



ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಕಟಣೆ - ೧೮೧

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ - ೭

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ

**ಮಹಿಳೆಯರ
ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು,
ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ**

ii

iii

ಮಹಿಳೆಯರ
ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು,
ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ

Blank

ಲೇಖಕರು:
ಡಾ|| ಎಚ್.ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ



ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕಲಾಗ್ರಾಮ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆವರಣದ ಹಿಂಭಾಗ, ಮಲ್ಲತ್ತಹಳ್ಳಿ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೫೬

MAHILEYARA HADIHAREYADA SAMASYEGALU, SAVALUGALU MATTU PARIHARA: by Dr. H.R. Manikarnika; Published by **Sri P. Narayana Swamy, Registrar, Kuvempu Bhasha Bharathi Pradikara** ; Kalagrama, Jnana Bharathi, Behind Bangalore University Campus, Mallattahalli, Bangalore - 560 056 ; 2013; Pp.xxiv+120 Price : Rs. 60/-



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ
ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧

© ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಿದೆ.

ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೩
ಪುಟಗಳು : **xxiv** + ೧೨೦
ಬೆಲೆ : ರೂ. ೬೦/-

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಪಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ

ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕಲಾಗ್ರಾಮ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆವರಣದ ಹಿಂಭಾಗ

ಮಲ್ಲತ್ತಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೫೬

ದೂ. : ೨೩೧೮೩೩೧೧, ೨೩೧೮೩೩೧೨

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ : ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಶೆಟ್ಟಿಗಾರ್

ISBN : 978-81-921758-6-7

ಮುದ್ರಕರು :

ಮೆ|| ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟ್ ಆಡ್ಸ್

ನಂ. ೬೯, ಸುಭೇದಾರ್ ಭತ್ತಂ ರೋಡ್

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦೦೨೦ ದೂ : ೨೩೩೪೨೨೪೪

ಮುನ್ನುಡಿ

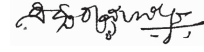
ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಹತ್ವದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ವಿದೇಶೀ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆ-ಸಾಹಿತ್ಯಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಲೇಖಕರ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಇತರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಲೇಖಕರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ರಚನೆಗಳ 'ಸಂಚಯ'ಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಕುವೆಂಪು, ಪುತಿನ ಮತ್ತು ಜಿ.ಎಸ್.ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರ ಸಂಚಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತೀ ಸಮ್ಮಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರ ಸಂಚಯಗಳನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಮೆ-ಗರಿಮೆಗಳು ಸಾರಸ್ವತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಲಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಮಹತ್ವದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನದ 'ಪುಸ್ತಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ' ಮಾಲೆಯ ೨೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರಬಂದಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ೨೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ. ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಮೌಲಿಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಸದೃಶವಾಗಿರುವ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಇತಿಹಾಸ'ದ ಸಂಪುಟಗಳು ಹಾಗೂ ಜೆ.ಡಿ.ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ' ಸಂಪುಟಗಳು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಹೆಮ್ಮೆ ಕನ್ನಡದ್ದಾಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ. 'ಭಾರತರತ್ನ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಅಂಬೇಡ್ಕರ್' ಅವರ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆ, ಇನ್ನೂ ಅನುವಾದಿತವಾಗದಿರುವ ಅವರ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳ ಅನುವಾದದ ಪ್ರಕಟಣೆ, 'ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿ'ಗಳ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ, ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೈಲಿಗಲ್ಲನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿವೆ.

ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಾಡಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ-ಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತ, ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಬಹುಮುಖೀ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು, ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು 'ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರ' ಎಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹರ್ಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಜನತೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಲಿ ಎಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ)



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಉಮಾಶ್ರೀ


ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ,
ವಿಕಲಚೇತನರ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಬಲೀಕರಣ
ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಚಿವರು

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧

ಸಂದೇಶ

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೂರಾರು ಮಹತ್ವದ ಮೌಲಿಕ ಹಾಗೂ ಅನುವಾದಿತ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವುದು ತುಂಬ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನುಗಳಿಸಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೇಂದ್ರವೆಂಬ ಹಿರಿಮೆಯೂ ಲಭಿಸಿರುವುದು ಗೌರವಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ನೆಲ-ಜಲಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈಗಾಗಲೇ 'ಕಾವೇರಿ ನ್ಯಾಯಾಧಿಕರಣದ ತೀರ್ಪಿನ' ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದು, ಈಗ 'ಕೃಷ್ಣಾ ನ್ಯಾಯಾಧಿಕರಣದ ತೀರ್ಪಿನ' ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಮುಂದಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ನಮ್ಮ ಲೇಖಕರ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಉಮಾಶ್ರೀ)



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಬಸವರಾಜು, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ವಾರ್ತಾ ಇಲಾಖೆ

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧

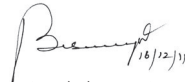
ಹಾರೈಕೆ

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಆಶಯದಂತೆ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಬಲ್ಲಂಥ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇತರ ಯಾವ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಇನ್ನೂ ಹೊರಬರದೇ ಇರುವ ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಥೆ', ಜೆ.ಡಿ. ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ'ದಂಥ ಮಹತ್ವದ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನೂ, ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರ ಮಹತ್ವದ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಂಚಯಗಳನ್ನೂ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದೂ, ನಾಡಿನ ಇತರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುತ್ತಿರುವುದೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಕನ್ನಡ ಜನತೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ತರುವಂಥ ಸಂಗತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಕೃತಿಗಳ ಆಂಶಿಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗದಿರುವ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತುತ್ಯರ್ಹವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿ ಭಾಷೆಗಳ ಅನುವಾದ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಇಂಬುಕೊಡಲಿರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಸಂಶೋಧನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ-ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಆದರ್ಶ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆಯಲೆಂದೂ, ಹೊಸ-ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲೆಂದೂ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಬಸವರಾಜು)



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕೆ.ಆರ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಆಯುಕ್ತರು
ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ 2005ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯನ್ನು ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ವಿದೇಶೀಯ ಭಾಷೆಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರ ಹಾಗೂ ಆ ಭಾಷೆಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸಂವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾನವಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಬಳಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದು ಈ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು, ಭಾಷಾಂತರದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಈ ಧ್ಯೇಯಗಳ ಅಂಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಈ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ ನನಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಈ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಮತ್ತು ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೊರತಂದಿರುವ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದವೇ ಆಗಿವೆ. ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಥೆ', ಜೆ.ಡಿ.ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ' ಸಂಪುಟಗಳು ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಗೆ ಗೌರವಪ್ರಾಯವಾದ ಕೃತಿಗಳೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಾಹಸವನ್ನು ಭಾರತೀಯಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಗುಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೀಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಭಾರತರತ್ನ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳ ಹೊಸ ಅನುವಾದದ



ಪ್ರಕಟಣೆ ಯೋಜನೆ, ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿಗಳ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ, ಪಂಡಿತ್ ದೀನ್ ದಯಾಳ್ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಕೃತಿಗಳ ಕನ್ನಡದ ಅನುವಾದದ ಯೋಜನೆ, ಕೃಷ್ಣಾ ಐತೀಹೀನ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ ಮುಂತಾದವು ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿವೆ.

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನದಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೊಡನೆ ಜಂಟಿ ಪ್ರಕಟಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು, ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿನ ಖ್ಯಾತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಇಂಥ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಿ, ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

(ಕೆ. ಆರ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣ)

ಪೀಠಿಕೆ

ಡಾ. ಎಚ್.ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಅವರು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಅಪರೂಪದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ತಮ್ಮ ಮಾನವೀಯ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅವರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಳವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಕೆಲವೊಂದು ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾಡಿನ ಕೆಲವು ಖ್ಯಾತ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿವೆ.

ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮೈಸೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕೃಷ್ಣರಾಜೇಂದ್ರ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಸಹೃದಯತೆ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ಜನರ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸೇವಾನುಭವಗಳ ಪ್ರತೀಕವೂ ಆಗಿರುವ ಈ ಕೃತಿ ಕೇವಲ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಚರ್ಚೆಯಾಗದೆ, ನಿದರ್ಶನಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತುಂಬ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಥ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಡಾ. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಪಿ.ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿರುವ ಮೆ|| ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟ್ ಆಡ್‌ನ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಲ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕಲಾಗ್ರಾಮ, ಮಲ್ಲತ್ತಹಳ್ಳಿ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೫೬

೦೨-೦೨-೨೦೦೨

ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ

ಅಧ್ಯಕ್ಷ

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಹದಿಹರೆಯವು ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಸಂಕೀರ್ಣವೂ ಒತ್ತಡಕಾರಿಯೂ ಆದ ಹಂತ. ಬದುಕಿನ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಘಟ್ಟ ಅದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಲ ಅದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಭೌತಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಕ್ರಮಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಹಂತದ ಬದುಕು ಕವಲು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಗಡಿಸಿಬಿಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಸೆಳೆತಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹತ್ತು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳನ್ನು ಈ ಸಿ ಜಯಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದ ವೈಕಾಸಿಕ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ದಾಟಿದವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವವರು ಸ್ವತಃ ತಮಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭೂತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಬಿಡಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿದ್ದರೂ ಅದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದೆ.

ಈಗ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಇತ್ತು, ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂವಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ ದುಗುಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅರಿವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿತು. ಅವರು ಸಂವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು 'ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕರಪತ್ರ ಬರೆದೆ. ಅದನ್ನು ಹಲವು ಹತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದೆ. ಕರಪತ್ರ ಓದಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕರಪತ್ರದ ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಅದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಸಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಒತ್ತಾಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಶಕ್ತತೆ ತರುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿಯೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಳನೋಟವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಬರೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿರುವ ಡಾ. ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬು ಹೃದಯದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಶ್ರೀ ಪಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿಯವರು ನನ್ನ ಬರೆವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ. ಅಂತೆಯೇ ನನ್ನ ಬರೆವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಶ್ರೀ ಎಚ್.ಎಲ್. ಸತೀಶ್ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಸಂವಾದ ನಡೆದಿರುವುದು ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ. ಈ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು ತುಂಬು ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವರಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೂಡಲ ಕೊಪ್ಪಲು ಗ್ರಾಮದ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಶ್ರೀ ಲೋಕೇಶ್ ಗವಿರಂಗಪ್ಪ ಅವರ ಸಹಕಾರ ಗುರುತರವಾದುದು. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಂಜನಗೂಡಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕ ಎನ್.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಾನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಇಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇಂಬು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ನನ್ನ ಪತಿ ಡಾ|| ಬಿ.ಎನ್. ಶೇಷಾದ್ರಿ, ನನ್ನ ಓದು ಬರಹಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಓದುಗರಾಗಿರುವ ನನ್ನ ಅಕ್ಕಂದಿರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸೀತಮ್ಮ ನಾಡಿಗ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಸರಸ್ವತಿ ಅವರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನಾನು ನೆನೆಯದಿರಲಾರೆ.



ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಓದಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕ.

೨೨-೨-೨೦೧೧
ಮೈಸೂರು

ಡಾ|| ಎಚ್. ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ವಿಭಾಗೀಯ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ
ಮೈಸೂರು.

ಪೀಠಿಕೆ

ಮಹಿಳೆಯರ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯ ಎಂಬುದು ಬಾಳಿನ ವಸಂತ. ತೀವ್ರ ತುಯ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವಯೋಮಾನ ಅದು. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ೧೦-೧೮ ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ೧೨-೨೧ ವರ್ಷಗಳು. ಹದಿಹರೆಯವೆಂಬುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣವೂ, ನಿರ್ಣಾಯಕವೂ ಆದ ಹಂತ. ಜೀವನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡುಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬನೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಕಾಲ ಇದು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಈ ಕಡೆ ಚಿಕ್ಕವರೂ ಅಲ್ಲ, ಆ ಕಡೆ ದೊಡ್ಡವರೂ ಅಲ್ಲ. ಇವರದು ಹುಚ್ಚುಕೋಡಿಯ ಮನಸ್ಸು. ಅದಕ್ಕೇ “ಹದಿನಾರರ ವಯಸ್ಸು ಹುಚ್ಚುಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸು” ಎಂಬ ಮಾತು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹುಚ್ಚುಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಆಲೋಚನಾ ಧಾರೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಅಥವಾ ಚೌಕಟ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಗಳ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರ ಭವಿಷ್ಯ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ ಜೀವನವನ್ನು ಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು ಬಲು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಿಂದ ಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರಕಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹದಿಹರೆಯದ ಸವಾಲು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಲಭ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಅವರು ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹದಿಹರೆಯವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವರ ಮುಂದೆ ಉತ್ತಮ 'ಪಾತ್ರಾರ್ಥ' ಅರ್ಥಾತ್ ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಇಲ್ಲವೇ ಪರೋಕ್ಷ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬಹುವೇಳೆ ಹಿರಿಯರ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ಅವರೊಡನೆ ನಾವು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಬೈಗುಳ, ಶಿಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಭಟಗಳಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗದು. ಬದಲಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಂತು ಅವರ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಪ್ರಶಸ್ತ ಕಾಲ. ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಕೋಟಲೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯವು ಕೇವಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಅಧಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೆರೆದಿಡುವ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಕಾಲ. ಗಿಡವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆತೇ ಎಂಬ ಮಾತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಗದ ಸುಧಾರಣೆ ಅನಂತರ ಆಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಬಲುಕಷ್ಟ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುರಭ್ಯಾಸ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಲ್ಲ, ಅವರಲ್ಲಿ ದುರಭ್ಯಾಸ ಆಗ ತಾನೇ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಮತ್ತಿತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತುತ್ತಾಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಇರುವ ಅದಮ್ಯ ಕುತೂಹಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಯುಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ನಾವು ನೀಡಬೇಕಾದ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ. ಇದು ಸುಮಾರು ಒಂದು ದಶಕದಷ್ಟು ಕಾಲ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ, ಅದು ಕೇವಲ ಉಪದೇಶವಾಗಿರಬಾರದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಶಕ್ತತೆ ತರುವಂಥ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕಾರ್ಯಾರ್ಹ ತರಬೇತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗಿದೆ. ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ಅನೇಕ ಹೊಸ ಹಕ್ಕುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ

ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಾಹನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪರವಾನಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಪ್ಪಂದ ಅಥವಾ ಗುತ್ತಿಗೆ ಕರಾರಿಗೆ ಅವರು ಸಹಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

೨೭-೭-೨೦೧೧
ಮೈಸೂರು

ಡಾ|| ಎಚ್. ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕ
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ವಿಭಾಗೀಯ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ
ಮೈಸೂರು.

Blank

ಅರ್ಪಣೆ

ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ
ಪ್ರಮುಖರಾಗಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿರುವ
ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ

—ಡಾ|| ಎಚ್. ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ

Blank

ಪರಿವಿಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ	v
ಸಂದೇಶ	vii
ಹಾರೈಕೆ	viii
ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ	ix
ಪೀಠಿಕೆ	xi
ಮೊದಲ ಮಾತು	xii
ಪೀಠಿಕೆ	xv

ಅಧ್ಯಾಯ ೧

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು	
ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ	೩
ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ	೧೦

ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	
೧. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ/ಕೀಳರಿಮೆ	೨೩
೨. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು	೨೮
೩. ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು	೩೫
೪. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಹಠಮಾರಿತನ, ಮೊಂಡುತನ, ಬಂಡಾಯ	೩೭
೫. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತಿತರ ಮನೋರೋಗಗಳು	೪೧
೬. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಒತ್ತಡಗಳು	೪೩
೭. ವ್ಯಕ್ತಿಪೂಜೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ	೪೭
೮. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು	೪೯
೯. ಹದಿಹರೆಯದವರ ದುಂದುವೆಚ್ಚ; ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಪೀಕಲಾಟ	೫೧
೧೦. ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು-ಜಗಳಗಂಟತನ-ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ	೫೩
೧೧. ರ್ಯಾಗಿಂಗ್	೫೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೧. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	೫೯
೨. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ	೬೧
೩. ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮೊಡವೆ	೬೪
೪. ಲೈಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಸೊಂಕು	೬೬
೫. ಜೀವನ ಜೋಪಾನ ಎಚ್ಚರ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನಮಗೂ ಬರಬಹುದು	೬೮

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಿ

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಿ	೭೭
--------------------------------	----

ಅಧ್ಯಾಯ ೫

ಮದ್ಯಪಾನ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ

ಮದ್ಯಪಾನ: ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ	೮೫
--------------------------	----

ಅಧ್ಯಾಯ ೬

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲ

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲ	೯೩
----------------------	----

ಅಧ್ಯಾಯ ೭

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ

೧. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಕುಟುಂಬದವರ ಪಾತ್ರ	೧೦೧
೨. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ	೧೦೫
೩. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾತ್ರ	೧೦೮

ಅಧ್ಯಾಯ ೮

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು	೧೧೩
-------------	-----

ಮಹಿಳೆಯರ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ



ಅಧ್ಯಾಯ ೧
ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ
ಹಾಗೂ
ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು





ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜವೇ ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

Blank

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:



ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿ

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಸ್ಟಿನ್‌ರೋನ್ ಕಾರಣ.

