brown
book

UNIVERSAL LIBRARY
OU_200681
UNIVERSAL LIBRARY

ಕಾಮದ ಗುಟ್ಟು

ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ.

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮುನ್ನುಡಿ

ದೇಹದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಮುಂದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿರುವದರ ಕಾರಣವೇನು; ಅವುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಅಂಗಗಳ ರಚನೆಯು ಹೇಗಿದೆ; ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳಾವವು, ವಿಲೋಭನೆಗಳಾವವು, ಉದ್ದೇಶಗಳಾವವು; ಅವುಗಳ ಭೋಗದಿಂದಾಗುವ ಇಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಾವವು; ಭೋಗದ ರೀತಿನೀತಿಗಳಾವವು; ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಇವುಗಳ ಭೋಗತ್ಯಾಗಗಳಿಂದಾಗುವ ಹಿತಾಹಿತಗಳಾವವು?—ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹರಿದು ವಿಚಾರಿಸುವದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿ ಅವನತಿಯು ತಪ್ಪಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವದೇ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀ|| ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

——o——

ಸುಖ ಸೋಪಾನ

(ಶ್ರೀವರದಿಂದ)

"ವ್ಯಕ್ತದ ಸದುಪಯೋಗವೇ ಅವ್ಯಕ್ತದೊಡನೆ ನಿಜಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ಸೇತು. ತನುಮನ ಜಗತ್ತು ಇವುಗಳ ತತ್ತ್ವವನ್ನರಿತು ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾಯೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದೇ ಜೀವಿತದ ಧರ್ಮ. ಸಮಾಯೋಗವೆಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಖದಿಂದಿರುವ ಉಪಾಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಿಗೆ ಸಹ ಸೇರಿರುವ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧರ್ಮದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯೋಗ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಸಜ್ಞಾನಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಿದೆ? "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ" ಎಂದು ಹಿರಿಯರೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವೆ. ಹೀಗಿರಲು ಶರೀರದ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹಿತಾಹಿತಗಳನ್ನೂ ಅವಸರಾವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನೂ ಅರಿಯದೆ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಲೋಲಿಸುವ ಲೋಲುಪನು ಇತರ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೀನನೇ ಎನ್ನಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಅಂಥವನಲ್ಲಿ ಸಮಾಯೋಗವೆಲ್ಲಿದೆ?"

"ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಮೂಢಮಾರ್ಗವು ಭೋಗವೆಂದು ಮೊದಲು ತೋರಿದರೂ, ಅದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಯೂ ರೋಗದ ಹಿರಿಕೆಯೇ. ಯೋಗ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು ಮತ್ತೆ? ಮಾನವನಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಂದ ಬುದ್ಧಿಯು, ಮತ್ತು ಆ ಬುದ್ಧಿಯು ಋತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು, ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಕಾಸದ ಫಲವು (fruit of normal evolution) ಆದೇ ಇನ್ನೂ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಶೀಘ್ರ ವಿಕಾಸದ ಮೂಲವು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನರಿತಲ್ಲವೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಬೇಕು? ತಪ್ಪಿದರೆ ಲಭಿಸುವದು ಚ್ಯುತಿಮಾತ್ರವೇ. ನಿಸರ್ಗದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯುವ ಭೋಗವೂ ಧರ್ಮಬಾಹ್ಯವಲ್ಲ.

ವಿವೇಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಭೋಗವೂ ವಿಕಾಸದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗವೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವು ಮೊದಲು ಬೇಕು. ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಜ್ಞಾನವು ಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ಭೋಗಾಂಗಗಳನ್ನೂ, ಅರಿಯ

ಬೇಕು; ಯೋಗಾಂಗಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಕ್ಕೆ ಭೌತಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಬೇಕು, ಎರಡನೆಯದಕ್ಕೆ 'ದರ್ಶನ' ಜ್ಞಾನವು ಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಸಂಗವು ಬೇಕು, ಎರಡನೆಯದಕ್ಕೆ ಸತ್ಸಂಗವು ಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಮೊದಲರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಆಮೇಲೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು, ಪ್ರತಿಪತ್ತಿಯನ್ನು ತದನಂತರ,- ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಭೋಗದಿಂದ ಹೃಷ್ಟನಾಗಬೇಕು, ಸರ್ವಾಂಗ ಪರಿಪುಷ್ಟನಾಗಬೇಕು; ಯೋಗದಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟನಾಗಬೇಕು, ಸರ್ವಸಂತುಷ್ಟನಾಗಬೇಕು. ಇದೇ ಶೀಘ್ರ ವಿಕಾಸದ ಮಾರ್ಗ. ಇಲ್ಲಿ ಸಮಾಯೋಗದಿಂದಲೇ ಯೋಗ, ಸರಸದಿಂದಲೇ ಸಮರಸ: ಅಲ್ಲವೇ? ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಆಲಿಂಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವವರಿಗೆ

ಆತ್ಮಾತ್ವಂ ಗಿರಿಜಾಮತಿಃ ಸಹಚರಾಃ ಪ್ರಾಣಾಃ ಶರೀರಂ ಗೃಹಂ
ಪೂಜಾತೇ ವಿಷಯೋಪಭೋಗರಚನಾ ನಿದ್ರಾ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಃ
ಸಂಚಾರಃ ಪದಯೋಃ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಿಧಿಃ ಸ್ತೋತ್ರಾಣಿ ಸರ್ವಾ ಗಿರೋ
ಯದ್ಯತ್ಕರ್ಮ ಕರೋಮಿ ತತ್ತದಖಿಲಂ ಶಂಭೋ ತವಾರಾಧನಂ ||

— (ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು)

—ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸುವಿಕಾಸವನ್ನೈದುವ ಅಧಿಕಾರ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಸಮಾಯೋಗ ಜ್ಞಾನವೇ ಇಲ್ಲದವರ ಗತಿ ಎಂದರೆ ಸರ್ವಾಂಗ ಚ್ಯುತಿ, ಅಧೋಗತಿ, ದುರ್ಗತಿ! (ಭಾರತೀಯರ ದಾಸ್ಯದ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.) ಹೀಗಿರುವಾಗ ಜನಹಿತೈಷಿಗಳು ಅಂಥವರಿಗೆ. ಲಜ್ಜಾಭಯ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಗಳೊಂದನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಮೊದಲು ಶಾರೀರ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವದೇ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸುಖ ಸೋಪಾನವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ?

— ತಾರಾನಾಥ.

ಕೊನೆಯ ಪುಟಗಳನ್ನೋಡಿ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಗುಣವನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಲಿಕ್ಕಲ್ಲ ಈ ಬರೆಹ; ಆದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನರ್ಥವನ್ನು ಸಹ ಉಂಟುಮಾಡುವ ನೂರಾರು ರೀತಿನೀತಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ—ಜೀವಿತಕ್ಕೆ ಯಾವದರ ಜ್ಞಾನವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಕೊಡುವದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುವದು ಎಂದು ಹೇಳತಕ್ಕದ್ದು. ಜೀವಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯಗುಣವೇ ಆಗಿರುವ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರಾ, ಭಯ, ಮೈಥುನಗಳ ವಿವರವನ್ನೂ ಲಾಭನಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗ ದುರುಪಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಜೀವಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವದೇ ಮೊದಲನೆ ಧರ್ಮ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಿವೇಕಿಯಾದರೂ ಒಪ್ಪದಿರಲಾರನು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಈ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಡೆಸುವದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುವದೆಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವದೇ ಅಧರ್ಮ, ಅನಾಡಿಗಳ ಹಾದಿ.

ಇದನ್ನು ಬರೆದವರು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈರೀತಿಯಿಂದ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಪರೂಪವೇ ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಅರ್ವಾಚೀನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇವರು ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನೂ ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸುಭಗವಾಗಿ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಪೂರೈಸಿ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನೇರಬೇಕೆಂದು ನಿಜವಾಗಿ ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸುಲಭವಾದ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರತ್ನಮಾಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

—ತಾರಾನಾಥ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವವಿರುವವರೆಗೆ ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿದ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇರತಕ್ಕವುಗಳೇ. ಅವುಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಯಾರೂ ಸುಖವಾಗಿ ಇರಲಾರರು; ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸುಖವಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅದು ರೋಗವೆನಿಸುವದು. ಕಾಮವು ಕೂಡ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟತಕ್ಕದ್ದೇ ಅದು. ಮತ್ತು ಹಸಿವೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಂತೆ ಅದೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೇ ಹೊಂದಲೆತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಾಧನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗುವದೋ, ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಅವನ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಅನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೂ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹುಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸುವವು; ಕಾಮವು ಕೂಡ ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾಗಿಯೋ ಬೇಡವಾಗಿಯೋ ಜೀವನವಂತೂ ಅನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟದೆ. ಆದರೆ ಅದರೊಡನೆ ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿದ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಅಪಾಯಕಾರಕವಾಗದಂತಿರಬೇಕಾದರೆ, ಅವಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ನಿಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗಾಗಿ ಶರೀರಸಂವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಶರೀರಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ (Anatomy and Physiology) ಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಮದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ನಿಬಂಧನೆಗಾಗಿ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರವು (Sexuology) ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶಾರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ, ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಕುತ್ಸಿತ ಭಾವನೆಯು ವಿವೇಕಸಮ್ಮತವಾದುದಲ್ಲ.

'ನಹಿಜ್ಞಾನೇನ ಸದೃಶಂ ಪವಿತ್ರಮಿಹ ವಿದ್ಯತೆ' ಎಂಬ ಗೀತಾವಚನವನ್ನು ಆದರಿಸುವವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುಜನರು ಸಿಕ್ಕಬಹುದು; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆಚಾರದಲ್ಲಿಳಿಸಿದವರೆಷ್ಟೋ! ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಧದ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವವರು ಸಿಗುವದು ಅಪರೂಪ. ಮನುಷ್ಯನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ, ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದಲೋ, ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಕೀಳು ಮೇಲುಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಭೇದಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕಲ್ಪನಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢಭಾವನೆಗಳೂ ಅವನಿಗೆ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿವೆ. ಪವಿತ್ರವಾದ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪಂಗಡಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ದೇವರಾಗಲಿ ಧರ್ಮವಾಗಲಿ ಕೆಲವು ಆತ್ಮಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರ ಕುಯುಕ್ತಿಗಳೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ವಿವೇಕದ ಆಧಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಮೂಢಭಾವಿಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಜನರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿದಕೂಡಲೆ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾಲ್ಕುಜನರೆದುರಿಗೆ ನೀತಿಗೇಡಿಗಳೆಂದೂ ಸಮಾಜನಾಶಕರೆಂದೂ ಬೈಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಬೈಯುವವರಿಗೆ ಕಾಮವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಾಗಲಿ, ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪೂರ್ಣ ಸುಖಿಗಳೆಂದಾಗಲಿ ಸರ್ವಥಾ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ 'ತಮಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ, ತಿಳಿಯದಿರಲಿ; ಇಂಥ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೈಯಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಂಥ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಲೇಬೇಕು' ಎಂದು ಪೂರ್ವನಿಶ್ಚಿತ ಭಾವನೆಗಳು ಕೆಲವು ಅವರಲ್ಲಿರುವವು. ಆ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅವರ ವಿವೇಕರಹಿತ ಮಾತುಗಳು.

ಆದರೆ ಇಂಥ ಸ್ವಾರ್ಥಸಾಧುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇಂಥ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದದೆ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದೆಡೆಗೆ ದೇವರು, ಧರ್ಮ, ಹಿರಿಯರುಗಳ ಅಂಜಿಕೆಯು ಅವರನ್ನು ಹಿಂದೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನೇ ದುಃಖಮಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ, ಕಾಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಮೇಯಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವವು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನುಷ ಸಹಜವಾದ 'ಅದರಲ್ಲೇನಿರಬಹುದು' ಎಂಬ ದಿದೃಕ್ಷೆಯೂ ಅವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವದು. ಅಂತೂ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಓದುವವರ

ಕಡೆಗೆ ಅವರ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಓದುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವರು. ಆದರೆ ಆ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ತಮಗೆ ಜ್ಞಾನವಿರುವದಿಲ್ಲ; ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕದೆ ಕಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈಗ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಸಮ್ಮತವಾಗಿ (Scientific) ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಾಮ್ಯದಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುಂಬಿರುವವು. ಎಷ್ಟೋ ಸುಳ್ಳು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಓದುಗರ ಮನದಲ್ಲಿ ಅವು ಬಿಂಬಿಸುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದು. 'ವೀರ್ಯದ ಒಂದು ಹನಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತದ ೪೦ ಹನಿ ಖರ್ಚಾಗುವವು. ಒಂದುಸಲ ವೀರ್ಯಪತನವಾದರೆ ೩ ತಿಂಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗುವದು. ವೀರ್ಯವು ಓಜಸ್ಸಾಗುವದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕಾಮವು ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಮಾಡದಿರುವದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಸಂತಾನವು ಹುಟ್ಟದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಬಂಜೆಯಾಗಿರುವದೊಂದೇ ಕಾರಣ.' ಇಂಥ ಅನೇಕ ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಯೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹರಡುವವು. ಇವುಗಳನ್ನೇ ನಂಬಿದ ನಮ್ಮ ತರುಣ ತರುಣಿಯರ ಸಂಶಯುಗಳೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಅಜ್ಞಾನಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮಾಯತನದಲ್ಲಿಯ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಸಂಘಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ೧೦-೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಟ್ಟಾದ ಪತ್ರಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಬರುತ್ತಲಿವೆ. ಅಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗುವಂತೆಯೂ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿರುವ ಇಂಥ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವಂತೆಯೂ, ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮುಗಳಿಗನುಸರಿಸಿಯೂ, ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯು ನಮ್ಮ ಸಂಘಕ್ಕಿದೆ. ಆ ಅಭಿಲಾಷೆಯ ಪ್ರಥಮಚಿನ್ಹವೆಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಗುರುವರ್ಯ ಶ್ರೀ॥ ತಾರಾನಾಥರವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸಿದರು. ಮತ್ತು ನಾನು ಬರೆದ ಈ ಅಲ್ಪ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಿದ್ದಲಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನಗ ಚನ್ನಾಗಿ ಮನಗಾಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅಮೌಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು

ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೇಸರಿಯದೆ ವೆಚ್ಚಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯರೂಪವಾಗಿಯೇ ಸಂಶಯಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪವಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವದು ಯೋಗ್ಯವೆಂದೆನಿಸಿತು. ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನದಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟನೆಯು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾಭಿಮಾನಿಗಳೂ, ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ಜ್ಞಾನಾಭಿಲಾಷಿಗಳೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಭಾಗವು ಸುಮಾರು ೨೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ ಶ್ರೀ|| ತಾರಾನಾಥರವರ ಸಲಹೆಯಿಂದಲೇ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಾವೂ ಸುಖಿಗಳಾಗಿ, ಪರೋಪಕಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಕುತ್ಸಿತಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಯತ್ನವು ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಇತಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತ,

ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ.

ತಿದ್ದುಪಡಿ

ಪುಟ	ಅಶುದ್ಧ	ಶುದ್ಧ
೩	(ಕೆಳಗೆರಡನೇ ಸಾಲು) ಪಂಚವಿಶೇ	ಪಂಚವಿಂಶೇ
೪	(ಸಾಲು ೫) ಮಹಾತೇಜಃ	ಮಹಾತೇಜೋ
,,	,, ಪಂಚವಿಶಕಃ	ಪಂಚವಿಂಶಕಃ
,,	(ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ೩) Epidydimis	Epididymis
,,	,, Falloppian	Fallopian
,,	,, Vessicles	Vesicles
೯	(ಸಾಲು ೨) ಕಾಮಜೀವನಲ್ಲಿ	ಕಾಮಜೀವನದಲ್ಲಿ
೧೦	,, ವೀಯಸ್ಖಲನ	ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ
,,	(ಸಾಲು ೩) ಸ್ಪರ್ಶನಾಲಿಂಗಗಳೂ	ಸ್ಪರ್ಶನಾಲಿಂಗನಗಳೂ
,,	(ಸಾಲು ೧೬) ಸ್ಪರ್ಶನಾಲಿಂಗಗಳನ್ನು	ಸ್ಪರ್ಶನಾಲಿಂಗನಗಳನ್ನು
,,	(ಸಾಲು ೨೧) ಕ್ಷಯಸಿದ್ದು	ಕ್ಷಯಿಸಿದ್ದು
೧೧	(ಸಾಲು ೬) Distrctive	Destructive
೧೩	(ಸಾಲು ೧೭) ಲಿಂಗಾತನಾಗಿ	ಅಂಗಾತನಾಗಿ
೧೫	(ಸಾಲು ೪) ಅರ್ಜಂಟಿಸ್	ಎರಿಜೆಂಟಿಸ್
೧೬	(ಸಾಲು ೧೫) ಶ್ಥೀಷ್ಮವೂ	ಶ್ಲೀಷ್ಮವೂ
೨೦	(ಸಾಲು ಕಡೇದು) ನಿಮ	ನಿಮ್ಮ
೨೧	(ಸಾಲು ೮) ಗೆರ್ಭಕೋಶವನ್ನು	ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು
೨೩	(ಕೆಳಗೆ ೫ನೇ ಸಾಲು) ಆ ಮರಣವೂ	ಆಮರಣವೂ
೨೬	(ಸಾಲು ೨) ದೂತ್ರಾಯ	ಮೂತ್ರಾಶಯ
೨೭	(ಸಾಲು ೧) ಎನನ್ನು	ಏನನ್ನು
೨೮	(ಸಾಲು ೪) ಸಂವೇದನಿ	ಸಂವೇದನೆ
,,	(ಸಾಲು ೬) ಸಂತತ	ಸತತ
,,	(ಸಾಲು ೧೨) ಮಾಡುತ್ತದೆ	ಮಾಡುತ್ತವೆ
೨೯	(ಸಾಲು ೯) ಘಷಣ	ಘರ್ಷಣ

ಕಾಮದ ಗುಟ್ಟು

——o——

೧ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯು ಮೇಲೋ? ಕಾಮ ಜೀವನವು ಮೇಲೋ?

