ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: ೫ ಸಂಚಿಕೆ: ೨ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಮಾರ್ಚ್ - ಏಪ್ರಿಲ್ ೨೦೨೬ ಪುಟಗಳು: ೭೨

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಆಂತರಿಕ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿಯವರ ಸಂದರ್ಶನ...

ಪೋಷಕರ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು...

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಸಂಪದದೊಳಗೆ...

ಸಂಪಾದಕೀಯ... ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ ೩

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ... ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ. ೪

ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ... ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ೫

ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ (ಕೆಎಂಸಿ) (ಪ್ರಚಲಿತ) ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಿಕ್ ೬

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಮೌನವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆ (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಡಾ. ವರ್ಷಾ ಬಂಗಾರಶೆಟ್ಟರ್ ೯

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಡಾ. ರಾಧಿಕಾ ದೇವ ೧೨

ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ತಾನಲ್ಲ (ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು) ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ೧೬

ಪೋಷಕರ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ & ಮಕ್ಕಳು : ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ (ವೈದ್ಯೇತರ) ಡಾ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರಮನೆ ೧೯

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು (ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ) ಡಾ. ಜ್ಞಾನೇಶ್ ಡಿ. ಕೆ. ೨೨

ತೇಜಸ್ವಿಯ 'ಮಹಾಪಲಾಯನ'ದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಲೋನ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು... (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) ಡಾ. ಭೀಮಸೇನ ತೆಕ್ಕಳಕಿ ೨೫

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ ೨೬

ಹಾಳೆಯ ದೋಣಿ (ಕಥೆ) ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್ ೨೯

ಸದೃಢ ಕಿಡ್ನಿಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ (ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ) ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ವೈ. ಜೆ. ೩೩

ಕಳವಳ (ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ) ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ರಸಾದ್ ೩೬

ನಿನ್ನನೀನೆ ನಂಬು ಹೆಣ್ಣೆ ಡಾ. ಮೃದುಲ ಎ. ಎಂ. **ಕ್ಯಾನ್ಸರೋ, ಮನ್ಸರೋ? (ಸಾಂಗತ್ಯ ಪದ)** ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್

ಚದುರಂಗ ಡಾ. ರವಿರಾಜೇಶ್ವರ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ) ೩೮

ಈ ಸ್ನೇಹದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ನಾ ಕಂಡ 'ಪುಟ್ಟ'ನ ಮನೆ ಶ್ರೀನಿಧಿ ಎಸ್. **ಗೋಚಲಾ ಹಿಮಾಲಯ ಚಾರಣ**

ಡಾ. ಧ್ಯಾನ್ ಎಂ. ಅರುಣ್ **ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಸಾರ್ಥಕ ಸೇವೆಗೆ ನನ್ನದೊಂದು ಸಲಾಂ** ಡಾ. ಸ್ಮಿತಾ

ಅಪ್ರತಿಮ ಛಾಯೆ ರಾಜು ಟಿ. ಜೆ. **ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆಯ ನಾಡು** ಡಾ. ರಘುನಂದನ ಗುಡಗಂಟಿ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ) ೪೦

ಕಾವ್ಯ ಕೌತುಕ (ಪದ ಸಂಪದ) ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ ೪೮

ಪದಬಂಧ – ೨೩ (ಪದಬಂಧ) ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು ೫೦

ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ (ವರದಿ) ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ. ೫೨

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹ್ವಾನ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕ ಕೃತಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು / ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಖೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ / ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ / ವಿವರಗಳು ೫೬

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ (ಸಂದರ್ಶನ) ಡಾ. ವಿಮೋಚನ ೬೫

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ ಅಗಸ್ತ್ಯ । ತಸ್ಮಯ್ ಭಾಲ್ಕಿ । ದಿತ್ವಿ ಸುಖಾನಿ । ನೀವ್ ಸುಖಾನಿ ೬೮

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ ಶ್ರೇಯಾ ಠಾಕೂರು ೭೦

ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ:

- ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು
- ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವರ್ಡ್ ಫೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನುಡಿ ಫಾಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬರೆಯಬೇಕು
- ಲೇಖನ ಕಳುಹಿಸಿದ ನಂತರ ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಅಥವಾ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ
- ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಲೇಖಕರೇ ಹೊಣೆ

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ೨೦೨೬
ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ ಎ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು
ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ
ಡಾ. ಹರೀಶ್ ದೇಲಂತಬೆಟ್ಟು ಚುನಾಯಿತ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
9448139339 | drssagarad@hotmail.com

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್ ಸುಳ್ಯ
9448215940 | drnveena@gmail.com

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಪ್ರಚಲಿತ – ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
9886236300 | h_shrinivas@hotmail.com
ವೈದ್ಯೇತರ – ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್
8769183863 | drkiranpetkar2009@gmail.com
ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ಎಚ್. ಆರ್
94805 53670 | ashvenki.hubli@gmail.com
ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ – ಡಾ. ಪ್ರಿಯಾ ಭಾಲ್ಕಿ
99808 88922 | drpriyabhalki@gmail.com
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ – ಡಾ. ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
98440 83284 | vinaya_s@rocketmail.com
ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ – ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
+91 94489 18764 | draravindpatel@gmail.com
ವರದಿ – ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ ಜಿ
94486 67233 | ushaumeshdvg@rediffmail.com
ಸಂದರ್ಶನ / ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ – ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ
98862 05341 | sathyanag13@gmail.com
ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ – ಡಾ. ಮೃದುಲಾ
98446 75254 | mridu_doc@yahoo.com
ಕಥೆ – ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ ಎನ್
+91 98861 57094 | divyaural@yahoo.co.in
ಪದಬಂಧ – ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ
98806 16349 | gudi.suma@gmail.com
ಪದ ಸಂಪದ ಮತ್ತು ಇತರೆ – ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ
93531 18024 | hegadegs@gmail.com
ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ – ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ
98446 80035 | dr.umakannada@gmail.com
ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ – ಡಾ. ದಿನೇಶ್ ಗುಡಿ
98456 22551 | dineshgudi1805@gmail.com
ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ – ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್
94803 53878 | veenaseetharambhat@gmail.com
ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು – ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
98804 65661 | naasomeswara@gmail.com
ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ – ಡಾ. ಮುರಳಿ ಹತ್ವಾರ್
+447944068563 | muralihathwar@icloud.com
ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ – ಡಾ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ್
95358 30729 | shivraj.doctor@rediffmail.com
ಸಂಘಟನೆ – ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು
94482 37145 | madhusudhanva@gmail.com

ವಿಳಾಸ:
ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ
ಐ ಎಮ್ ಎ ಹೌಸ್, ಐ ಎಮ್ ಎ ವೃತ್ತ,
ಆಲೂರು ವೆಂಕಟರಾವ್ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560018,
ದೂರವಾಣಿ: 080 26703255,
ಮಿಂಚಂಚೆ: vaidyasampadaeditor@gmail. com

ಸಂಪಾದಕೀಯ...

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೇ,

ಹೋಳಿ ಮತ್ತು ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪರಿಷತ್ತಿನಿಂದ (ಎನ್‌ಸಿಈಆರ್‌ಟಿ) ರೂಪಿಸಿದ ಎಂಟನೇಯ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಂಗದ ಕುರಿತ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ಪಠ್ಯವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ಪಿತೂರಿಯೆಂದು ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಹೇಳಿದ್ದು ಇದರ ಕುರಿತು ತನಿಖೆ ನಡೆಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯದ ಕುರಿತು ಸಹ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅವಹೇಳನಕಾರಿ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸರಕಾರ ಈಗಲಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ಘನತೆಗೆ ಚ್ಯುತಿ ಬರದಂತೆ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳು ಇಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ದಾಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಒಕ್ಕೊರಲಿನಿಂದ ಖಂಡಿಸಬೇಕಿದೆ.

೧೪ ವರುಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಎಚ್‌ಪಿವಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ನೀಡುವುದಾಗಿ

೧೫ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...

ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ.
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ೨೦೨೫-೨೬
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಷಯಗಳು.