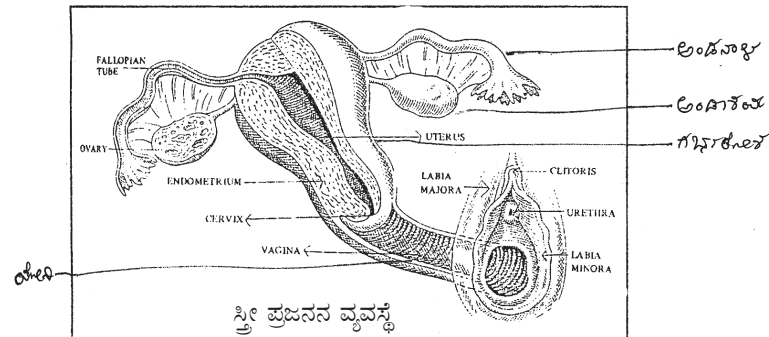
ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

- * ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
- * ದೇಹ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುವಿಕೆ
- * ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ
- * ಸೊಂಟ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದು
- * ಕಂಕುಳ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು.
- * ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- * ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- * ಋತು ಚಕ್ರದ ಆರಂಭ

ಋತು ಚಕ್ರದ ಆರಂಭ ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆ

ಋತು ಚಕ್ರದ ಆರಂಭ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರಂಭದ ಚಿಹ್ನೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಹಂತ. ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿ ಪ್ರೌಢತೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೆಂಬಲಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸು ೧೧ರಿಂದ ೧೪ ವರ್ಷಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಚೆ ಈಚೆ ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ೧೬-೧೮ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಋತುಮತಿಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ



ಗೊಲ್ಲಿ (vulva): ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಗೊಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಅಥವಾ ಭಗಾಂಕರ ಇದೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು clitoris ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕೆಳಗಡೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ (urethral opening) ಇದೆ. ಇದರ ಕೆಳಗೆ ಯೋನಿ ದ್ವಾರ ಇದೆ. (Vaginal opening) ಕನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿದ್ವಾರ, ಯೋನಿಪೊರೆ ಅಥವಾ ಯೋನಿ ಪಟಲ ಎಂಬ ತೆಳು ಪೊರೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪೊರೆ ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವಾಗ, ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಮತ್ತಿತರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿ (Vagina): ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಗುದ್ದಾರದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಯೋನಿ ತನ್ನ ಹೊರದ್ವಾರದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಗರ್ಭಕೋಶದವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉದ್ದ ೬-೭ ಸೆ.ಮೀ.

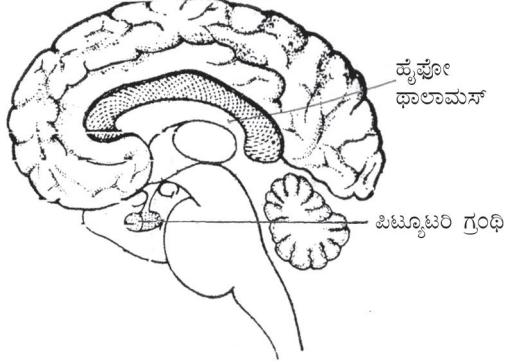
ಗರ್ಭಕೋಶ (Uterus): ಯೋನಿಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಇದೆ. ಇದು ಬುಗುರಿಯಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಗರ್ಭಕಂಠ (Cervix) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶ (Uterus) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆ ಮೂರು ಪದರಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಒಳ ಪದರವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಲೋಳೆ Endometrium ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಈ ಪದರವೇ ಕಳಚಿ ಬೀಳುವುದು.

ಗರ್ಭನಾಳ (Fallopian Tube): ಇದು ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೂ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ವೇರ್ಪಡಿಸುವ ನಾಳ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅಂಡಾಣು ಈ ನಾಳದ ಮೂಲಕವೇ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವುದು.

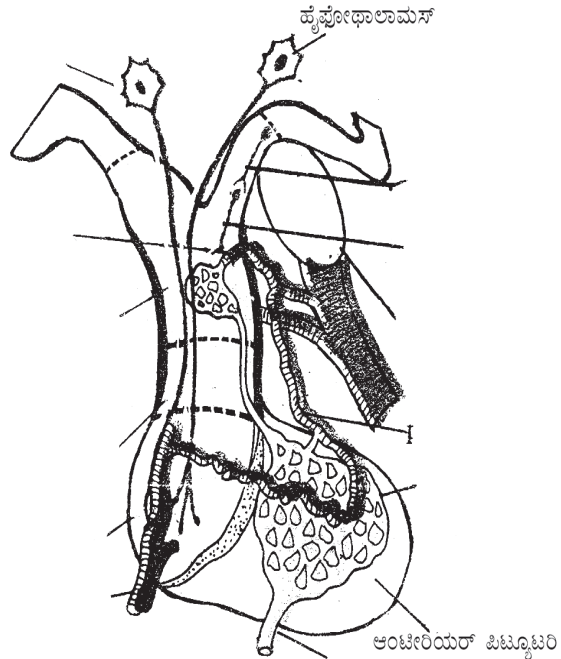
ಅಂಡಾಶಯ (Ovary): ಇದು ಬಾದಾಮಿ ಗಾತ್ರವಿದ್ದು, ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕವಿರುತ್ತದೆ. ಮೈನೆರೆದ ಸಮಯದಿಂದ ಮುಟ್ಟುಹೋಗುವವರೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದರಂತೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ನಿರ್ದೇಶಕ. ಅದರ ಆಜ್ಞೆ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕೆಲಸಗಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು



ಚಿತ್ರ ೪: ಮೆದುಳು ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್



ಚಿತ್ರ ೫: ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ



ಚಿತ್ರ ೬. ಗರ್ಭಕೋಶ: ಮುಟ್ಟಿನ ಕ್ರಿಯೆ

ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದರೆ ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಅವು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ನಾಳಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್ (Hypothalamus) ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣ, ಶರೀರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ. ಸಣ್ಣ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಅಂಡಾಶಯ. ಅಂಡಾಶಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ (Oestrogen and Progesteron) ಎಂಬ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಗರ್ಭಕೋಶ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸರಪಳಿಯಂತೆ.

ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು:

ಪ್ರತಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲೂ ಸಾವಿರಾರು ಕೋಶಿಕೆಗಳು (Follicles) ಇರುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದಂತೆ ಕೋಶಿಕೆಯಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅಂಡಾಣು ಅಂಡನಾಳದ ಮೂಲಕ

ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಜೀವಿತ ಕಾಲ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮೆತ್ತನೆ ಹಾಸಿಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಯೋಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಅಂಡಾಣು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ ಕಳಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಟ್ಟು ಸುಮಾರು ೩-೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸ್ವಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ನಡುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಳಬಟ್ಟೆ ಡೈಪರ್ ಅನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೫ ಸಲ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂದೇಹಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಯೋಣ.

೧. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದಲ್ಲಾ ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ?

ಮುಟ್ಟು ಸಹಜವಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಕಾಲು ಸೆಳೆತ ಬರಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಶರೀರದ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ. ಅದನ್ನು ನಾನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಡಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ:

ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಶುಚಿತ್ವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಳಪದರ ಕಳಚುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ಸುಲಭ.

ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಹೊರ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಒಳಬಟ್ಟೆ ಡೈಪರ್ ಅನ್ನು ರಕ್ತಸ್ರಾವಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ೩-೪ ಬಾರಿಯಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಪೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ Sanitary pads ಪ್ಯಾಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಧೂಳು ತುಂಬಿದ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬಾರದು.

ಮಲಿನವಾದ ಡೈಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕದೇ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಜಾಗವನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿ ಅಲ್ಲೇ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

೩. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಮೊದಲಿನ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ತಿಂಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೋ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತೆ. ಹೀಗೇಕೆ?

ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೊದಲ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಒಡಂಬಡಿಕೆ()ಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲಯಬದ್ಧವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ೧೬ ವರ್ಷವಾದರೂ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆ?

ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ೧೬ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಟ್ಟಿದ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಅಂಡಾಶಯ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು. ೧೬ನೇ ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರು ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:



ಚಿತ್ರ: ೨ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ

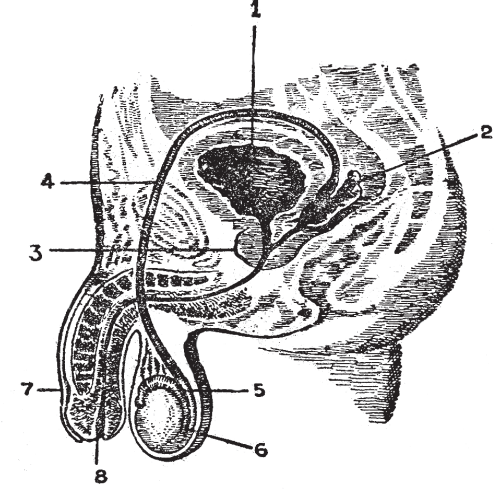
ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಳ ಕಂಡ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ
೨. ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು
೩. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊದವೆ
೪. ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಬರುವುದು
೫. ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ
೬. ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು.
೭. ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನ ಆರಂಭ

ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆರಂಭ

ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನ ಆರಂಭ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಸಾರುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿ ಪ್ರೌಢತೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆದಾಗಲೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ಹೃದಯ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಪುರುಷ ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ



ಚಿತ್ರ ೪: ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗಗಳು

ಚಿತ್ರ ೪

1. ಮೂತ್ರಕೋಶ, 2. ವೀರ್ಯಕೋಶ, 3. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ, 4. ವಾಹಕ ನಾಳ, 5. ಎಪಿಡಿದಿಮಿಸ್, 6. ವ್ಯಸೃಜ, 7. ಶಿಶ್ನ, 8. ಮೂತ್ರನಾಳ.

ಕೆಳಕಂಡವು ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗಗಳು:

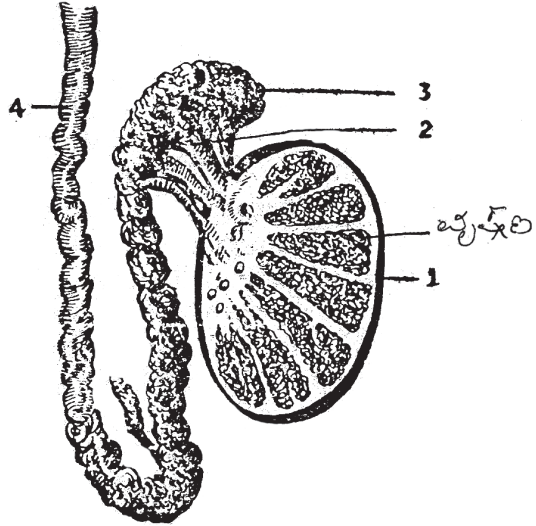
ಶಿಶ್ನ (Penis): ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಸೆಂ. ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಉದ್ದೇಕಗೊಂಡಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಂಧ್ರದಿಂದಲೇ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುವುದು. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗ ಬುಗುರಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದನ್ನು 'ಶಿಶ್ನದ ಶಿರೋಭಾಗ' Glans penis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು (Foreskin) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲು ಶಿಶ್ನದ ಶಿರೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದೇ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸುನತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ circumcision ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

೨. ವೃಷಣ Testis: ಇದು ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗ. ಶಿಶ್ನದ ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವೃಷಣ ಎರಡು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೂ ಇರುವ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದಂಥ ಅಂಗ. ಇದು ವೃಷಣ ಚೀಲ Scrotumನಿಂದ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೃಷಣ ಚೀಲದ ಚರ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ನುಣುಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಸುಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಬೀಜಗಳ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ, ಉಷ್ಣಾಂಶ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಚೀಲದ ಸುಕ್ಕು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮುದುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವೃಷಣ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ೨೦೦-೩೦೦ ಪದರಗಳಿದ್ದು ನುಲಿಕೆ ನಾಳಗಳೇ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನಾ ನಾಳಗಳಿವೆ. ಈ ನಾಳಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಪಿಡಿದಿಮಿಸ್ Epididymis: ಇದು ವೃಷಣದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ವೀರ್ಯ ನಾಳವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಇದು ೪-೬ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಸಿಕ್ಕು ಸಿಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ತೆಳುವಾದ ನಾಳವಿದು ವೀರ್ಯ ಇಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ ೯: ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಅಂಗಗಳು



ಚಿತ್ರ ೯

1. ವೃಷಣದ ಹೊದಿಕೆ, 2. ನಳಿಗಗಳು, 3. ಎಪಿಡಿದಿಮಿಸ್
4. ವೀರ್ಯಾಣುನಾಳನಾಳ

ವೀರ್ಯನಾಳ (Vas Deferens): ಇದು ಎಪಿಡಿದಿಮಿಸ್‌ನಿಂದ ಹೊರಟು ವೀರ್ಯಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಕೋಶ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಳವಾಗುವುದು. (Ejaculatory duct) ನಂತರ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು (gland prostate) ಸೇರುತ್ತದೆ.

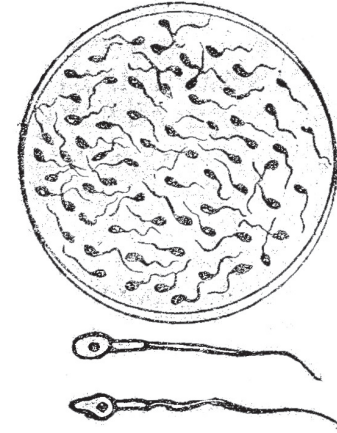
ವೀರ್ಯಕೋಶ (Seminal vesicle): ಇದು ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದು ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸ್ರಾವದಿಂದ ವೀರ್ಯದ ದ್ರವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ (Prostate Gland): ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಳಗಿದೆ. ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಯ ಸ್ರಾವವೂ ಸೇರಿ ವೀರ್ಯ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು (Semen & Sperms): ವೀರ್ಯ ಬಿಳಿಯಾಗಿ ಗಂಜಿಯಂತೆ ಇರುವ ದ್ರವ. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪನವಾದಾಗ ೩-೪ ಮಿ.ಲೀ. ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರಲು ವೀರ್ಯ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಯ ಸ್ರಾವಗಳೇ ಕಾರಣ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅತಿ ಸಣ್ಣಕೋಶದ ಜೀವಿಯಾಗಿದ್ದು, ಒರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲೇ ನೋಡಬೇಕು.

ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೪೬ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಗಳಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು X ಮತ್ತು Y ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಗಳಾಗಿವೆ.



ಚಿತ್ರ ೧೦: ವೀರ್ಯಾಣು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ

ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆರಂಭ

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೋಥಾಲಾಮಸ್ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣ, ಶರೀರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಹುಡುಗನ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ಹೈಪೋಥಾಲಾಮಸ್ ಪ್ರಚೋದಕ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯಾದ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ. ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಚೋದಕ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ವೃಷಣ Testis. ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ವೃಷಣ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೌಢ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರಣ.

ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಲನ

ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ವೀರ್ಯ, ನಾಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಅದು ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸ್ವಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಲನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಗಾಬರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೂ ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೀರು ಹೊರಬರದೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಹಾಗೆ. ನಿರಂತರ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಲನ ಯಾವ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. 'ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಲನ' ಒಂದು ದೋಷ ಎನ್ನುವ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹಣ ಕೀಳುವ ತಂತ್ರ. ಇಂತಹವರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಲನ ಒಂದು ರೋಗ ಅಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅಗತ್ಯ ಮೊದಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ

ಹದಿಹರೆಯಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೃಷ್ಟಿ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಕಾಮಾಂಗವನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರಚೋದಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆ ಮುಖೇನ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು

ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಮಾಸ್ಟರ್ ಬೇಟ್' Masterbate ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದ ವಿಷಯಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

೧. ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ಅವುಗಳು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಹಿತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಲಭಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಶದ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ.

೨. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ವಿಕೃತ ಕಾಮವಲ್ಲ.

೩. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾತ್ರ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೪. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿರುಚಿ, ಆಸಕ್ತಿ, ಉದ್ದೇಶ, ಕುತೂಹಲ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸದಾ ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

೫. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ಹಲವಾರು ಲಾಭಗಳಿವೆ.

* ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ

* ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

* ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉದಾ: ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಐಯ್ಡ್ಸ್, ಗೊನೋರಿಯಾ ಮುಂತಾದುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

೧. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಬಲಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಿಜವೇ?