ಉತ್ತರ:— ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯೆಂದರೆ "ಮನವು ಕಾಮುಕವಾಗಿ, ನಿರಂತರವೂ ಕಾಮವಿಲಾಸದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೇ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗ ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡದಿರುವದು" ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಥವಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟದು. ಕಾಮಜೀವನವೆಂದರೆ "ಮನದಲ್ಲಿ ಕಾಮಭಾವನೆಯು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಪಶುಗಳಂತೆ ಸ್ಥಳ, ಕಾಲ, ಮಿತಿ, ರೀತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗಿಸು ವದು" ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಥವಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಕೆಟ್ಟದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಉತ್ತೇಜನ (Stimulus) ಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಭಾವನಾರೂಪದ ಉತ್ತರವು (Response), ಮನಸ್ಸಿನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನವ ಲಂಬಿಸಿದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ವಿಧದ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಉತ್ತರವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ನೈಜಪ್ರಗತಿಗೆ ತಡೆಯಾಗುವದೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನದ ಕೀಳ್ಮೆಯು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಿರೋಧಿತ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು, ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉತ್ತರವೇ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಲಗೊಂಡ ಉತ್ತರ ಪರ*ಜೀವನವು

---

* ಉತ್ತೇಜನೋತ್ತರಪರಜೀವನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲು, ಶ್ರೀ॥ ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥರು ಬರೆದ "ಧರ್ಮಸಂಭವ"ದ ಕೊನೆ ಯ ಎರಡು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಓದಿ.

ಯಾವ ದೃಶ್ಯದಿಂದಲೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಉತ್ತೇಜನ ಸಿಕ್ಕರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಮಭಾವನೆಯೇ ಹುಟ್ಟು ವದಿಲ್ಲ; ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಭೋಗರೂಪದ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ಕೊಡದೆ, ಆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಲಲಿತಕಲೆಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಸಂಧಾನಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಹೊರಪಡಿಸುವರು. ಅದೀಗ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಅದನ್ನು ಅಗತ್ಯ ವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಸಿವುಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಂತೆಯೇ ಕಾಮವೂ ಒಂದು ಸಹಜ ಸಂವೇದನೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಮಿತಿಮೀರಿ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿವೆಯಾಗುವದು ಹೇಗೆ ರೋಗವೆನಿಸುವದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ವಿಪರೀತವಾದ ಕಾಮವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಮವೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಕಾಮವು ನಿಂದ್ಯವೇ. ಆದಕ್ಕೆ ಮನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ, ಸ್ಥಳ, ಮಿತಿ, ಸತ್ವಗಳನ್ನರಿತು ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಆಗ ಲಾರದು. ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಊಟಮಾಡುವದು ಹೇಗೆ ಅಸಹ್ಯವೂ ಪಾಪ ಕರವೂ ಅಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ ನಿರೋಗವಾದ ಕಾಮವು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸತಿ ಪತಿಯರು ಪರಸ್ಪರರ ಮನದ ಒಲವನ್ನರಿತು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಸಂಭೋಗಿಸು ವದು ಪಾಪಕರವೂ ಅಲ್ಲ; ಅಸಹ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಮಜೀವನಗಳ ಗುಣಾವಗುಣ ಗಳು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗವನ್ನವಲಂಬಿಸಿವೆ.

೨ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಾಗಲಿ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಾಗಲಿ ಕಾಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಯಸ್ಸಾವುದು ?

ಉತ್ತರ:—ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವೇನೋ ೧೪-೧೫ ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೇ ವಿಸರ್ಜನವಾಗಲಾರಂಭಿಸುವದು. ಆದರೆ ಅದು ಕಾಮಜೀವನದ ಯೋಗ್ಯ ತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬಂದಕೂಡಲೆ ಚಕ್ಕಲಿ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬರುವದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ ವೀರ್ಯೋದ್ಭವವೇ ಕಾಮವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಯಲ್ಲ. ಕಾಮಜೀವನದ ಸಾಧನಗಳು ಆದೇ ಕೋಮಲವಾಗಿ ಚಿಗಿತು

ಬೆಳೆಯಲೆತ್ನಿಸುವ ಕಾಲವದು. ಅವು ಚನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಲಿತು ಬಲ ಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅವುಗಳಮೇಲೆ ಯಾವ ಒತ್ತಾಯವೂ ಆಗಬಾರದು. ಆಗಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಗ್ಗಿ ನಾನಾವಿಧದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವದು. ಬುದ್ಧಿಯು ಅದೇ ಕೊನರುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಳುಗೊಳಿಸದೆ ದೇಹಪೋಷಣೆ ಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರಿಂದ ದೇಹವೂ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವದು. ಇತ್ತ ಪೌರುಷದ ಬೆಳಗೆಗೂ ತಡೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಗಂಡಸು ಕಾಮಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತು ಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ೨೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ಕಾಮವಿಲಾಸ ದಿಂದ ದೂರ ಇರುವದು ಒಳ್ಳೇದು.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಹ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೨-೧೩ನೇ ವಯ ಸ್ಸಿಗೇ ಮೈನೆರೆಯುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಅವರನ್ನು ರತಿ ವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಮವಿಚಾರಗಳು ಕೂಡ ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ವಾಗುವಂತೆ ಅವರ ಯೋನಿಗರ್ಭಾಶಯುಗಳೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲವನ್ನೂ ವಿಕಾಸವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುವಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯವೂ ಅವಳಿಗಿರುವದಿಲ್ಲ; ಮತ್ತು ಆ ಗರ್ಭದ ಭಾರವನ್ನು ತಡೆಯು ವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯೂ ಅವಳ ಶ್ರೋಣಿಯ ಅಸ್ಥಿ (Pelvic bone) ಗಳಲ್ಲಿರುವ ದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಲೇ ಅವಳನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂಬಂಧದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ಬಲಿಗೊ ಟ್ಟಂತಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ತನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಬಲಗೊಂಡು, ನೈಜವಾದ ಕಾಮವು ಅವಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೧೮-೨೧ ವರ್ಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ಕಾಮವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಅವಳು ಮನಸ್ಸುಕೊಡಬಾರದು.

" ಪಂಚವಿಂಶೇ ತತೋ ವರ್ಷೇ ಪೂಮಾನ್ ನಾರೀತು ಷೋಡಶೇ "

ಎಂದು ಸುಶ್ರುತವೆಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ

ಗಂಡಸಿಗೆ ೨೫, ಹೆಂಗಸಿಗೆ ೧೬ ವರ್ಷ ಇರಬೇಕೆಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಶಾರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೆಂಗಸಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಪೂರ್ಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ವದು ೧೮ ರಿಂದ ೨೧ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಸೀತೆಯು ಹೇಳುವ ನುಡಿಯು ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇ ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. "ಮಮ ಭರ್ತಾ ಮಹಾತೇಜಃ ವಯಸಾ ಪಂಚವಿಂಶಕಃ | ಅಷ್ಟಾದಶಹಿ ವರ್ಷಾಣಿ ಮಮಜನ್ಮ ನಿಗಣ್ಯತೆ" ಎಂದು ರಾಮಾಯಣ ದಲ್ಲಿರುವದರಿಂದ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರೌಢವಿವಾಹವೇ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತ್ತೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ರೂಢಿಗಿಂತ ವಿವೇಕಕ್ಕೇ ಬೆಲೆ ಯನ್ನು ಕೊಡುವದು ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಲಕ್ಷಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ೧೮ ವರ್ಷ ಗಳವರೆಗಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕಾಮವಿಲಾಸವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೩ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಕಾಮಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಅಂಗಗಳಾವವು? ಕಾಮವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳಾವವು?

ಉತ್ತರ:—(೧) ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ಅಂಡ, ಬೀಜಕೋಶ (Epidydimis), ವೀರ್ಯಾಶಯ (Seminal vessicles) ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಇಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಡ, ಬೀಜಕೋಶ, ವೀರ್ಯಾ ಶಯಗಳು ಎರಡೆರಡು ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಡಿಂಭನಾಳಗಳು ೨ (Falloppian tubes), ಡಿಂಭಕೋಶಗಳು ೨ (Ovaries), ಚಂದ್ರನಾಡಿ (Clitoris) ಇಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಗಂಡಸ ರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿಯೂ ಇವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ (೨) ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ತಕ್ಕಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳು ಬಲಗೊಂಡಿರ ಬೇಕು. (೩) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇರಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಗಂಡಸ ರಲ್ಲಿ ಮೇಹ-ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳೂ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ ವಿಕಾರ ಗಳೂ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ, ಶ್ರೋಣಿಯ (Pelvis) ಅಸ್ಥಿಗಳ ಅಶಕ್ತಿಯೂ, ಇರಬಾರದು. (೪) ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ

ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ರೋಗನಿರೋಧಶಕ್ತಿಯು ಸಂಭೋಗದ ಆಯಾಸದಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಹಸರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು. (೫) ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ (Scientifically) ವ್ಯಾಸಂಗಮಾಡಿರಬೇಕು. (೬) ರತಿವಿಲಾಸದ ಸ್ಥಳವು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳು ಬರುವದಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. (೭) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ದಣಿವು ಇರಬಾರದು. (೮) ಉಂಡ ಕೂಡಲೆ ವಿಹರಿಸಬಾರದು; (ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ೧೯ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ). (೯) ತುಂಬ ಹಸಿವೆ, ನಿದ್ರೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿರಬಾರದು. (೧೦) ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ ಗಂಡಹೆಂಡಂದಿರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಕಾಮವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣಾನುಮೋದನಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯವು ಪಶುಗಳ ತರಗತಿಗಿಂತ ಕಡೆಯಾಗುವದು. ಏಕಂದರೆ ಪಶುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಬಟ್ಟೆಗಳ ಹಂಗಿಗಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಸಮಾಜದ ಭೀತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಾಹ್ಯಾನುಮೋದನವೂ ಕಾಮವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದಲ್ಲ.

೪ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಒತ್ತಾಯದ ಭೋಗದಿಂದೇನಾಗುವದು.

ಉತ್ತರ:-ಸಂಭೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಎರಡು. (೧) ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ (೨) ಸಹಜವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ (Healthy) ಕಾಮವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ, ಸಮಾಜದ ಯೋಗ್ಯ ನೀತಿಗಳಿಗೆ ಬಾಧೆಬರದಂತೆ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ದಾಂಪತ್ಯ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳಸುವದು.

(೧) ಕೆಟ್ಟ ಸಂತಾನವು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ. ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೇ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಗಂಡಹೆಂಡರ ಪ್ರೇಮ ಅನುಮೋದನಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಭವ್ಯ ಸಂತಾನದ ಗುಣವೃತ್ತಿಗಳು ಸಂಭೋಗಸಮಯದ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಲವು

(Convulsions), ಬಾಲಗ್ರಹ, ಕಡಿಮೆ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ, ಅಳುಬುರುಕುತನ, ಮೊದಲಾದವು ವಿಷಮಸಂಯೋಗವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. (ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಭೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಸಂತಾನವು ಹುಟ್ಟಲಾರದು.)

(೨) ತೃಪ್ತಿಯಿರುವದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ದೇಹವು ತೃಪ್ತವಾಗದಿದ್ದರೂ ಮನವು ತೃಪ್ತವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲಾಗದು. ಕಾಮವು ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಮನವು ತೃಪ್ತವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. (ಹಾಗೆಯೇ ತಾನು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಸೌಂದರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲು ತಯಾರಾದಾಗ, ಕಾಮವು ಹುಟ್ಟಿನರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಭೋಗದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಮನವು ತೃಪ್ತವಾಗಲಾರದು.) ದುರ್ದೈವದಿಂದ (ಅರ್ಥಾತ್ ಸಮಾಜದ ಕೆಟ್ಟಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಂದ) ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯಪ್ರೇಮವೂ ಬೆಳೆಯಲಾರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಾಯದ ಭೋಗದಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳೆರಡೂ ಕೈಗೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಮನದಮೇಲೆ ಬಹಳ ಶೋಚನೀಯವಾಗಿ ಆಗುವದು. ಗಂಡಸಾದರೆ ಸೂಳೆಯರ ಸಹವಾಸ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಚಟದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವನು. ಹೆಂಗಸಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಸಿಕ್ಕದೆ ಮನವು ಇನ್ನೂ ಉದ್ವೇಜಿತವಾಗಿ ಹುಚ್ಚು, ಮೂರ್ಛಾರೋಗ, ಭೂತೋನ್ಮಾದ (Hysteria) ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಳು.

ಗಾಢಂ ಕ್ಷತೇಜ ಮನಸಿಪ್ರಿಯಯಾರಿರಂಸೋಃ
ಜಾಯೇತಚೋತ್ಕಟತಮೋ ಮನಸೋವಿಕಾರಃ ।

ಅಂದರೆ ಪ್ರಿಯವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಯಾದರೆ ಉತ್ಕಟವಾದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಾಗುವವೆಂದು ಉನ್ಮಾದರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

೫ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ :—ವೀರ್ಯವೆಂದರೇನು ? ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೇನು ಲಾಭ ?

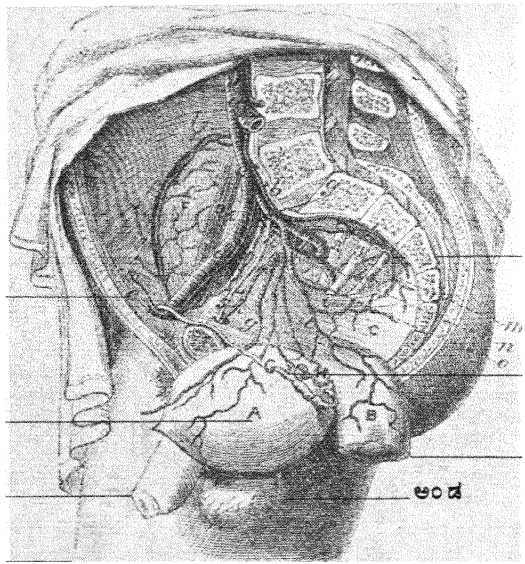
ಉತ್ತರ:—ಅಂಡಗಳು, ವೀರ್ಯಾಶಯ, ಬೀಜಕೋಶ, ಕೌಪರ್ಸ ಗ್ರಂಥಿ, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್‌ಗ್ರಂಥಿ ಇವಿಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಂಗಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಮುಖ್ಯಭಾಗವಾದ ಜೀವಾಣುವು ಬೀಜಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸಂತತಿಗೆ ಇದೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಾಮವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ವೀರ್ಯಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಉತ್ತೇಜನ ಉಂಟಾಗುವದು. ಮುಂದ ಅವನ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕೃತ್ರಿಮ ಚಲನೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಅಂಡ ಮತ್ತು ಬೀಜಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತೇಜನವಾಗಿ, ಬೀಜಕೋಶದಿಂದ ಬೀಜವು ಹೊರಟು, ಅಂಡದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿದ ದ್ರವದೊಡನೆ ಸೇರಿ ವೀರ್ಯನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೌಪರ್ಸ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ವೀರ್ಯಾಶಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯವೆಂದೆನ್ನುವರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನಾದಿ ಕೃತ್ರಿಮಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವೀರ್ಯಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯವು ಲಿಂಗದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಸ್ತುತಃ ವೀರ್ಯವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಬೀಳುವದು. ವೀರ್ಯಜನಕಾಂಗಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯವು ನಿರ್ಮಿತವಾದಮೇಲೆ, ಅದು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಾದರೂ ಸ್ರವಿಸುವದು ಇಲ್ಲವೇ ವೀರ್ಯಾಶವು ತುಂಬಿದಮೇಲೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಾದರೂ ಸ್ಖಲಿಸುವದು. ಹುಟ್ಟಿದ ವೀರ್ಯವು ಬೇರೆ ಯಾವರೀತಿಯಿಂದಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಅದು ಪುನಃ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಡುವದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ಒಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ವೀರ್ಯನಿರ್ಮಾಣ

ದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯು, ಕೃತ್ರಿಮಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ, ದುರ್ಬಲವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹಾದ್ಯಂತವೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪಸರಿಸಿ, ದೇಹನಿರ್ಮಾಣಸಾಮುಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವದು. ಅದರಿಂದ ಓಜಸ್ಸೆಂಬ ಬಹುಸುಂದರವೂ ಆಕರ್ಷಕವೂ ಆದ ಕಾಂತಿಯುತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು. ಆ ಶಕ್ತಿಸಂಗ್ರಹದಿಂದಲೇ (Conservation) ಮೇಧಾಶಕ್ತಿಯೂ, ನೇತ್ರಪಾಟವವೂ ಹೆಚ್ಚುವವು. 'ಯನ್ನಾಶೇ ನಿಯತಂ ನಾಶಃ ಯಸ್ಮಿನ್‌ತಿಷ್ಠತಿ ತಿಷ್ಠತಿ' ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವರಕ್ಷಣಕ್ಕೂ, ನಾಶಕ್ಕೂ ಆ ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹ ಅಥವಾ ನಾಶವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮಹತ್ವವು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯಕ್ಕಿರುವ ಈ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಸಂಸಾರಿಕರು ಸಂಭೋಗದಿಂದಲೂ, ಮಿಥ್ಯಾಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು (ಲಗ್ನವಾಗದಿದ್ದವರು) ಬಹುವಿಧದ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನಗಳಿಂದಲೂ, ಅಮೂಲ್ಯ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸೂರೆಗೈದು ಜೀವಂತ ಹೆಣಗಳಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ್ಯ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ, ಅನೀತಿಕರ ಸಿನಿಮಾ, ನಾಟಕ, ಕಾದಂಬರಿಗಳ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಂಥ ತರುಣರಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಬೀಳದಿದ್ದವರು ಸಿಕ್ಕುವದು ಅಪರೂಪ. ಈ ಭಯಂಕರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅವರ ದೇಹದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವದು. ಅಜೀರ್ಣ, ಅನಿದ್ರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಚರ್ಮರೋಗ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಹೀನತೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಬಿಡಲಾರದ ಮಿತ್ರರಾಗುವರು. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವರ ಕೋಮಲವಾದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಈ ಅಸಭ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿ ವಂಕುಡೊಂಕಾಗಿ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವದು. ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯರನ್ನು ಕಾಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲಾಗದೆ ಅವರು ಎಲ್ಲಿ ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳಾಗುವರೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ, ಜೀವನವನ್ನೇ ತುಚ್ಛವಾಗಿ ಎಣಿಸುವ ಹೀನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವರು ಬಂದುಬಿಡುವರು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂಡ, ಸಮಾಜದ

೩ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೋಡಿ.



ಅಂಡಗುವಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇದೆ. ಬೀಜಕೋಶವು ಬೀಜಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಅದರ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ.

A ಮೂತ್ರಕೋಶವೂ B ಗುದಭಾಗವೂ ಮೂತ್ರಮಲಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ G ವೀರ್ಯಾಶಯವು ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಬಿದ್ದು ಒತ್ತಲ್ಪಡುವುದು.

ಕುರುಡುತನದಿಂದ ವೃದ್ಧಪತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವದರಿಂದಲೋ, ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೇಮವಿಲ್ಲದಿರುವದರಿಂದಲೋ, ಕಾಮಜೀವನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದದೆ ಕೆಲವು ದುಷ್ಟಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನವನ್ನು ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳುವರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಮೇಲ್ಗಡೆಗಿರುವ ಚಂದ್ರನಾಡಿ (Clitoris) ಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅದರಿಂದ ಅವರ ನರಗಳೆಲ್ಲ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಬಂಜೆಯರೂ, ಕುಸಂತತಿಗಳೂ, ಸೂತಿಕಾರೋಗವುಳ್ಳವರೂ ಆಗುವರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ತರುಣತರುಣಿಯರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಕಾಮಜೀವನದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಾಸಂಗ ಮಾಡಿಸಿ, ಅದರ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಸದ್ಗುಣಿಗಳಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಮಾಜದೇಶಗಳಿಗೆ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ತರುವ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಾಗುವರು.

೬ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ :—ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಕಾಮವಿಕಾರದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ವೀರ್ಯವು ಹೇಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದವರು ಯಾವಾಗಾದರೊಮ್ಮೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬಾರದೇಕೆ ?

ಉತ್ತರ :—ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ 'ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನ'ವೆಂಬ ಹೆಸರೇಕೆ ಬಂತೆಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡುವಾ. (೧) ಕಾಮಭಾವನೆಯು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕವಾಗಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಆಗುವದಾದರೆ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಲೇಖಕರೂ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಓದುಗರೂ ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕದ ರೋಗದಿಂದಲೇ ನರಳಬೇಕಾದೀತು. (೨) ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯನ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯಳ ಸಾಮಿಪ್ಯವು ಅಗತ್ಯ (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಚಂದ್ರನಾಡಿಯು ಲಿಂಗದಂತೆ ನಸುಗೆಂಪಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೂಕೂಡ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಪುರುಷಸಾಮಿಪ್ಯವಾದರೆ ಲಿಂಗದಂತೆಯೇ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವದು) (೩) ಉದ್ರಿಕ್ತವಾದ ಲಿಂಗವು ಇನ್ನೂ ಬಲಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ

ಯೋನಿಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆತ್ತಗಿನ ಗುಳ್ಳಿ (Vaginal Nodules) ಗಳೊಡನೆ ಕೋಮಲವಾಗಿ ಘರ್ಷಿತವಾಗಬೇಕು. (೪) ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ವಾಗುವವರೆಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವೂ ಸ್ಪರ್ಶನಾಲಿಂಗಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಚಂದ್ರ ನಾಡಿಯು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗಿ ಲಿಂಗದೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಿತವಾಗಿ ರತಿಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸಿನ ವೀರ್ಯದಂತಹದೇ ಒಂದು ವಿಧದ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ್ರವವು ಗರ್ಭಾಶಯ ದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವದು. ಆದರಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕಾಮಲೀಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವದು). (೫) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಲಿಂಗಯೋನಿ ಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಚಳಿಗಾಳಿಗಳು ತಾಗಬಾರದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆ ಯಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಹಜ ಮೈಥುನವಾಯಿತು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನ ವಾಯಿತು.

ಇನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಾನುಮೋದನ ಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗವಾಗಲಾರದು. ಪ್ರೇಮಿಯಾದ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ವಿದ್ಯುತ್ಸಂಚಾರವಾಗುವದು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅಂಥ ಪ್ರೇಮವುಳ್ಳ ಪತಿಪತ್ನಿಯರು ಒಂದೆಡೆಗೆ ಸೇರಿ ಪರಸ್ಪರಾನು ಮೋದನದಿಂದಲೇ ಚುಂಬನಸ್ಪರ್ಶನಾಲಿಂಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಆನಂದವಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಆನಂದವು ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದು (Creative). ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾನು ಕೈಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವದಲ್ಲದೆ, ದೇಹನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಿ, ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ದೇಹವು ಕ್ಷಯಿಸಿದ್ದು ನಿಜವಾ ಗಿದ್ದರೂ, ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದುಂಟಾದ ಆನಂದತೃಪ್ತಿಗಳು, ಆ ಹಾನಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹಪೋಷಣೆಗೇ ಸಹಾಯಕ ವಾಗುವದು. ತನ್ನ ಹೃದಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತಿರುವ ಪ್ರೇಮದ ಗೆಳೆಯ ಅಥವಾ ಗೆಳೆತಿಯನ್ನು ಇಂದುಹೊಂದಿದೆನೆಂದೂ, ಯಥೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಿದೆನೆಂದೂ ಮನಕ್ಕೆ ಉಲ್ಲಾಸವಿರುವದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದುವಿಧದ ಆಕರ್ಷಣವು (Magnetic Current)

ಪರಸ್ಪರ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಂಭೋಗಾನಂತರ ಆಯಾಸವೂ ಎನಿಸುವದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಅತೃಪ್ತಿ. ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಿಯವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಿಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಆ ದುರಾಚಾರವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದು. ಮತ್ತು ಅತೃಪ್ತಿ ಅಥವಾ ದುಃಖವು ನಾಶಕ (Distructive) ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಚಿಂತಾಸಕ್ತರು ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತಿರುವದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಏನೋ ಒಂದು ವಿಧದ ಸುಖದ ಮಿಂಚು ಮಿಂಚಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುವದು. ತರುವಾಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರೇ ಆ ದುರಾಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಗತಿ. ಆ ಕಾರ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಯೋನಿಯ ಮೃದುವಾದ ಆವರಣವಿರುವದು. ಆದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗವು ಬಹಳವಾಗಿರುವದರಿಂದ, ಲಿಂಗವನ್ನು ಬಹಳ ಕಠೋರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಅದಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಹಜವಾದ ೫ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆಯಷ್ಟೆ; ಅವುಗಳನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಬೇಕಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಮನವೂ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವದು.

ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನವು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ತಡೆಯಲಾಗದ್ದರಿಂದಲೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದುಸಲ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅತೃಪ್ತಿಯೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವದರಿಂದಲೂ, ಅದನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಪರಾಧೀನತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವದರಿಂದಲೂ, ಅದನ್ನು ಪುನಃಪುನಃ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದೊಂದು ಚಟವೇ ಆಗಿ, ದೇಹವನ್ನೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಹಿಂಡಿ, ಹಿಪ್ಪೆಮಾಡಿಹಾಕುವದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯನ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯಳ ಸುಖವೇ ತನ್ನ ಸುಖವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವದರಿಂದಲೂ, ಪರಸ್ಪರಾನುಮೋದನ ಬೇಕಾಗುವದರಿಂದಲೂ, ಸಂಭೋಗವನ್ನು ದಿನಾಲು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಬಹಳಸಲ ನಡೆಸುವದು ಸಾಧ್ಯವಿರುವದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ತನ್ನ

ಪ್ರೇಮಿಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಕಾಮಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

ಆದರೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದಲೇ ಸಂಭೋಗವಾದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮದ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ತೋರುವಾಗಮಾತ್ರ, ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ದಿನಾಲ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಿತರಾಗಿ, ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹ ಮನಗಳನ್ನು ಬಲಿಗೊಡಲು, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನಕ್ಕೂ, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಆದರೂ ಹಿಂದೆ ತೋರಿದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನವೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಕವೆಂದು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ ?

೭ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು ಹೇಗೆ? ಅದರಿಂದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೇನು ?

ಉತ್ತರ:— (೧) ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗದಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೨) ಉಚ್ಚವಾದ ಒಂದು ಧ್ಯೇಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರೊಡನೆ ತನ್ನ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. (೩) ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಒಬ್ಬ ಗುರುವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. (೪) ಯಾವದೊಂದು ಕಲಾ ಅಥವಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮನವನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. (೫) ಯಾವಾಗಲೂ ಏನಾದರೊಂದು ಅನಪಾಯಕಾರಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕು. (೬) ಮನವು ಶುದ್ಧವಾಗುವವರೆಗೆ ಏಕಾಂತಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರಬಾರದು. (೭) ಸದ್ಗುಣಿಗಳಾದ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ದೂರದೂರ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೮) ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವಾಗುವಂತೆ ಯಾವದಾದರೂ ಆಟ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ಕಳೆಯಬೇಕು. (೯) ಒಳ್ಳೇ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದ ಹರ್ಷಶೀಲರಾದ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. (೧೦) ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. (೧೧) ಹೆಂಗಸರಿಂದ ದೂರ ಓಡಿಹೋಗುವವಕ್ಕಿಂತ ಅವರೊಡನೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನಿಡಬೇಕು. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಜಯಾಭಿಲಾಷೆಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾಮವು ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುವದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಅವರೊಡನೆ ಆಡುತ್ತಿರಬಹುದು. (೧೨) ನಿದ್ರೆ ಕೆಡಬಾರದು. (೧೩) ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಸಿನಿಮಾ, ನಾಟಕ, ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. (೧೪) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಾರದು. (೧೫) ಮಿತಿಮೀರಿ ಊಟಮಾಡಬಾರದು. (೧೬) ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆಯೂ ದಿನಾಲು ಮಲ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೧೭) ಸಮಾಜ ದೇಶಧರ್ಮಗಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು. (೧೮) ತಡೆದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. (೧೯) ಬಿರುಸಾದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. (೨೦) ಎತ್ತರವಾದ ತಲೆದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು (೨೧) ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕರಳುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಶಯಗಳಿವೆ. ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕರಳಿನ ಭಾರವು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆಬಿದ್ದು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮಲಗುವದು ಒಳ್ಳೇದು. (೨೨) ಮೂತ್ರಹೊಯ್ಯದೆ ಮಲಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಾಶಯವು ತುಂಬಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಶಯವು, ಕರಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಲ್ಪಡುವದು. (೨೩) ಮಲಗುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. (೨೪) ಊಟವಾದಕೂಡಲೆ ಮಲಗಬಾರದು; ಕನಿಷ್ಠ ೪-೫ ಘಂಟೆಗಳಾದರೂ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. (೨೫) ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಣ್ಣೀರಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು; ಲಿಂಗದ ಮುಂದೊಗಲು (Prepuce) ಮತ್ತು ಮಣಿ (Glans) ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಸರನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

(೨೬) ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಲಿಂಗದ ಮಣಿಯಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ೪-೫ ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರದಿಂದ ಸಣ್ಣಧಾರೆಯಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ತಂಬಿಗೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೨೭) ಮಲಗುವಾಗ ತನ್ನ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವೇಚಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದುಸಲ ಅಂಥ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಧ್ಯೇಯಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಹಸ್ತವು, ತನ್ನ ತಲೆಯಮೇಲಿದೆಯೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ನಿದ್ದೆಹೋಗಬೇಕು. (೨೮) ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ:— ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದಿಂದಲೇ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆನಿಸಿದ ಮಾನವನು, ಮನಸ್ಸುಮಾಡಿದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದು ಯಾವದೂ ಇಲ್ಲ. ಆಗಿಹೋದದ್ದಕ್ಕೆ ಅಳುತ್ತ ಕೂಡುವದಕ್ಕಿಂತ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಉಚ್ಚಜೀವನವನ್ನಿಡಲೆತ್ನಿಸುವದು ಮೇಲು. ತನ್ನ ಗುಣಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕುಜನರನ್ನು ಮೀರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟೇನೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರೆ ಸರ್ವವೂ ಸಾಧ್ಯ. ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ರೋಗಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ.

೮ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವು ಒಂದು ರೋಗವೇ ? ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು ಹೇಗೆ ?

ಉತ್ತರ:—ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ ರೋಗಜವೆಂದೂ, ಸಹಜವೆಂದೂ ಎರಡು ಭೇದ. ರೋಗಜವಾಗಿರುವ ಸ್ಖಲನವು ಕೇವಲ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತಿರುವದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಸಹಜವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೆ ಇರುವವು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯ ದೋಷದಿಂದ ಅಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗುವದಷ್ಟೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವೂ ನಿಲ್ಲುವದು. ರೋಗಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೀರ್ಯಾಂಗಗಳೇ ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುವವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲದೆ ಕೆಲವುದಿನ ಔಷಧವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು. ಸಹಜ ಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ

೨ ಭೇದಗಳಿರುವವು. (೧) ವೀರ್ಯವು ದಿನೇದಿನೇ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ತುಂಬಿರುವಾಗ, ಮಲಗಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಶಯದ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಕಾಮಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಂದ ನರವು (ನರ್ವ್ಹಿ ಅರ್ಜಂಟಿಸ್) ಕೆರಳುವದು. ಅದರ ಉತ್ತೇಜನದಿಂದ ಸಂಚಾಲಕ (Motor) ನರಗಳೂ ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡು, ಲಿಂಗವು ಉದ್ರೇಕವಾಗುವದು. ಆಗ ಆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಯಾವದೋ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗಡ ಸಂಭೋಗಿಸಿದಂತೆ ಅನಿಸಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಿಬಿಡುವದು. ಆ ವೀರ್ಯವು ವೀರ್ಯಾಶಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬರುವಾಗ ಒಂದು ವಿಧದ ಸುಖವೆನಿಸಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುವದು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ೧೫-೨೦ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆದರೆ ಅದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೇಲೆಹೇಳಿದಂತೆ ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕವೂ, ಸ್ವಪ್ನವೂ ಆಗಿ, ಸ್ಖಲನವಾದಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರವೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೈಹಾಕಬೇಕು. (೨) ಸಹಜ ಸ್ಖಲನದ ಇನ್ನೊಂದು ಭೇದವೆಂದರೆ, ಅಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೂ, ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೇಳಿದ ನಿಯಮಗಳ (೭ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ) ವಿರುದ್ಧಾಚರಣೆಯಿಂದಲೂ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಂಗಗಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಸ್ಖಲನವಾಗುವದು. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ೨ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ಚನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವದು. ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ ನೋಡಿರಿ.

