲೂ ಸಿದ್ಧ!”

ಆಗ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್ ಧೈರ್ಯ ತಂದು ಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಣಾ ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೇ ಒಬ್ಬ ದಾಸಿಯನ್ನು ಕರೆದು, ಗುಲಾಬ್‌ಸಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ಹೆಣ್ಣಿನ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಿ ಕರೆತರಲು ಹೇಳಿದ. ಅವಳು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದಳು.

ಮರುದಿನ, ರಾಣಾ ತನ್ನ ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿಗೆ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಡ್ಡಿಯ ಸಮೇತವಾಗಿ ಇಷ್ಟತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಹೇಳಿದ. ಅಂತೆಯೇ ಅವನು ಅಜಿತ್‌ಗೆ ಆ ಹಣ ಕೊಡಲು, ಅಜಿತ್ ಕೂಡಲೇ ಆ ಹಣದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಕುದುರೆ

ಹತ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಜೇಸಲ್ಮೇರ್‌ಗೆ ದೊಡಾಯಿಸಿದ! ಅಲ್ಲಿ ಆ ಸಾಹುಕಾರನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವನಿಗೆ ಆ ಹಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆ ಸಾಹುಕಾರನಾದರೋ, ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ಅದು ಇನ್ನು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದ! ಆದರೆ ಅಜಿತ್‌ನ ತಂದೆಯೊಂದಿಗಿನ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದ ಅವನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಆದರೆ ಈಗ

ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹಣ ತಂದುಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವನು ಅತ್ಯಾನಂದಿತನಾದ! ಸಾಹುಕಾರನ ಸಾಲ ತೀರಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್ ಉದಯಪುರಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯಂತೆ ದೊಡಾಯಿಸಿದ! ರಾಣಾನ ಅರಮನೆ ತಲುಪುತ್ತಲೇ ಅವನ ಪಾದಗಳಿಗೆ ರಗಿದ! ರಾಣಾ, ರಾಜಬಾಲಾಳನ್ನು ಕರೆಸಿ, ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ, 'ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕ ದೇವಿ' ಎಂಬ ಬಿರುದು ನೀಡಿದ! ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಇಡೀ ಉದಯಪುರದಲ್ಲೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಳಾದಳು!

ಆನಂತರ, ರಾಣಾ ಅವಳಿಗೊಂದು ಸಮೃದ್ಧ ತೋಟವನ್ನೂ ಅರಮನೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ. ಆ ದಿನವೇ ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ರಾಜಬಾಲಾ ಆ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಹೋದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅಜಿತ್‌ನ ಖಡ್ಗ ಅದರ ಒರೆ ಸೇರಿತು! ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಮಾಯವಾಯಿತು! ರಾಜಬಾಲಾ, ಅಜಿತ್‌ಸಿಂಗ್‌ನ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹೋದಳು!

(ಸಿಂಧ್‌ನ ಜಾನಪದ ಕಥೆ)

59

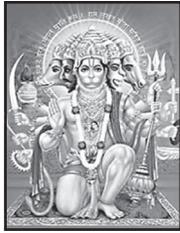
ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ ಶ್ರೀಮಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಹೆಣ್ಣಿನಾಕಾರದಿಂದ ಅವರನ್ನು ವೋಲುಪ್ತಾಸ್ (Voluptas) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುರುಷರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂತಾನವಾಗುವ ಭಯವಿಲ್ಲದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯಬಹುದಿತ್ತು!

- ರೋಮನ್ ಕ್ಯಾಥೋಲಿಕ್ ಕ್ಲರ್ಜಿ (ಪುರೋಹಿತ ವರ್ಗ) 17-18ನೇ ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಕರ ಬೀಜವಾಪ ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ಬೀಜವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
- ಎಲಿಜಬತ್ ರಾಣಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಅಭ್ಯಾಸ ನಪುಂಸಕತೆ, ಕ್ಷಯ, ಅಪಸ್ಥಿತಿ, ಕುರುಡುತನ, ದಡ್ಡತನ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹಾಗೂ ಸಾವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಆಗ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು!
- ಪುರಾತನ ಕಾಲದವರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೆದರಿದ್ದರೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ದಾರಿಯನ್ನಾದರೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು! ಒಬ್ಬ ಲೇಖಕ

ಬರೆದಿರುವುದರ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಪ್ಲಸ್ಟರ್ ಅರ್ಥ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ತೊಗಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಇಲ್ಲವೇ ಹುಡುಗರು ಶಿಲಿಪಟ್ಟಿ (Chastity belt) ಅಥವಾ ಮುಳ್ಳುಗಳಿದ್ದ ಉಂಗುರಗಳನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಧರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು!

- ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಹೂದಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ (Circumcision) ಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಾಗಿತ್ತು! ಅನೇಕರು, ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಂದೊಗಲು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಆಸೆಯುಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು!
- 1900ರ ಒಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥ, ಮುಂದೊಗಲು ನಿಶಾಮೂತ್ರ, ಹಿಪ್ಪಿರಿಯ, ಅಪಸ್ಥಿತಿ, ಕನಿಷ್ಠ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂದು ಹೇಳಿತ್ತು! ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಆಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇಂಥ ಜನನಾಂಗಗಳ ಆಂತಿಕ ನಾಶ ಕ್ರಿಯೆ, ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಬರೆಹಾಕುವುದು, ಹಾಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಡೆಯಲು ಯೋನಿದುಟಿಗಳಿಗೆ ಗಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು!

**ಉಚಿತ ಭವಿಷ್ಯ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ. ಪೋನಿನ ಮೂಲಕ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.**



**ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖಿ ಆಂಜನೇಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಲಯ**  
**ಪಂಡಿತ ವಿಶ್ವನಾಥ ಶಾಸ್ತ್ರಿ**  
 ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಜಮೀನು ವಿಚಾರ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮದುವೆ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ವರ್ತನಾ, ಸಂತಾನ, ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ಕೇರಳಿಯ ಪದ್ಧತಿ ಮೂಲಕ 9 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ.

**ಮೊ: 9740063150**

ಜಾಹಿರಾತು

ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನಗಳು  
ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ಪಂಪ್

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

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.



- ❖ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್
- ❖ ಹೈಡ್ರೋಪೀನ್ಯಲ್ ಪಂಪ್
- ❖ ಪೀನ್ಸೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ಸ್
- ❖ ಪೀನ್ಸೈಲ್ ಆಯಿಲ್
- ❖ ಪೀನ್ಸೈಲ್ ವೈಟ್ಸ್
- ❖ ಪೀನ್ಸೈಲ್ ಟ್ರಾಪ್ಸ್
- ❖ ಪೀನ್ಸೈಲ್ ಜಲಿಂಗ್
- ❖ ಪೀನ್ಸೈಲ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ಸ್
- ❖ ಲೋ ಎನರ್ಜಿ ಶಾಕ್‌ವೇವ್ ಥೆರಪಿ
- ❖ ಹೈಡ್ರೋ ನ್ಯೂಮೋ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಥೆರಪಿ
- ❖ ಆಕ್ಸಿಜನೇಷನ್ ಥೆರಪಿ

ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್‌ಗಳು

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸೈಜ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

- ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಸೈಜ್ : 30 X 130mm, 35 X 150 mm  
40 X 160mm, 45 X 170 mm  
50 X 180mm, 55 X 190 mm  
60 X 200mm
- XL ಸೈಜ್ : 30 X 140 mm, 35 X 160mm  
40 X 170 mm, 45 X 180mm  
50 X 190 mm, 55 X 200mm



ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ / ಮಿಸ್ಸ್ ಕಾಲ್ ಕೊಡಿ  
8088890724. 7815050100. 7676210322

ಶರತ್ ಮೆನ್ಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ನಂ. 34/82, 20ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,  
ಬಸವ ಮಂಟಪ ರಸ್ತೆ, ಸಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ  
ಹತ್ತಿರ, 2ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ  
ಬೆಂಗಳೂರು-560010  
080-23526100

ಶರತ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್

ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೆ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್  
ಸಯ್ಯಾಜಿರಾವ್ ರಸ್ತೆ  
ವೈಸೂರು - 570001  
0821-2444441 / 3265000

E-mail : [csk@drcsharath.com](mailto:csk@drcsharath.com), [drcsharath@hotmail.com](mailto:drcsharath@hotmail.com)  
Website : [www.drcsharath.com](http://www.drcsharath.com), [www.mediwave.net](http://www.mediwave.net)