ಇಲ್ಲ. ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗಲೀ ಬಲಹೀನತೆಯಾಗಲೀ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಎಂದರೆ ಮೈಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ ಬಯಕೆಗಳೂ ಬಂದಾಗ ಜನನಾಂಗಗಳು ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದು. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ

ಜನನಾಂಗದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೈಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ ಹೌದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ವೀರ್ಯ, ವೀರ್ಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯ, ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದವ ಇನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ ವಯಸ್ಸು ಇದಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಒಂದು ಹನಿ ವೀರ್ಯ ೧೦೦ ಹನಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಡೋಂಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಮನಸ್ಸಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಅದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸುಳ್ಳು ವದಂತಿ ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯ, ನಾಚಿಕೆ, ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚಟವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಷ್ಟೇ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಲು ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ತರುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ೧-೨ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

- * ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ
- * ಮುಂಗೋಪ
- * ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂಜೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
- * ಅನ್ಯ ಲಿಂಗದವರೊಡನೆ ಆಕರ್ಷಣೆ
- * ವ್ಯಸನ/ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಕಾಗುವಿಕೆ

- * ಹಠಮಾರಿತನ
- * ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ/ಆತಂಕ
- * ಉದ್ವೇಗ
- * ಬಂಡಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
- * ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಆಸೆ
- * ಹಗಲು ಕನಸು ಕಾಣುವುದು
- * ಪ್ರಯೋಗ/ಕುತೂಹಲ
- * ಕೀಳರಿಮೆ/ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ
- * ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು
- * ಸಂಕೋಚ/ನಾಚಿಕೆ
- * ಕುತೂಹಲ
- * ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅಭಿಲಾಷೆ
- * ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Self Identity)
- * ಅಪಾಯ ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಗುಣ.
- * ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
- * ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಬಯಕೆ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಪರ್ವಕಾಲ-ಹದಿಹರೆಯದವರು ಚಿಕ್ಕವರೂ ಅಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡವರೂ ಅಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕಲ್ಪನೆಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕೆಗೂ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಮುದಾಯದವರು ಅರಿತು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಬಹುದು. ವಿಕೃತ ನಡೆ ನುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿಯೂ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆರಡೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಬಹುದು.



ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಯಾವುವು?

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆ ಮೂಲಕ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕೌಶಲಗಳೇ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲದೆ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಬದುಕು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸೆ ಬಂದೊದಗಬಹುದು. ಜೀವನ ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಕಷ್ಟಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹತಾಶೆಗೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಅಗತ್ಯ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ೧೯೯೭ರಲ್ಲಿ ೧೦ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸಿ, ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಕರೆ ನೀಡಿದೆ. ಅವು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

೧. ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ (Self awareness)
೨. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ (Problem solving)
೩. ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (Decision making)
೪. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking)
೫. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ (Effective Communication)
೬. ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ (Interpersonal Relationship)
೭. ದೃಢವರ್ತನೆ (Assertiveness)
೮. ಸಂಧಾನ (Negotiation)
೯. ಅನುಭೂತಿ (Empathy)
೧೦. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ (Stress Management)

(ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಓದಿ 'ನಮಗಾಗಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು' ಬರೆದವರು ಡಾ|| ಎಚ್.ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ)

ಅಧ್ಯಾಯ ೨ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



Blank

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

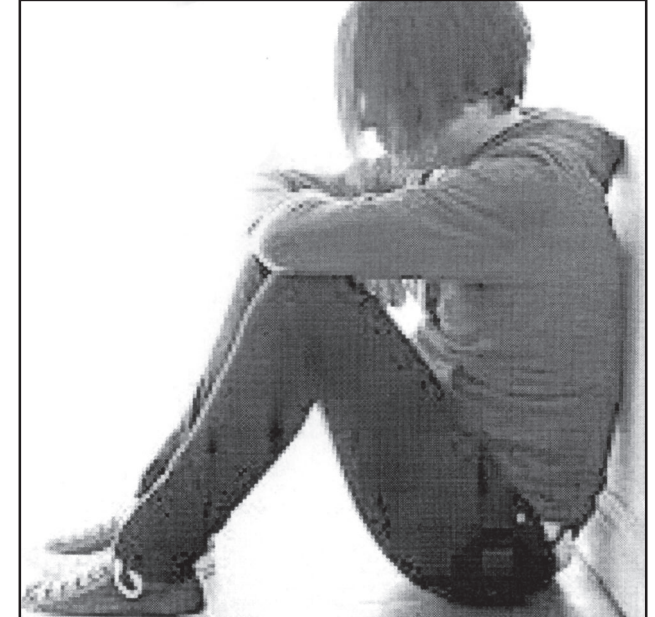
ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦-೧೫% ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬ, ಸಮುದಾಯ, ಗೆಳೆಯರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಹರೆಯದವರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಕೆಲವರಂತೂ ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವ ದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

Blank

೧. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ/ಕೀಳರಿಮೆ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದ ವಿನೋದ:

ವಿನೋದ ಏಕಮಾತ್ರ ಪುತ್ರ. ತಂದೆ ಶ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶ್ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಸುಜಾತಾ. ಮಗ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ. ಶ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶ್ ಮತ್ತು ಸುಜಾತಾ ಇಬ್ಬರೂ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಅವರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಕೆ ಆಡಂಬರ ಇತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾವು ತಮ್ಮ ದೇಶ ಎಂಬ ಅಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಮಗ ಕೂಡ ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿ, ದೇಶಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮಗೆ ಅನ್ನ ಕೊಡುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ಶಾಲೆ ಎಂದು ಅವಿರತವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿನೋದ ಯಾವಾಗಲೂ



ಮಂಕು. ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿವಂತನೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಡಿ ನಲಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಂಕು ಸ್ವಭಾವ ಬಹಳ ಸೋಮಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದೂ ತಡವಾಗಿ ತನಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದನೇ ಹೊರತು, ತಾನು ಬಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಕಾದವನಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ವಿನೋದ ಭಾರೀ ಮುಂಗೋಪಿ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರಿ ಇಷ್ಟವಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅವನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದೇ ಹಾಕುವುದು ಅವನ ಸ್ವಭಾವ. ಇವತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಿಂದ ತರಕಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಏನಿದೆಯೋ ಅದರಲ್ಲೇ ಮಾಡು ನನಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ತಾಯಿಗೆ ವಿನೋದನ ವರ್ತನೆ ತುಂಬಾ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳು ಬಲವಂತವಾಗಿಯಾದರೂ ಮಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವು ಸಲ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿದ್ದಳು.

ವಿನೋದನಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೂ ಸೋಮಾರಿ. ಕಷ್ಟಪಡುವ ಸ್ವಭಾವದವನಲ್ಲ. ೧೦ನೇ ಕ್ಲಾಸಿನ ಪ್ರಿಪರೇಟರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವನು ಹೋಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರುಜು ಮಾಡುವಾಗ ತಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾದಳು. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಜಾತಳ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಸತೀಶ್ ಅವರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡಳು. ಸತೀಶನ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ವಿನೋದನನ್ನು ಸತೀಶ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು.

ವಿನೋದನಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ವಿನೋದನ ತಾಯಿ ಸುಜಾತಾ ಸತೀಶ್ ಅವರನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಇವುಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಎಂದು ಅಂಗಲಾಚಿದಳು. ಸತೀಶ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದರು. ಆ ವಿವರಣೆ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ:

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಒಳಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು.

- * ನನ್ನ ಗುರಿಗಳೇನು?
- * ನನ್ನ ಆಸೆಗಳೇನು?
- * ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳೇನು? ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೇನು?
- * ನನ್ನ ಮಿತಿಗಳೇನು?
- * ನನಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ? ನಾನು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.
- * ನನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳಾವುವು?
- * ನನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳಾವುವು? ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾವುವು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನವಿರಬೇಕು. ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನವಿರದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಗೌರವ, ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಇರಬೇಕು. ಆತ್ಮಗೌರವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಗೌರವವಿರಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಸ್ವಗೌರವವಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತಿತರ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಹು ಮಂದಿಗೆ ಸ್ವಗೌರವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಲಾರರು. ಅಂತಹವರು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಕಟುವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾರರು. ಇವರೆಲ್ಲೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ/ಸ್ವ-ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶಗಳು:

- * ಮಗುವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಬೈದು, ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ/ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- * ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗು ಮಂಕಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬೈಯುವ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಂದೆತಾಯಿಯರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಅಷ್ಟೇಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಒಳ್ಳೆಯ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗಬಲ್ಲರು. ಜನರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲರು. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಲ್ಲರು. ಅಹಂಕಾರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಸ್ವ-ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಲು ಮನಸ್ಸು ಅಹಂ ಅನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ೧೦-೨೦ ನಿಮಿಷ ನಾವು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸದ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಗೌರವ ಬಲಯುತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗಿದಾಗ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾದಾಗ ಆತ್ಮಗೌರವ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಘನತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೇಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ, ಇರುವವರಿಗೆ ಸ್ವ-ಗೌರವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವನಿಗಾವಣೆ ಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಬೇಕು.

ಸ್ವ-ಗೌರವವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತಾನೆ?

- * ನಮ್ಮತೆ ವಿನಯ ಇದ್ದು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ.
- * ಅವನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಧನ್ಯತೆಯ ಮನೋಭಾವವಿರುತ್ತದೆ.
- * ಆತ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- * ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾತುರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ತಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
- * ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ.
- * ಬೇರೆಯವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- * ಜೀವನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಅದೊಂದು ಅವಕಾಶ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.
- * ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೆಲಸದ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ.

- * ನೀವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- * ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬಹುವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ.
- * ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.

ಸತೀಶ್ ಸುಜಾತಾಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬರಲು ವಿನೋದನ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸ ಬೇಕು, ಅವನಿಗೆ ಒತ್ತಡ ತರಬಾರದು. ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಪಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸುಜಾತಾ ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಮಗನ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದಳು. ವಿನೋದ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ತಾಯಿ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಬಲ್ಲರು.

೨. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು

ಆಶಾವಾದಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಆಲೋಚನೆ
(Positive and Negative thinking)

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಧೈರ್ಯವಂತ ಕುಮಾರ

ಕುಮಾರ ೯ನೇ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗ. ಅವನ ತಾಯಿ ಕುಸುಮ ಬಹಳ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವವಿರುವವಳು. ತನ್ನ ಮಗ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಏನಾಗುತ್ತೋ ಎಂಬ ಭಯ. ಅವನನ್ನು ಒಂದು ಆಟಕ್ಕಾಗಲೀ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕಾಗಲೀ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗಾಗಲೀ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಎಂಬ ಗಾಬರಿ. ಕುಮಾರನಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಾ ಆಡಿ ನಲಿಯುವಾಗ ತಾನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ಆಟಪಾಠಗಳು, ಆಶುಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಭೆ ಇದ್ದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ತಂದೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮುಂದೆ ತೋಡಿಕೊಂಡ. ತಂದೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮುಂದಾದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ ಕುಸುಮ ಈಗ ಬದಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಕುಮಾರ ಈಗ ಆಟ, ಓಟ, ಮನರಂಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಚರ್ಚಾಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಕುಮಾರನ ತಾಯಿ ಕುಸುಮ ಮೊದಲು ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಂದಾಳುವಾಗಲಾರರು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆದರಿ ಹೆದರಿಸಾ ಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕಿ:

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಣೇಶ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದು. ಆದರೆ ಅವನು ಆಟಪಾಟ, ಶಾಲೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಂದು. ಅವನ ಟೀಚರ್ ಲೀಲಾವತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಗಣೇಶನನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು 'ನೋಡು ನಿನ್ನ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹೇಶ್ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಾನೆ. ನೀನು ಇದ್ದೀಯೆ ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಗಣೇಶನಿಗೆ ಒಂದು ತರಹ ಆತಂಕ. ತಾನು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಅವನು ಮಂಕಾಗತೊಡಗಿದನು. ಗಣೇಶನಿಗೆ ಪ್ರತಿಸಲ ಬರುವಷ್ಟು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಕೂಡ ಈ ಸಲ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಗಣೇಶನ ತಾಯಿ ತನೂಜ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವ ಹೆಂಗಸು. ಶಾಲೆಗೆ ಒಂದು ವಾತಾವರಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿದಳು. ಗಣೇಶನ ಟೀಚರ್ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದಳು. ಅವಳು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದು ಮಗನ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಟೀಚರ್ ಆದವರು ಯಾವತ್ತೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಹೀಯಾಳಿಸಬಾರದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದರು. ಅಂತೂ ಲೀಲಾವತಿ ಟೀಚರ್ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದರೆ ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದವು.

ಆಶಾವಾದ ನಿರಾಶಾವಾದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ. ಒಂದು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನೀರಿಂದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಶಾವಾದಿ ಅರ್ಧ ನೀರಿರುವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಅರ್ಧ ಖಾಲಿ ಇದೆಯಲ್ಲಾ ಎಂದು ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗಿ ಅಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಟ ಅರ್ಧ ತುಂಬಿರುವುದು ಅರ್ಧ ಖಾಲಿಯಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಆಶಾವಾದಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಅದನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಈ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮಗಳೇ ಬದುಕಿನ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವವೇ ಅವನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ, ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

* ಆಶಾವಾದವೇ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಇವರೊಡನೆ ಒಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ

ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಮೊದಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು:

- (೧) ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು
- (೨) ನಾವು ಇರುವ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- (೩) ಜನರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದು
- (೪) ಜಗಳಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದು
- (೫) ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು, ದೇಶಪ್ರೇಮ ಹೊಂದಿರುವುದು
- (೬) ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು
- (೭) ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದು

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- * ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- * ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ
- * ಭರವಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- * ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಸ್ವ-ವಿಮರ್ಶೆ: ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:

ನಾವು ಹಲವು ಬಾರಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಹೀಗೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. 'ನಾನು ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೆಂದು ಗೋಳಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವ-ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಿಶಿಯ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಯೋಜನೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಮಿತಿ ಎಂದರೆ ಈ ಕೆಲಸ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಮಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಶಂಸೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟೇ. ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಅದು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇರುವವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

- * ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನಾನಿರುವ ಹಾಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.
- ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಮಗೆ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು:

ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಪರೋಪಕಾರ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಅನುಭೂತಿ, ಅಂತಃಕರಣ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸೌಜನ್ಯ, ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಉದಾರತೆ, ಶಾಂತಿ, ಸಹನೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮುಂತಾದವು.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶಗಳು:

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಅನಗತ್ಯವಾದ ಯೋಚನೆಗಳು. ಇವು ಗತಿಸಿದ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

- * ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ
- * ಅಸಮಾಧಾನ
- * ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು

- * ಹೆದರಿಕೆ
- * ಅಸೂಯೆ
- * ಹತಾಶೆ
- * ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆ
- * ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು
- * ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಇಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

- * ನಿಂದನೆ
- * ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧೆ
- * ಮೊಂಡುತನ
- * ಕೋಪ, ರೇಗುವುದು, ಅಸೂಯೆ
- * ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು
- * ದುರಾಸೆ

ಇಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ, ಅವು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅವಗುಣಗಳಿಗೂ ಶಕ್ತಿ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವ ಯೋಚನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು ಮತ್ತು ಅದೊಂದು ಸವಾಲು.

ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ನಂಬಿಕೆಗಳ, ಮಾತಿನ ಕಾರ್ಯ ಬೀಜಗಳು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಂಯಮ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯಾದರೆ ಭೇಷ್ ಅನ್ನಿ

ಪ್ರಶಂಸೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಮುಜುಗರಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- * ನಿಷ್ಕಪಟತೆ
- * ನಿಶ್ಚಿತತೆ
- * ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

ನಿಷ್ಕಪಟತೆ: ಪ್ರಶಂಸೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತೋರಿಕೆಯದ್ದಾಗಿರಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಬೇಕು.

ನಿಶ್ಚಿತತೆ: ಯಾರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೋ ಅವರು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶಂಸೆ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಭಾವಯುತ ಬಹುಮಾನ.

ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವೇ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು:

ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡುವ ಹಾಗೆ ನೋಡುವುದೂ ಕೂಡ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಒಂದು ಅಂಶ. ಬೇರೊಬ್ಬರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವೇ ವೀಕ್ಷಕರ ಹಾಗೆ ಬಂದು ಅಂತರದಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ತಪ್ಪು-ಒಪ್ಪುಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

೧. ಕೆಲಸದ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಗಿರಾಕಿ/ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅವರ ಅಳಲನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಧಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಶಾ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

೩. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ

ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಂಬದೇ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಗೌರವವನ್ನೂ ಕುಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳತ್ತ ಆಲೋಚಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸುಲಭವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ, ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗೋಣ.