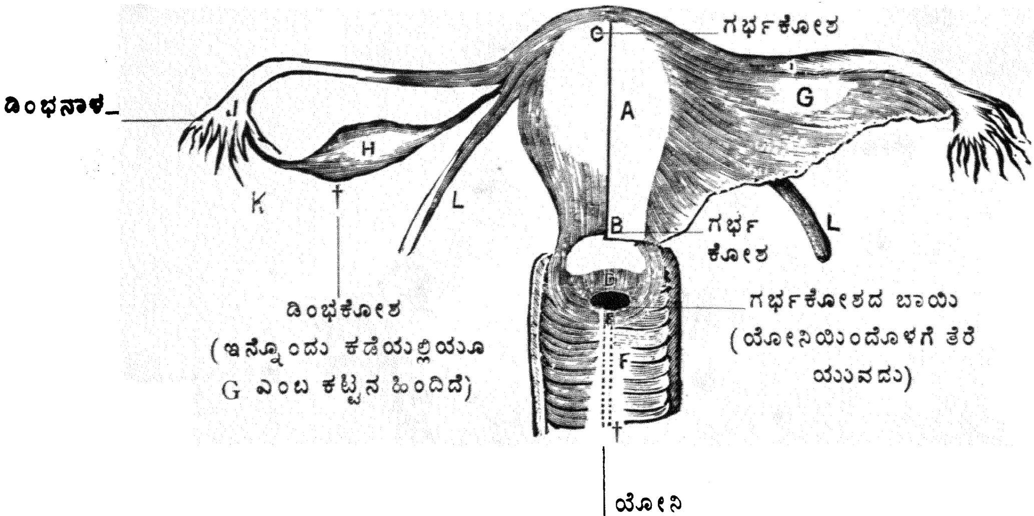
ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ದುಡ್ಡಿನಾಶೆಯಿಂದ, ಸಹಜ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ಕೂಡ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸಬಹುದು; ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನಿಡದೆ ಬರಿ ಔಷಧಗಳಿಂದೇನೂ ಆಗಲಾರದೆಂದು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನೇ ಹುಡುಕಿ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೯ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ :— ಮುಟ್ಟು ಎಂದರೇನು ? ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಏನೇನು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ:—ಹೆಂಗಸರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬುಡದ (Fundus) ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಂಭನಾಳಗಳು ಎರಡಿವೆ (Fallopian tubes). ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡಿಂಭನಾಳದ ತುದಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಡಿಂಭಕೋಶವಿದೆ (Ovary). ಆ ಡಿಂಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜಲ್ಲಡಿಯಂತೆ ಹರಡಿರುವ ಡಿಂಭಾಣುಗಳಿವೆ (Ovum). ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡಿಂಭಾಣುವೂ ಒಂದಿದ್ದು, ಎರಡು, ನಾಲ್ಕು, ಎಂಟು ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಆ ಅಣುಗಳಲ್ಲಿ ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದೇ ಚಿಕ್ಕವುಗಳಿಗಿಂತ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಡಿಂಭನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಂರಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ವಿಧದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾವರಣವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಣುವು ಪುರುಷನ ಬೀಜಾಣುವಿನೊಡನೆ ಸೇರದಿದ್ದರೆ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಒಡೆದು ಅದರ ರಕ್ತವೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೂ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ "ರಜಸ್ಸು" ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೩ ರಿಂದ ೫ ದಿನದವರೆಗೆ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಟ್ಟುಕೂಡಿ ೨೦ ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟು ಆಗಬಹುದು.

ಈ ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸಂಚಿತ (Congested) ಆಗಿರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಮಾಡಬಾರದು. ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು; ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ (Reaction) ರಜಃಸ್ರಾವವು ನಿಂತುಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನವನ್ನು ದಿನಾಲು ಮಾಡಲು ತಪ್ಪಬಾರದು. "ಮುಟ್ಟಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೇಗೂ ಅಪವಿತ್ರರು; ಅಂದಮೇಲೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಕೊನೆಯ

೩ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೋಡಿ.



ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನಾಡಿ (Clitoris) ಎಂಬದು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ್ವಾರವು ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಮೇಲಿದೆ.

ದಿನವೇ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು'' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಮೂಢಸಮಾಜದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೂರುದಿನಗಳೂ ಸ್ನಾನಮಾಡದೇ ಇರುವರು. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಕ ರೂಢಿಯು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಸರ್ವರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆಗ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ದೇಹೋಷ್ಣವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಯೋನಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರುಸಲ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆಮೊಳ ಉದ್ದ, ಒಂದುಮೊಳ ಅಗಲವುಳ್ಳ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ ೩-೪ ಲಂಗೋಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಗಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಒಗೆದಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಗುಂಡಾಗಿ ಸುರುಳಿಸುತ್ತಿ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಯೋನಿಯಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಲಂಗೋಟಿ ಕಟ್ಟಿ ದಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಲಸಾದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಧರಿಸಿ ಹೊಲಸಾದುದನ್ನು ಒಗೆಯಬೇಕು. ಬೇರೆ ಲಂಗೋ ಟಿಯನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಯೋನಿಯನ್ನು ದೇಹೋಷ್ಣನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವದೊಳ್ಳೇದು. ಈ ಲಂಗೋಟಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯು ಎಷ್ಟೋ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡು ವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಬಚ್ಚಲಮನೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೋ, ಜೇಡ, ಇಲ್ಲಣ ಗಳು ಮನೆಕಟ್ಟಿರುವ ಗೂಡಿನಲ್ಲೋ ಇವುಗಳನ್ನಿಟ್ಟಿರುವರು. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹಾಗೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡುಬಿಡುವರು ಇವರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಮುಂದೆ ಬಹಳ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವವು. ಕೆಲವರಂತೂ ಲಂಗೋಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಮೂರುದಿನಗಳವರೆಗೂ ಉಟ್ಟಸೀರೆಯಿಂದಲೇ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಒರೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ತಮ್ಮ ಹಿತವನ್ನೂ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಯ ಹಿತವನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ ಮೇಲಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಾ ದವರು ಹೊಲಸು ನೀರಿನ ಹಳ್ಳ ಕೆರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ರಜಸ್ಸು ೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮೂರೇ ದಿನಗ ಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧರಾದೆವೆಂದು ತಿಳಿಯುವರು. ಕೆಲವರಂತೂ ರಾತ್ರಿ ೩ ಘಂಟೆಗೆ ಮುಟ್ಟಾದರೆ ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಒಂದುದಿನ ಹೋಯಿತೆಂದು ಮುಂದೆ ಎರಡೇದಿನ ಹೊರಗೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವರು. (ಅವರ ಶುದ್ಧಾಶುದ್ಧತೆಯ ವಿಷ

ಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ). ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರಜಸ್ಸು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಬಹುತರವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಊಟವಾದಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಾದವರಿಗೆ ಬಡಿಸುವದುಂಟು. ಅದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಒಳ್ಳೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು. ಮುಟ್ಟೆಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹಧರ್ಮವಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನಿತ್ರಾಣವೆನಿಸಬಾರದು; ಯಾವವಿಧದ ನೋವೂ ಶೂಲೆಗಳೂ ಇರಬಾರದು. ಹಾಗಿದ್ದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದು ರೋಗವೆಂದರಿತು ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. (ರಜಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು; ನಿಂತಮೇಲೆ ಕೂಡ ೨-೩ ದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವದು ಒಳ್ಳೇದು. ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಅಧೋರೋಮ (Pubic hair) ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರಜಸ್ಸೂ, ಲಂಗೋಟಿಯೂ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಹಳನೋವಾಗುವದು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವನ್ನು ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ.

೧೦ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ :—ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಮೈಲಿಗೆ ಇದೆಯೋ? ಆಗ ಹೊರಗೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ?

ಉತ್ತರ:—ಮುಟ್ಟೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಕೊಂಡಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಅಬದ್ಧವೆನಿಸುವದು. 'ಮುಟ್ಟೆಂಬುದು ರೋಗವಲ್ಲ; ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹಧರ್ಮ'ವೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ರೋಗವೆಂದೇ ತಿಳಿವರೆ, ಮೈಲಿಗೆಯ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾವು ದೂರವಿಡುವದಿಲ್ಲವೋ? ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಹೌದು; ಆದರೆ ಅವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡತಕ್ಕ ರೋಗಗಳು. ಹಾಗೆ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಮುಟ್ಟಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರೂ ಮುಟ್ಟಾಗುವರೋ? ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಡಾಕ್ಟರರು, ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಅವರಿಗೇಕೆ ರೋಗಬರುವದಿಲ್ಲ? ಮೈಲಿಗೆಯೆಂದು

ಅವರು ದೂರ ಕೂತರೆ ರೋಗಿಗಳ ಅವಸ್ಥೆ ಏನಾದೀತು? ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನೂ ಅವರು ಬಲ್ಲರಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ರೋಗವಂಟುವದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಾದವು ಮುಟ್ಟೆಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದದ್ದಕ್ಕೆ. ಆದರೆ ಅದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನೂ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮಡಿ-ಮೈಲಿಗೆಗಳ ಹೆಸರಾದರೂ ಏಕೆ ಬರಬೇಕು? ದಿನಾಲು ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಯಾರಾದರೂ ನಮಗೆ ತಲೆಕೆಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳದಿರಲಾರರು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಮೇಲೆ ಗುದಲಿಂಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಲಂಗೋಟಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟಿಗೂ—ಮೈಲಿಗೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೆಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು? ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ತಯಾರಾಗಿ ದೇಹದ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಂಗ್ರಹವೇ ಅಶುದ್ಧವೆಂದು ಕಲ್ಪನೆಯಿದ್ದರೆ, ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ದೇಹವನ್ನೇ ಸುಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕಾದೀತು. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ರಜಸ್ಸು ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಅದು ಅಶುದ್ಧ ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸ್ರಾವ (Secretion) ಗಳೆಲ್ಲ, ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಶ್ಮಲವಾಗಲಾರದು. ಹೊರಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಅದು ಬರುವ ದ್ವಾರಕ್ಕನುಸರಿಸಿ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಉಗುಳು, ಸಿಂಬಳ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬರುವದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಂಬಳವನ್ನು ಒಳಗಿಂದೊಳಗೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಎಳೆಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಸಹ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ನುಂಗುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುವದಿಲ್ಲವೋ? ಉಗುಳಿಗೆ "ಅಧರಾಮೃತ" ಎಂಬ ಪವಿತ್ರನಾಮವನ್ನಿಟ್ಟು ಕಾಮಕಲಾಧುರೀಣರು ಮದೋನ್ಮತ್ತರಾಗಿ ಪಾನಮಾಡುವದಿಲ್ಲವೋ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೈಲಿಗೆಯಿಲ್ಲ. ಗಂಡಸರೂ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಈ ಮುಟ್ಟಿನ ಮೈಲಿಗೆಯು ಯಾವಾಗಲೋ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆಯೇ ಮುಟ್ಟೆಂಬುದು ಮೈಲಿಗೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಆ ವಿವೇಚನೆಯು ಯಾರಿಗೆ? ಸತ್ಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಆಚರಿಸ ಲೆತ್ನಿಸುವವರಿಗೆ. ವಿವೇಕರಹಿತ ಗೊಡ್ಡು ಆಚಾರಗಳನ್ನು 'ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೆಟ್ಟೇವು' ಎಂಬ ಕುರುಡುನಂಬಿಕೆಯಿಂದ, ಎದೆಗವಚಿಕೊಂಡೇ ಕೆಡುವವರಿಗೆ, ನಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯು ಧರ್ಮಲಂಡರ ಬೊಗಳಿಕೆ ಎನಿಸುವದು. ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗ ಸೆಂದರೆ ಹೊಲೆಯರಿಗಿಂತ ಕಡೆಯಂತೆ ಈ ಧರ್ಮಮೂಢರಿಗೆ; ಅವರ ನೆರಳು ಬಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರಬರುತ್ತದಂತೆ. ಅಕಟಾ! ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಳುಹಾಕದೆ, ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೋ ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲೋ, ಜವಳು ನೆಲದ ಕತ್ತಲಕೋಣೆಯಲ್ಲೋ ಮಲಗಗೊಟ್ಟು ವರ್ಷವರ್ಷಕ್ಕೂ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನಾನಾರೋಗ ಗಳಿಗೆ ಬಲಿಗೊಡುತ್ತಿರುವರಲ್ಲ! ಇಂಥ ಯಾವ ಮೂಢಾಚರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ವಿದೇಶಿಯರು ಸಹಸ್ರಾರು ಮೈಲು ದೂರದಿಂದ ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳಿ ತುಳಿದು ಅರೆಯುತ್ತಿರುವರು; ಅದೀಗ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಭಕ್ತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಪ್ರಸಾದ. ಮಿಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಸನೆಯಿಂದ ಅವರ ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ಮುಗಿಬೀಳುವ ಗಂಡಂದಿರು, ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಡಂದಿರು ಜೀವದಿಂದಿರುವರೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳುವವರು ಕೂಡ ಅಪರೂಪ. ವಸ್ತುತಃ ಮುಟ್ಟಾ ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುವ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನಿತ್ತು ಸುಖೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಹೊಲೆಯರೆನ್ನುವದಕ್ಕಿಂತ, ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ, ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೂ ಅಂಥ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಉರುಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೇಡಿಗಳಿಗೇ ಆ ನಾಮಧೇಯವು ಸಲ್ಲುವದೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಟೂಕ್ತಿಯಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವನೇ ಜಾತಿವಂತನು; ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಇರುವಿಕೆಯು ವಿವೇಕಸಮ್ಮತ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲಿ?

ವಾಚಕರೇ ಮುಟ್ಟಿನ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದಮೇಲಾದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರಬಂಧುಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿ ನಲ್ಲಿ ಮೆರೆಯುವ ಹುಚ್ಚು ಆಚಾರಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕತಂಗಿ

ಯರ ಹಾಗೂ ಭಾವೀ ಸಂತತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಿರಾ ?

೧೧ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ :—ಗರ್ಭಧಾರಣವಾಗುವದೆಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ :—ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಡಿಂಭಾಣುವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಾದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಿತರಾಗಿ ಸಂಭೋಗಾಸಕ್ತರಾದರೆ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಾಣುವೊಂದು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಅಲ್ಲಿರುವ ಡಿಂಭಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿದ ಒಂದು ಸಲದ ವೀರ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಇಂಥಹ ಸಹಸ್ರಾರು ಜೀವಾಣುಗಳಿರುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂತತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಹೊಗುವ ಸೌಲಭ್ಯವು, ಒಂದಕ್ಕೊ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಎರಡಕ್ಕೊ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವಾಣುವು ಡಿಂಭಾಣುವನ್ನು ಸೇರುವ ದಕ್ಕೇ ಗರ್ಭಧಾರಣವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅವೆರಡೂ ಸೇರಿ ಒಂದಾಗಿ, ಹಿಂದೆ ಡಿಂಭಾಣುವಿಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ದ್ವಿಧಾಭವನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಗರ್ಭವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಂದು ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವದು.

೧೨ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ :—ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ?

ಉತ್ತರ :—ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವದಕ್ಕೆ (೧) ಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾಮಾಂಗಗಳ ದೋಷ. (೨) ಪುರುಷನ ಕಾಮಾಂಗಗಳ ದೋಷ. (೩) ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯ ದೋಷ; ಹೀಗೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿರುವವಾದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ನೂರರಲ್ಲಿ ೯೫ ಪಾಲು ಗಂಡಸೇ ಹೆಂಗಸಿನ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾಮಾಂಗಗಳ ದೋಷ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯ ದೋಷದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಡೆಯಾಗುವ ದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರವು ಒಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದೆರಡು ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

(೧) ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಯೋನಿಮುಖದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೈಮೆನ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಪೊರೆಯು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ಅದು ಹರಿದು ಹೋಗುವದು. ಹಾಗೆ ಅದು ಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭನಿಲ್ಲಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ-ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿಯು ಚನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿರುವದು; ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದು. ಗರ್ಭಾಶಯದ ತಳವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಾಯೊಳಗಿಂದ ತೂರಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರುವದು (Retroversion). ಜೀವಾಣುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ, ಬಿಳೀಶೆರಗು (Leucorrhoea) ಪ್ರಮೇಹ (Gonorrhoea) ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿರುವದು. ಗರ್ಭ ನಿಂತರೂ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವದು. ಗರ್ಭಸ್ರಾವವೇ ಒಂದು ಚಟವಾಗಿರುವದು ಸಂಭೋಗವಾದ ಕೂಡಲೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಗೆ ಬರುವದು.

