ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ,

ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

ವಸ್ತ್ರ ಸಂಹಿತೆ

ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿ ಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಹೋದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾನೇ ಕಲಿಯುವಂತೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ನಿರ್ಭೀತ ನಿಲುವು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋಚಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ಸಂವಾದಗಳಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವಿಷಯ– 'ವಸ್ತ್ರ ಸಂಹಿತೆ' ಅಥವಾ '**Dress Code**'. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗರು– 'ಮೇಡಮ್, ನೀವು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉಡುಪು ತೊಡಲು ತಿಳಿಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುಡುಗರ ಮನಸ್ಸು ಕೆರಳುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ಅದರ ತಪ್ಪನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಗರ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ.' ಹುಡುಗಿಯರು 'ಮೇಡಮ್, ನಮಗಿಷ್ಟದ ಉಡುಪು ತೊಡಲು ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರು, ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅವರೇಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು.'

ಇವರ ವಾದ ನನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬು ಮಾಡಿದ್ದುಂಟು. ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ ಉಡುಪು, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮೈ ಕಾಣುವ ಉಡುಪು, ಈಜುಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಕತೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೇ ಅವನ್ನು ತೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ 'ಬೆಳೆದ ಮಗಳು ಕೆಲ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟಾಗ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತೆ. ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ನಾವೇನೂ ಹೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪೋಷಕರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಕೆಲವೆಡೆ ಹೆಂಗಸರು ರವಿಕೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸೆರಗು ಅಥವಾ ವೇಲ್‌ಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ಉಡಿಗೆಗೇ ಎಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯರ ಜೀನ್ಸ್, ಮಿಡಿ, ಮಿನಿಗಳು, ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗಳು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧಿರಿಸಾಗಿವೆ. ಯುವಕರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅವರವರ ದೇಹವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕುತೂಹಲ ಸಹಜ. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಕನಿಷ್ಠ ಉಡುಪು ಹುಡುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಚುಡಾಯಿಸುವ ತವಕ ಸಹಜ.

ಏನೇ ಆದರೂ, ಅವರು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ವಾತಾವರಣ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟ ಹಾದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಬಲಹೀನ ಮನಸ್ಸು, ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸು ಆಕೆಯ ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವ ವಿಕೃತಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ 'ಮೈ ಮುಚ್ಚುವ ಹಾಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೋ', 'ಸೆರಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊದ್ದುಕೋ', 'ತಲೆ ಮೇಲೆ ಸೆರಗು ಹೊದ್ದುಕೋ' ಮುಂತಾದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಈಗ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಅವರ ಆಗಿನ ಆತಂಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ ಎಂಬುದು. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹುಡುಗರಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ.

ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವ ಉಡುಪು ಕಾರಣ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು 80–90 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧೆಯವರೆಗೆ; ಗ್ರಾಮೀಣ, ನಗರ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ವಿದ್ಯಾವಂತೆ ಯಾವ ಭೇದ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉಡುಪು ಕಾರಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ವಿಕೃತಕಾಮ, ಅಧಿಕಾರದ ದರ್ಪ, ಫಿಡೋಫಿಲಿ ತನ್ನ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರು ಇಂತಹುದೇ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಬೇಕು, ಮೈತುಂಬ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು, ಗಂಡಸರನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಾರದು, ಬೆಂಕಿಯ ಮುಂದೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಂತಾಗಬಾರದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ. ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗಬಾರದು ಎಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸಿದರೂ ಅದು ಅರ್ಥಹೀನ. ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಾಣುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡದಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ನೀನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿಕೋ ಎಂದು ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೂ ಅವನು ಬೇರೊಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಮನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು.

ಹದಿ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರೂಪ, ಆಕಾರ ಗಾತ್ರ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಚನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು, ಇತರರು ತನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು, ಇತರರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳೂ, ಸಿನಿಮಾ, ಟಿವಿ ನಟರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ **Cosmetic industry** ಬಹಳ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. **Beauty Parlour**ಗಳು ಎಂತಹವರನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಖುಷಿಗಾಗಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕಾಗಿ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲಿ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ನವೀನ ಮಾದರಿಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸಹ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಇವು ಹುಡುಗರನ್ನು ಕೆರಳುವಂತಾಗಬಾರದು ಅಷ್ಟೆ. ಅವರ ಲೈಂಗಿಕಾರ್ಷಣೆಗೆ ಇಂಬು ಕೊಟ್ಟಂತಿರಬಾರದು. ಹುಡುಗರು ಸಹ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕಾರ್ಷಣೆಯ ವಸ್ತುವೆಂಬಂತೆ ನೋಡಬಾರದು.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮವಸ್ತ್ರ (**Uniform**) ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಏಕತಾ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತೀ ಶಾಲೆಯ 'ಐಡೆಂಟಿಟಿ'ಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಡವ–ಬಲ್ಲಿದ ಎಂಬ ಭೇದ ಅಳಿಸಲೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾಲೇಜ್ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬೇಕೆನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವರು ಸಮಾಜದ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಉಡುಪು ಇತರರನ್ನು ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡದಂತಿರಬೇಕು. ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಫ್ಯಾಷನ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಳೆಯದು ಮರೆಯಾಗಿ ಹೊಸದು ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಸೀರೆ ಉಡುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ, ರೈಲು ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಂತ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ, ಎಸ್ಕಲೇಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಇಂತಹ ಉಡುಪುಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸರಿಯೇ. ಇದರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಉಡುಗೆ **Comfort** ಮತ್ತು **Convenience** ಆಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗವನ್ನು '**happy mix of moderan and traditional**' ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು.

'ವಸ್ತ್ರ ಸಂಹಿತೆ' ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರ. ಅವರು 'ಪಾರ್ಟಿವೇರ್', 'ಆಫೀಸ್ ವೇರ್', 'ಫಂಕ್ಷನ್ ವೇರ್', 'ಹೋಂ ವೇರ್', 'ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಪು' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಇತರರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಲ್ಲವೇ?

ಹುಡುಗರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತು: ಹುಡುಗಿಯರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡರೆ ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಡಿ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಬಿಟ್ಟು ಮನೋವಿಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವಿಕೃತಿಗೆ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಹೊಣೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗೆಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