೩. ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಮೋಹನ

ಹಂಪಾಪುರದ ಮೋಹನನಿಗೆ ೧೨ ವರ್ಷಗಳು. ಅವನು ೭ನೇ ಕ್ಲಾಸು. ಅವನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಿರಿಬ್ಬರೂ ಕೂಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮೋಹನನಿಗೆ ಒಬ್ಬಳು ತಂಗಿ. ಅವಳ ವಯಸ್ಸು ೧೦ ವರ್ಷಗಳು. ಮೋಹನನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಅವನು ಓದಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೇನೂ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಆಯಿತು ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾಠದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವ ಸಮಯವಾಗಲೀ, ತಾಳ್ಮೆಯಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಮೋಹನ ಕೆಲವು ದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಕೆಲವು ದಿನ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಕೂಡ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮೋಹನ ೮ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದಾಗಲೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅವನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದು. ಅವನು ೮ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ಅ, ಆ, ಇ, ಈ ಕೂಡ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಗ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದ್ದಾನೆ. ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅವರು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದರು.

ಮೋಹನನಿಗೆ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಉತ್ತೇಜನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೂಡ ನಿಗಾ ವಹಿಸಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಮೂಡಲಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರೇ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊನೆ ಪಕ್ಷ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣದವರೆಗಾದರೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕು.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಪೋಷಕರ ತಪ್ಪನಡವಳಿಕೆ

ಅವಿನಾಶನಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆನಿದ್ದರೂ ಕಲೆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿರುಚಿ. ಅವಿನಾಶ್ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ೨೫ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ತಂದೆಗೆ ಮಗ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಭಲ. ಕೊನೆಗೂ ಡೊನೇಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಅವಿನಾಶನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಂದೆಯ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಶಾಲೆ ಸೇರಿದ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಏನೂ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೇ ಸೆಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅಂಕಗಳು ಒಂದಂಕಿ ದಾಟಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಬೋಧಕರು ಅವನನ್ನೂ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನೂ ಕರೆಸಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದರು. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಅವನು ದುರ್ಬಲನಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅವಿನಾಶನ ತಂದೆಗೆ ಮಗನನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದು ತಪ್ಪಾಯಿತು ಎಂಬ ವಿಷಯ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಈಗ ಅವನು ಆರ್ಟ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿ.ಎ. ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುವಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಹೇರಿದಾಗ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆಸಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ತರನಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವಿಶೇಷವಾದ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವರಿಗಿಷ್ಟವಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

೪. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಹಠಮಾರಿತನ, ಮೊಂಡುತನ, ಬಂಡಾಯ

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಸಿಡುಕ ಆರ್ಯ

ಆರ್ಯನಿಗೆ ಈಗ ೧೫ ವರ್ಷಗಳು. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕೋಪ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ ಎಂದರೆ, ಕೋಪ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೂ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಉಲ್ಲಾ ಮಾತಾಡೋದು, ಯಾವ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೂ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಬೇಕು, ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಜಗಳ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಯನ ವರ್ತನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಜಾರು ತರಿಸಿದೆ. ಹಾಗಂತ ಇವನು ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗನಲ್ಲ. ಕಳ್ಳತನ, ಸುಳ್ಳುತನ ಮೋಸ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಇವನಿಗೆ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಸಿಟ್ಟು, ಹಠಮಾರಿತನ, ಮೊಂಡುತನ ಬಂಡಾಯ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿವೆ. ಇವರು ಮನೆಯವರಿಗಿಂತ ಸಮವಯಸ್ಕರೊಡನೆ ಓಡಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸ್ವಭಾವ, ಅನುಭಾವಗಳಾದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೆಟ್ಟವರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕೋಪ-ತಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅವರ ಜೊತೆ ನಾವು ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಹನೆ ಬೇಕು. ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಿದರೂ ತಾಳ್ಮೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶಾಂತಿ

ಸಹನೆಯಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು:

ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ವಿನಯ: ವಿನಯ ಎರಡನೇ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ಬಿ.ಇ. ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು ಒಂದು ಚಟ. ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜಿನೆದುರಿಗೆ ಇವನು ಲಿಫ್ಟ್ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಾಜರ್. ಅಲ್ಲಿ ಬೈಕ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಬರುವ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದೇ ಇವನ ಕೆಲಸ. ಇವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜೇಶ್, ಸತ್ಯ, ಪಲ್ಲಿ ಇವರೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಗ್ಯಾಂಗ್. ಇವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಚುಡಾಯಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಮೋಜು.

ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಎರಡನೇ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಮೇಘನ ಪ್ರತಿದಿನ, ವಿನಯ ಬೈಕ್ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ತಂದೆ ಸರ್ಕಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೇಘನ ತನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಈ ವಿಷಯ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು. ಸರ್ಕಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಒಂದು ದಿನ ಮಾರುವೇಶದಲ್ಲಿ ವಿನಯನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದರು. ಮಗಳು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯ ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ವಿನಯನನ್ನು ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಪೊಲೀಸ್ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ವಿನಯ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದ. ತನ್ನ ತಂದೆ ಈ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಭಯ. ಇದಾದನಂತರ ಅವನು ಹುಡುಗಿಯರ ಕಡೆ ಮರೆತೂ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಾರಕ

ಪ್ರಕರಣ ೩: ರುಕ್ಮಿಣಿ ಮತ್ತು ಮಲ್ಲೇಶನ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ: ಅಣ್ಣನ ಹಳ್ಳಿ ಚನ್ನರಾಯಪಟ್ಟಣದ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿ. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ೫ ಸಾವಿರ. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮಲ್ಲೇಶನಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ೨೧ ವರ್ಷ. ಎದುರುಗಡೆ ಮನೆ ರುಕ್ಮಿಣಿಗೆ ೧೮ ವರ್ಷಗಳು. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ಎರಡು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜಗಳವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಮಲ್ಲೇಶನ ಮತ್ತು ರುಕ್ಮಿಣಿಯ ಗೆಳೆತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿ ಸರಸವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ. ರುಕ್ಮಿಣಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮುಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲ. ವಾಂತಿ ಕೂಡಾ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸುಸ್ತು ತಾಯಿ ಅವಳನ್ನು ಚನ್ನರಾಯಪಟ್ಟಣದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ಮಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ರುಕ್ಮಿಣಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧಳಿಸಿದಳು.

'ಮಾನ ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೀಯಾ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಏನಾಯಿತು ತಿಳಿಸು ಎಂದು ಘರ್ಜಿಸಿದಳು.

ರುಕ್ಮಿಣಿ ಅಳುತ್ತಾ ಇದ್ದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಿದಳು. ಸುದ್ದಿ ಊರೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ ರುಕ್ಮಿಣಿಗೆ ಜೀವನವೇ ಬೇಡವಾಯಿತು. ಇತ್ತ ಮಲ್ಲೇಶನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅವನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಾಮುಗ್ಗಾ ಎಳೆದಾಡಿದರು. ನ್ಯಾಯಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಆಯಿತು. ಇಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಪಂಚಾಯಿತಿದಾರರು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ರುಕ್ಮಿಣಿಗೆ ಗರ್ಭ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಬೇಡವಾದಲ್ಲಿ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು.

ಆ ಖರ್ಚನ್ನು ಗಂಡಿನ ಮನೆಯವರು ಭರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ರುಕ್ಮಿಣಿಗೆ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವಳು ಮಂಕಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಡೆದು ಹೋಗಿವೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬಹಳ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪರಿಣಾಮ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇಮ ಅದು ನಿಜವಾದ ಪ್ರೇಮವಲ್ಲ, ಕೇವಲ ವ್ಯಾಮೋಹ. ಈ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಅಡಿಪಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಎಂದರೆ, ಟಿ.ವಿ. ಸಿನಿಮಾ. ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ಪ್ರೇಮವೇ ಪರಮಗುರಿ ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಲೂ ಫಿಲಂ, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಇದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿಜ ಜೀವನದ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುತೂಹಲ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯ, ವಿವಾಹದ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲನಾದಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಸಾರ ಸುಸೂತ್ರ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಣಯದ ವಿಚಾರಗಳು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕೆಳಕಂಡ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

* ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು

ಗೊನೋರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಐಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದವು.

* ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಹಿಷ್ಕಾರ,

* ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಳುಕು

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಏನು ಪರಿಹಾರ?

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೇ ಮೊದಲ ಗುರುಗಳು. ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿ ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಅವರೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆದರಿಸಿ, ಬೆದರಿಸಿ ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅವರನ್ನು ಅಂಕಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಶಿಕ್ಷೆಗಲ್ಲ.

ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

೫. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತಿತರ ಮನೋರೋಗಗಳು

ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುವಾಗ ಒಂದು ತರಹ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಕುತೂಹಲ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಶೇಕಡ ೧೫ರಷ್ಟು ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಆದಿತ್ಯನ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ:

ಆದಿತ್ಯ ಮೂರನೇ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ಇಂಜಿನೀಯರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ., ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಇಂಜಿನೀಯರಿಂಗ್ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆ ಒಂದು ರೀತಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತುಬಿಡುವುದು. ಓದು ಬರೆಯುವ ಕಡೆ ಯಾವ ಗಮನವೂ ಇಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಜರಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಅವ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿದು ಬೀಳುವುದು ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಬರುಬರುತ್ತಾ ಅವನು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಮೇಲೂ ಗಮನ ಕಮ್ಮಿಯಾಯಿತು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳು ಕಳೆದವೆ. ಊಟ ತಿಂಡಿ ಕೂಡಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು. ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಆದಿತ್ಯನ ತಂದೆ ಅದೇ ಊರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು ಡಾ|| ರವೀಶ್ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಡಾ|| ರವೀಶ್‌ನ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾವಿತ್ತು ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಆದಿತ್ಯ ವಿವರವಾದ ಚರಿತ್ರೆ

ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಅವರು ಆದಿತ್ಯನನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಕೆಲವು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಆದಿತ್ಯನಿಗೂ ಆದಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳು ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರು. ಆದಿತ್ಯನ ತಂದೆಯವರನ್ನೂ ಕರೆದು ಮಗನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಧೈರ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವನನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಾತೃಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕೆಂದರು. ಆದಿತ್ಯ ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳೇ ಹಿಡಿಯಿತು. ಈಗ ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಷ್ಟೋ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಷರತ್ತಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಅವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಮಗನಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದನ್ನು ಅವರು ಬಲವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥಗಳಾದ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ನಾದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಉಪದೇಶಗಳು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಓದು ಬರಿ ಎಂದಾಗಲೀ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೋ ಎಂದು ಹೇಳದೆ ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಗಮನಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಹು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೋಪ ತಾಪಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಮನೆಯವರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ ಆಸರೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

೬. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಒತ್ತಡಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡವರಿಂದ ಒತ್ತಡಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(೧) ಜೊತೆಗಾರರಿಂದ

(೨) ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಂದ

(೩) ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ

(೪) ಸಮುದಾಯದಿಂದ

(೫) ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೆಟ್ಟವರೆಂದಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕವಿರುವುದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅನುಭವಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂಬ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸ್ವಭಾವ. ಈ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳಲ್ಲಿ ದುಶ್ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ಅವರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಇವನಿಗೂ ಕಷ್ಟ.

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದಾರಿತಪ್ಪಿದ ಮಹೇಶ

ಮಹೇಶನ ತಂದೆ ಅನುಕೂಲಸ್ಥರು. ಇವನೊಬ್ಬನೇ ಮಗ. ತಾಯಿಗಂತೂ ಬಹಳ ಮುದ್ದು. ಮಹೇಶ ಮೊದಲನೇ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇವನು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮ. ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲಾ ಇವನ ದುಡ್ಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಟೆಲ್ ಕಾಫಿ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹೇಶನ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸುರೇಶ, ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಿನ್. ಇವರೆಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ಲೂ ಫಿಲಂ ನೋಡುವುದು, ಪಾನ್ ಪರಾಗ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರಿಗೆ ಮಹೇಶನ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಹೇಗೆ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡುವ ಕುತೂಹಲ. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಮಹೇಶನನ್ನು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದರು. ಅವನು ಮೊದಲು ಒಪ್ಪಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೇಡ ಕಣೋ ನಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ

ಅಂತ ಅಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುರೇಶ್ “ನೋಡು ನೀನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಜಾ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾಡಬೇಕು, ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಏನಿರುತ್ತದೆ ಮಜಾ ಮಾಡೋಕೆ” ಅಂದ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಗೆಳೆಯರು ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಗಾಂಜಾ ಮಾರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವ. ಅಶ್ವಿನಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವನಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಿ ಅವರು ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಮಹೇಶ, ಸುರೇಶನ ಸ್ನೇಹವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಮಹೇಶನಿಗೆ ಈ ಗಾಂಜಾ ಕೊಡುವ ಭ್ರಮೆ ತಲೆಗಿಳಿಯಿತು. ಅವನು ಸುರೇಶನ ಜೊತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಗಾಂಜಾ ಕೊಂಡು ಸೇವನೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದ. ಅವನಿಗೆ ಗಾಂಜಾ ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಏನೂ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಿ ದುಡ್ಡು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ತಾಯಿ ಬೈದು ಗದರಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಗೆ ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಿದ್ದರು. ಮಹೇಶ ಯಾರ ಮಾತನ್ನೂ ಕೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುರೇಶನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಿದ್ದ.

ಮೇಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ, ಅಭಿಮಾನ. ಅವರ ಮಾತೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಬಹಳ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ತಮ್ಮ ಮಗನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ರೋಹಿಣಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಒತ್ತಡ

ರೋಹಿಣಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅತೀ ಬುದ್ಧಿವಂತೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅತೀ ದಡ್ಡಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಆಟಪಾಟ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮನಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ತಾಯಿ ಭ್ರಮರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆವುಳ್ಳವಳು. ತನ್ನ ಮಗಳು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಅವಳ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ. ಅದರಂತೆ ಅವಳನ್ನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ತರಲು ಶತಾಯುಗತಾಯ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಟಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮನರಂಜನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾಠ ಓದಬೇಕು. ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಇಷ್ಟೆ. ಬರುಬರುತ್ತಾ ರೋಹಿಣಿ ಮಂಕಾಗತೊಡಗಿದಳು. ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಕಮ್ಮಿ ನಂಬರ್ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಭ್ರಮರ

ಗಾಬರಿಯಾದಳು. ಮಗಳ ಮಂಕು ಸ್ವಭಾವ ಅವಳನ್ನು ದುಃಖಿತಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಮಗಳಿಗೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾದಳು. ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಾಯಿ, ಮಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರೋಹಿಣಿ ಮಂಕಾಗಿದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಲುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ವೈದ್ಯರು ಭ್ರಮರಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಒಡನಾಟ, ಆಟಪಾಟ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂದರು. ಭ್ರಮಳಿಗೆ ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಈಗ ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ, ಯಾವ ಷರತ್ತುಗಳನ್ನೂ ವಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

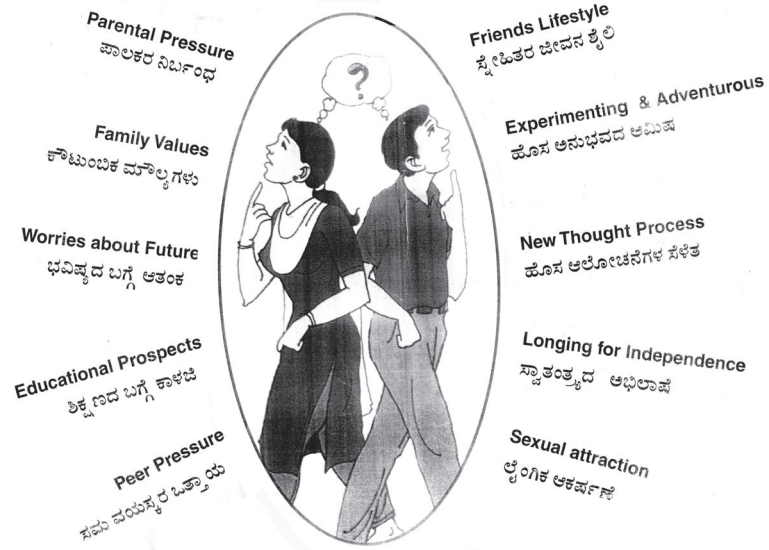
ಮೇಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಒತ್ತಡ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ‘ನಾನು ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸವಲತ್ತು ಕೊಟ್ಟರೂ ನೀವು ಏನೂ ಮಾಡೋಲ್ಲ ಎಂದು ಸದಾ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ನನಗೆ ಡಾಕ್ಟು ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇತ್ತು. ನೀನಾದರೂ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತೇ ಹೊರತು ಒಳಿತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ತಂದೆತಾಯಿಯರು/ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸಬೇಕು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ನೀನು ಡಿ.ಸಿ. ಆಗಬೇಕು, ಡಾಕ್ಟು ಆಗಬೇಕು, ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬೇಕು ಅಂತ ಒತ್ತಡ ತರಬಾರದು. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅವರ ಆಸೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ

- * ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ
- * ತಂದೆತಾಯಿ/ಪೋಷಕರಿಂದ
- * ಸಮುದಾಯದಿಂದ
- * ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ
- * ತಮ್ಮಿಂದಲೇ

ಸ್ವಂತದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು, ನಾನು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ಇದೂ ಒಂದು

ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವೇ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅಧಿಹರೆಯದವರು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಜೀವನದ ಕೌಶಲಗಳಾದ 'ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ (Decision making), ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ (Problem solving skill), ದೃಢನಿಶ್ಚಯದ ಕೌಶಲ (Assertive skill) ಸಮಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕೌಶಲ (Time & stress management) ಅನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ ೧೧: ಹದಿಹರೆಯದವರ ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡಗಳು

೨. ವ್ಯಕ್ತಿಪೂಜೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ (Hero-worship)

ನಾಯಕ ಪೂಜೆ

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಆ ದಿನ ಮೈಸೂರಿನ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಥಿಯೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರನಟ ಗಣೇಶ್‌ನ ಹೊಸ ಚಿತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆ. ನರೇಂದ್ರ ಪಿಯುಸಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗ. ಅವನಿಗೆ ಚಿತ್ರನಟ ಗಣೇಶ್ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಅವನು ಗಣೇಶ್ ನಟಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಸಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ನರೇಂದ್ರನ ರೂಮಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗಣೇಶ್ ಫೋಟೋಗಳು. ಅವನ ಪರ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಗಣೇಶನ ಚಿಕ್ಕ ಫೋಟೋ.