(೨) ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗವಿರುವದು. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣು (Spermatozoon) ಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿರುವದು. ಪುರುಷನ ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಅಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಅಂಡಗಳು ಒಣಗುವ ಒಂದು ವಿಧದ ರೋಗ (Atrophy) ದಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವೇ ಆಗದಿರುವದು. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಖಂಡಿತ ಮಕ್ಕಳಾಗುವದಿಲ್ಲ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಶಯಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳಾವವೆಂದರೆ:—ಲಿಂಗವು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವದು ಅಥವಾ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವದು. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲವಾಗುವದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಹೋಗದಿರುವದು.

(೩) ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮವಿಲ್ಲದೆ ಉಭಯರ ಜನನಾಂಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿರುವದು. ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗಗಳ ನೈಜದೋಷಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಂಭೋಗದ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದು (Ill adopted position) ಅಂದರೆ ಪುರುಷನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಬಹಳ ಉದ್ದನಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂಭೋಗಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬಹಳ ಬೇನೆಯಾಗಿ ಅವಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒತ್ತಾಯದ ಸಂಭೋಗವಾದರೂ ಮರುದಿನ ವಾಂತಿ; ಭೇಧಿಗಳಾದ ಉದಾ

ಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸೇ ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವದರಿಂದ, ಯಾವತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಸಂಘದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿ ಚರಿತ್ರಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೂರಾಗುವದು. ಸಂಭೋಗವಾದ ಕೂಡಲೆ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದು. ಪುರುಷನ ಅಂಡ ಅಥವಾ ಅಂತ್ರವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಮುಂದೊಗಲು ಬಹಳ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುವವರೆಗೆ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವದು. ಇವುಗಳೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೊದಲಿನ ಮೂರು ದೋಷಗಳೇ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯಕಾರಣಗಳು. ಗಂಡಸಿನ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಪ್ರದರ, ಪ್ರಮೇಹರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯುವೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅವರ ಡಿಂಭಾಶಯುಗಳು ಒಣಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಸಿಕ್ಕುವದು ಕಷ್ಟ. ಬಂಜೆಯೆಂದು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಂಗಸರ ಗಂಡಂದಿರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೫ ಜನರು ನಾವು ಮೇಲೆ ವರ್ಣಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಖಂಡಿತ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದಕೂಡಲೆ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಹೆಂಡಂದಿರಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಿ, ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ನಿರಪರಾಧಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವರು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ವಿವೇಕಶೂನ್ಯ ನೀತಿಗಳು ಇಂಥ ಮಾನವೀ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುವವು. ತಾವು ಪುನ್ನಾಮ ನರಕದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ನೆವದಿಂದ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡಂದಿರನ್ನು, ಆ ಮರಣವೂ ನರಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡೆಯಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದೂಡುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವೇಕಕ್ಕೆ ಮಾನಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮ, ದೇಶೋದ್ಧಾರವನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೀಚ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸೊಂಟಕಟ್ಟಬೇಕು.

೧೩ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ :—ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಅದನ್ನು ನಿವಾರಣಗೊಳಿಸಲು ಉಪಾಯವೇನು?

ಉತ್ತರ :—ನಪುಂಸಕತೆಯೆಂದರೆ ಲಿಂಗವು ಉದ್ರೇಕವಾಗದಿರುವದು; ಉದ್ರಿಕ್ತವಾದರೂ ಬೇಗ ಸಣ್ಣದಾಗಿಬಿಡುವದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು— (೧) ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮೊದಲಾದ ಅಯೋಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಲಿಂಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲ ದುರ್ಬಲವಾಗುವದರಿಂದ ಅದು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. (೨) ಒಂದುವೇಳೆ ಉದ್ರೇಕವಾದರೂ, ಅದರ ಬಲವು ಯೋನಿಯ ಸಂಕೋಚವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ತನ್ನ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದಿರುವದು. (೩) ಚಿಂತಾ, ಶೋಕ, ಭಯ ಮೊದಲಾದ ಭಾವಗಳು ಮನವನ್ನಾಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಲಕ್ಷ್ಯವು ಬೇರೆಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಉದ್ರಿಕ್ತಲಿಂಗವು ಕೂಡಲೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿಬಿಡುವದು. (೪) ವಸ್ತುತಃ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ವೀರ್ಯಾಶಯವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆರಂಭಿಸುವದು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ, ವೀರ್ಯಾಶಯವು ತುಂಬಿರದಿದ್ದರೆ ಲಿಂಗವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗದು; ಅದು ತುಂಬಿದಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ ನೈಜವಾದ ಉದ್ರೇಕವೂ ಜ್ಞಾತವಾಗಿ ತನ್ನ ಮನದ ಉತ್ತೇಜನವೂ ಸಿಕ್ಕರೆ ಉದ್ರಿಕ್ತವಾದ ಲಿಂಗವು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗದೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗದು. (೫) ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ಮನದ ಅತಿ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಕೂಡಲೆ ಸ್ಖಲನವಾಗುವದುಂಟು. ಆದರೆ ಅದು ರೋಗವಲ್ಲ. (೬) ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಅಂಡ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಜನಕಾಂಗಗಳ ದೋಷದಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಹಜ ನಪುಂಸಕತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ನಡೆಯಲಾರದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಂತಾ, ಶೋಕ, ಭಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ನಪುಂಸಕತೆಯೂ, ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಗಮದ ನಪುಂಸಕತೆಯೂ ರೋಗಗಳಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ತರುಣರು ಬಹಳವಾಗಿ ಕೊರಗುವರು. ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ನಪುಂಸಕತೆ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತೆಂಬುದನ್ನು ತಾವೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಸುಖವಾಗುವದರಲ್ಲಿ

ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನಾದಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ನಪುಂಸಕತೆಗೆ, ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಮೊದಲನೆ ಔಷಧ. ಅಂಥವರು ಮದುವೆಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುಂಸ್ತ್ವವು ಬರುವವರೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದು. ಮದುವೆಯಾದವರು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕೆಲವುದಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯವೈದ್ಯರಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ). ಅಲ್ಲದೆ ಹಿಂದೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರವಿಹಾರ ನಿಯಮ ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಪುಂಸಕರು ಖಂಡಿತ ಗುಣಹೊಂದುವದ ರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ರೋಗವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದುವದೆಂದು ನಂಬಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸು ವದರಿಂದ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವದು.

೧೪ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಲಿಂಗವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಉದ್ರೇಕ ವಾಗುವದು ಸಹಜವಾದ ಕಾಮದ ಚಿಹ್ನವಲ್ಲವೇ? ಲಿಂಗೋದ್ರೇ ಕವು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಲ್ಲವೋ ?

ಉತ್ತರ:—ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು—(೧) ಮೂತ್ರಾಶಯವು (Bladder) ಮೂತ್ರದಿಂದ ತುಂಬಿರುವದು. (೨) ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕರಳುಗಳ ಭಾರವು ವೀರ್ಯಾಶಯದಮೇಲೆ ಬೀಳುವದು. (೩) ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾದರೆ ಅವುಗಳ ಕೆರಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಮ ಕೇಂದ್ರದ ನರೋದ್ರೇಕವಾಗುವದು. (೪) ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಮಲಗುವದ ರಿಂದ ಲಿಂಗವು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವದು. (೫) ವೀರ್ಯಾ ಶಯವು ತುಂಬುವದರಿಂದಲೂ ಲಿಂಗವು ಉದ್ರೇಕವಾಗುವದು. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಗುವದು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಾಮವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೂ ಸ್ತ್ರೀಸಾಮೀಪ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಿಂಗೋ

ದ್ರೇಕವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾಮಲೀಲೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ, ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೀರ್ಯಾಶಯವು ತುಂಬಿ, ರಾತ್ರಿ ಮನವು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ಕಾಮಕೇಂದ್ರದ ನರವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕವಾಗುವದು. ಅದು ಬೇಕಾದರೆ ಕಾಮಲೀಲೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಮಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೧೫ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುವದು ರೋಗವೋ?

ಉತ್ತರ:—ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿರುವವು—(೧) ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ವೀರ್ಯಾಶಯವು ತುಂಬಿದಮೇಲೂ ಸಂಭೋಗವನ್ನಾಚರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಹರಿದುಬರಬಹುದು. (೨) ದೊಡ್ಡ ಕರಳಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಲವು ಸಂಚಿತವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಶಯವನ್ನು ಒತ್ತುವದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವೆರಡು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ, ತಿಣಿಕಿದರೆ ಮಾತ್ರ (Straining) ವೀರ್ಯವು ಹೊರಗೆಬರುವದು. ಅದ್ದರಿಂದ ತಿಣಕವಿದ್ದರೂ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕೂತಕೂಡಲೆ ವೀರ್ಯವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹರಿದು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವೂ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮಲಶುದ್ಧಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ವೀರ್ಯವು ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೂ ರೋಗವೆಂದರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೬ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭಕ ಹಾಗೂ ವಾಜೀಕರಣ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೋ? ಉಪಯೋಗಿಸಬಹು

ದಾದರೆ ಏನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು? ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವದಕ್ಕೆ ಏನು ಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ:—(೧) ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಹುಚ್ಚುತನ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಒಂದು ಪರಿಮಿತಿ ಯನ್ನಿಟ್ಟಿದೆ. ಆ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮೋಪಾಯದಿಂದ ಮೀರಲು ಹೋದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗದೆ ಇರದು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ವಿವೇಕದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಆನಂದವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಪರಿ ಣಾಮವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಇಮ್ಮಡಿ ದುಃಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ ವ್ಯಾಸಂಗವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿದಂತಾಗಿ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ನಾವೇ ಉಣ್ಣಬೇಕಾದೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಲೇ ಕೂಡದು. ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಸದ್ಯದ ಸುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಚ್ಛಿಸುವವರು, ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಮಿನಿಟುಗಳವರೆಗೆ ಸಂ ಭೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ, ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಅವರು ತೃಪ್ತಿಪಡುವರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚಿಂತೆಯು ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಣ್ಮೆಯು ಯಾರಿಗೂ ಬರದಿರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭಕ ವಾಜೀಕರಣ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ ಮೊದಲಾದ ಅಪಾಯಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳ ಗೊಂಡಿರುವವು. ಅವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ನಂತರ ನರಗಳನ್ನು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ಕೆಲವುಸಲ ನಪುಂಸಕತೆ ಯನ್ನು ಕೂಡ ತಂದಿಡುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರ.

(೨) ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭಕ ಔಷಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂವೇದಿನಿ ಗಳನ್ನು (Sensory nerves) ಮಂಕುಗೊಳಿಸುವದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗು

ವದರಿಂದ ಲಿಂಗವು ಯೋನಿಯೊಡನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಘರ್ಷಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಅದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸ್ಖಲನವಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗುವದು. ಆದರೆ ಈ ಅಲ್ಪಾನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಈ ತರದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕುಂದಿ ಅದೇ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೂ ಒಂದು ಸಂತತ ರೋಗವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು.

* ವಾಜೀಕರಣದ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನೂ, ನರಗಳನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವವು. ಆದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಕೊಡುವ ಕೃತ್ರಿಮ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉಲ್ಲಾಸವೂ ಬಂದಂತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗಹತ್ತುವದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಬೇರೆಯೊಂದು ವಿನಾಶಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಎರಡುವಿಧದ ಔಷಧಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸರ್ವಥಾ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಬರುವಂತೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಂಭೋಗಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ, ನಪುಂಸಕತೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿದ್ದವರು ಅಂಥ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಕೆಲವುದಿನ ಮಿತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

(೩) **ಸಂಭೋಗ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದಕ್ಕೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲದ ಉಪಾಯ**:- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪ್ರೇಮ

---

* ವಾಜೀಕರಣವೆಂದರೆ ಕಾಮವನ್ನು ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಲಿಂಗವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸುವ ಔಷಧ. ವಾಜಿಯೆಂದರೆ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಕಾಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವದು ಎಂದು ಶಬ್ದಾರ್ಥ.

ಆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಲಿಂಗದ ಆಕಾರವು ಚಿಕ್ಕದಾಗುವದಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಕ್ರತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವದು. ತೀರ ಚಿಕ್ಕಲಿಂಗವು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ೪|| ಯಿಂದ ೫ ಇಂಚಿನ ವರೆಗಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಅದು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದ ವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ದೊಡ್ಡಲಿಂಗವಿರುವದೂ ಒಳ್ಳೆ ಯದಲ್ಲ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುವ ಬದಲು, ಯೋನಿಮೂಲದ ಅಪಾಯ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವದು. ದೊಡ್ಡಲಿಂಗದವರಿಗಿಂತ ನಿರೋಗವಾದ ಚಿಕ್ಕಲಿಂಗದವರೇ ಗರ್ಭನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕಲಿಂಗವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾ ಗಿಸುವ ಭ್ರಮೆಗೆ ಬೀಳಬಾರದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗುವ ಆನಂದವು ಲಿಂಗದ ಆಕಾರಕ್ಕಿಂತ, ಅವಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಮವೇಗದ ಪರಿ ಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಗೊಳಿಸಲೆತ್ನಿಸುವವರು ಲಿಂಗದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಬ್ಬಿಗೆ ಬೀಳದೆ ಅವಳು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆತುರಳಾಗುವಂತೆ ಶೃಂಗಾರಚೇಷ್ಟೆಗ ಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವದು ಒಳ್ಳೇದು.

ಅಸಭ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಲಿಂಗವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವದಲ್ಲದೆ, ಆ ಕೆಟ್ಟಚಾಳಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಸಂಗವನ್ನು ಬಹು ದಿನದವರೆಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಆ ಚಾಳಿ (Habit) ಯಿಂದ ಲಿಂಗವು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಹುಸ್ವಲ್ಪ ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆದರುವ ಕಾರಣ ವಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಸ್ತ್ರೀಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತತೆಯಿಂದಿದ್ದು ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುವದು.

೧೮ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ :—ಲಿಂಗದ ಮುಂದೊಗಲು ಸಂಕುಚಿತವಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ ?

ಉತ್ತರ:—ಮುಂದೊಗಲು (Prepuce) ಬಹಳ ಸಂಕುಚಿತವಿದ್ದರೆ (೧) ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವದು (೨) ಮಣಿ (Glans) ಯ

ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ವಿಧದ ಕಸರು ಕೂತು ಕಾಮವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. (೩) ಲಿಂಗವು ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಮಣಿಯು ಹೊರಗೆ ಬರದೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನೋವಾಗುವದು. (೪) ಮಣಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರಮೇಹದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗಬಹುದು. ಮುಂದೊಗಲು ಸಂಕುಚಿತವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೂ ಅದು ತುಂಬ ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಅದರಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವವು. ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಮಣಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲು ಬಂದರೆ, ಉದ್ರಿಕ್ತನಾದಾಗ ಮಣಿಯು ತಾನೇ ಹೊರಗೆ ಬರುವಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವಕಷ್ಟವೂ ಬರಲಾರದು.

ಇದಕ್ಕೆ (ಸಂಕುಚಿತ ಮುಂದೊಗಲಿದ್ದರೆ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೆಂದರೆ:— ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಿಚಕಾರಿಯಿಂದ ೧|| ಯಿಂದ ೨ ಔನ್ಸಿನವರೆಗೆ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಅದು ಮಣಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸಿ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ೧೫-೨೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಾಲು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗುಣವಾಗಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ಗುಣವಾಗದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲ ಇದ್ದರೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕೊಯಿಸಿಬಿಡುವದೊಳ್ಳೇದು. ಅದೊಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕೊಯಿಸಿಕೊಂಡವರು ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಲಿಂಗವನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕೊಯಿಸುವದರಿಂದ ಮಣಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗೇ ಉಳಿದು, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳ ಘರ್ಷಣದಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಾದ ಚುರುಕುತನವು (Sensitiveness) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಅದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ವೇಗವಾಗದೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಆಗುವದು. ಈ ಮೂಲಕ ಸಂಭೋಗ ಸುಖವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

೧೯ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:— ದಿನವಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವೇಳೆ ಯಾವದು?