ಹೊಸ ಸಂವತ್ಸರವು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆ -ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿ, ಹೊಸ ಚಿಗುರಿನ ರೀತಿ ಹೊಸ ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ನಂದಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು (Fire NOC) ಸರಳೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಮಾನ್ಯ ಗೃಹ ಸಚಿವರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರುಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಎನ್. ಟಿ., ಶಾಸಕರು, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಧನಂಜಯ ಸರ್ಜಿ, ಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಇವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯ ಮತ್ತು ಕಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕನ್ನಡ ಬರಹಗಾರರ ಉಪ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ

೧. ಹಳೆಯ ಸಾಲುಗಳು-ಹೊಸ ಅರ್ಥಗಳು-ಕಾಲಾತೀತ ಕನ್ನಡ ಕವಿತೆಗಳ ಮರುಪಠಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
೨. ಶಾಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಿ, ಜೀವನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಗೆಲ್ಲಿ (ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ)
೩. ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿಯುವ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಪುಸ್ತಕದ ೨ ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆ
೪. ಕಾನ್ಸರ್ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಿಡಿ ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು
೫. ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆ ಪಾಲಕತ್ವದ ಸವಾಲುಗಳು (ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ)

ಆಗಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಬಗ್ಗೆ ರೂಪುರೇಷಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ,

ಡಾ ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ ಎ
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೦೨೫–೨೦೨೬)

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ. ಮತೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಲೀಕರ ಬಂಡವಾಳಶಾಹೀ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ದನಿಯೆತ್ತಿ ನೂರಾ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದುಹೋದವು ಇಂದಿಗೂ ಮಹಿಳೆ ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಅಲ್ಲ, ಪೂಜಿತಳೂ ಅಲ್ಲ. ಅಬೋಧ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯುವ ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ, ಸಿನೆಮಾ ಚಿತ್ರೀಕರಣದಲ್ಲಿ, ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿನ ತಾರತಮ್ಯ–ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಇನ್ನೂ ಅಟ್ಟಹಾಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಹೆಣ್ಣು ತಾನೇ ಸಬಲೆಯಾಗಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ವೃತ್ತಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ತನ್ನನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಬರುವವರನ್ನು ಮೀರಿ ಶಕ್ತಳಾಗಬೇಕಿದೆ. ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಾಂಜಲವಾಗಿ ನಾರೀಲೋಕದ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಿರಲಿ.

ಈ ಬಾರಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾದ ಡಾ.ಸುರೇಶ್ ಹನಗವಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಬರಹಗಾರರ ಬಳಗವು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಂತೆ ಕೈಗೊಂಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರಂತರ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೀಮೋಫೀಲಿಯಾ ಆವರಿಸಿದವರಿಗೆ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯ ಊರುಗೋಲು ಕೊಡ ಮಾಡಿದ ಡಾ. ಹನಗವಾಡಿ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಲಿ.

ಡಾ. ಸೂರ್ಯಕುಮಾರ್ ಅವರ ಕೃತಿ "ವೈದ್ಯ ಕಂಡ ವಿಸ್ಮಯ"ಕ್ಕೆ ೨೦೨೫–೨೬ ನೇ ಸಾಲಿನ ಬಿ. ಎಸ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದತ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ಸಂದಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ. ಅವರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೌಲಿಕ ಕೃತಿಗಳು ಹೊರಬರಲಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಪವಿತ್ರ ಕೆ. ಎಸ್. ಅವರು ಕರ್ನಾಟಕ ಬಾಲ ವಿಕಾಸ ಅಕಾಡೆಮಿ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತಿರುಮಲಾಂಬಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುರಸ್ಕಾರ ಡಾ. ಪವಿತ್ರಾರನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದವರು ಕೊಡಮಾಡುವ ಮಾತೋಶ್ರೀ ರತ್ನಮ್ಮ ಹೆಗ್ಗಡೆ ಪುರಸ್ಕಾರವೂ ಡಾ. ಪವಿತ್ರಾ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಅವರ ಬಹುಮುಖೀ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಕಲಶ ಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಡಾ. ಪವಿತ್ರಾ ಅವರಿಗೆ ಬಳಗದ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬುಗ್ಗೆಯಾದ ಡಾ. ಶುಭ್ರತಾ, ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ, ಮಾಹಿತಿ, ಜೈವಿಕ, ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಗ್ರಾಸ್ – ರೂಟ್ ಇನ್ನೋವೇಷನ್ – ೨೦೨೫ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ೩೦ ವಿಜೇತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆ ತರುವ ವಿಚಾರ. ಅರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರ ನವೀನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಅವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಇಡುಗಂಟನ್ನು ಮಂಜೂರು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ –ಚಲನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಟೂಲ್ ಕಿಟ್ ಒಂದನ್ನು ಅವರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಕೈಂಕರ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ ವಿನಿಯೋಗವಾಗಲಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯಲಿ.

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಬರಹಗಾರರು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಬರೆಯಲು ಉಪಕ್ರಮಿಸಲಿ. ಸಂಪದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲೇಖನ ಸಿರಿಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಲಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
(೨೦೨೫–೨೦೨೬)

ಪ್ರಚಲಿತ

ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ (ಕೆಎಂಸಿ)

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಿಕ್
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ೯೯೮೦೦೭೯೪೨

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ತಾಯ್ತನ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಹಾತೊರೆಯುವುದೇ ತಾಯ್ತನಕ್ಕಾಗಿ. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೆತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸಿ ಸಾಕಿ ಸಲುಹಿ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೆಲ್ಲ ಧಾರೆಯೆರೆದು ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿಸಲು ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗುರುತಿಸಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಅದುವೇ ಸ್ಕಿನ್ ಟು ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ಅಥವ ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್ (ಚುಟುಕಾಗಿ ಕೆಎಂಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ).

ಕೆಎಂಸಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮೊದಲು ೧೯೭೮ರಲ್ಲಿ, ಕೊಲಂಬಿಯಾದ ಬೊಗೋಟಾದಲ್ಲಿ ರೇ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಟಿನೆಜ್ ಎಂಬ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದರು, ಅಲ್ಲಿ ಅವಧಿ ಪೂರ್ವವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಟರ್ ಲಭ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕೆಎಂಸಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಸಂಶೋಧಕರಿಂದ ದಶಕಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಂತರ ಕೆಎಂಸಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶಿಶು ಮರಣ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಶಿಶುಗಳ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಶಿಶುಗಳ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿ–ಶಿಶುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ "ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ–ಜನನ–ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕಾಂಗರೂ ತಾಯಿ ಆರೈಕೆ (ಕೆಎಂಸಿ) ಜನನದ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ

ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಚಲಿತ ನಿಯಮಗಳನುಸಾರ ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲೆ ಶಿಶುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ೬೦-೯೦ ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ತೆವಳಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಎದೆಯ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಸುತ್ತ ಮೆದಸ್ಸಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವಾಸನೆಯು ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ದ್ರವದ ವಾಸನೆಯಂತೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ದ್ರವದ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದೇ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಂದುವರೆದ ಆರೈಕೆಯೇ ಕೆಎಂಸಿ.

ಏನಿದು ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್? (ಕೆಎಂಸಿ)

ಕಾಂಗರೂ ತನ್ನ ಮರಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಎದೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಾಂಗರೂ ಮದರ್ ಕೇರ್. ಹೀಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಗೆ ಟೋಪಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನೇರವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಎರಡೂ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದ ತೆರೆದೆದೆಯ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ ಶಿಶುವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ತಾಯಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ KMC.

ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಲು ತಾಯಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.ಮಗು ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೆಎಂಸಿ ಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ೬೦-೯೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಎಂಸಿ ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳಿಗಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಕೆಎಂಸಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕು, ತಾಯಿ ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ತನ್ನ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೆಎಂಸಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಅವಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಸಮಯ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅಥವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೂ ಕೂಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿ ಕೆಎಂಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಎಂಸಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತಗಳು:

ಶಿಶು ಸ್ಥಿರತೆ: ಮಗುವು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು, ಯಂತ್ರದ (ವೆಂಟಿಲೇಟರ್) ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಉಸಿರಾಡುವಂತಿರಬೇಕು, ಕನಿಷ್ಠ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ ಕೆಎಂಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ತಾಯಂದಿರ ಇಚ್ಛೆ :