ಆ ದಿನ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಥಿಯೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ (ರಶ್) ಜನಸಂದಣಿ. ನರೇಂದ್ರ ಕ್ಯೂನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದ. ಜನಗಳ ನೂಕುನುಗ್ಗಲಿನಲ್ಲಿ ಇವನ ಶರ್ಟ್ ಹರಿಯಿತು. ಆದರೂ ಅವನು ಸಾಹಸ ಮಾಡಿ ಟಿಕೆಟ್ ಪಡೆದ. ಅವನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರ ಗಣೇಶ್ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ಫಸ್ಟ್ ಷೋನಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಅವನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದ, ಅದರಂತೆ ನೋಡಿದ.

ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೊಸ ಲೋಕವೊಂದು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ದೇಹ ಕೂಡ ವಯಸ್ಕರ ಹಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ತಾನೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ತನ್ನದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಕುಟುಂಬ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಏನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇವನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೇ ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಮೇಲೆ ಆರ್ಥಿಕ ಅವಲಂಬನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ತನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು Identity crisis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನತನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂಜೆ



ಶರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ತಾರೆಯರನ್ನೋ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುವನ್ನೋ ಸ್ಥಳೀಯ ನಾಯಕನೊಬ್ಬನನ್ನೋ ಆರಾಧಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಂತೆಯೇ ನಾನಾಗಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆರಾಧ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುಖದುಃಖದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೂ ಹೋಗಬಹುದು. ತನ್ನ ಆರಾಧ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಟೀಕಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೊಡಲೂ ತಯಾರು. ಹರೆಯದ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು Identity crisis ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಂಶಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮತನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭರಿಸಲಾಗದ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮನೋರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹರೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಗೊಂದಲವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗಾಢವಾದ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂಜೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿಪರೀತವಾದಾಗ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿ. ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಪೂಜೆ ಒಂದು ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಅವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ.

೮. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು (Adolescents are Accident prone)

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅವರ ಕೆಲಸಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಚಿಮ್ಮುವ ಉತ್ತಾಹ ಕುತೂಹಲ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಾವೂ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸುತ್ತಲಿನವರಿಗೂ ಕಷ್ಟ ತಂದಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಗಿರೀಶನ ಅವಸರ ತಂದಿತು ಅವಘಡ:

ಗಿರೀಶನಿಗಿನ್ನೂ ೧೫ ವರ್ಷಗಳೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಹುಚ್ಚು. ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ, ಅವರಿಂದ ಕೀ ಪಡೆದು ಒಂದು ರೌಂಡ್ ಹೋಗಿಬರುವುದು ಇವನ ರೂಢಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೈನೆಟಿಕ್ ಹೊಂಡಾವನ್ನು ಕೂಡ ತಂದೆಗೆ ಕಾಣದ ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಸ್ಪೀಡನ್ನು ಕೇಳುವುದೇ ಬೇಡ, ೯೦ ಕಿ.ಮೀ. ಗಂಟೆಗೆ ಮೀರುತ್ತಿತ್ತು.

ಆ ದಿನ ಗಿರೀಶನಿಗೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಬೈದಿದ್ದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗುವಷ್ಟು ನಂಬರ್ ತೆಗೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವನು ಕೈನೆಟಿಕ್ ಹೊಂಡಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟ. ಇವನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಕಾರು ಇವನಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವನಿಗೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೂ ಟೀಕ್ ಓವರ್ ಮಾಡಿದ. ಈ ಟೀಕ್ ಓವರ್ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರುಗಡೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ಎದುರುಗಡೆ ಇದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಇಬ್ಬರು ಸವಾರರಿಗೂ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಿರೀಶನ ಹತ್ತಿರ (ಪರವಾನಗಿ Licence) ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲ. ಗಿರೀಶನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತೀವ ದುಃಖ. ಇವನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಸರ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದ ವಿಜಯಕುಮಾರ್

ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಮೊದಲನೆ ವರ್ಷದ ಬಿಬಿಎಂ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದರು. ವಿಜಯಕುಮಾರನಿಗಂತೂ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಉತ್ಸಾಹ. ಎಂಟು ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವರವರ ಬೈಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಹೊರಟರು. ಎಲ್ಲವೂ ಸುಗಮವಾಗೇ ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು. ಅವರ ಮಜಕ್ಕಂತೂ ಪರವೇ ಇಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣದ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಬಲಮುರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮನೋಹರವಾಗಿತ್ತು. ಹುಡುಗರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈಜಲು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ನೀರಿಗೆ ಇಳಿದರು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಈಜಿದರು. ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಬಹಳ ಸಾಹಸಿಯಾಗಿದ್ದ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಹೋಗೋಣ ಎಂದು ಹೋದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಸುಳಿ ಇದ್ದದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸರನೆ ಮುಳುಗಿಹೋದ. ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವನು ಕಣ್ಮರೆಯಾದನು. ಎಲ್ಲರೂ ಅವನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪಟ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲವಾಯಿತು.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚು. ತಾವು ಮಿಂಚಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅತಿವೇಗದಿಂದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವುದು, ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಸಾಹಸಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ. ಇಂತಹ ದುಸ್ಸಾಹಸದಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವರ ಹತ್ತಿರದವರಿಗೂ ತಲೆನೋವು ತಂದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು, ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳು ಅಪಘಾತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪೊಲೀಸರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸಂಚಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

೯. ಹದಿಹರೆಯದವರ ದುಂದುವೆಚ್ಚ: ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಪೀಕಲಾಟ

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಮಾಲಿನಿ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಏಕೈಕ ಪುತ್ರಿ. ಬಹಳ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಮಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನ. ತಂದೆ ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಗಾರ್ಡ್. ತಾಯಿ ಗಾರ್ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇಲ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಅಂತಸ್ತಿನ ಹಂಬಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಕಾನ್ಟೆಂಟ್ ಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು. ಮಾಲಿನಿ ತನ್ನ ಓರಗೆಯವರು ಹಾಕುವಂತಹ ಬಳಸುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಡುವಂತೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇತ್ತ ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಖರ್ಚುಗಳಾದ ಮನೆ ಬಾಡಿಗೆ, ಹಾಲು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಲಿನಿಯ ಸ್ಕೂಲಿನ ಫೀಜನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾಲಿನಿ ಬೇಡಿಕೆಗಳಾದ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಸ್ನೋ ಪೌಡರ್, ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಹೊರಲಾಗದ ಹೊರೆಯಾಯಿತು.

ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುವುದು ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಹಣವಂತರ ಸರಿಸಮಾನಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಿಸಬೇಕೆಂಬಾಸೆ ಹೌದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಡುಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಲೆಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇರದೆ ದುಂದುವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣವಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ದುಡ್ಡು ಕದಿಯುವ ಮೋಹನ

ಮೋಹನ ಮೊದಲನೆ ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಹುಡುಗ. ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಯಾವುದೇ ದುಂದು ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೆ ಆಸೆ ಪಡುವವರಲ್ಲ. ಕೆಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನ. ಆದರೆ ಮೋಹನನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಕೆಟ್ಟ

ಚಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ, ಸಿಗರೇಟು, ಕುಡಿತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೋಹನನಿಗೆ ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಎಲ್ಲಿಗೂ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೋಹನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ದುಡ್ಡು ಎಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ದುಡ್ಡು ಕದಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯ ಪಡದಿದ್ದರೂ ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ನಿಜಾಂಶ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಮೋಹನನನ್ನು ಹೊಡೆಯಲಿಲ್ಲ, ಬಡಿಯಲಿಲ್ಲ, ಬೈಯಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಕರೆದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸಿದರು. ಆದಾಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೋರಿಸಿದರು. ಮೋಹನ ಈ ರೀತಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಮೋಹನನಿಗೆ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಯಿತು. ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟ. ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು. ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಬಡ್ಡೆಟ್ ಬರೆದರೆ ಹದಿಹರೆಯನಿಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಅಂದಾಜು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ದುಂದುವೆಚ್ಚ ಯಾರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಮಗೆ ೧೦೦ ರೂ. ಆದಾಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೊನೆಪಕ್ಷ ೨೦ ರೂ.ವನ್ನಾದರೂ ಉಳಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ಈ ಉಳಿತಾಯವೇ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

೧೦. ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು-ಜಗಳಗಂಟತನ- ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ

ಆ ದಿನ ಬೆಂಗಳೂರು ಬಂದ್‌ಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಕರೆ ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಬಂದ್ ಅಂದಮೇಲೆ ಕೇಳಬೇಕೆ? ಗೂಂಡಾಗಳದ್ದೇ ರಾಜ್ಯಭಾರ. ಪಡೆ ಹುಡುಗರ ಗುಂಪು ಬಸ್‌ಗೆ ಕಲ್ಲು ಹೊಡೆಯತೊಡಗಿತು. ಅಮಾಯಕ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ವಾಹನಗಳ ಟೈರ್‌ನಿಂದ ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್‌ಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲರಾದರು. ಆ ದಿನದ ನಷ್ಟ ಕೋಟಿಗೂ ಮೀರಿತ್ತು.

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆದಾಯವೂ ಇದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವ ಪಡೆ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂತಹ ಹುಡುಗರನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲು. ಇದಕ್ಕೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು, ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಜಗಳ ಹೊಡೆದಾಟಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲು.

೧೧. ರ್ಯಾಗಿಂಗ್ (Ragging)

ರ್ಯಾಗಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಾಲೇಜುಗಳು ಆರಂಭವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್ ಹಾವಳಿಯ ಅನಿಷ್ಟ ಮುಖಗಳನ್ನು ನಾವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಆದರದ ಸ್ವಾಗತ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ 'ಸ್ವಾಗತ' (Welcome) ಎನ್ನುವ ಸಮಾರಂಭ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಾರಂಭದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಸದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ, ಭಯ, ಅಂಜಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅಣ್ಣನ/ಅಕ್ಕನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಮಾನುಷವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆ ಹಾಕುವ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್, ಒಂದು ವಿಕೃತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಬಹುತೇಕ ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮಾಮೂಲು. ವರ್ಷವರ್ಷವೂ ಸಾವಿರಾರು ರ್ಯಾಗಿಂಗ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ.

ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಆದ ಅವಮಾನವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ, ಯಾರೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದೆ, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವರ್ಷ ಕಳೆದ ನಂತರ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅದೇ ತರಹ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಈ ತರಹ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ನಡೆದಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣತರು, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಿಂತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಬಡತನ, ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆ, ಪಕ್ಷಪಾತತನ, ಭೇದ-ಭಾವ, ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಆಶಾಭಂಗ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ನಿರಾಸೆ, ಅತಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮನೋಭಾವ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದ ಹಿಂದೆ ಕಾಮ ಹಿಂಸೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖ್ಯಾತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹದಿಹರೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಸಹಜ. ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಅನೈತಿಕ, ವ್ಯಭಿಚಾರ ಎಂಬ ಪರಿಗಣನೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹರೆಯದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅದುಮಿಟ್ಟ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹದೊಂದು ಸ್ಫೋಟವೇ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಕಡಿಮೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ನೀಡಿ ಸುಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಹದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಳ್ಳವರು, ಅಂಜುಬುರುಕರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೋಷವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರೂರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕ್ರೂರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಪರಹಿಂಸೆ ಪೀಡಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಪರಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ನೀಚಕೃತ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಗುಂಪು ಕೂಡಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್ ಒಳಗಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಸಹಾಯಕ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಿಗೆ, ವಾರ್ಡನ್‌ಗೆ ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿದರೆ, ಕಿರುಕುಳ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಭಯದಿಂದ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಬಹುಪಾಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾರಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳದೆ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೂಕವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಆದ ಅವಮಾನ, ಹಿಂಸೆ ತಾಳಲಾರದೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಸತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಉಂಟು.

ಈ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು, ಹೊಸದಾಗಿ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಸೇರಿದ ಚಿಕ್ಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ವಿಕೃತ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ ಪ್ರತೀಕವಾದ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ 'ವಿವೇಕ' ಮೂಡಿಸುವ ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿನ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಕಾನೂನಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಕೃತ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲು/ಕಾಲೇಜು/ಆಡಳಿತವರ್ಗ/ಶಿಕ್ಷಕರು/ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

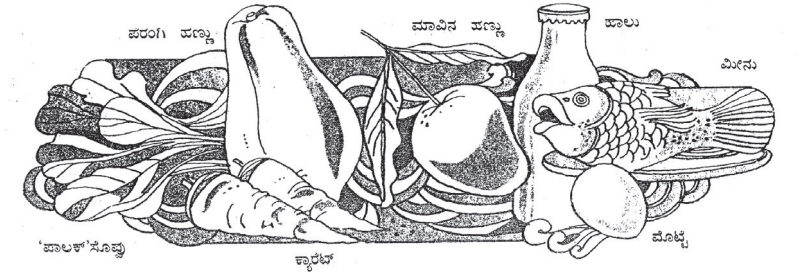
Blank

೧. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾಗಬೇಕು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ ಅಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ:

ಅನೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ (Anemia and Malnutrition): ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಣ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಅನೀಮಿಯಾಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.



ಚಿತ್ರ ೧೧ಎ: ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಾವು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ತೆಳ್ಳಗೆ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವುದು ಚಂದ ಎಂದು ಆಹಾರವ್ವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

೨. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (Teenage pregnancy)

ಅತೀ ಎಳೆಯ ಗಿಡ ಹಣ್ಣುಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ದೃಢಕಾಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ವಯಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಹದಿಹರೆಯದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಒಂದು ಗಂಡಾಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'High risk pregnancy' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮಧುರಾ

ಕಾಳೇನಹಳ್ಳಿಯ ಈಶ್ವರ ಮತ್ತು ಶಾಂತಾ ಇವರಿಗೆ ಇದ್ದ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು ಮಧುರಾ. ಮಧುರಾ ಸ್ನೇಹಮಯಿ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳು. ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿನಲ್ಲಿ ಫಸ್ಟ್ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಿ, ಪಿಯುಸಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈಶ್ವರ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗಳ ಮದುವೆ ಯೋಚನೆ. ಮಗಳು ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಒಂದು ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಮ್ಮಿ ಆದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ.

ಅದೇ ಊರಿನ ಲೋಕೇಶ ಬಿ.ಎ ಮುಗಿಸಿ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ ಆಗಿದ್ದ. ಎರಡು ಕುಟುಂಬದವರೂ ಒಪ್ಪಿ ಮಧುರನಿಗೆ ಲೋಕೇಶನನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿ ಕೂಡ ಒಪ್ಪಿದರು. ಆದರೆ ಮದುವೆ ಈಗಲೇ ಬೇಡ, ಹುಡುಗಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು ಕೊನೆಗೆ ೧ನೇ ಪಿಯುಸಿಯಾದರೂ ಮುಗಿಯಲಿ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು.