ಉತ್ತರ:—ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಕಡೆಗೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೇ ಆಚರಿಸುವ ರೂಢಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆಯುರ್ವೇದವೂ ರಾತ್ರಿಕಾಲದ ಸಂಭೋಗವನ್ನೇ ಸಮರ್ಥಿಸುವದಲ್ಲದೆ "ನೋಪೇಯಾತ್...........ತಥಾ ಮಧ್ಯಂದಿನೇಪಿಚ" ಎಂದು ಹಗಲಿನ ಭೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ಬರಿ ಶಬ್ದಗಳ ಸಂಗಡ ಹೋರಾಡಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕದ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದಕೂಡಲೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನಾಚರಿಸುವರು. ಮದುವೆಯಾದ ದಂಪತಿಗಳ ರೋಗದ ಬಹುಭಾಗವು ಈ ವಿಧದ ಸಂಭೋಗದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟು ಬಲಗುಂದುವವು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೂ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರುವದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ರೋಗವು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಭೋಗ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸತಕ್ಕ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ:— ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸವಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗವಾದ ಮೇಲೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ದಿನವೆಲ್ಲ ದುಡಿಯುವದರಿಂದ ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸೂ ದಣಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸಿದರೂ ಕೂಡಲೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಹುರುಪು ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ನರಗಳೆಲ್ಲ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನೈಜವಾಗಿ ಹುರುಪಿಲ್ಲದಾಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವದರಿಂದ ನರಗಳೆಲ್ಲ ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು. ಇನ್ನು ಸಂಭೋಗಾನಂತರವೂ ಉತ್ತೇಜಿತ ನರಗಳಿಗೆಲ್ಲ ತುಂಬ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಾಗಿರುವದರಿಂದ ಆಗಲೂ ಕೆಲಸದ ಚಿಂತೆ ಇರಬಾರದು. ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಬೇಕಾದರೆ ರಾತ್ರಿಯೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ನಾವೇನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದೆಂದರೆ:— ಸಾಯಂಕಾಲ ಬೇಗ ಊಟಮಾಡುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟವಾದಮೇಲೆ ಆನಂದದಿಂದ ಒರಗಿ ಹರಟೆ ಕೊಚ್ಚುವದರಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸಂಗೀತ ಭಜನೆಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ವರ್ತಮಾನ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಾಗಲಿ ೨-೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಈ ನಿಯಮವೇ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಗಂಡನು ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಿ ಚಕ್ಕಂದದಿಂದಿದ್ದು ಹೆಂಡತಿಯು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ದುಡಿದು ದಣಿದು ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದಕೂಡಲೆ ಅವಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಡದೆ, ಪುನಃ ಅವಳನ್ನು ಕಾಮಲೀಲೆಗೆ ಕರೆಯುವದೆಂದರೆ ತೀರ ಪಾಶವೀ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲವೆ? ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಪುರುಷರೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಬೇಗ ಊಟತೀರಿಸಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸುಖಸಲ್ಲಾಪದಲ್ಲಿ ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಕಳೆದು ನಿದ್ದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದಣಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ದೇಹಕ್ಕೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಿ, ಉಲ್ಲಾಸವೂ ಹುಟ್ಟುವದು. ಹೀಗೆ ಸುಖವಾಗಿ ಒಂದು ನಿದ್ರೆಯಾದಮೇಲೆ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕೂಡಿ ಸಂಭೋಗಮಾಡುವದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯವು ಅತ್ಯಂತ ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗಿರುವದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ, ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಆಗಲೇ ಪಸರಿಸಲಾರಂಭಿಸುವವು. ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣಕ್ಕೂ, ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿತತ್ವ (ತೇಜಸ್) ವೇ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ಗರ್ಭಧಾರಣವಾದರೆ ಸಂತಾನವೂ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುವದು. ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗದಿಂದಾದ ನರಗಳ ಅಲ್ಪ ಆಯಾಸವೂ ಸತ್ವಪ್ರಧಾನವಾದ ತೇಜಸ್ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಸಂಭೋಗವೇ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗಾನಂತರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೂ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಇರುವದಲ್ಲದೆ, ಬೆಳಗಿನ ನಿದ್ದೆಯೂ ತುಂಬ ಶಾಮಕ (Soothing) ಗುಣ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಸಂಭೋಗವಾದಮೇಲೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಡೆಯದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮಲಗಿಬಿಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದಿರುವದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯವೇ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು.

ಬೆಳಗಿನ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದವರು ಕನಿಷ್ಠ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ೫ ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವದು ಒಳ್ಳೇದು.

೨೦ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:— ಎಷ್ಟುದಿನಕ್ಕೊಂದುಸಲ ಸಂಭೋಗಿಸಬಹುದು ?

ಉತ್ತರ:—ವೀರ್ಯಾಂಗಗಳು ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೇ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ತೇಜಸ್ಸೂ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಿವೇಕವೂ ಉದಯವಾಗುವದು. ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೇ ಅವರ ವಿವೇಕವೂ ಉದುರುವದು. ಅದೇ ಸಮಯದಿಂದ ಅವರು (ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು) ಕಾವ್ಯ, ಕಲಾ, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿದರೆ ವೀರ್ಯಜನನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಅವುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವದು. ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಸಂಗ ಅಥವಾ ಕಲಾಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮನವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ವೀರ್ಯವು ವೀರ್ಯಾಶಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದಾಗ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಬುದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯ-ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮನವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿದಾಗಲೂ ಎಷ್ಟುದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ (ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುವದೋ ಅಷ್ಟುದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನಾಚರಿಸುವದು ಸಹಜವೆಂದೂ (Normal) ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅನುಮತಿ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಹಜವಾದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಕಾಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗ ಸಂಯಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವದು. ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ, ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದ ಕಾಮಲೀಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಿಕ್ಕೂ ವೀರ್ಯದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬುದ್ಧಿ ರಜಸ್ಸುಗಳ ಹೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಶ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಮೂಢತನದಿಂದ ವಿಷಮಸ್ವಭಾವದ ದಂಪತಿಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನು ಕಾಮುಕನಿದ್ದರೆ ಹೆಂಡತಿ ದುರ್ಬಲಳೂ, ಹೆಂಡತಿಯು ಅತಿಕಾಮಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಗಂಡನು ಅಶಕ್ತನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಕಾಲನಿಬಂಧನೆಯನ್ನು ಹಾಕುವದು ಕಷ್ಟ. ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಮವು ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆ, ಲಜ್ಜೆ, ಭಯಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆದಿಡಲೂ ಅವಳು ಶಕ್ತಳು. ಆದರೆ ಗಂಡಸಿನ ವಿಚಾರ ಇದಕ್ಕೆ ತೀರವಿರುದ್ಧ. ಅವನಿಗೆ ಪುರಸೊತ್ತು ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವನು ಸಂಸ್ಕೃತ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಮವಾಸನೆಯೇ ಅವನಲ್ಲಿ ತಲೆಹಾಕುತ್ತದೆ. ಶಯ್ಯಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಕೂಡಲೆ ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲು ಹೊಳೆಯುವದು ಸಂಭೋಗದ ವಿಚಾರ. ಅವನು ದಿನಾಲು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದುದರ ಕಾರಣವು ಕಾಮವಾಸನೆಯ ಅಭಾವವಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಾವ. ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ * ಹತ್ತುಸಲವಾದರೂ ರತಿವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸು ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಅದೊಂದು ಚಟವಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವಳಾಗಿ ಸರ್ವಥಾ ಗಂಡನನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸಿದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು ಕಾಮವಾಸನೆಯಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಗಂಡನಿಗೆ ತಾನು ಕಾಮವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಅನ್ಯಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರತನಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯದಿಂದಲೇ ಅವಳೂ ಕಾಮಿಯರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ದಾಂಪತ್ಯಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು (ಗಂಡನೂ ಹೆಂಡತಿಯೂ) ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ವ್ಯಾಸಂಗವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ

---

* ದಿನಾಲೂ ತಪ್ಪದೆ ೩-೪ ಸಲದಂತೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನೂ, ಹೆಂಡಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಆಗುವ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಮನಗಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಗೇ ಸಂಭೋಗ ನಿರ್ಣಯದ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವಳು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಮವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಕರೆಯುದಿದ್ದರೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಸಿಟ್ಟುಗೊಳ್ಳಬಾರದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ತನಗೆ ಅದರಿಂದ ಸಿಟ್ಟು ಬರುವದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಮನಗಾಣಿಸಬೇಕು. (ಹೆಂಡತಿಯೂ ಗಂಡನ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಮವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಗಂಡನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಗಂಡನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕೆಂದಲ್ಲ; ಅಪರೂಪವಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಸನೆಯು ತಡೆಯದಾದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಲಜ್ಜೆಯಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯು ತಾನಾಗಿ ಗಂಡನನ್ನು ಬಹುದಿನದವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಕರೆಯದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ತಾಪವುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಸಂಭೋಗವೆಂಬುದೊಂದು ಬೀಭತ್ಸಕಾರ್ಯವಲ್ಲ; ಎರಡು ಪ್ರೇಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುವ ದೈವೀ ಆಕರ್ಷಣವು ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಅದೊಂದು ಪೂಜ್ಯ, ಪವಿತ್ರಕಾರ್ಯವೆಂದೂ ಭಾವೀ ಸಂತತಿಯ ಸದ್ಗುಣ ಶ್ರೇಯಸ್ಸುಗಳು ಸಂಭೋಗದ ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರಾನುಮೋದನದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿವೆಯೆಂದೂ ದಂಪತಿಗಳು ಮನಗಂಡಿದ್ದರೆ ಕೀಳುಮನದಿಂದ ಆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಮೇಲೆ "ಎಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ" ಎಂಬುದರ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವದು ಒಳ್ಳೇದು.

ಆದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ:- ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದುಸಲ, ಬಹಳವಾದರೆ ಎರಡುಸಲ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವದು ಆರೋಗ್ಯಕಾಯರಿಗೆ ಒಳ್ಳೇದು.) ಅಲ್ಲದೆ 'ದಿನಾಲು, ಎರಡುದಿನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮೂರುದಿನಕ್ಕೆ, ಅದೇಕೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದುಸಲದ ಸಂಭೋಗವನ್ನು' ಕೂಡ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿದವರು ಒಪ್ಪಲಾರರು. ಎರಡು ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟುದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಆದೀತೋ

ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಒಳ್ಳೇದು. ಇನ್ನು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತಾವು ಮಿತಿಯಿಂದ ಇರುವೆವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು:—(೧) ಸಂಭೋಗವಾದಮೇಲಾಗಲಿ, ಮರುದಿನ ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಆಯಾಸ ನಿಶ್ತ್ರಾಣಗಳಿರಬಾರದು. (೨) ಸಂಭೋಗವಾದಕೂಡಲೆ ನಿದ್ರೆಯು ಚನ್ನಾಗಿ ಬಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಬೇಕು. (೩) ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲಶುದ್ಧಿಯು ಚನ್ನಾಗಿ ಆಗಬೇಕಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದಬಾರದು. (೪) ಲಿಂಗ, ಸೊಂಟ, ಯೋನಿ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಶೂಲೆಗಳೇಳಬಾರದು. (೫) ಮೂತ್ರವು ಕೆಂಪಾಗಬಾರದು. (೬) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಯಥೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ (೧ ರಿಂದ ೨ ಡ್ರಾಮು) ಪತನವಾಗಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ನೋಯಬಾರದು. (೭) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯುವಷ್ಟು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆನಂದವಾಗಬೇಕು. (೮) ವೀರ್ಯಪತನವಾದಕೂಡಲೆ ಶಿಶ್ನವು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಉದ್ರಿಕ್ತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು.

೨೧ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗೂ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಮದುವೆಯಾದವರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯಿಂದ ಇರಲಾಗದೋ?

ಉತ್ತರ:—"ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀತು ಶೀಲೇನ ಸದಾ ಚರತಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ" ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರದಂತೆ 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ'ಯ ಶಬ್ದಾರ್ಥವು 'ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವದು' ಎಂದಾಗುವದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವವೂ ಬ್ರಹ್ಮನ (ವಿಶ್ವತತ್ವದ) ಒಂದಂಶವು. ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣದ ಎಲ್ಲಗುಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಅದರ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಅಥವಾ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಎಚ್ಚರವೂ ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಜೀವಿಯೂ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತಿಳಿದು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಮನಗಂಡಿತೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಸಾಮರಸ್ಯವು ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಅಯೋಗ್ಯ ತಾಮಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಅಂಶಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ಣತ್ವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಶಭಾವನೆ

ಗಳು ಹುಟ್ಟಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಶದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಿ ಜೀವಿಸುವದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಾಯಿತು. ಇನ್ನು ದೈಹಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವಾ.

ವೀರ್ಯವು ಹುಟ್ಟುವದು ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ. ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರಧುರೀಣರು ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧದ ವೀರ್ಯದ ವಿಸರ್ಜನವಾಗುವದೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಸ್ಥೂಲವಾದದ್ದು (Exocrenal or external); ಇನ್ನೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು (Endocrenal or internal). ಸ್ಥೂಲದ ವರ್ಣನೆಯು ೫ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಅದು ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿಗೂ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುವದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ. ಅದು ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದಲ್ಲದೆ ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವದು. ಸಹಜವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಕೃತ್ರಿಮಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಸ್ಥೂಲದ ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ರೋಗವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಸ್ಥೂಲದ ಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಕಾಮವಿಲಾಸವನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತಿಸುವದರಿಂದಲೂ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಘರ್ಷಣದಿಂದಲೂ ಸ್ಥೂಲದ ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಸ್ರಾವವು ಕುಗ್ಗುವದು. (ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಿಪರೀತ ಕಾಮಿಗಳೂ ಅತಿಸಂಭೋಗಿಗಳೂ ಆದವರು, ರೋಗಿಗಳೂ ಅಲ್ಪಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರೂ ಆಗುವರು.) ಆದರೆ ಮನವನ್ನು ಕಾಮವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಕದೆ, ಧ್ಯಾನಸಂಧಾನ*ಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ವಿವಿಧ ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಕಿದರೆ ಸ್ಥೂಲದ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ

---

* ಇವುಗಳ ವಿಶಾಲ ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥರ "ಧರ್ಮಸಂಭವ"ವನ್ನು ಓದಿ. ಧಾರವಾಡದ "ನವಜೀವನ" ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಆಲೂರು ವೆಂಕಟರಾಯರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

ಸಿಕ್ಕದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತನು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಅದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವದು; ಸುಂದರವೂ ಆಕರ್ಷಕವೂ ಆದ ಓಜಸ್ಸು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸುವದು. ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸ್ಥೂಲವೀರ್ಯದ ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗದು. ಕಾಮವಿಲಾಸದ ಕುಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದಲೇ ಮನವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ, ಕಾಮದ ಹೆಸರೆತ್ತಿದಕೂಡಲೆ ಸ್ಥೂಲವು ಸ್ರವಿಸ ಹತ್ತಬಹುದು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿನ್ಹವಲ್ಲ. ಕೀಳು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಗೊಡದೆ ಸದಾ ಧ್ಯಾನಸಂಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯ ರಸ * (ಲಲಿತ) ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೇ ಮನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿದವರಿಗೆ ಸ್ಥೂಲದಸ್ರಾವವೇ ನಿಂತುಹೋಗಿ ಕೀಳು ಕಾಮದ ವಿಚಾರವೇ ಅವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರಬಾರದು. ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ತುಟ್ಟತುದಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದವರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಮವಿಲಾಸದ ಕುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಂಶಭಾವನೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟತಕ್ಕವುಗಳು. ಆದರೆ ಲಲಿತಕಲಾವ್ಯಾಸಂಗ, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು ಪೂರ್ಣತ್ವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ, ಅದರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲೇ (Consciousness) ಅವನು ಸದಾ ಮುಳುಗಿರುವಂತೆ, ಆ ಸಾಧನಗಳು ಪ್ರೇರಿಸುವವು.

ಆದರೆ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವವರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಉಚ್ಚವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯು ಸಾಧಿಸದಿದ್ದರೂ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಮನವನ್ನು ಹಾಕಿದವರಿಗೆ ಸ್ಥೂಲದ ಸ್ರಾವವು ವೀರ್ಯಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವದು. ವೀರ್ಯಾಶಯವು ತುಂಬಿದಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕಾರ್ಯದ (Reaction) ಮೂಲಕ ಅವನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರೇಮ ಪತ್ನಿಯ ಸಂಗಡ ಸಂಭೋಗಿಸಿ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಅಪಾಯವಾಗಲಾರದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂಡ ಕಾಮ ವಿಚಾರದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯಾಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು

---

* ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಕ್ಕೆ "ಧರ್ಮಸಂಭವ"ವನ್ನೋದಿ.

ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಬುದ್ಧಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ದಾಂಪತ್ಯ ಪ್ರೇಮವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಹೀಗೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಶಯವು ತುಂಬಿದಮೇಲೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಯಿತು. ಅದರ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಫಲವೂ ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದಿರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮದುವೆಯಾಗದಿರುವದು ಎಂದರ್ಥ ವಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಗ ಬೆಳೆಯಹತ್ತಿದೆ. ಮೇಲೆ ಬರೆದಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಕಡೆಗೆ ನಾವು ನೋಡಿದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುವದು ಬಿಡುವದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರದ ಭಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮದುವೆಯಾಗದಿದ್ದವರೂ, ಗೇಣು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೂಡ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಮಿಥ್ಯಾಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ವೇಷದಿಂದ ಭಿಕ್ಷೆಬೇಡು ವವರೂ, ಸದಾ ರೋಗಿಗಳೂ,—ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಸತ್ವವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ—ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನುಷಸಹಜವಾದ ಬುದ್ಧಿ (Common-sense) ಕೂಡ ಇಲ್ಲದವರೂ, ನಿಸ್ತೇಜರೂ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯೆಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಿಬಳಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೀ ರ್ಯದ ಸ್ರಾವವೂ (Endocrenal Secretion), ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಓಜಸ್ಸೂ, ಪ್ರಖರವಾದ ಮೇಧಸ್ಸೂ, ಎಲ್ಲವಿಧದ ಕಲಾ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಜ್ಞಾನ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಓಡುತ್ತಿರುವದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ನಿಜವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ 'ರಸೋವೈಸಃ' ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಯಂತೆ, ವಿವಿಧ ಕಲಾ, ಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮನವನ್ನು ರಮಿಸುವ ಯಾವ ಆಕರ್ಷಣವಿದೆ ಯೋ ಅದಕ್ಕೆ 'ರಸ'ವೆಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು; ಆ ರಸವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಆ ಶ್ರುತಿಯ ಅರ್ಥ. ಆ ರಸಾನುಭವದಲ್ಲಿಯೇ ತಲ್ಲೀನತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾದಂತಾಯಿತು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವದರಿಂದ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ; ಆಗದಿರುವದರಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ.

೨೨ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:-ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಮೇಲೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೋ?

ಉತ್ತರ:—ಗರ್ಭದ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭನಿಂತದಿವಸದಿಂದಲೇ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಬಿಡುವದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವದರಿಂದ ಗರ್ಭದ ಬೆಳಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯ ಸಮೀಪವೇ ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಾದರೊಮ್ಮೆ, ಕಾಮವಿಚಾರವನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತರದೆ, ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಚುಂಬನಾಲಿಂಗನಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿರುವದು. ಅವಳೊಡನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೇಮವಚನಗಳನ್ನೇ ಆಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವಳ ಗರ್ಭವನ್ನು ಅವಳು ಪ್ರೀತಿಸುವಷ್ಟೇ, ತಾನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವೆನೆಂದೂ, ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೆ ತನಗೆ ಪ್ರೇಮವಿದೆಯೆಂದೂ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಮನಗಾಣಿಸಿದರೆ ಅವಳೂ ಆನಂದದಿಂದಿದ್ದು ಗರ್ಭವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ಸಂಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಯಾವಾಗಾದರೊಂದುಸಲ ಅದನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಾಗುವ ಆನಂದವೂ, ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವವು. ಅದರ ಸಂಗಡ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುವಂತೆ, ಸ್ತ್ರೀಯು ಮೇಲಾಗಿಯೂ, ಗಂಡನು ಕೆಳಗಾಗಿಯೂ, ಸಂಭೋಗವನ್ನಾಚರಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು.

ಆದರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವದ ರೂಢಿಯಿದ್ದವರು ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಖಂಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅಂಥ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದವರೂ ಕೂಡ ಆರು ತಿಂಗಳಾದಮೇಲೆ ಸಂಭೋಗವನು

ಪೂರ್ಣನಿಲ್ಲಿಸುವದು ಯೋಗ್ಯ. ನಂತರ ಚುಂಬನಾಲಿಂಗನಗಳನ್ನೂ ತುಂಬ ಕಾಮುವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುವಷ್ಟು ಮಾಡಬಾರದು. ಅಥವಾ ಚುಂಬನಾಲಿಂಗನಗಳ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಆಮೇಲೆ ಸ್ತ್ರೀಗೇ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಒಳ್ಳೇದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಚಿಂತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಪ್ರೇಮಿಯಾದ ಗಂಡನ ಸಾಮಿಪ್ಯದಿಂದಲೂ, ಚುಂಬನದಿಂದಲೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚುಂಬನಾಲಿಂಗನಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ತಡೆಯನ್ನು ಹಾಕುವದಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಾಸಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗುವದೇ ಒಳ್ಳೇ ಉಪಾಯ.

೨೩ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ (ಹಡೆದಮೇಲೆ) ಎಷ್ಟುದಿನಗಳಾದಮೇಲೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಪುನಃ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಉತ್ತರ:-ಬಸುರಾಗುವದೂ, ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವದೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಚಿನ್ಹವಲ್ಲ. ಅದು ಅವರ ದೇಹಧರ್ಮ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ೧೫-೨೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ತನ್ನ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯು ಸುಖವಾಗಿ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಇರುವಳು. ಆದರೆ ೯ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ೭-೮ ಪೌಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿನ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತು, ತನ್ನ ರಕ್ತಸಾರದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೂ, ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಗ್ಗಿ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿದ ಅವಳ ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೋಣಿಯ ಅಸ್ಥಿ (Pelvic bones) ಗಳಿಗೂ, ಮೊದಲಿನಷ್ಟೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತುಂಬ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಆಹಾರವಾಗಿರುವದರಿಂದ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರ ಪೋಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ದೇಹದ ಲಕ್ಷ್ಯವು ಹೋಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕದು. ಸಿಕ್ಕ ಹಾಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬಲ್ಯವೂ ಆಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ೬-೭ ತಿಂಗಳವರೆಗಾದರೂ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ

ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ (ಅಪರೂಪವಾಗಿ) ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೂ ಒಂದು ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮುಂದೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨೪ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಏನು ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು? ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಉಪಾಯಗಳು, ಸಂಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ವ್ಯಭಿಚಾರವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿ ಸಮಾಜದ ನೀತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತರ:—ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಇತ್ತೀಚೆ ಬಹುಜನರ ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ* (Contraception) ದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಬಹುಜನರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆ ಉಪಾಯದ ದುರುಪಯೋಗವಾದೀತೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಚಾರವೂ ಆಗಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದಾದ ಮಾತೆಂದರೆ, ಯಾವದಾದರೊಂದು ಉಪಾಯದ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡುವವರ ತಪ್ಪೇ ಹೊರತು, ಉಪಾಯದ ತಪ್ಪೆಂದೂ ಆಗಲಾರದು. ಸಂತಾನ ಸಂಯಮವನ್ನು ಪ್ರತಿವಾದಿಸುವವರು ಅದರ ಸದುಪಯೋಗದಿಂದ ಆಗುವ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸದ್ಗುಣಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಗೆಯಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಸಂತಾನ ಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮೂಲಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಸಮಾಜದಿಂದ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲು ಅವರು ಯತ್ನಿಸುವದಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನಾದರೂ ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗ ಬಂದಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ಇಲ್ಲದ ಉಪದೇಶಕರ ಮಾತು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ನಡೆಯಲಾರದು.

---

* ಈ ವಿಷಯವನ್ನೂ, ಇದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನೂ, ಸಂತಾನನಿರೋಧದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥರು ಬರೆದ "ಸಂತಾನಸಂಯಮ"ವನ್ನು ಓದಿ.

ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿಯಾಗಿಯೂ ಉಂಡರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವದೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅಜೀರ್ಣದ ಕಾರಣವು ಗೊತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹುಡುಕದೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಜನರು ಆಹಾರ ನಿಯಮವನ್ನೇ ಮೀರಿಬಿಟ್ಟಾರು ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ, ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ, ಇಂದು ಬೇಗ ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಅಜೀರ್ಣವು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಹಾರೋಗಗಳ ರೂಪ ವನ್ನು ತಾಳಿಬಿಡಬಹುದಿತ್ತು. ಇದೇ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಸಂತಾನನಿರೋಧದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ವಿವೇಕದಿಂದ ವಿರೋಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ; ಮತ್ತು ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದ ವಿರೋಧವು ಒಂದುದಿನ ಕಾಲ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಗುಟುಕರಿಸಿ ಸಾಯಲೇಬೇಕು.

ಯಾವದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ದುರುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋ ಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುತ್ಸಿತಬುದ್ಧಿಯೇ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಚಾರದ ಸಂಗಡ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಿದ್ದುವ ವಿಚಾರವೂ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಅಗತ್ಯವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲೆತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಾರಣಗಳು ನಾಶ ವಾಗುವವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಿರುವದು ಮಾನವ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತಾನನಿರೋಧದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮೂಲಕಾರಣ ಗಳನ್ನೂ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಂದ ಈಗಾಗಲೆ ಆಗಿರುವ ದುಷ್ಪರಿ ಣಾಮಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದರ ದುರುಪಯೋಗವಾಗ ದಂತೆ ಜನತೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಸಂತಾನನಿರೋಧವು ಯಾವಾಗ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುವದೆಂದರೆ:— (೧) ಸ್ತ್ರೀಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ರೋಗದ ಮೂಲಕವಾಗಿಯಾ ಗಲಿ, ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಲಿಕ್ಕೂ, ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ. (೨) ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತು ಪುನಃ ಕಿರ ಕಡಿಮೆ ಯೆಂದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾ ಗಿಯೂ ಶಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಪೋಷಿಸಲು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಸಾಲದು. ಆದರೆ ಎರಡುವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೂರ ಇರ

ಲಾರರು. (೩) ಪುರುಷನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧದ ರೋಗವುಳ್ಳವನಾಗಿರುವಾಗ. ಆದರೂ ಅವನು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹಿಂದೂ ಕಾಯದೆಯು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮಲಗುವ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸುವದು. ಅಂಥ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳೂ ರೋಗಿಗಳಾಗಿಯೇ ಇರುವವು. ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರು ಅಂಥ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನಾದರೂ ತಡೆಯಲು ಸಂತಾನನಿರೋಧವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. (೪) ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲ ಚನ್ನಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿ, ವಿದ್ಯೆಕೊಟ್ಟು ಬೆಳಿಸುವಷ್ಟು ಧನಶಕ್ತಿಯು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ. ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತು ೨—೩ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಇರಲಾರದವರು, ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವೆಂದು ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯಿಂದ ಇರಬಲ್ಲರೋ? (೫) ಬಾಲವಿವಾಹದ ರೂಢಿಯು ನಮ್ಮ ಅಂಥ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವದರಿಂದಲೂ, ಹೆಂಗಸು ಮೈನೆರೆದ ಕೂಡಲೆ ಗಂಡನೊಡನೆ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವದರಿಂದಲೂ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭನಿಂತು ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹಡುವದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಮುದುಕಿಯರಂತಾಗುವರು. (೬) ಕಾಮವೇ ಹುಟ್ಟದಂತೆ ಅಥವಾ ಮಿತವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗುವದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ತಡೆದಿಡಲಾಗದು. ಆದರಿಂದ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಮೇಹ (Spermatorrhoea), ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛಾ, ಭೂತೋನ್ಮಾದ (Hysteria) ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವು.*

* ಇನ್ನೂ ವಿಧವೆಯರ ವ್ಯಭಿಚಾರದಲ್ಲಿಯ ಸಂತಾನನಿರೋಧ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ದುರ್ಬಲಮನಸ್ಕರಿದ್ದರೆ, ದುರ್ಬಲಮನಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಹುಟ್ಟಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ,—ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು "ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಾಸ್ತ್ರ"ದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಸಾಂಗವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಶ್ರೀ|| ತಾರಾನಾಥರವರ "ಸಂತಾನಸಂಯಮ" ವನ್ನು ಓದಿರಿ.

ಹೀಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋಸಲ, ಸಮಾಜದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ಕನಿಷ್ಠ ತಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಸಂತಾನನಿರೋಧದ ಅಗತ್ಯವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಆದರೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತಾನನಿರೋಧದ ಔಷಧಗಳು ಹೆಂಗಸರ ಮುಟ್ಟನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟು ಮಹಾರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗವಿದಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಅನ್ಯರು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವದು ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟು ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಸಂತಾನನಿರೋಧಕ್ಕೆ 'ಪ್ರೊರೇಸ್ ಚೆಕ್ ಪೆಸರಿ' ಎಂಬ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಸಂಪುಟಗಳು, ಇಷ್ಟರವರೆಗಿನ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮ್ಮತವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಪ್ರೇಮಾಯತನ*ದಲ್ಲಿ ಕ್ರಯಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ರಮವನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸ್ವತಃ ಬಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವದು ಮೇಲು. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀವೈದ್ಯರೇ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಗಳಿಗಾಗಿ ೦—೧—೩ ಆಣೆಯ ಸ್ಟಾಂಪು ಇಟ್ಟು ಕಾಗದ ಬರೆದರೆ ವಿವರವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವರು. (ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಪ್ರೇಮಚಿಕಿತ್ಸಾಸೇವೆ, ಪೋಸ್ಟ್ ತುಂಗಭದ್ರಾ).

೨೫ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ:—ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ತಿಥಿ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಥ್ಯವಿದೆಯೋ?

ಉತ್ತರ:—ಯಾವದೊಂದು ವಿಷಯದ ನಿಜತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ೩ ಸಾಧನಗಳಿವೆ. (೧) ಸ್ವತಃ ಅನುಭವ. (೨) ನಂಬಬಹುದಾದವರು ಹೇಳಿದ ಅನುಭವ. (೩) ವಿವೇಕದ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವದ

* ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತಾನಸಂಯಮದ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುವದು. ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಹೆಂಗಸರು ಭಿಷಗ್ರತ್ನ ಕೃಷ್ಣವೇಣಿಯವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯ "ಪ್ರೇಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ"ದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು. (ಮುಂಜಾನೆ ೭ ರಿಂದ ೧೦ ರೊಳಗೆ)

ರಿಂದಲಾದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಾದರೆ ವಿಷಯದ ನಿಜತ್ವದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಗೆಯನ್ನಿಡ ಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವದೆಂದು ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುವವು. ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಏಕಾದಶಿ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಕುಸಂತತಿಯು ಹುಟ್ಟುವದೆಂದು ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುವವು. ಆದರೆ ಈ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಈವರೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರರನ್ನಾಗಲಿ, ನಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಕೇಳಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಮಾತಾಡಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಈ ತಿಥಿವಾರಗಳ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದ ಯಾವ ಜನಾಂಗವೂ ಕೀಳುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಿರುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಲ್ಲ; ಇತಿಹಾಸವೂ ಹೇಳುವದಿಲ್ಲ. ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಮದುವೆಯನ್ನೂ, ನಿಷೇಕವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ದಿನವೇ ಮಾಡುವರು. ಅವರು ಯಾವರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಬಲ, ಧೈರ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಗಳಿಗಿಂತ ಕೀಳಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರ ಆರ್ಥಿಕಸ್ಥಿತಿಯು ಚನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರುವದೂ, ಶಿಕ್ಷಣವು ಇಲ್ಲದಿರುವದೂ ಸಮಾಜದ ದೋಷಗಳು. ತುರ್ಕಿಸ್ತಾನ, ಅಫಗಾಣಿಸ್ತಾನಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆದಿರುವ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಸಂಭೋಗವೇನೂ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೇಕೆ ಬಹುತರವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರೆಲ್ಲ ಈ ತಿಥಿವಾರಗಳ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಮೀರಿದವರೇ. ಅವರೇ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದವರಿಗಿಂತ, ಬುದ್ಧಿ, ಬಲ, ಧೈರ್ಯ, ಸಂಪತ್ತಿಗಳಿಂದ ತಲೆಮೆಟ್ಟಿ ಹಾರುತ್ತಿರುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಥಿ ವಾರ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಿಂತ, ೩ ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿವೇಕದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಮಿತಿಯಿಂದ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಂಪತಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣವಾದೀತು.

———೦———

ವಾಚಕರು ದಯವಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ವಿಮರ್ಶೆ, ಸಂದೇಹ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನಸಾರಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸುಧಾರಣೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಾಗ

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಾಗ

ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಔಷಧಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಉಂಟಾದ ವೀರ್ಯದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವು. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೇದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಅವು 'ಪ್ರೇಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸೇವೆ, ಪೋಸ್ಟ ತುಂಗಭದ್ರಾ' ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಬರೆದರೆ ಸುಲಭ ಕ್ರಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಬಹುದು.

ವೀರ್ಯದೋಷ:—ಇದಕ್ಕೆ (೧) ಅಜೀರ್ಣವು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಿಂಗು--ಜೀರಿಗೆ--ಕರಿಜೀರಿಗೆ--ಸೈಂಧವಲವಣ--ಅಜವಾನ-ಶುಂಠಿ-ಹಿಪ್ಪಲಿ-ಮೆಣಸು ಇಷ್ಟನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂಗನ್ನು ಮೊದಲು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಉಳಿದವುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕಚೂರ್ಣವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ದಿನಾಲು ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಅನ್ನದ ತುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ೧/೮ ರಿಂದ ೧/೪ ತೊಲೆಯವರೆಗೆ, ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವು ಗುಣವಾಗುವದಲ್ಲದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ಥ (ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಸುಡುವದು) ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗುವವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಔಷಧವಿದು.