- ತಾಯಿ ಕೆಎಂಸಿ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿತಳು ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛುಕಳಾಗಿರಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಶಾಂತ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು.
- ತಾಯಿಗೆ ಕೆಎಂಸಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ ಹಾಸಿಗೆ ಇರಬೇಕು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷಾ ತಂಡದ ನೆರವಿರಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು (ದೈನಂದಿನ ಸ್ನಾನ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಮಗು ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಡೈಪರ್, ಕ್ಯಾಪ್ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಕೆಎಂಸಿ ಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಾನೇ ತೆವಳುತ್ತ ಚಲಿಸಿ ತನಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ
- ತಾಯಿ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಜೊತೆಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಚಲನವಲನ, ಹಸಿವಿನ ಚಿನ್ಹೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯ, ಶಿಶುವಿನ ಭಾವನೆ, ಅದರ ನೋವು ನಲಿವು, ಕಾಯಿಲೆಯ ಸುಧಾರಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ, ಉಸಿರಿನ ಏರಿಳಿತ, ತಾಯಿಯ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಬೇಕಾದಾಗ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೆ ಸಿಗುವ ಎದೆಹಾಲು, ಎದೆಯ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಇವೆಲ್ಲ ದೊರಕುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ವಾಸನೆ, ಅದರ ಚಲನವಲನ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಬಾಣಂತಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಗು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ದರದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಿರುತ್ತದೆ (ಪ್ರಮುಖ ಚಿಹ್ನೆಗಳು) ಮಗುವಿನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೇಗ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಳುವುದು, ಹಟ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಎಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಸೊಂಕು ತಗಲುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖಹೊಂದಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಎಂಸಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಕೆಎಂಸಿ ಆರೈಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು, ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಸಮಯವು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆನಂದಿಸಲು ಶಾಂತ ಸಮಯ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಲಾಲಿ ಹಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಎಂಸಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬಾಣಂತಿಯರು, ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಕೆಎಂಸಿ ಯ ಅಮೂಲ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಏಳ್ಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ – ಮಗುವಿನ ಗಟ್ಟಿ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಬೇಕು.

●

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

—

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಮೌನವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆ

ಡಾ. ವರ್ಷಾ ಬಂಗಾರಶೆಟ್ಟರ್
ಅಶೋಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಿದ್ಯಾನಗರ,
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ – ೫೮೦೦೩೧
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: ೯೧೬೩೩೮೬೧

ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಚ್. ಆರ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ (Glaucoma) ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಮೌನಕಳ್ಳ" ಅಥವಾ "ಮೌನ ಅಂಧತ್ವ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ೪೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇದು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡ (Intraocular Pressure - IOP) ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರಕ್ಕೆ (Optic nerve) ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿನರ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ನರವಾಗಿದೆ. ಈ ನರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಅದು ಮರಳಿ ಸರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗ್ಲಾಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (Visual field changes). ಗ್ಲಾಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಬದಿಯ ದೃಷ್ಟಿ (Peripheral vision) ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ತಿಳಿಯದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರವು ಕ್ರಮೇಣ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು (Raised intraocular pressure). ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡ ೧೦ ರಿಂದ ೨೧ mmHg ಇರಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದು ಆಪ್ಟಿಕ್‌ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (Optic disc changes). ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಪ್–ಡಿಸ್ಕ್ ಅನುಪಾತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನರನಾಶವಾಗುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಸಹೋದರರಿಗೆ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಇದ್ದರೆ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧ ಬಳಕೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಗಾಯ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೈಯೋಪಿಯಾ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೂತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗ್ಲಾಕೋಮಾಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗ್ಲಾಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ

೧. ಓಪನ್ ಆಂಗಲ್ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ

೨. ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ಆಂಗಲ್ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಎಂಬ ಎರಡು ಉಪವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಓಪನ್ ಆಂಗಲ್ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಲೋಸ್ಡ್ ಆಂಗಲ್ ಗ್ಲಾಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಕೋನ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡ ಏಕಾಏಕಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೀವ್ರಕಣ್ಣಿನ ನೋವು, ಕೆಂಪುಕಣ್ಣು, ತಲೆನೋವು, ಬೆಳಕಿಗೆ ಅಸಹನೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದ್ವಿತೀಯ ಗ್ಲಾಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಗಾಯ, ಉವ್ವೇಯಿಟಿಸ್, ಕಣ್ಣಿನ ಒಳರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಧುಮೇಹ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಲೆನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ದ್ವಿತೀಯ ಗ್ಲಾಕೋಮಾಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಕೊರತೆ, ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ತಡವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾದಅಂಧತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ತಪಾಸಣೆ (Screening) ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ೪೦ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರೂ ಕನಿಷ್ಠ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡ ಮಾಪನ, ಆಪ್ಟಿಕ್‌ಡಿಸ್ಕ್ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ಇತಿಹಾಸ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿರುವವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಾಬೆಕ್ಯುಲೆಕ್ಟಮಿ, ಪೆರಿಫೆರಲ್ ಇರಿಡೆಕ್ಟಮಿ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಡ್ರೈನೇಸ್ರಾ ಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ದೃಷ್ಟಿಹಾನಿಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಾರ್ಚ್ ೧೨ ಅನ್ನು ವಿಶ್ವ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು

ಮಾನವನ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇಂದೇ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸೋಣ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸೋಣ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹರಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಲವರು ಗ್ಲಾಕೋಮಾವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಡೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದರೆ ಗ್ಲಾಕೋಮಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಶಿಬಿರಗಳು, ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣಾ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಹೋದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವದಕ್ಕಿಂತ, ಮುಂಚಿತ ತಪಾಸಣೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಾಲಿಸುವುದು ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣಿಸದ ಕಾರಣ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ ದೃಷ್ಟಿ ಉಳಿಸುವುದಾಗಿದ್ದು, ಕಳೆದುಹೋದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ತರುವುದಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿರಬೇಕು.

ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ, ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಗ್ಲಾಕೋಮಾವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಔಷಧ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ, ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೋಬಲ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಪಾತ್ರ ಅನನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಮೂಹ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಮೌನ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡಬಹುದು.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವೇ ಅಂಧತ್ವದ ವಿರುದ್ಧದ ಶಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ದೃಷ್ಟಿ ನಷ್ಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಗ್ಲಾಕೋಮಾವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೊಣೆಗಾರನಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಜೀವನದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣು ಉಳಿದರೆ ಜೀವನ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸಮಾಜದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ●

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

—

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು

ಡಾ. ರಾಧಿಕ ದೇವ

ಸಂಖ್ಯೆ ೭೯, ರಾಯಲ್ ಐಶ್ವರ್ಯ ಲೇಔಟ್,
ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು
೯೭೪೩೨೧೩೬೧೯

ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಚ್. ಆರ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಎಲ್ಲಾ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವೂ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಅಲ್ಲಾ..
– ನೋವು ನಿವಾರಣಾ ತಜ್ಞರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಧಾರಿತ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಪ್ಪಾದ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಕರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ದಿನೇದಿನೇ ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವನ್ನು "ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್" ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಈ ನಿರ್ಧಾರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ನೋವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ

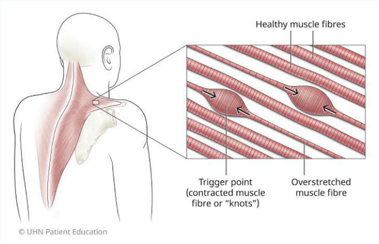
ಹಾಗಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಮಯೋಫೇಶಿಯಲ್ ಪೈನ್ (Cervical Myofascial Pain - CMP).

ಸರ್ವೈಕಲ್ ಮಯೋಫೇಶಿಯಲ್ ಪೈನ್ ಎಂದರೇನು?

ಸರ್ವೈಕಲ್ ಮಯೋಫೇಶಿಯಲ್ ಪೈನ್ ಎಂದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಟ್ರಿಗರ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು. ಇದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ರಚನಾತ್ಮಕ ದೋಷವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಇದು ಮಾಂಸಫೇಶಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗದ ನೋವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಇದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು

- ಟ್ರಾಪೀಜಿಯಸ್ (Trapezius)
- ಲೆವೇಟರ್‌ಸ್ಕ್ಯಾಪುಲೆ (Levator Scapulae)



- ಸ್ಟರ್ನೋಕ್ಲೈಡೊಮಾಸ್ಟಾಯ್ಡ್ (Sternoclei domastoid)
- ಸ್ಪ್ಲೀನಿಯಸ್ಕ್ಯಾಪಿಟಿಸ್ / ಸರ್ವೈಸಿಸ್ (Splenius muscles)
- ಸಬ್‌ಆಕ್ಸಿಪಿಟಲ್ (Suboccipital muscles)
- ಸ್ಕೇಲೆನ್ಸ್ (Scaleni muscles)

ರೋಗ ಕಾರಣಶಾಸ್ತ್ರ (Pathophysiology)

೧. ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (Peripheral Mechanism)

ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ:

- ಮಾಂಸಪೇಶಿಯ ನಿರಂತರ ಸಂಕುಚನ
- ಸ್ಥಳೀಯ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆ
- ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ (Energy crisis)

ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಐಯಾನ್ ಮತ್ತು ಅಸೆಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ, ಟಾಟ್‌ಬಾಂಡ್ ಮತ್ತು ನೋವುಕಾರಕ ಟ್ರಿಗರ್‌ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

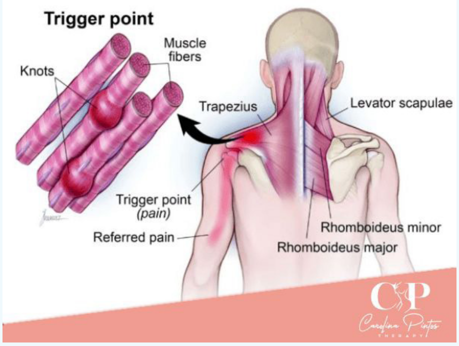
೨. ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (Biochemical Changes)

ಟ್ರಿಗರ್‌ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ:

- ಬ್ರಾಡಿಕೈನಿನ್
- ಸಬ್‌ಸ್ಟೆಂನ್ಸ್ – ಪಿ
- ಪ್ರೋಸ್ಟಾಗ್ಲಾಡಿಂನ್ಸ್
- ಸೆರಟೋನಿನ್

ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ನೋವಿನ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಅತಿ ಸಂವೇದನ ಶೀಲವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

೩. ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (Central Sensitization)



ದೀರ್ಘಕಾಲನೋವು ಇದ್ದಾಗ:

- ಸ್ಪೈನಲ್ ಡೋರ್ಸಲ್ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳ ಅತಿಸಕ್ರಿಯತೆ Wind-up phenomenon
- ನೋವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಸ್ತರಣೆ

ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ:

- ಸಣ್ಣ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನೋವು (Allodynia)
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೂ ತೀವ್ರ ನೋವು (Hyperalgesia)
- ವಿಸ್ತರಿತ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

೪. ಅಟೊನಾಮಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪಾತ್ರ

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ತಾಪಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು, ಸ್ಥಳೀಯ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ

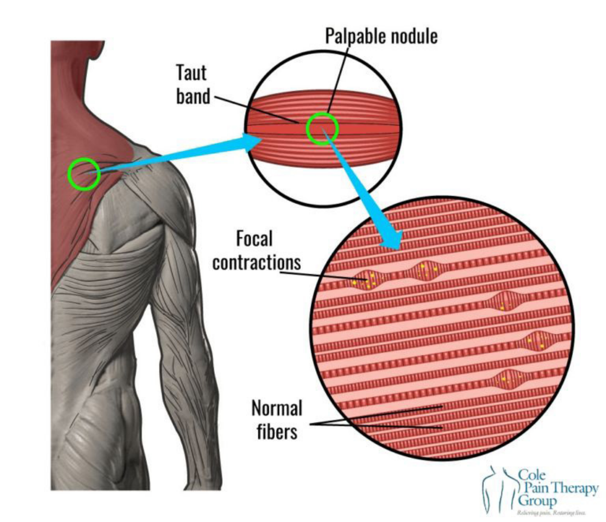
ಸರ್ವೈಕಲ್ ಮಯೋಫೇಶಿಯಲ್ ಪೈನ್ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ MRI ಗಿಂತ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ MRI ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಖರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಗರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಒತ್ತಿದಾಗ ನೋವು ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಆಗುವುದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ಬಹು ಮಾಧ್ಯಮ ವಿಧಾನ

ಕೆಂಪು (ಎಚ್ಚರಿಕೆ) ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ರೆಫರ್ ಮಾಡಬೇಕು)

- ಕ್ರಮೇಣ ನರಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ರಾತ್ರಿ ತೀವ್ರನೋವು ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಜ್ವರ
- ಗಂಭೀರಗಾಯ
- ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆದೋಷ (ಮೈಲೋಪಥಿ) ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಕುಳಿತಭಂಗಿ, ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣೆ, ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಇವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.



ಔಷಧಗಳು ಕೆಲವು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ (Muscle relaxants), ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು (NSAIDs), ನರಗಳ ನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಗಳು (Gabapentin, Pregabalin, Amitriptyline, Duloxetine) ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿಖರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ನೋವು ನಿವಾರಣಾ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಟ್ರಿಗರ್ ಪಾಯಿಂಟ್

- ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ಥೀಷಿಯಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್,
- ಡ್ರೈನೀಡ್ಲಿಂಗ್– ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಟ್ರಿಗರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಬಿಡುಗಡೆ
- ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಸ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗ ಪುನಃ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಲೊಥೆರಪಿ
- ದೇಹದ ರಕ್ತದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಿಆರ್‌ಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್)
- ಬೋಟಲಿನಂ ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೪–೫ ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದು.

ಪುನರ್ಸುಸ್ಥಿತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ / ಪುನರ್‌ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಪುನರ್ಸುಸ್ಥಿತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಷಿಯಾ ಒತ್ತಡ ಬಿಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಭುಜ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಸ್ನಾಯು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ನೋವು ನಿವಾರಣಾ ತಜ್ಞರ ಸಂದೇಶ

ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡೋದು ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಅಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ. CMP ಒಂದು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾಂಸಪೇಶಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ – ಮಾಂಸಪೇಶಿ, ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ, ಈ ಮೂರುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.

ಸರ್ವೈಕಲ್ ಮಯೋಫ್ಯಾಸಿಯಲ್‌ಪೈನ್ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಾತ್ಮಕ ನೋವಿನ ರೋಗ.

ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ಪುನರ್ಸುಸ್ಥಿತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

•

೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ...

ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಘೋಷಿರುವುದನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕೋಟಿಗೂ ಅಧಿಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಕ್ರಮ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಮುಂದಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಳಿಮುಖ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ತಡೆಯಲು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹಲವು ಲಸಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗರೂಕ ಕ್ರಮಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಸರಕಾರದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಘೋಷಣೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಲಿದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ನೋಂದಣೆ ಮತ್ತು ನವೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು. ಈ ಕುರಿತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿತ್ತು. ಸಂಘದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸರಕಾರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮನವಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಈ ಮನವಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ ಸರಕಾರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ರೂಪಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸರಳೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ದರಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೋಂದಣಿ ಮತ್ತು ನವೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸರಕಾರದ ಗೃಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು ೨.೮ ಲಕ್ಷ ಸರಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳು ಖಾಲಿ ಇವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹಲವಾರು ವರುಷಗಳಿಂದ ನೇಮಕಾತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಬೃಹತ್ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ಸರಕಾರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಪುಟ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ೫೬ ಸಾವಿರ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇರ ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಮಂಜೂರಾತಿ ನೀಡಿದೆ. ಇದು ಹಿಂದಿನ ಶೇ ೫೦ ಮೀಸಲಾತಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೀಸಲಾತಿ ಮತ್ತು ಒಳ ಮೀಸಲಾತಿಯ ಕುರಿತು ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.ಅದರ ತೀರ್ಪಿಗೆ ನೇಮಕಾತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಷಯ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಅಂಗಳಕ್ಕೂ ತಲುಪಬಹುದು. ಇದು ನೇಮಕಾತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸರಕಾರ ನೇಮಕಾತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಸಂವಿಧಾನ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಏಳನೇಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಗಸ್ಟ್ ೮ ಮತ್ತು ೯ ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾದಿರುವ...

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ತಾನಲ್ಲ!

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯು ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ 'ಋಜುವಾತು' ದೊರೆತಾಗ, ನಿಮಗೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ? ಎಲ್ಲೋ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲವೆ!

ಕರೆನ್ ಕೀಗನ್ ಎಂಬ ೫೨ ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು. ಅಮೆರಿಕದ ಬಾಸ್ಟನ್ ನಗರದ ನಿವಾಸಿ. ಈಕೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರವು ಕೇವಲ ಕರೇನಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸಿತು, ಆಶ್ಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿತು ಹಾಗೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರಪಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕರೇನಳು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದಳು? ಆಕೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತಹ ಪ್ರಮೇಯವಾದರೂ ಏಕೆ ಬಂತು ಎಂಬ ಕುತೂಹಲವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ.

ಕರೇನಳಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವುಂಟಾಗಿತ್ತು. ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯು ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕರೇನ್ ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದವರು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿಗೆ ಒಪ್ಪಿದ್ದರು. ಕರೇನಳಿಗೆ ಮೂವರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಮೂವರೂ ತಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಯ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳ 'ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ ಟಿಶ್ಯೂ ಕಂಪ್ಯಾಟಿಬಿಲಿಟಿ ಟೆಸ್ಟ್'ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. (ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಯಾರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪೆಟೆರ್ನಿಟಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಅಥವ ಪಿತೃತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದು. ಆದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದಾನಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಹೋಲಿಕೆಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ ಟಿಶ್ಯೂ ಕಂಪ್ಯಾಟಿಬಿಲಿಟಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಎಂಬ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಮಾನವ ಬಿಳ್ಕಣಗಳ ಪ್ರತಿಜನಕ ಊತಕ ಸಾಟಿಹೋಲಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಎನ್ನಬಹುದು).

ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ ಟಿಶ್ಯೂ ಕಂಪ್ಯಾಟಿಬಿಲಿಟಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬಂದವು. ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದವು.

- ಕರೇನಳ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಸೋದರರು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಋಜುವಾತು ದೊರೆತಿತ್ತು.
- ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ಆಕೆಯ ನಿಜವಾದ ಮಗ, ಉಳಿದ ಇಬ್ಬರು ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಾರಾಂಶ.

ಅರೆ! ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ವಿಜ್ಞಾನವು ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆಯಲ್ಲ! ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಕರೇನ್ ಹೆತ್ತಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಮತ್ಯಾರು ತಾನೆ ಆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶವು ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಕರೇನಳ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ, ಕರೇನಳು ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಫಲಿತಾಂಶ.

ವಿಶೇಷ ತಂಡ: ಬಾಸ್ಟನ್ನಿನ ಬೆಥ್ ಇಸ್ರೇಲ್ ಡೆಕೋನೆಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಕರೇನಳ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ತಂಡವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರು. ಅವರು ಕರೇನಳ ಒಳಕೆನ್ನೆಯ ಮಾದರಿ, ರಕ್ತಮಾದರಿ, ಕೂದಲಿನ ಮಾದರಿ ಹಾಗೂ ಆಕೆ ಹಿಂದೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಊತಕ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಅವುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಎಲ್ಲ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವೈದ್ಯಸಮುದಾಯಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು! ಅದನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

- ಕರೇನಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ತಳಿಸ್ವರೂಪವು 'ನಮೂನೆ – ಎ' ಆಗಿತ್ತು.
- ಕರೇನಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ದೇಹ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶದ ತಳಿಸ್ವರೂಪವು 'ನಮೂನೆ–ಬಿ'ದಾಗಿತ್ತು.
- ಕರೇನಳ ಮೊದಲ ಮಗನ ತಳಿಸ್ವರೂಪವು ನಮೂನೆ – ಎ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಉಳಿದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ತಳಿವಿನ್ಯಾಸವು 'ನಮೂನೆ–ಬಿ'ನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದವು.
- ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಹಿಳೆಯ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿನ್ಯಾಸದ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸತ್ಯ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಇದೆಯಲ್ಲ!

ಟೆಟ್ರಾಗ್ಯಾಮೆಟಿಕ್ ಚೈಮೇರ: ಕರೇನಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಭ್ರೂಣವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

- ಒಂದು ಜೀವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಪುಂಜನನಕೋಶವಾದ ವೀರ್ಯಾಣು (ಮೇಲ್ ಗ್ಯಾಮೀಟ್, ಸ್ಪರ್ಮ್) ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಜನನ ಕೋಶವಾದ ಅಂಡಾಣು (ಫೀಮೇಲ್ ಗ್ಯಾಮೀಟ್, ಓವಮ್) ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮಿಲನದ ಫಲವಾಗಿ ಯುಗ್ಮಜವು (ಜೈಗೋಟ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹಲವು ಯುಗ್ಮಜಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎರಡು ಯುಗ್ಮಜಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡರೆ, ಅವೆರಡೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಮೂರು ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು... ನಾಲ್ಕಾಗಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ!
- ಈ ಭ್ರೂಣಗಳ ನಡುವೆ, ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಆಗ ಒಂದು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತನ್ನ ಸೋದರ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೀರಿ, ಅದನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಂದು ಅಪ್ಪಟ 'ದಾಯಾದಿತನ'ವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ... ಎರಡೂ ಭ್ರೂಣಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ,

ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೊಲ್ಲುವ ಭರದಲ್ಲಿ, ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೊಲ್ಲಲು ವಿಫಲವಾಗಿ, ತಮ್ಮಲ್ಲೇ 'ಸಂಧಾನ'ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ವಿಲೀನವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಿಲೀನಗೊಂಡ ಎರಡು ಭ್ರೂಣಗಳು ಒಂದು ಶಿಶುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಉದಾ: ಕರೇನ್ ಕೀಗನ್!

ಅವಳಿ ಸೋದರಿ: ಅಂದರೆ.. ಕರೇನ್ ಕೀಗನ್ ಒಬ್ಬಳಲ್ಲ! ಅವಳ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಅವಳಿ ಸೋದರಿಯೂ ಇದ್ದಾಳೆ! ಈ ವಿಚಾರವು ಸ್ವಯಂ ಕರೇನಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಇರಲಿಲ್ಲ.

- ಕರೇನಳ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನನ ಕೋಶಗಳಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡು ತಳಿವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡವು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಏಕಪ್ರಮಾಣ (ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ಸ್) ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದವು.
- ಕರೇನಳ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಳಿವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಕರೇನಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣುವು ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಕರೇನಳ ಅವಳಿ ಸೋದರಿಯ ಒಡಲಿನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಎರಡು ಅಂಡಾಣುಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಕರೇನಳ ಇಬ್ಬರು 'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ' ಜನ್ಮವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದವು. ತನ್ನ ಅವಳಿ ಸೋದರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿದ್ದಳು!
- ಕರೇನಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಅವಳಿ ಸಹೋದರಿಯೂ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಅವಳಿ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಪೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು.
- ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನನಕೋಶಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಜೀವಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೈಮೇರ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಸಂಕರದೈತ್ಯ' ಎನ್ನಬಹುದು. ●

ಹೀಮೋಫೀಲಿಯ ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟು,
ಕರ್ನಾಟಕ ಹೀಮೋಫೀಲಿಯಾ ಸೊಸೈಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಸಾರ್ಥಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ,

ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪುರಸ್ಕೃತ – ೨೦೨೬
ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಹನಗವಾಡಿ
ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ವೈದ್ಯೇತರ

ಪೋಷಕರ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ & ಮಕ್ಕಳು : ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಡಾ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರಮನೆ
ಮನೋವೈದ್ಯರು,
ಡಾ. ಎ. ವಿ. ಬಾಳಿಗ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಉಡುಪಿ

ಡಾ. ಕಿರಣ ಪೇಟಕರ್
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಬಾಲ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೆಂದದ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಬಾಲ್ಯ ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಭಾಗವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಸಂತಸದಿಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೇ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ-ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಎಂಥವರಿಗೂ ಆತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರಿಗಂತೂ ದಿಗಿಲಾಗುತ್ತದೆ.

> **ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗುವ ಶೋಷಣೆಗಳು, ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು, ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳು, ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದ ಅನಿಮಿಯಾ, ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಯಾವುದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವಾಗುತ್ತದೆ.**

ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವವರಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಪೋಷಕರು ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಬಳಕೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಹಣದ ವ್ಯಯ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪೋಷಕರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನವಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೆಂದದ ಬಾಲ್ಯ ಸಿಗುವುದು ದುರ್ಲಭ. ಆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾದ ದಿನಚರಿಯಿಂದ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ದಿನಚರಿಯೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ' ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವಂತಿರುತ್ತದೆ ಆ ಮನೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, 'ನಿಶ್ಚಿತತೆ' ಎನ್ನುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆಂತರಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವ ನಿಶ್ಚಿತ ರೂಪದ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಪೋಷಕರು ಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ, ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಹಠ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಮೌನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದು ಇವರು ಕೊಡಲಾರರು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ಕೇಳುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಪೋಷಕರ ಜೊತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮೌನ ರೋಧನ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಂದೆ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ತನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಿರುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪತಿಯ ಅತಿಯಾದ ಕುಡಿತದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯದೆ, ತನ್ನ ಪತಿಯ ಕುಡಿತದಿಂದ ತನಗೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಮಗು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು.

ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನದ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ತಾನೂ ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಮನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಅವಮಾನಕರ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮನೆಯ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳಾದ `Dont talk', `Dont Feel', `Dont must' ಎನ್ನುವ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಂಬತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುವಾಗ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಮೂಲಭದ್ರತೆ – ಮೂಲ ನಂಬಿಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಮಗು ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ತೊಡಕುಂಟಾದಾಗ, ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಕ ಜೀವನದ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ, ಗಲಾಟೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಅದೇ ಸತ್ಯವೇನೋ ಎಂದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರತಾದ ದಿನಚರಿಯಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪೋಷಕರು ಮದ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಬಯ್ಯುವುದು, ದಂಡಿಸುವುದು, ಅವರ ಎದುರಲ್ಲೇ ಜಗಳಾಡುವುದು, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು (Adverse Childhood Experiences)ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ (COA - Children of Addiction) ಹೆಚ್ಚು. ಸದಾ ಮದ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆ ನೀಡಲಾರರು. ಹಾಗಾಗಿ COA ಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ (Childhood Emotional Neglect - CEN) ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ACE ಮತ್ತು CEN ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಪ್ಪು ಜೀವನಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಲ್ಲದ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಸರೀಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದ ACE ಗಳಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಆತಂಕದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ COA ಗಳು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವ ಪೋಷಕರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ! ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವುದು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದನ್ನೇ ಕಲಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ!

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಪೋಷಕರ ಜೊತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾವೇನೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದೀತೇ? ನದಿಯತ್ತ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಮುಳುಗುವುದು ಖಚಿತವಾದರೂ ನಾವು ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡದಂತೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸಮಾಜದ ಭಾಗವಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ವೈದ್ಯರು – ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಸುಮ್ಮನಾಗದೆ, ರೋಗಿಯ ಮನೆಯವರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದು ಮಾತನಾಡಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೋಗಿಗೆ ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುವ ಬದಲು ಪೋಷಕರ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೆ ರೋಗಿ ಕೇಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆಸಿ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದಾಗ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಚೇಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಬುಕ್ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಬಹುದು.

ಧರ್ಮಾಧಿಕಾರಿಗಳು – ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು – ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವೃತ್ತಿಸ್ಥಳದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು–

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು ದೂಷಿಸಿ, ಬುದ್ಧಿಹೇಳುವ ಬದಲು ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತಿನಿಂದ ವ್ಯಸನ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಮದ್ಯಪಾನ ಸಿಗದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೇಮಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮನೆಯವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು.

ಶಾಲೆ – ಶಿಕ್ಷಕರು –

ಪೋಷಕರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ–ವಿಶ್ವಾಸ–ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಗದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆ ಕೊನೆಯ ಭರವಸೆ. ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನರಿತು ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವ COA ಗಳನ್ನು ಉಪಾಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಪೋಷಕರ ಮದ್ಯಪಾನದ ಕುರಿತಾಗಿ ಅವಹೇಳನಕಾರಿ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡದಂತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವಿಲ್ಲದ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸ್ಟಾಫ್ ರೂಂನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆಲಸ ಮುಗಿಸಿಯೇ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಶಾಲೆಯ ಆಟದ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ಓಖಖ, ಓಅಅ ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ–ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು –

ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಮನೆ ಭೇಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಫೆಬ್ರುವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರದಿಂದ ಒಂದು ವಾರ 'ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು' ಜಾಗೃತಿ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಡುಪಿಯ ಡಾ. ಎ.ವಿ. ಬಾಳಿಗಾ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವತಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜೊತೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತರು ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ನೀಡಬಹುದು. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

●

ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು

ಡಾ. ಜ್ಞಾನೇಶ್ ಡಿ.ಕೆ.
MBBS, MD (ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್), LLB ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು KAHER's ಎ.ಓ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್, ಬೆಳಗಾವಿ

ಡಾ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

"ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ: ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ಷಾಕವಚ"

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು 'ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ದೇವರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೇವಲ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಕಾನೂನಾತ್ಮಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೌದು. ರೋಗಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಎಸಗಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪುಗಳು ಅಥವಾ ದಾಖಲೆಗಳ ಕೊರತೆಯು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕಾನೂನು ಸಮರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಾವು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯುಧವೆಂದರೆ "ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ" (Medical Documentation).

"ಉತ್ತಮ ದಾಖಲೆಗಳು, ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆ; ಕಳಪೆ ದಾಖಲೆಗಳು, ಕಳಪೆ ರಕ್ಷಣೆ"

ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಮಾತಿಗಿಂತ ಅವರ ಬರೆದ ದಾಖಲೆಗಳು ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು (Case Papers, Case Sheets) ಕೇವಲ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇತಿಹಾಸವಲ್ಲ, ಅವು ಕಾನೂನು ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು ಯಾಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ನಿರಪರಾಧಿತ್ವ ಸಾಬೀತು: ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ, ನೀಡಲಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಮೇಲಿನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ (Negligence) ಆರೋಪಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಬಹುದು.

ಸಮ್ಮತಿ ಪತ್ರ (Informed Consent): ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಸಹಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಅದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾನೂನು ಜಟಿಲತೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನುಕ್ರಮ ದಾಖಲೆ (Chronological Records): ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದ ಕೇಸ್ ಶೀಟ್, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಸಾಕ್ಷ್ಯ: ಕಾನೂನು ವಿವಾದಗಳು ಬಂದಾಗ, ಕೇವಲ ದಾಖಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬಲ್ಲವು.

ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು (5 C's of Documentation)

೧. ಸ್ಪಷ್ಟತೆ (Clarity): ಬರವಣಿಗೆ ಓದಬಹುದಾದಂತೆ ಇರಬೇಕು.

೨. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತತೆ (Conciseness): ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮಾತ್ರ ಇರಲಿ.

೩. ಪೂರ್ಣತೆ (Completeness): ರೋಗಿಯ ಇತಿಹಾಸ, ತಪಾಸಣೆ, ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿ ವಿವರಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಾಖಲೆ ಇರಬೇಕು.

೪. ಗೌಪ್ಯತೆ (Confidentiality): ರೋಗಿಯ ಮಾಹಿತಿ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೫. ಅನುಕ್ರಮ (Chronological Order): ಸಮಯದ ಅನುಸಾರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳು ದಾಖಲಾಗಿರಬೇಕು.

ಅಪೂರ್ಣ ದಾಖಲೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ:

ಕಳಪೆ ಅಥವಾ ಅಪೂರ್ಣ ದಾಖಲೆಗಳು ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಾಗಬಹುದು.

"ದಾಖಲೆಗಳಿಲ್ಲವೇ?, ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲ" (No records, No defence) ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯದಿರುವುದು ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ದಂಡನಾರ್ಹ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಳಂಕ ತರಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಧಿ:

TYPE OF RECORD	RETENTION PERIOD
OPD Records	3 Years
IPD Records	5 Years
MLC (Medico-Legal Case) Records	Lifetime or till Final Court Decision
Death Case Records	Lifetime
Pediatric Records	Till Patient Turns 21 Years (18 + 3 Years)
Birth Register	Lifetime
Death Register	Lifetime
Casualty Register	5 Years from End of Calendar Year
MTP Register	30 Years
PNDT Act (Sec. 29 & Rule - 9.6)	2 Years
BMW (Biomedical Waste) Records	5 Years
Income Tax Records	8 Years
ICMR Guidelines - ART	10 Years (National Registry)

ಭಾರತದ ನಿಯಮಗಳ (DGHS) ಪ್ರಕಾರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು:

ಒಳರೋಗಿ (IPD) ದಾಖಲೆಗಳು: ಇವುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

ಹೊರರೋಗಿ (OPD) ದಾಖಲೆಗಳು: ಕನಿಷ್ಠ ೫ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ಮೆಡಿಕೊ–ಲೀಗಲ್ (Medico-Legal) ದಾಖಲೆಗಳು: ಇವು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಕೋರ್ಟ್ ಪ್ರಕರಣವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗುವವರೆಗೆ (Final Disposal or 10 years) ಈ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು: ಮಕ್ಕಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಅವರು ೧೮ ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೆ, ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ (ಅಂದರೆ ೨೧–೨೫ ವರ್ಷ ಗಳವರೆಗೆ) ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು (Legal Requirements):

ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದೆ (Consumer Protection Act): ಈ ಕಾಯ್ದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೂರು ದಾಖಲಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨–೩ ವರ್ಷಗಳ ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಳಿ (NMC/MCI) ನಿಯಮಗಳು: ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಒಳರೋಗಿಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ದಿನಾಂಕದಿಂದ ೩ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಸಂಹಾರ:

ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಕೇವಲ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು 'ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕಲೆ'. ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ಆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸುವುದು, ವೈದ್ಯರ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ವೈದ್ಯರ ವೃತ್ತಿಪರ ಗೌರವವನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

●

IMA KPPS

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ KPPS ವೃತ್ತಿ ಪರ ವಿಮಾ ರಕ್ಷಣೆ ಸ್ಕೀಮ್ ಅಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿ, ವೃತ್ತಿಯ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

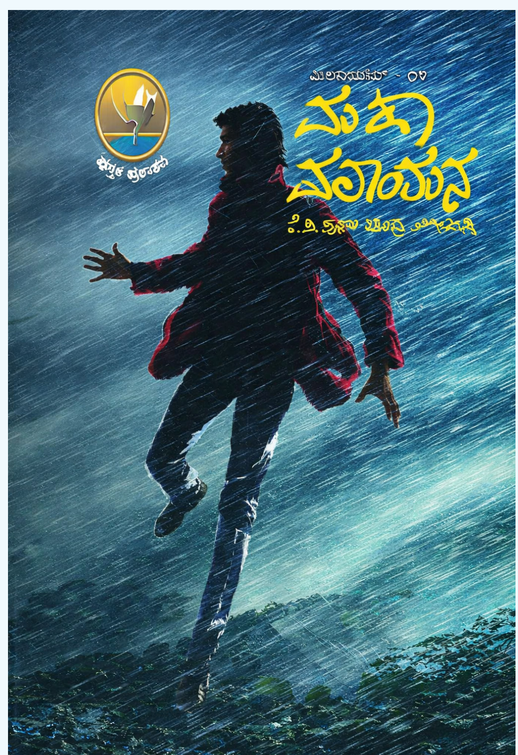
ತೇಜಸ್ವಿಯ 'ಮಹಾ ಪಲಾಯನ'ದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಲೋನ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು...

ಡಾ. ಭೀಮಸೇನ ತೆಕ್ಕಳಕಿ
ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಬೆಳಗಾವಿ
೯೮೮೬೬೭೪೮೪೯

ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

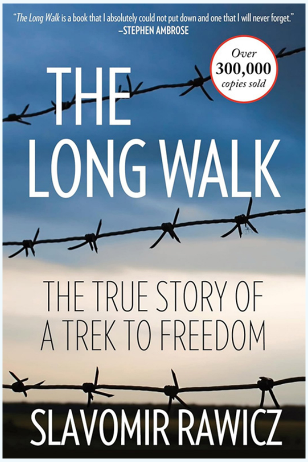
ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಕಪಾಟಿನ ಗಾಜಿನೊಳಗಿಂದ ದುರುಗುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದ "ಮಹಾ ಪಲಾಯನ" ವನ್ನು ನಾನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಬೇಗ ಓದಿ ಮುಗಿಸಬಹುದಾದ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಶುರು ಆದದ್ದೊಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿಯಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪಯಣ.

"ಮಹಾ ಪಲಾಯನ" ಇದೊಂದು ಸತ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸ್ಲೇವಿಮಿರ್ ರಾವಿಜ್ ನ ``long walk'' ನ ಭಾವಾನುವಾದ. ೧೯೪೨ ರಲ್ಲಿ ಸೋವಿಯತ್ ರಷ್ಯಾದ ವಿರುದ್ಧ ಬೇಹುಗಾರಿಕೆಯ ಹುಸಿ ಆರೋಪದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪೋಲೆಂಡ್ ನ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ರಾವಿಜ್, ಬಂಧಿತನಾಗಿ ಸೈಬೀರಿಯಾದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹಿಮದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ಬಂಧಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ನರಕದಿಂದ ತನ್ನ ೬ ಸಹಚರರೊಡನೆ ಪಾರಾಗಿ ಸತತ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಗಮ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನ ದಾಟಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕರಾಳ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೆದುರಿಸಿ, ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೈಲಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಇಂಡಿಯಾಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುವ ರೋಚಕವಾದ ಕತೆ. ಪಲಾಯನದ ರೋಚಕ ಕತೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಮಾನವನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಾದ ಮತಾಂಧತೆ, ಕ್ರೌರ್ಯ, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಓದುಗನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾನವ ಸಹಜ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವನ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯ, ಬದುಕುವ ಅದಮ್ಯ ಬಯಕೆಯ ವಿರಾಟ್ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕ.



ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯನಾಗಿ, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವಾಗ ನನ್ನ ಮನದ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ

ನುಸುಳಿ ಹೋದವನು ಅಮೇರಿಕಾದ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅಬ್ರಹಾಂ ಮಾಸ್ಲೋ. ಮಾಸ್ಲೋನ "hierarchy of needs" ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಮಾನವನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆದ್ಯತೆಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ, ಮೇಲಿನ ಹಂತಗಳಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಘಜೀವನ, ಆತ್ಮಗೌರವ, ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಕೆಳ ಹಂತಗಳಾದ ಭೌತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು (ಆಹಾರ, ನೀರು, ನಿದ್ರೆ) ಮತ್ತು ಭದ್ರತಾ ಅಗತ್ಯಗಳು (ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆಗಳು) ನೆರವೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತಿರುಳು. ಈ ಮೊದಲು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇನಾದರೂ ಅದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು ಮೂಡಿದ್ದು ಮಹಾ ಪಲಾಯನ ಓದಿನಿಂದ. ಸದೃಢ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಿನ್ನಲೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಕಷ್ಟಕರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧಿಡೀರನೆ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಅವನು ಮಾಸ್ಲೊ ನ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಏಣಿಯ ಕೆಳ ಮೆಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮನಗಂಡೆ. ರಾವಿಜ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಹಚರರು ಹಸಿವಿನ ಬಾಧೆ ತಾಳದೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹಂದಿಯೊಂದನ್ನು ಕದಿಯುವ ಘಟನೆಯಾಗಲೀ ("ಅದೇ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಕಳ್ಳತನ" ಎಂಬ ರಾವಿಜ್‌ನ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಛಾಯೆ ಇದೆ), ದಿನಗಳು ಕಳೆದರೂ ಗೋಬಿ ಮರುಭೂಮಿಯಲಿ ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ಏನೂ ಸಿಗದೇ, ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಹಾವುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವ ಘಟನೆಗಳಾಗಲೀ, ಜೌಗು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಘಟನೆಗಳಾಗಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

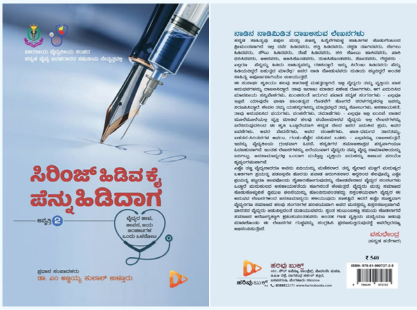


ಇನ್ನು ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬಂದರೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕ ನನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿಸಿತೆಂದರೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೂಲಕೃತಿಯನ್ನೂ ಕೊಂಡು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮಿಲೇನಿಯಮ್ ಸರಣಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ರೋಚಕವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಂದು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಿದ ತೇಜಸ್ವಿಯವರಿಗೆ ನಾವು ಚಿರಋಣಿ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ
ವಿಭಾಗಿಯ ಸಂಪಾದಕರು

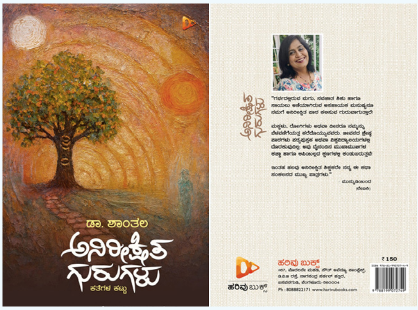
ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು



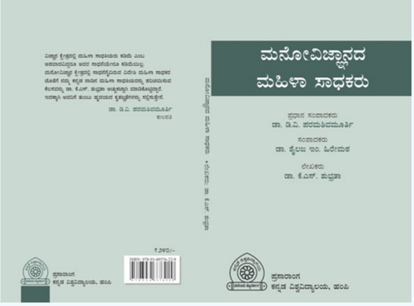
೧. ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿವ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ – ಆವೃತ್ತಿ ೦೨

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ. ಎಂ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತುರ್
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು : ಹರಿವು ಬುಕ್ಸ್
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೪೪೦.
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೫೪೦/–
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ೮೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಕಥನಗಳನ್ನುದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.