ಮಧುರಾ ಮತ್ತು ಲೋಕೇಶನದು ಒಂದೇ ಊರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಧುರ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳು, ಎರಡು ತಿಂಗಳೂ ಹೀಗೆ. ಈ ಸಲ ಮಧುರ ಮುಟ್ಟಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಮಧುರ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗದ ಕಾರಣ ಅವಳ ತಾಯಿ ಸಂದೇಹ ಪಡಲಿಲ್ಲ. ಮಧುರನಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಂತಿ ಶುರುವಾಯಿತು. ಊಟ ಬೇಡವಾಯಿತು. ತಾಯಿ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು.

ಮಧುರಾ, ಲೋಕೇಶ ಇವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾದರು. ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂತ ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಈಗ ಅವರೆಲ್ಲರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗರ್ಭ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಎಂದಾಗಿತ್ತು.

ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ಅಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಮೊದಲನೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸೋಣ ಎಂದು ಎರಡು ಕುಟುಂಬದವರೂ ಮದುವೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದರು. ದಿನ ತುಂಬದೇ ಏಳು ತಿಂಗಳಿಗೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತು. ಮಗು ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಹುಟ್ಟಿದ ೫ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿತು. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಸರ. ಮಧುರ ಮತ್ತು ಲೋಕೇಶ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಇನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಷ ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎಂದು. ಗಂಡನ ಸಹಕಾರದೊಂದಿರೆ ಮಧುರ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದಳು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ಮದುವೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದರೆ ಕೆಳಕಂಡ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಾಗ ಬಹುದು.

* **ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ:** ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಹಾರದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

* **ಗರ್ಭಪಾತ:** ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗಲೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಯಾದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ Premature delivery ಸಂಭವವಿದೆ. ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ಈ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಮಗುವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ: ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಲಿಶಿಲ್ಪವಾದುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಾಕಲಾಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆರಿಗೆ, ತಾಯ್ತನ, ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಪಕ್ಕವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಂಯಮ, ಸಹನೆಗಳು ಬೇಕು.

ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ.

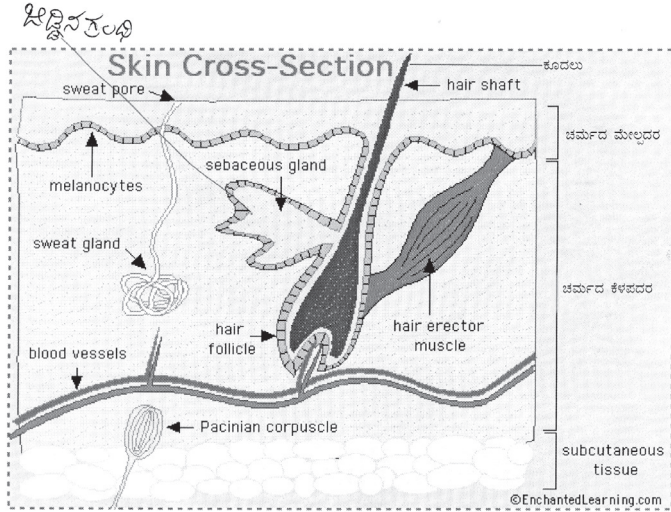
ಇನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗದೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರೇಮಿಸಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದರಂತೂ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣನಾದ ಹುಡುಗ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಯಾರ ಆಸರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಹುಡುಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಲೇಸು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನೆಲೆಯೊಂದಿರದ ಮೇಲೆ ಮದುವೆ ಸಮರ್ಥನೀಯ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮುಜುಗರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಲೂ ಫಿಲಂ ನೋಡುವುದು, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಟಿವಿಯಿಲ್ಲಂತೂ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಣಯವೇ ಜೀವನದ ಏಕೈಕ ಗುರಿ ಎಂಬಂತೆ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಯಾವುದು (Real love) ವ್ಯಾಮೋಹ infatuation ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಪಕ್ಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರವಲ್ಲ. ಪೂರ್ವಾಪರ ವಿಚಾರಿಸಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರಣಯಗಳು ಕ್ಷೇಮ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಗುರು. ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳು, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಅಂಗಗಳು ಇರುವ ಹಾಗೆ ಜನನಾಂಗಗಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸಬೇಕು. ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು. ಆಗ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

೨. ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮೊಡವೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಕಾಳಜಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಪಾಠಗಳ ಸಲಹೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ತೀಯರಾದವರನ್ನು ಸಲಹೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ.



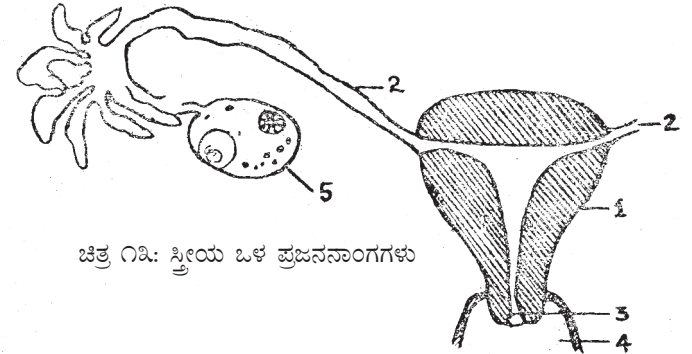
ಚಿತ್ರ ೧೨: ಚರ್ಮದ ಸೀಳುನೋಟ

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜಿಡ್ಡು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಡ್ಡಿನ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಂಧ್ರ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೊಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಗುಳ್ಳೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ನಿಧಾನವೇ. ಮೊಡವೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊಡವೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಚರ್ಮವನ್ನು

ಸದಾಕಾಲ ಶುಚಿಯಾಗಿ ತೇವ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮುಖವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಲ್ಲಿ ೪-೫ ಬಾರಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಕೆರೆಯುವ ಮತ್ತು ಜಿಗುಟುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಜಿಡ್ಡು ಒಣಗಿ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ, ಹಬೆಗೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಮೊಡವೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. (ಎ) ಅನ್ನಾಂಗದ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಮೊಡವೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಕಲೆಗಳಿದ್ದು, ಮೊಡವೆ ಪದೇಪದೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೀವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮೊಡವೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಮೊಡವೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು, ಜನನ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು:



ಚಿತ್ರ ೧೩: ಸ್ತ್ರೀಯ ಒಳ ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳು
1. ಗರ್ಭಕೋಶ 2. ಅಂಡನಾಳ 3. ಗರ್ಭಕೋಶಕಂಠ
4. ಯೋನಿ 5. ಅಂಡಾಶಯ

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು - ಅದರಲ್ಲಿ - ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣ.

೪. ಲೈಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು “ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ರೋಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.” (sexually transmitted infection [STI]) ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿಂದೆ "Venereal Diseases" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೋಗಗಳು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ,

- ಗೊನೋರಿಯಾ
- ಸಿಫಿಲಿಸ್
- ಶಾಂಕ್ರಾಯ್ಡ್
- ಲಿಂಫೋಗ್ರಾನುಲೋಮ ವೆನೀರಿಯಮ್
- ಹರ್ಪಿಸ್ ಜನ್ಯಟಾಲಿಸ್ -ಇತ್ಯಾದಿ

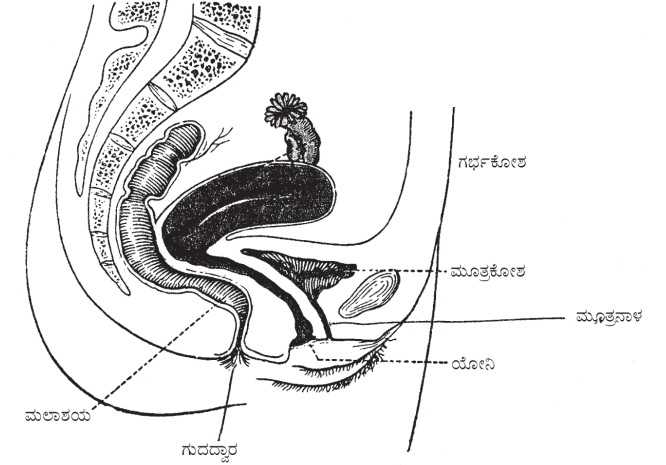
ಮುಖ್ಯವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ., ಏಡ್ಸ್, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿತರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೫೦ರಷ್ಟು ೧೫ರಿಂದ ೨೪ ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಇರುವವರು. ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದರಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡು ಅಗತ್ಯ. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ನಡವಳಿಕೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು (Urinary tract infection):

ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಗರಚನೆಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳ (urethra) ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಯೋನಿಯ ಒಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋನಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ತುದಿ ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವುದರಿಂದ ಮಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಈ. ಕೊಲೈ (E. Coli) ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ

ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿ ಜ್ವರ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ: ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಯೋನಿ ದ್ವಾರವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಯತೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ ೧೪: ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳ ಸೀಳುನೋಟ

೫. ಜೀವನ ಜೋಪಾನ ಎಚ್ಚರ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನಮಗೂ ಬರಬಹುದು

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚು. ಯಾವುದನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡುವ ತವಕ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅವರು ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು ಯುವಜನರು ೧೫ರಿಂದ ೨೪ ವರ್ಷದವರು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂದರೆ ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಸಿಯನ್ಸ್ ವೈರಸ್ (Human Immuno deficiency virus)

ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ವೈರ್ಡ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಸಿಯನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (Acquired Immuno deficiency Syndrome)

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಈ ವೈರಾಣು RNA ವೈರಸ್‌ನಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಸಲ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಅದರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿನಃ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೇ ವಿನಃ ಅದನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಕರಾದ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲೇ ವಾಸವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಳಚಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೊನೆಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಹರಡುವ ವಿಧಾನ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ:

೧. ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವವರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ.

೨. ಸೋಂಕಿರುವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೩. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಸೂಜಿ, ಸಿರಿಂಜ್ ಮತ್ತಿತರ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ.

೪. ಸೋಂಕಿರುವ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- * ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- * ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಜ್ವರ ಬರುವುದು.
- * ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು.
- * ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉತ (lymph glands)
- * ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೈ ಬೆವರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು
- * ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು.
- * ಶೇಕಡ ೫೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ಸ್ ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
- * ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀಲಿಬಣ್ಣದ ಉಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು (Kaponis Sarcoma). ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
- * ಹರ್‌ಪಿಸ್ ಸೋಂಕು ಸರ್ಪ ಸುತ್ತ.

ಇನ್ನೂ ಅನೇಕಾನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ೧೦-೨೦ ವರ್ಷಗಳು ಬದುಕಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅವನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ೩-೫ ವರ್ಷಗಳು: ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಿರೋ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಘಟ್ಟ:- ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ೨ ವಾರದಿಂದ ೩ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಗುಲಿ ಅದು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಆಂಟಿಬಾಡೀಸ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವವರಿಗೂ ಆಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಂಡೋ

ಪೀರಿಯಡ್ ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅಪಾಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿಯಾಗಿದ್ದು ವಿಷ ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುತ್ತದೆ

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ 'ನೆಗೆಟಿವ್' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೋ ಜ್ವರ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಗಡಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ತಾನಾಗಿಯೇ ಇದು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ:

೫ ವರ್ಷದಿಂದ ೮-೧೦ ವರ್ಷಗಳು: ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮರುಕಳಿಸುವ ಜ್ವರ ಸೋಂಕು ಗುಣವಾಗದ ತೀತ, ವೈದ್ಯರ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗದ ಜಡ್ಡು ಇವೆಲ್ಲಾ ಏಡ್ಸ್ ಮುನ್ನೂಚನೆ ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಹಂತ:

೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ೨ ವರ್ಷಗಳು: ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಕೊನೆಯ ಹಂತ. ಏಡ್ಸ್ ಹಂತ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ?

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

- * ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ, ಆಡುವುದರಿಂದ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ.
- * ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ.
- * ಸೊಳ್ಳೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ.
- * ಒಂದೇ ಸ್ನಾನದ ಮನೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಏಡ್ಸ್ ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚಿನಂತೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲೀ, ವ್ಯಾಕ್ಸೀನಾಗಲೀ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ. ಇದು ಒಂದು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತ್ವರಿತ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶೇಕಡ ೮೦ರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವುದು ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಂಬಿಗಸ್ಥ ಒಬ್ಬರೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಡುವುದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೇಶ್ಯೆಯರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ಜೊತೆಗಾತಿ ಅಥವಾ ಜೊತೆಗಾರನನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಈ ದಿನದಲ್ಲಿ ಟಿವಿ, ಸಿನೆಮಾ, ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು, ಬ್ಲೂ ಫಿಲಂನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಖಾಯಿಲೆಯ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತಿರಬೇಕು.

ಬಹಳಷ್ಟು ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಜಿಕೆ, ಹೆದರಿಕೆ, ನಾಚಿಕೆ, ಸಂಕೋಚವಿರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸಲುಗೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕು. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪಾತ್ರ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಪಾತ್ರ ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯದು.

ಪರೀಕ್ಷಿತ ರಕ್ತ ಸುರಕ್ಷಿತ ರಕ್ತ

ಸ್ವ-ಪ್ರೇರಿತ ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈಗ ರಕ್ತವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಿಂದ ಮಾತ್ರ ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಕ್ತನಿಧಿಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

ಔಷಧಿ ವ್ಯಸನಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಔಷಧ ಅಮಲು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾತುರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಒಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ತಾವೂ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವುದು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨೦ ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ

ಡಿಸ್‌ಪೋಸಬಲ್ ಸಿರಿಂಜ್, ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕ್ಲೋರಿನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿಸಲ ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಡದ ಗಾಯಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಉದಾ: ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಬೆವರು ಇವುಗಳಿಂದ ಮಲಿನವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸಬೇಕು.

ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬ್ಲೀಚ್, ಆಸಿಡ್, ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಸಾವಲಾನ್ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ವೈರಸ್ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ತಾಯಿ ಹಾಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸತ್ತ ಹೆಚ್ಚು. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮೂಲಕವೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡಬಹುದು.

ಪಿ.ಇ.ಪಿ. (Post Exposure Prophylaxis)

ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಗಾಯ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೊಂಕು ತಾಗದೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಸೋಪಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ (PEP) Post Exposure Prophylaxis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಇದರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸೇವೆಗಳು:

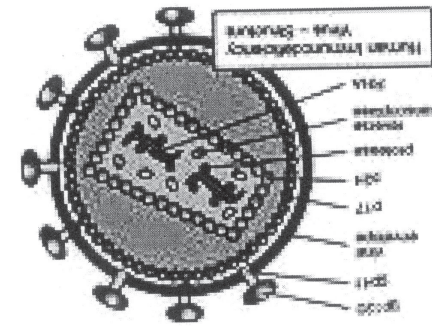
ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇದೆಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಐ.ಸಿ.ಟಿ.ಸಿ.ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬಹುದು (Integrated counselling and testing centre [ICTC]) ಇದು ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಐ.ಸಿ.ಟಿ.ಸಿ.ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆದು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಪಾಸಿಟೀವ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇಡಲಾಗುವುದು.

ಎ.ಆರ್.ಟಿ. (A.R.T.) ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಜೀವನದ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ (ಆಂಟಿ ರಿಟ್ರೋವೈರಲ್ ಥೆರಪಿ) ಸೌಲಭ್ಯ ಈಗ ಕರ್ನಾಟಕದ ೨೭ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬೌರಿಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸೇಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮೈಸೂರಿನ ಕೆ.ಆರ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕಿಮ್ಸ್, ಬಳ್ಳಾರಿಯ ವಿಮ್ಸ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎ.ಸಿ.ಸಿ. ವಾಡಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ ೧೫: ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ

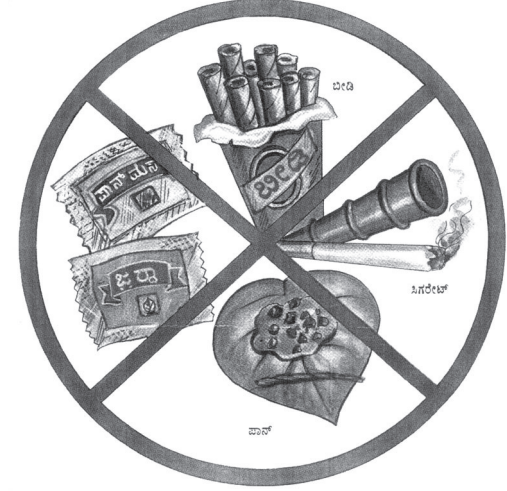
ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇರುವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಎಲ್ಲಾ ತಾಲ್ಲೂಕು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪಿ.ಪಿ.ಟಿ.ಸಿ.ಟಿ ಸೇವೆ ಬಳಸಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಉಚಿತ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦೯೭

ಅಧ್ಯಾಯ ೪
ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಿ



ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಿ



ಚಿತ್ರ ೧೬: ಧೂಮಪಾನ ಸಾವಿನ ಸೋಪಾನ
ತಂಬಾಕಿನ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು

Blank

ಧೂಮಪಾನ ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅದರ ಹೊಗೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೂ ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರಿಗೂ ಕೇಡುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆ ಮಾನವನ ಹಗೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ವಿಶ್ವದ ನಂಬರ್ ಒನ್ ಮೌನ ಕೊಲೆಗಾರ. ಒಮ್ಮೆ ಧೂಮಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಚಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಚಟದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾವು-ನೋವು ಆಘಾತಕಾರಿ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜನ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಂಬೂಲದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವ ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ಜರ್ಡಾ, ಗುಡ್ಡಾ, ಚುಟ್ಟಾ, ಪೈಪು, ನಶ್ಯ ಇವೇ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಲುವಳಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಮೇ ೩೧ನ್ನು ತಂಬಾಕುರಹಿತ ದಿನ ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದಂದು ಮಾಡಿದ ಘೋಷವಾಕ್ಯ. 'ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು' ಈ ಮಾತು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ. ನಾವು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರವನ್ನು ಬಯಸಲಾಗದು. ಆರೋಗ್ಯ ನಮಗೆ ಮೌಲ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾನಿ:

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಹೊಗೆ ಬಾಯಿ, ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವ ನಶ್ಯ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಸೈನಸಸ್ ಕುಹರಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ಗುಟ್ಟಾ, ಜರ್ಡಾ ಮೊದಲಾದ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಜಠರಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಾದರೂ ಏನು? ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್, ಟಾರ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

* ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಧೂಮದೊಳಗಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣ.

* ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿಯ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸಾಗಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪೂರೈಕೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಸುಸ್ತು ಸಂಕಟ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

* ಸಿಗರೇಟು ಮತ್ತು ಬೀಡಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬರ್‌ಗರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್ (Buerger's disease) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

* ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

* ಸಿಗರೇಟು ಇಲ್ಲವೇ ಬೀಡಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಬಹುದು.

* ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

* ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯ.

ಸಿಗರೇಟು/ಬೀಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ತುಸು ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ ನೀಡಿದರೂ, ಆ ಭಾವನೆ ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಂಕು ಕವಿಯುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಒದಗಿಸುವ ಉಲ್ಲಾಸ ಅನುಭವ ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಲ್ಫಾ ಅಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಅನಂತರ ಅದು ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬೀಟಾ ಅಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಶಾಶ್ವರ ಉಲ್ಲಾಸ ಎಂದಿಗೂ ದೊರಕದು.

* ಧೂಮಪಾನದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ ೧೭: ಬಾಯಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಯ ರೂಪದರ್ಶಿ ಸ್ವತಃ ತಾನು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಸಾಯುವ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು, 'ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾರೂ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಬೇಡಿ. ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಉದಾಹರಣೆ'.

ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಬಿಡುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲಾ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ (Passive smoking) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿ ನೇರ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ನೇರವಾಗಿಯಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಲೀ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಧೂಮಪಾನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲಾ ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಸರ್ಕಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- * ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಿರಿ.
- * ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಪರಿಸರದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- * ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಭುಲಗೊಳಿಸುವ ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ.
- * ಇಂದೇ ನಾನು ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ.



Blank

ಅಧ್ಯಾಯ ೩
ಮದ್ಯಪಾನ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ

ಮದ್ಯಪಾನ: ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ



ಚಿತ್ರ ೧೮: ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಲೋಟಗಳು

Blank

ಮನುಷ್ಯರು ಬಲಿಯಾಗುವ ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತ ಕೂಡ ಒಂದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಕುಡಿತದಿಂದ ಜನ ತಮ್ಮ ಹಣ, ಆಸ್ತಿ, ಉದ್ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಾಪನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂಥವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಅಪಾರ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೂ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಭಾರವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೆ ಬಿಡುವುದು ಬಲು ಶ್ರಮ ಕೂಡ. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಬೇಕು. ಇದು ಬಲು ದುಬಾರಿ ಕೂಡ. ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೂ ಚಟ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಚಟಗಳು ಅಂಟಿದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವಿವೇಕದ ಕ್ರಮ.

ಹದಿಹರೆಯ ಮನಸ್ಸು ಚಟಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರ್ವ ಕಾಲ. ಕುಡಿತ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಮೊದಲಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ

ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸು ಅದು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಇಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಲು ಬೇಗ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವು ಚಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಚಟಗಳ ದೂರಗಾಮಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಘೋರ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಬದುಕನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳಂಥ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಸನ. ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇರಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ಮುಖ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಹೆಸರು ಈಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್. ಮತ್ತೇರಿಸುವ ಮದ್ಯಗಳು ಹಲವು ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ತೆಂಗು, ಈಚಲು, ಒಗನಿ ಮೊದಲಾದ ಮರಗಳಿಂದ ಇಳಿಸುವ ಹೆಂಡ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಪರಿಚಿತ. ಸಕ್ಕರೆ ಉದ್ಯಮದ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನ ಕಾಕಂಬಿಯಿಂದಲೂ ಈಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ ಮತ್ತು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಬೀರು, ಬ್ರಾಂಡಿ, ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ಷೇಯಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- * ಅನೇಕರು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- * ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಎಳೆಸುತ್ತಾರೆ.
- * ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯದವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದುಂಟು.
- * ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.
- * ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಹವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದತೆಯ ಭ್ರಮೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಪೇಯ ಚಟವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತದ ಚಟವನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಸಮ್ Alconolism ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರತರವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಕುಡಿತದಿಂದ ಹಾನಿ

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೦ರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಜಠರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಅದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ೮೦% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವು ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಡನುಡಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ನಡತೆ, ಮಾತುಗಳ ಪರಿವೇ ಇಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿವೇಚನೆ ಕುಡಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಹಾದಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ತೋಚಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಮರ್ಯಾದೆ, ನಾಚಿಕೆ ಕಾತುರಗಳು ಕುಡಿದಿರುವಾಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮಲು ಇರುವವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಮಲು ಇಳಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದ ಕಾತುರತೆ, ಭಯ ಎಲ್ಲವೂ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅಮಲಿನಲ್ಲೇ ಇರಲು ಎಳೆಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟದ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿತ ಶುರು ಮಾಡಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಮಲೇರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮದ್ಯ ಸಾಕು. ಮೊದ ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ಪೆಗ್ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಿಕ್ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಕಿಕ್ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಪೆಗ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಗೆ ತಾಳಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕತೆ ಮಾಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಂತದ ಮತ್ತು ಇತರರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅವರು ಕುತ್ತ ತರುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ದೈಹಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಅತೀವ ಕುಡಿತದಿಂದ ಜಠರದ ಲೋಳ್ವರೆಯು ಉರಿಯೂತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟಿನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೋವು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಪದೇಪದೇ

ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಮದ್ಯ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ನಾರುಗಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಉದರ ಡೊಳ್ಳಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಗುದನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ತಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ವಿಷಪೂರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಫಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಈ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣ ಹೊಂದಲೂಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಜಮಾನ ಹಣ ಸಂಪದಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಲ್ಲಿ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ದಾರುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ ವ್ಯಸನಿಯ ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಈ ಮಾತು ಕುಡಿತಕ್ಕೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತ ಬಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದು ಸುಲಭ. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಜನತೆ ಕುಡಿತದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಕುಡಿತದ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರು ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರಾಹೀನತೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಬಡಬಡಿಕೆ, ತೀವ್ರ ನಡುಕ ಮೊದಲಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹಿಂತೆಗೆದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ withdrawal symptoms ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮದ್ಯಪಾನದ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿ ತಾನು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಬಹಳ

ಮುಖ್ಯ. ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸರಳವೂ ಅಲ್ಲ. ಸುಲಭವೂ ಅಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಸನಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಜೊತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಬೆಂಬಲ ಸಹ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಕೂಡ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮದ್ಯದ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಮಾತೃಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಾತೃಗಳು ಅಂಟಾಬ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಡೈಸಲ್ಫಲಾನ್ ಈ ಮಾತೃಗಳು ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಚಟ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು:

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಅನಂತರ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಈ ಚಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಬೇಕು. ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಕೂಡದು. ದುಷ್ಟ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಯಾರೂ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವವರು ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯ. ನಿಜವಾದ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕಾಗಲೀ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಲೀ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲವಂತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದೆಂದರೆ ನಿಧಾನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸಲ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಲೇಬಾರದು.

ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ, ಮನೋರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗೆ ಎಟುಕುವಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ, ನೋವು, ನಿರಾಶೆ, ಹತಾಶೆಯ ಭಾವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಮನೆಯವರ, ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರ ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಯುಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭೋಗ ಜೀವನ, ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದುಕಿನ ಗುರಿಯಾಗಬಾರದು. ಸರಳ ಸಂತ್ಯಾಪ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಮಯ ಬದುಕು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು.



Blank

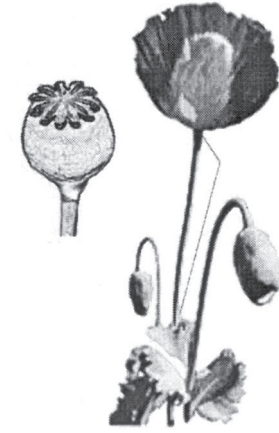
ಅಧ್ಯಾಯ ೬
ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲ

Blank

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲ

ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ನೀತಿವಂತನಾಗಿ ಪರೋಪಕಾರಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾನು ಪರಮ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂಬ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಜೀವವನ್ನೇ ಹಿಂಡುತ್ತದೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಹಣ, ಆಸ್ತಿ ಉದ್ಯೋಗ ಗೌರವ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಅಪಮಾನಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ, ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಭಾರವಾಗಿ ಹೇಗೋ ಬದುಕಿರುವವರನ್ನು ಅಥವಾ ಬದುಕಿಯೂ ಸತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ 'ಡ್ರಗ್ಸ್' ಎಂಬುವ ಕಬಂದ ಬಾಹುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯನೊಬ್ಬನ ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದಷ್ಟು ವಿಕೃತಗೊಂಡು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಕರಾಳತೆಯ ಉಗ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮಹಾಮಾರಿ.



ಚಿತ್ರ ೧೯: ಅಫೀಮಿನ ಗಿಡ

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆ

ಭಾರತ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿದೆ. ದೆಹಲಿ ಮುಂಬೈಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದಾಸರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಇದು ೧೫% ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇಕಡ ೩೦% ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವ ದೇಶದ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಈ ಡ್ರಗ್ಸ್ ದಂಧೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಹೆರಾಯಿನ್, ಬ್ರೌನ್ ಷುಗರ್ ಮುಂತಾದವು ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪೊಲೀಸಿನವರು ಹಿಡಿಯುವ ಕೇಸು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ಕೇಸುಗಳು. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಜಾಲ ಬಹಳ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಲಾಭವಿರುವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸುತ್ತ ಅಪರಾಧಿಗಳ ಬೃಹತ್ ಜಾಲಗಳು ಇದನ್ನು ಕಳ್ಳಸಾಗಾಣಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಪಾರ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಆರ್ಥಿಕತೆಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗಡಹುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು ಹೂಡಿವೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಕೋಕೇನ್, ಹೆರಾಯಿನ್ ಅಫೀಮು ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೯೦ರಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಕಾಯಿದೆಗೆ ತಿದ್ದುಪಡಿ ತಂದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಗೆ ೧೦ ವರ್ಷ ಕಠಿಣ ಕಾರಾಗೃಹ ಶಿಕ್ಷೆ. ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ಕಾನೂನಿನ ಹಿಡಿತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಗಿರಾಕಿ ಯಾರು?

- * ಮುಂಬಯಿನ ಸಟ್ವಾ ಬಜಾರ್ ಕಿಂಗ್‌ಗಳ ಮಕ್ಕಳು.
- * ಬಾಲಿವುಡ್ ತಾರೆಯರ ಮಕ್ಕಳು
- * ದೆಹಲಿಯ ರಾಜಕಾರಣಿಯ ಮಕ್ಕಳು
- * ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮಕ್ಕಳು
- * ನಿರ್ದೇಶಕರ ಮಡೆಲ್‌ಗಳು
- * ಫ್ಯಾಷನ್ ಜಗತ್ತಿನ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳು

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ದಾಸರಾದವರು ತಮ್ಮ ಚಟವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂತಹ ಹೇಯ ಕೃತ್ಯ ನಡೆಸಲೂ ಸಿದ್ಧ.

ಅಫೀಮು ಹೆರಾಯಿನ್ ಬ್ರೌನ್ ಷುಗರ್ ಚಿನ್ನ ವಜ್ರದ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ

ದುಬಾರಿ. ಅದು ವಿಶ್ವದ ಸಮನಾಂತರ ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸರಕಾರವನ್ನೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವಾಗಿವೆ.

ಗಾಂಜಾ ಇನ್ನಿತರ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟ ಬೆಳೆಸಲು ಕೆಲವಾರು ತಿಂಗಳು ವರ್ಷಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆರಾಯಿನ್ ಬ್ರೌನ್ ಷುಗರ್ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಸಾಕು.

ಮೊದಲು ಮೂರು ದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿದರೆ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ ಅದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಹಣ ಕೊಡಲು, ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಮ್ಮ ದೇಶವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆರಾಯಿನ್ ಮೋಹ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಮೀಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೈತಿಕ ಅಧಃಪತನ ಹೊಂದಿದ ಸೈತಾನರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮ:

ಅಫೀಮು ಸೂಜಿ ಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್ ಹೊಗೆ ಬತ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ನರಮಂಡಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವ ಕಟು ಸತ್ಯ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಿತ, ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇಸರ ಹೋಗಿ ನಾನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿದ್ರೆ. ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಅಹಿತ ಅನುಭವವೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಫೀಮು ಪದೇಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಆಗದಿರುವಿಕೆ, ಮರೆವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಫೀಮು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಮಂಕಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಭ್ರಾಮಕ ಸುಖಾನುಭವ: ಹೆರಾಯಿನ್‌ನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭ್ರಾಮಕ ಸುಖಾನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖದ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾತೊರೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಾಯಿನ್ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಷಂಡತನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ತಾಳಿಕೆ (Tolerance): ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಶೇಷ ಗುಣವೆಂದರೆ ತಾಳಿಕೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಡೋಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಖಾನುಭವದ ಕಿಕ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದಲ್ಲೇ ಅವನು ಈ ಸುಖ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಡೋಸ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಗ ಶರೀರ ತಾಳಿಕೆಯನ್ನು

ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಚ್ಚರಿ. ಕಿಕ್ ಪಡೆಯಲು ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣ ವಿಷದಂತೆ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಚಟಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಫೀಮು ಚಟಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸುಸಜ್ಜಿತ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಿಂತೆಗೆದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು withdrawal symptomsಗೆ ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನ ಪರಿವರ್ತನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯವರ, ಬಂಧುಮಿತ್ರರ ಸಹಾಯ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯೂ ಮುಖ್ಯ. ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲಾ ಟ್ರಾಕ್ಸನ್ (Naloxone) ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ೨೫-೩೦%ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚಟ ಮರುಕಳಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಗಾಂಜಾ: ಗಾಂಜಾ ಭಂಗಿ ಸೇರುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದಿದೆ. ಸಾಧು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಭಂಗಿ ಸೇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗಾಂಜಾದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಮಿರಮಿಸುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಲ, ಸ್ಥಳದ ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯ, ಧ್ವನಿ ಸ್ಪರ್ಶಗಳು ಅಸಮಾನ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ರೋಮಾಂಚಕವಾಗಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ವಾಸ್ತವಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಗಾಂಜಾ ಗಿಡದಿಂದ ಅಂಟನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದರಿಂದ ಮಾದಕವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚರಸ್, ಹಶೀಶ್ ಎಂದು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಗೆ ಬತ್ತಿ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂಡಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಂಜಾ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಷಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾವನ್ನು ಹೋಲುವ ಕೆನಾಬಿಸ್ ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದವರು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಂಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೂಳಿಗೆ ದಂಡವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಮಾಯಾಜಾಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರಲು ಅದನ್ನು ಬರಗೊಡದೆ ದೂರ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. 'ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಬೇಡ' ಎನ್ನುವ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತ, ಸ್ನೇಹಿತನಲ್ಲ. ಹಿತ ಶತ್ರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇವಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಜನರ ಚಳುವಳಿಯಾಗಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರ ಈ ಅಫೀಮಿನ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಾರದು.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕಗಳು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬ: ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅವರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾವೂ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಶಾಲೆಗಳು: ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿಯದೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಸಮುದಾಯ: ಜನರಿಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಚಟಕೆ ಬಿದ್ದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಡೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ(Counseling)ಗೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಜೂನ್ ೨೬ರಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ತಡೆ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬನ್ನೀ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸೋಣ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕೋಣ.