(೨) ಮಲಬದ್ಧತೆಯು(ಹೊರಕಡೆಗೆ ಅಥವಾ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವದು) ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ:—(ಅ) ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಪಾವು ಬಿಸಿ ಆಕಳಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩ ತೊಲಾ ಆಕಳ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಆ) ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆರೆದು (ತುರಿದು) ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿದರೆ ಹಾಲು ಬರುವದಷ್ಟೆ. ಅದನ್ನು ಸುಮಾರು ೫ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವದಲ್ಲದೆ ಅದು ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ಆಹಾರವೂ ಆಗಿದೆ. (ಇ) ಅಳಲೆ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ೩ ತೊಲಾ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ೩ ಘಂಟೆಯಾದಮೇಲೆ ಆ ನೀರನ್ನು

ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಈ) ಬೀಜದ್ರಾಕ್ಷಿ ೩-೫ ತೊಲಾ ತಿಂದು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದು ಮಲಗಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುವದಕ್ಕೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಮಲವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗಿ ರೋಗವೂ ಗುಣವಾಗುವದು.

(೩) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಗುದದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳಾಗುವದು) ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ:—(ಅ) ದಿನಾಲು ಊಟವಾದಕೂಡಲೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ರಸವನ್ನು ಹೀರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ, ಮೊಳಕೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವು ಬಹುಬೇಗ ನಿಲ್ಲುವದು. (ಆ) ಜಾಲಿಯ ಮುಗಳು-ಅಶ್ವತ್ಥದ ಮುಗುಳುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆಮಾಡಿ, ಮೊಳಕೆಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಇ) ಕಣಗಿಲ* ಬೇರಿನ ಗಂಧವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

(೪) ವೀರ್ಯವು ನೀರಾಗಿದ್ದರೆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅಶಕ್ತಿಯು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ನಪುಂಸಕತೆ (ಲಿಂಗವು ಉದ್ರೇಕವಾಗದಿರುವದು) ಇದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಪರ್ಕಮಾತ್ರದಲ್ಲೇ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಖಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನಾದಿ ಕೃತ್ರಿಮಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ, ಅತಿಸಂಭೋಗದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾದ ಸರ್ವ ವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಔಷಧಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುವವು.

(ಅ) ಆಲದ ಹಾಲು ೨ ಹನಿಗಳನ್ನು ಉಷಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಅನ್ನ ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕು.

(ಆ) ಒಂದು ತೊಲಾ ಯಾಲಕ್ಕಿ (ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದದ್ದು) ಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಪ್ತಮಾಂಶ ಕಷಾಯವಿಳಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ದಿನ ಮಾಡಿ ೭ ದಿನ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟರಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಮೂರುದಿನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಯೋಗದಿಂದ ವರ್ಷಗಟ್ಲೆಯಿಂದ ಇದ್ದ ವೀರ್ಯದೋಷಗಳು ಗುಣವಾಗಿವೆ.

(ಇ) ಒಣನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ೧/೪ ತೊಲಾ-ಆನೆ ನೆಗ್ಗಿಲ ಪುಡಿ ೧/೪

---

*ಕಣಗಿಲ ಬೇರು ವಿಷವಾದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತೊಲಾ-ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವ ೩/೪ ತೊಲಾ (ಇದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವದು); ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ೪ ರಿಂದ ೮ ಆಣೆಯ ತೂಕದ ವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ.

(ಈ) ಯಾಲಕ್ಕಿ ೧/೪ ತೊಲಾ--ಕೇಸರಿ--ಹಿಪ್ಪಲಿ--ಜಾಪತ್ರಿ--ಜಾಜಿ ಕಾಯಿ ಇವು ಒಂದೊಂದು ೧/೮ ತೊಲಾ-ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ ೧/೪ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಪುಡಿಯಷ್ಟೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ೨ ರಿಂದ ೪ ಆಣೆ ತೂಕದ ವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಉ) ಲೋಳಸರದ ತಿರುಳು ೧-೨ ತೊಲ ೧೦ ಸಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ೧/೮ ತೊಲ ಜೀರಿಗೆ ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(ಊ) ಸಾಲಾಮಿಶ್ರಿ--ಸುಫೇದ ಮುಸಲಿ--ಕರಿಮುಸಲಿ--ಕೊಳವಳಿಕೆ ಬೀಜ (ತಾಲಮಕಾನಾ)-ಯಾಲಕ್ಕಿ-ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು-ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಪುಡಿಯಷ್ಟೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ೧/೪ ರಿಂದ ೧/೨ ತೊಲೆಯುವರೆಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಋ) ಇಸಫಗೋಲ್ ೧/೨ ತೊಲೆ--ಬೆಣ್ಣೆ ೧ ತೊಲೆ--ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೧ ತೊಲೆ-ಯಾಲಕ್ಕಿ ೧/೪ ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ 'ಅಮೃತ, ನವಜೀವನ' ಮೊದಲಾದ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಬೇಕಾದವರು ಬರೆದು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು).

ಲಿಂಗವಿಕಾರಕ್ಕೆ :—ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನಾದಿಗಳಿಂದ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ, ಬಹುದಿನದ ವೀರ್ಯದೋಷಗಳಿಂದ ಲಿಂಗವು ವಕ್ರವಾಗಿ ರುವದು, ನಿಃಸತ್ವವಾಗಿರುವದು, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವದು ಇಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು:—ಮಾಚಿ ಕಾಯಿ-ಜಂಲಿಚಕ್ಕೆ-ಅಳಲೆಸಿಪ್ಪೆ ಒಂದೊಂದು ೧|| ತೊಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ೬೪ ತೊಲಾ ನೀರುಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧೨ ತೊಲೆಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ೧೨ ತೊಲಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಲಿಂಗದಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ೧೦-೧೫ ಮಿನಿಟು

ಮರ್ದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಸೀಗೇಕಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಲಿಂಗವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು.

ಅತಿಸಂಭೋಗದಿಂದ ಯೋನಿಯು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಾನುಗಳ ಚತುರ್ಥಾಂಶ ಕಷಾಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಸಂಕೋಚವಾಗುವದು.

ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ:—ಸಮುದ್ರ ಲವಣ—ಸೈಂಧವಲವಣ-ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು-ಬಿಡಾಲವಣ-ಗಾಜುಲವಣ (ಸೌವರ್ಚಲ) ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿಮಾಡಿ ೧/೪ ತೊಲೆಯಷ್ಟು, ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮುಟ್ಟಾದ ೪-೫-೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಷಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ೧೫ ಮಿನಿಟುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದೇಸಲ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮುಟ್ಟಾದಾಗಲೂ ಹಾಗೇ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ 'ಪುಷ್ಪಕ'ವೆಂಬ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಔಷಧವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವದು. ಅದು ಮುಟ್ಟುದೋಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವದು.)

ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಬಹಳ ರಕ್ತಹೋದರೆ:—ನಾಗಕೇಸರಿಯ ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ವಸ್ತ್ರಗಾಳಿತಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ (ಬಿಳೀಶೆರಗು) ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವ ರೋಗವಿದ್ದವರೂ (ಅ) ಲೋಳಸರವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ೧೦ ಸಲ ತೊಳೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಜೇರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಆ) ಸಾರಂಗ (ಗಂಡುಚಿಗರಿ) ದ ಕೊಂಬನ್ನು ಮೊಸರಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಯ್ದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಉಪದಂಶ ಪ್ರಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡುವದು ಕಷ್ಟವಾದ್ದರಿಂದಲೂ, ಅವುಗಳ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ರಸ, ಗಂಧಕಗಳು ಬೀಳಬೇಕಾದ್ದರಿಂದಲೂ, ಅಂಥ ರೋಗವಿದ್ದವರು ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರದ ಮೂಲಕ ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸುಖಸೋಪಾನ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಂಡಲ

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅವತರಿಸಿದ ತತ್ತ್ವರಸಚೈತನ್ಯ ಪೂರಿತವಾದ ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥರ ವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ ಹುರಿಗೊಂಡು 'ಸುಖ ಸೋಪಾನ'ವನ್ನು ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಗೊಳಿಸುವದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಥ ಪುಸ್ತಕ ಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಸೋಪಾನ. ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕಕ್ಕೆ **ತನುಮನ ಸಂಸಾರ ಸಮಾಜಗಳ ಐಹಿಕ ಸುಧಾರಣೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನ** ಎಂದು ಅನೇಕ ಮಹಾನುಭಾವರ ಮತವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ **ಮೊದಲು** ಬರತಕ್ಕ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನೇ ನಿರ್ಮಲ ವಿಜ್ಞಾನವಿಚಾರದಿಂದ **ಮೊದಲು** ಹಬ್ಬಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಉದ್ದೇಶವು ಯೋಗ್ಯವೂ ಜನೋಪಕಾರಕವೂ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಮನಗಂಡವರು ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸದಸ್ಯರಾಗಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ವಿನಂತಿ ಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸದಸ್ಯರಾಗಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ೧ ರೂ. ಪ್ರವೇಶ ಧನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ನಿಯಮದಂತೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದಲ್ಲದೆ, ಈಗ ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿ ರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ ಕೊಡುವೆವು. **ಇದರಿಂದ ಸದ ಸ್ಯರು ಕೊಡುವ ಪ್ರವೇಶಧನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಾಭಪಡೆಯ ಲವಕಾಶವಿರುವುದು.**

ನಿಯಮಗಳು

೧. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಥಾಯಿ ಸದಸ್ಯರು ೧ ರೂ. ಪ್ರವೇಶಧನವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

೨. ಸ್ಥಾಯಿ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳ ನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬೆಲೆಗೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

೩. ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಗ್ರಂಥಗಳು ಬೇಕಾದರೆ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುವವು.

೪. ಸ್ಥಾಯಿಗ್ರಾಹಕರು ಸದಸ್ಯರಾದನಂತರ ಅವರು ಅಂದಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವದು.

೫ ಹೊಸಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದಬಳಿಕ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಬಳಿಕ ಎರಡುವಾರಗಳೊಳಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ವಿ. ಪಿ. ಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.

೬. ಯಾರಾದರೂ ಸದಸ್ಯರು ವಿ.ಪಿ ಯನ್ನು ವಾಪಸುಮಾಡಿದರೆ, ಅದರ ಖರ್ಚನ್ನು ಅವರವರ ಪ್ರವೇಶಧನದಿಂದ ಕಳೆಯಲಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಸದಸ್ಯರ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುವುದು.

೭. ಅನಂತರ ಪುನಃ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸದಸ್ಯರು ರಿಯಾಯಿತಿ ಬೆಲೆಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ವಿ. ಪಿ. ಹಿಂತಿರುಗಿಬಂದುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆಗುವ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಸದಸ್ಯರಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹೆಸರು ಬರೆಯಿಸಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

೮. ಒಂದು ವರುಷದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಿಸಲವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಈ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಮಗೆ ೧೦೦೦ ಜನ ಚಂದಾದಾರರು ದೊರೆತರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ೪ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಹೊರಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಲವಾದ ಕುತೂಹಲವು ನಮಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವಗ್ರಂಥಗಳ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯೂ ಬಲವಾಗಿದೆ. ಈ ಇಚ್ಛೆಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕನ್ನಡಿಗರ ಶಿಕ್ಷಣವು ಹೆಚ್ಚುವದು, ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ಬರೆಹಗಾರರಿಗೂ ಲಾಭವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ದೊರೆಯುವದು, ಹಾಗೇ ಯೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುವದು.

ಪ್ರೇಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ, ಪ್ರೇಮಾಯತನ,

ತುಂಗಭದ್ರಾ (ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ).

ಪ್ರೇಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ತುಂಗಭದ್ರಾ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆಯೇ ಬರುವ ಜೂಲೈ ತಿಂಗಳ ೧೫ಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವು ದೊರೆಯುವದು. ಈ ಕಳೆದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಜ್ಞಾನ, ಮಾನ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನೋಪಾಯಗಳಿಂದ ತಾವೂ ಸುಖದಿಂದಿದ್ದು ಇತರರಿಗೂ ಹಿತವನ್ನೊದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿರುದು (ಡಿಗ್ರಿ) ಗಳೂ ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಡುವವು.

'ಮೆಟ್ರಿಕ್' ಪರೀಕ್ಷೆವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಎರಡೇ ವರ್ಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಮೇಲಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಬರೆಯಿರಿ. (ಒಂದಾಣೆ ಪೋಸ್ಟಲ್ ಟಿಕೀಟು ಕಳಿಸಬೇಕು ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ).

ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಬರೆದು ತಿಳಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ)

—o—

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ಪವರ್'ನಿಂದ ನಾನಾರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾನಾವಿಧವಾದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ಸಹಿತ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ವೈದ್ಯ ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಭಿಷಗ್ರತ್ನರವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೋಗಗಳ ಗುರುತನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು.

ವಿಳಾಸ :—

ಪ್ರೇಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ,

ಬಳ್ಳಾರಿ.

ವಿ. ಸೂ.—'ಝೂಂಡೂ' ಔಷಧಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಜನ್ಸಿ ನಮಗಿದೆ. ಅವರ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

BIRTH-CONTROL

ಸಂತಾನ ಸಂಯಮ

(ಗರ್ಭವೇ ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಶಾಸ್ತ್ರ ಉಪಾಯ)

——o——

ರೋಗ, ದಾರಿದ್ರ್ಯಗಳ ಭಯಪೀಡೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನವು ಒಂದು ಭಾರವೇ. ಹುಟ್ಟಿಬರುವ ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಸುಖ, ಸುಭಿಕ್ಷ, ಸಂತೋಷಗಳ ಸ್ವಾಗತವು ಬೇಕು. ಅವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೂ ಅವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು ಪಾಪವೇ ಸರಿ. ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಾಲಿಲ್ಲ, ಬೇಕಾದ ಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲ, ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ-ಅಂಥ ಕಡೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ನರಕವೇ ಅಹುದೋ ಅಲ್ಲವೋ? ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನವು ಹುಟ್ಟದಂತೆಯೇ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಬಾಧಕ ನಿರ್ದುಷ್ಟ ನಿರಪರಾಧ ಯುಕ್ತ ಸುಲಭವಾದ ರೀತಿಗಳೆಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಅವನ್ನೇಕೆ ನಡೆಸಬಾರದು? ಅವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು; ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮುಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(೧) ಪ್ರೇಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸೇವೆ,
ತುಂಗಭದ್ರಾ,
ಎಮ್. ಎಸ್. ಎಮ್. ರೈಲ್ವೆ.

(೨) ಪ್ರೇಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ,
ಬಳ್ಳಾರಿ.

ಬಹುಮೂತ್ರ

(ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವದು)

ನಾವೇ ಬರೆದರೆ ಆತ್ಮಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾದೀತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರು ಕೊಟ್ಟ 'ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್'ಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮನವರಿಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದುತ್ತಮವಲ್ಲವೆ ?—

೧. ನಾನು **ತುಂಗಭದ್ರೆಯ ಪ್ರೇಮಾಯತನದಲ್ಲಿ** ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೆನು. ನನಗೆ **ಬಹುಮೂತ್ರದ** ಬಾಧೆ, **ಚರ್ಮರೋಗದ** ಹಿಂಸೆ. ನಾನಿಲ್ಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಎರಡು ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತನಾದೆನು. ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹಕೀಮರು ಕೈಬಿಟ್ಟ ಕಠಿಣರೋಗಗಳು ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾದದ್ದನ್ನು ನಾನಿಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಬಳ್ಳಾರಿ, 23-4-28

ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್, ಬಿ.ಎ.,
ಸಬ್‌ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್

---

೨. ನನಗೆ ಬಹು ಕೆಟ್ಟ ಬಹುಮೂತ್ರ. ಅದರಿಂದ ಬಲಗೈ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕಂಕುಳದವರೆಗೆ ಕೊಳತು ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರ್, ವೈದ್ಯ, ಹಕೀಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಯಿತು ಏನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳವರು ಕೈಯನ್ನೇ ಕೊಯಿಸಬೇಕೆಂದರು. ಈ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ತುಂಗಭದ್ರೆಯ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕರಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೊದಲಾಯಿತು. **ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆಯು ವಾರದೊಳಗೇ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.** ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥರು ಎಂದಂತೆ ಈಗ ೪ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಕೈ ಸಹ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. **ಸರ್ಜನರು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಸುಟಬೇಕೆಂದಿದ್ದ ಕೈಯಿಂದಲೇ ನಾನೀಗ ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.**

ಈ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾನೀ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಲವು ಹಳೆರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ತಪ್ಪದೆ ಎಲ್ಲರೂ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನರಿಯುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು **ಈ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವದು ನನ್ನದೊಂದು ಧರ್ಮವೇ ಎಂದು ನಾನಿತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.**

ಜಿಯಾಉಲ್ ಹಕ್,

10-1-32 ಸ. ಇಂಜಿನಿಯರ್-ಭೋನ್‌ಗೀರ್, ಹೈದರಾಬಾದ್ (ದ)