Blank

ಅಧ್ಯಾಯ ೭
ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು
ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು

Blank

೧. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಕುಟುಂಬದವರ ಪಾತ್ರ

ಹದಿಹರೆಯ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯ ಮನೋಭಾವ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುವವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೆ ಜಾಸ್ತಿ, ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೆ ಕಮ್ಮಿ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಓದು ಬರಹ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಗುರಿ ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹದಿಹರೆಯದವರೂ ಹೀಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಂಡೇಳುವುದು, ಅವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದು, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವುದು ನೀಲಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅನುತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಬದುಕನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹದಿಹರೆಯದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಲು ಹೋದರೆ ಬಂಡಾಯವೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರನ್ನು ಅಸಹಾಯಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮದ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಮುದಾಯದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನಿಗಾವಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮೊದಲು ತಾಳ್ಮೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಮನಃಸ್ಥಿಮಿತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮೊದಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಅತಿ ಸಮೀಪದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಪರರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆ ತಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು, ಯಾರೋ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಾಗ 'ತಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳು' ಎಂದು ಹದಿಹರೆಯದವನಿಗೆ ನಾವು ಹೇಳಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಶ ನಮ್ಮಿಂದ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ನನಗೆ ಡಾಕ್ಟರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಹಳ ಆಸೆ ಇತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಓದಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಗನನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಹ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೇರಬಾರದು. ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಸೂಕ್ತವೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಜೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಊಟ ತಿಂಡಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾ ರಾತ್ರಿ ಓದುವಾಗ ಅವರ ಜೊತೆಗಿರಬೇಕು ಎಂದೂ ಓದು ಎಂದು ಒತ್ತಡ ತರಬಾರದು. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಉಪದೇಶಗಳು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಬೈಯದೆ ಮುಂದೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ೧೧ ಗಂಟೆವರೆಗೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವೂ ಅವರೊಡನಿರಬೇಕು. ನಾವು ಬೇರೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಠಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಮುಗಿಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಾವು ಅತಿ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಆಗಿದಾಗ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆ ಏಳಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಪ್ರೋಫೆಸರ್ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನೇಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಷರತ್ತಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಂದಾಳುವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದ ಮಗು ದುಷ್ಟ, ಸಮಾಜಘಾತುಕನಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗುವ ವಯಸ್ಸು ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಮುಜುಗರ ಪಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಏನನ್ನೋ ಕೇಳಿದರೆ 'ಸಾಕು ಕೂತ್ಕೊ ಸುಮ್ಮೆ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿ ಅವರ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರೆರಚಬಾರದು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾಗಲೀ ಕಾಲು ನೋವಾಗಲೀ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯಗಡಬೇಕಾದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂತ್ರೇಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಅತೀ ರಂಜನೆಯಾಗಲೀ ಅತೀ ತಾತ್ಕಾರವಾಗಲೀ ಸಲ್ಲದು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಂತ ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಒಂದು ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದನ್ನು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ನೋಡಬಾರದು. ಅತೀ ನಿರ್ಬಂಧನೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ೧೦-೧೫% ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ನೋಡು ಎದುರು ಮನೆ ಹುಡುಗ ೯೦% ತೆಗೆದಿದ್ದಾನೆ. ನೀನು ಇದ್ದೀಯೆ ೪೦% ತೆಗೆದುಕೊಂಡು' ಎಂದು ಹಂಗಿಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲರೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರೇ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ದಡ್ಡರೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೋ ಅಷ್ಟು ತರಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೋಲಿಕೆಯಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟದ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ 'ಅವರಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವುದು'. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಒಂದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಜೀವನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆದಾಯ ವೆಚ್ಚಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಆಯವ್ಯಯ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯಕ್ಕೆ (Importance) ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿ-ತಂದೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅವರೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೂ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು, ಪ್ರಯಾಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿಂದಲೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅವರ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೆಟ್ಟವರು ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವರು ವಯಸ್ಸಿಗನು ಗುಣವಾಗಿ ಹುಡುಗಾಟದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪ್ರೀತಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ತಂದೆತಾಯಿಯರಾಗಲು ಶ್ರಮಿಸೋಣ.

೨. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ

ಗುರುಬ್ರಹ್ಮ ಗುರುವಿಷ್ಣು ಗುರುದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರ

ಗುರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುವೇ ನಮಃ

ಹೃದಯವಂತ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೀತಿ ಆದರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ್ದೇ ಸರಿ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಿರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ನಡತೆಯನ್ನೂ, ಮಾನಸಿಕ ಬಲವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

—ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

‘ಭಾರತದ ಭವಿಷ್ಯ ತರಗತಿಯ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ’

—ಕೊಥಾರೀ ಕಮೀಷನ್

ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕುಟುಂಬಿಕ, ಗ್ರಾಮ, ರಾಜ್ಯ ದೇಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಗುರುಗಳ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುಕರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡೆ-ನುಡಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಜಾಗರೂಕತೆ, ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅಬ್ರಾಹಾಂ ಲಿಂಕನ್ ಅವನ ಮಗನ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಬರೆದ ಪತ್ರವನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಅದು ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

೧. ಎಲ್ಲರೂ ನ್ಯಾಯಪರರಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಸತ್ಯವಂತರಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮೋಸಗಾರನಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಧೀಮಂತ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ರಾಜಕಾರಣಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ನಾಯಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶತ್ರುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಸನ್ನಿಹಿತನಿರುವನೆಂಬುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕೆಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ.

ನಿನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಿಕ್ಕ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಿಂತ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸು. ಸೋಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಗೆಲುವಿನಲ್ಲಿ ಹರ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು.

ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು, ಹಾಗೆಯೇ ಮೌನದ ನಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸು.

ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕಲಿಸು ಆಕಾಶದ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಡು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೋಸದಿಂದ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸು. ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಾಗಲೂ ತಾನು ನಂಬಿದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸು. ವಿನಯವಂತರಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಒರಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಠಿಣತೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆ ಗುಂಪನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವ ಮನಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿಸು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು. ಆದರೆ ತಾನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸತ್ಯದ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸು. ಗೇಲಿ ಮಾಡುವವರನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಕಲಿಸು. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ಮಾತನಾಡುವವರೊಡನೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು.

ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ತೆರುವವನಿಗೆ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು. ಆದರೆ ತನ್ನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮೌಲ್ಯದ ಚೀಟಿ ಅಂಟಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸು. ಕಿರುಚುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪೇ ಎದುರಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಿವುಡನಾಗಿ ಯಾವುದು ತನಗೆ ಸರಿ ಎಂದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೋ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಡಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸು. ಮೃದುವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೋ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸಬೇಡ.

ಏಕೆಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಉಕ್ಕಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಲೇಬೇಕು. ಅವನಲ್ಲಿ ಕಾತುರತೆಯಿಂದಿರುವ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿಸು. ಎಂದಿಗೂ ಧೈರ್ಯಗುಂದ

ದಿರುವಂತಹ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಲಿಸು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅದು ಒಂದು ಮುಗ್ಧ ಮಗು

ಆದರೆ ನೀನು ಯೋಚಿಸು ಇದು ನಿನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ?

-ಅಬ್ರಹಾಂ ಲಿಂಕನ್

* * *

ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪಾಠ ಕೇವಲ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿರದೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಿಂಚನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕತೆಗಳು, ನಗೆ ಚಟಾಕಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚು ಕೋಡಿಯ ಹದಿರಾರರ ಮನಸ್ಸು. ಈ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹದಿಹರೆಯರಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಕ್ಕಿದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬದುಕು ಹಸನಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ ಅಂಜಿಕೆ ಇರಬಾರದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತಿತರ ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಕೆಲಸ ನಂತರ ಮದುವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದರೆ, ಆಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹದಿಹರೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಶಸ್ತ್ಯವಾದ ಕಾಲ.

೨. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾತ್ರ

ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ತಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಾದ, ಸಹೃದಯರಾದ ಆದ ಒಬ್ಬರು ಹಿತೈಷಿಗಳು ಬೇಕು. ಅವರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬದಲಾವಣೆ ವಿಚಾರವಾಗಲೀ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಕುತೂಹಲ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹಿರಿಯರು ಹಿತೈಷಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿರಬಹುದು, ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿರಬಹುದು, ಸಂಬಂಧಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಚಯಸ್ಥರು ಯಾರಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು/ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಂವಹನದ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಅಗತ್ಯ.

೧. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಆಶ್ರಿತ (clint) [ಇಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯ)ನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕು.

೨. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು.

೩. ಆಶ್ರಿತ ಹೇಳುವುದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಬೇಕು.

೪. ಆಶ್ರಿತನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಹೀಗೆ ಮಾಡು ಎಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಾರದು ಬದಲಾಗಿ ಅವನು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

೫. ಆಶ್ರಿತನಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂವಹನ ಕೆಳಕಂಡಂತಿರಬೇಕು:

೧. ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧ ಕಣ್ಣಿನ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಸೂಕ್ತ ರೀತಿ ಮುಖಭಾವ

೩. ದೇಹದ ಸೂಕ್ತ ಭಂಗಿ

೪. ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆ

೫. ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಬಾರದು. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬೆಂಬಲ ಕೊಡಬೇಕು.

೬. ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

೭. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಶ್ರಿತರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕ ಸ್ಥಳೀಯ ಸರಳವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸರ್ಕಾರ ಈ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨-೪ ಘಂಟೆ. ಸ್ನೇಹ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಡತನದ ರೇಖೆಯ ಕೆಳಗಿರುವವರು ಇಬ್ಬರು ತಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಪ್ಯತೆಗೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭವಿಷ್ಯದ ಸಂಪತ್ತಾದ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡೋಣ.

೧೪೦

೧೪೦

Blank

ಅಧ್ಯಾಯ ೮
ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

Blank

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

ಹದಿಹರೆಯ ಎಂಬುದು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣವೂ ನಿರ್ಣಾಯಕವೂ ಆದ ಹಂತ. ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ೨೦% ಭಾಗ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸುಮಾರು ೧೦-೨೧ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ೧೦-೧೮ ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಿಗೆ ೧೨-೨೧ ವರ್ಷಗಳು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಂಪತ್ತು.

ಹದಿಹರೆಯ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ತುಯ್ಯುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು ಆಗುವುದು ಹದಿಹರೆಯದ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆ ಪರಾವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಪರ್ವ ಕಾಲ ಇದು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಚಿಕ್ಕವರೂ ಅಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡವರೂ ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ. ಪೋಷಕರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಿಂದ ಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರಕಿದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯ ದಾಟುವುದು ಸರಾಗ. ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿದು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ.

ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ಹದಿಹರೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡುಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜವೇ ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ
ದೇಹ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುವಿಕೆ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ಕಂಕುಳ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಸೊಂಟ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದು
ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ಋತು ಚಕ್ರದ ಆರಂಭ.

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ.
ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು. ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಬರುವುದು.
ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ಕಂಕುಳ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ
ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು
ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ವೀರ್ಯ ಸ್ತುಲನ ಆರಂಭ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ	ಉದ್ವೇಗ.	ಸಂಕೋಚ/ನಾಚಿಕೆ
ಮುಂಗೋಪ	ಬಂಡಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.	ಕುತೂಹಲ.
ವ್ಯಕ್ತಿಪೂಜೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ	ಸುಂದರವಾಗಿ	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅಭಿಲಾಶೆ.
ಅನ್ಯಲಿಂಗದವರೊಡನೆ ಆಕರ್ಷಣೆ.	ಕಾಣುವ ಆಸೆ.	ಅಪಾಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಗುಣ.
ವ್ಯಸನ/ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಕಾಗುವಿಕೆ.	ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು	ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.
ಹಠಮಾರಿತನ.	ಪ್ರಯೋಗ, ಕುತೂಹಲ,	ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಬಯಕೆ.
ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ/ಆತಂಕ.	ಕೀಳರಿಮೆ/ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ.	
	ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು.	

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ಸವಾಲುಗಳು:

೧. ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯಾ) ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಣೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅನೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

೨. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಮರ್ಥನೀಯವಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಓದಿಗೆ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಅವರ ಓದಿಗೆ ಇತಿಶ್ರೀ ಹಾಡುವುದು ತಪ್ಪು.

೩. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೆ ಪೋಷಕರು ಅವರ ಮದುವೆಯ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಂತವೇ ಹೊರತು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಂತವಲ್ಲ. ಬೇಗ ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಬೇಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಬದುಕು ಹಲವು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೈಯಿಳಿಯುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೇಹ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

೪. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಅವರು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಎಳೆಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಪರೂಪವೇನಿಲ್ಲ. ಹರೆಯದ ಉನ್ನತದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಜನನ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಲೈಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಮೊದಲಾದವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು. ಮದುವೆ ಆಗದೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜದ ಕೆಂಗಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಘೋರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೫. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕಿಂದು ಅವರು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅತಿವೇಗದಿಂದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವುದು, ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಸಾಹಸಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇಂಥ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಇಂಥ ದುಸ್ವಾಹಸಗಳಿಂದ ಅವರೂ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಹತ್ತಿರದವರಿಗೂ ತಲೆನೋವು ತರುತ್ತಾರೆ.

೬. ಹದಿಹರೆಯ ಎಂಬುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತ. ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೆ ಜಾಸ್ತಿ, ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೆ ಕಮ್ಮಿ ಎಂಬಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಂಡೇಳುವುದು ಅವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಓದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರುವುದು, ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದು, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುವುದು, ನೀಲಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅನುತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಬದುಕನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಡುಗರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಲು ಹೋದರೆ ಬಂಡಾಯವೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರನ್ನು ಅಸಹಾಯಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಮ್ಮ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಗಾಂಜಾ, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಬಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕಲಿಯದೇ ಇರುವುದೇ ಜಾಣ್ಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದು ಸಂಯಮ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳು:

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೆಟ್ಟವರು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹಾಗೆ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವರ ಮೇಲಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಲವು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಈ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು ಇಂತಿವೆ.

ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರು/ಸಹಪಾಠಿಗಳು	ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳು
ಮಾಧ್ಯಮಗಳು	ಸ್ವಂತದಿಂದ ಬರುವ ಒತ್ತಡಗಳು
ಸ್ವಂತ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ	ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳು
ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸೆಳೆತ	ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ
ಉದ್ಯೋಗದ ಚಿಂತೆ	ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಸವಾಲು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿಭಾವಣೆ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಪರಿಹಾರ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೈಬಣ್ಣ, ಮುಖಲಕ್ಷಣ, ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತಾ ಕೂರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೈಕಟ್ಟು ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುವುದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದ್ಯಾವುದೂ ನಿಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರೋ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರಗುತ್ತಾ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಇಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಬೇಡವಾದ ವಿಷಯಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಪೂರ್ವಾಪರ ಮತ್ತು ಲಾಭ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ

ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರಲಿ. ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಆವೇಷಗಳ ಭರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡು ಅನಂತರ ಪರಿತಪಿಸಬೇಡಿ.

ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಲಿಕೊಡಬೇಡಿ ಸದಾ ಸಂಯಮ ಇರಲಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡು, ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಇದು ಮಾಡು ಎಂದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಎಂದೂ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಮಯದ ಸದ್ಭಳಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸದಾ ಗಮನವಿರಲಿ. ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಓದು ಸಂಗೀತ ನೃತ್ಯ ಅಭಿನಯ ಸಮಾಜಸೇವೆ ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಸಂಗ್ರಹ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ ಆದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಓದು ಉದ್ಯೋಗ ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯ ಸದಾ ಇರಲಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ದುಷ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಿರಿ. ಚಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತೀ ಸಲವೂ 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗತ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾದ ಆತ್ಮಿಯರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಅಳುಕಬೇಡಿ, ಅಂಜಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇಲ್ಲವೇ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಕೂರಬೇಡಿ. ಇವು ಎಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಕೃತಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ.

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಜೀವನ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದೇ ಒಂದು ಅದೃಷ್ಟ. ಬದುಕನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಏಳೆಯರೇ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸುಗಳು ಇರಲಿ, ಆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸು ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ, ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಬೇಡ, ಭರವಸೆ ಇರಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರದ್ದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಯಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗಳಿಂದ ಬದುಕಿನ ಈ ಹಂತವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟಬಹುದು. ಬದುಕನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ, “ಏಳಿ ಎದ್ದೇಳಿ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲದಿರಿ” ಎಂಬ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಸ್ಮಾರ್ತಿ ನೀಡಲಿ.