೨. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುರುಗಳು ಕತೆಗಳ ಕಟ್ಟು

ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಶಾಂತಲ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು : ಹರಿವು ಬುಕ್ಸ್
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೧೩೨
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೧೫೦/–
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ೨೦೨೫ ರಲ್ಲಿ "ಡಾ ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ" ಪಡೆದ ಕೃತಿ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎದುರಾಗುವ ಗುರುಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾಠಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ ಕಥೆಗಳು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ.

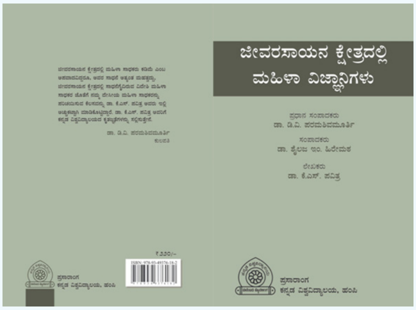


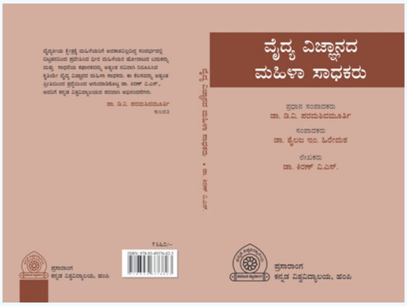
೩. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹಿಳಾ ಸಾಧಕರು

ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು : ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಹಂಪಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೨೪೦/–
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಈ ಪುಸ್ತಕವು, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೈದಿರುವ ದೇಶ–ವಿದೇಶದ ಮಹಿಳಾ ಸಾಧಕರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ಜೀವರಸಾಯನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು

ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು : ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಹಂಪಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೨೨೦/-
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಜೀವರಸಾಯನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೈದಿರುವ ದೇಶ-ವಿದೇಶದ ಮಹಿಳಾ ಸಾಧಕರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.





೫. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹಿಳಾ ಸಾಧಕರು

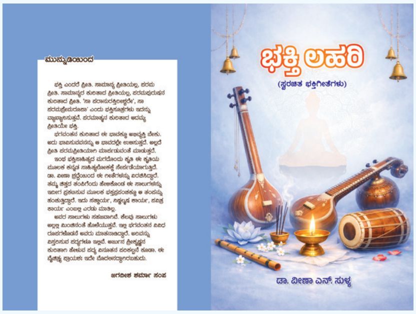
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕಿರಣ್. ವಿ.ಎಸ್.
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು : ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಹಂಪಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೩೬೦/-
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಈ ಪುಸ್ತಕವು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೈದಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಸಾಧಕರ ಬದುಕನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

೬. ಬುದ್ಧ, ಧಮ್ಮ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರು

ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಅನುಪಮಾ
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು : ಲಡಾಯಿ ಪ್ರಕಾಶನ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೧೩೨
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೧೫೦
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವ ಭಾರತದ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಣಾ ಚಳುವಳಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೭. ಭಕ್ತಿ ಲಹರಿ

ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೮೦
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೧೦೦/-
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವರಚಿತ ಭಕ್ತಿಭರಿತವಾದ ಕವನಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಕಥೆ

—

ಹಾಳೆಯ ದೋಣಿ

ಡಾ. ಕಿರಣ ಪೇಟಕರ್
ಸುರೂಪ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿಂದ ಏನೋ ಒಂಥರಾ ಕಸಿವಿಸಿ. ಯಾಕೇಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿ, ಅಡಿಗೆಯವಳು ಮಾಡಿಟ್ಟು ಹೋದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆ. ಸೊಂಭೇರಿ ಫ್ಲ್ಯಾಟ್-ಮೇಟೊಬ್ಬ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಗಣ್ಣಲ್ಲೇ ತೇಲುತ್ತ ಬಾತ್‌ರೂಮಿನೊಳಗೆ ನುಸುಳಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡ. 'ಹಾಯ್' ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಮೇಲೇಳುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಎಡಗೈ ತಾನಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯಿತು. 'ಅಡುಗೆ ಮಾಡೋಕೆ ಅಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ, ಕಷ್ಟ-ಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಒಬ್ಬರು ಬೇಕಾಗ್ತಾರೆ ಕಣೋ. ಮದ್ವೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋ' ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾನೇ ಇರುವ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ನೆನಪಾಯಿತು. ಗೋಡೆಗೆ ನೇತುಹಾಕಿದ್ದ ದಿನದರ್ಶಿಕೆಯೆಡೆಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲೇ ಮುದ್ರಿಸಿದ್ದ ದೇವರ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಹೊರಬಿದ್ದೆ.

ಆಫೀಸಿನ ಗೇಟಿನೊಳಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನನ್ನ ಪಾರ್ಕಿಂಗಿನೆಡೆಗೆ ಸ್ಟಿಯರಿಂಗ್ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದು ದೀಪ್ತಿಯ ಕಾರು. ಗುಲಗಂಜಿ ಬಣ್ಣದ ಮುದ್ದಾದ ಪುಟ್ಟ ಕಾರನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಜರುಗಿಸಿ ಹರಸಾಹಸ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು, ಎಂದಿನಂತೆ.

ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟನೇ ನೆನಪಾಗಿದ್ದು, ನೆನ್ನೆಯ ರಾತ್ರಿ ಬಿದ್ದು ಮರೆತುಹೋಗಿದ್ದ ಕನಸು. ಕನಸಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದು ಇದೇ ದೀಪ್ತಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿಂದ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದ ಅಗೋಚರ ಗೊಂದಲ ಈಗ ಅರ್ಥವಾಗತೊಡಗಿತ್ತು. ಕನಸುಗಳಿಗೇನೂ ಅರ್ಥವಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಎಷ್ಟೇ ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ, ಕೆಲವು-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಹರೆಯದ ಕನಸುಗಳು- ತೀವ್ರ ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಹೋಗುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಕನಸುಗಳು ಮನಸುಮಿಕದಾ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು. ಆದರೂ, ದೀಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ನನಗೆ.. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು.. ತರವೇ? ಅಂತ ಮುಖ ಕಿವುಚಿ ಮರೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಗಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಹೊರಬರದೇ ಕಾರಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಅವಳು ಹೊರಟುಹೋಗಲಿ, ಅಂತ. ಆದರೆ, ದೀಪ್ತಿ ಬಿಡಬೇಕಲ್ಲ ಕಿಟಕಿಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೇ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆದು ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದಳು. ನಾನು ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಇಂಜಿನ್ ಬಂದು ಮಾಡಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, "ಏನು ಸಾಹೇಬ್ರು, ಯಾವ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ರಿ, ಏನು ಸಂಸಾರ ಭಾರನಾ" ಅಂತ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿಸದಿದ್ರೂ, ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿಯಾಡುತ್ತ, ವಿಶಾಲವಾದ ಆಫೀಸು ಕಟ್ಟಡದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ವಿಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಕಡೆಯ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯ ಆಫೀಸು ಪಾರ್ಟಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿ 'ಬರ್ತಾ ಇದೀಯ ತಾನೇ' ಅಂತ ಪಕ್ಕಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು.

***

ಅವತ್ತು ಇಡೀ ದಿನ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ದೀಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ. ನಾನು ಮೂರನೇ ಕ್ಲಾಸಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವರ ತಂದೆಗೆ ವರ್ಗಾ ಆಗಿ ನಮ್ಮ ವಠಾರದಲ್ಲೇ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಇರಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಇಡೀ ದಿನ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಾನೇ ಉಡಾಳನೆಂದರೆ, ನನಗೇ ಹೇಳಿಕೊಡುವಷ್ಟು ತುಂಟಿ ಆಕೆ. ಅದಕೆಂದೇ ನನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ, ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ನನಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಹೋಗಿರುವುದೆಂದರೆ, ಆ ಮಳೆಗಾಲದ ಅನುಭವಗಳು. ರಭಸದ ಮಳೆಯನ್ನು ಅಂಗಳದ ಮಾಡಿನ ಕೆಳಗೆ, ಇಷ್ಟಗಲ ಕಣ್ಣುಮಾಡಿ ನೋಡುತ್ತ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಳೆ ನಿಲ್ಲಲೂ ಕಾಯದೇ ಓಡಿಹೋಗಿ ಹಿತ್ತಿಲಿನಲ್ಲಿನ ಗಿಡ, ಮರಗಳನ್ನು ಪುಟ್ಟಪುಟ್ಟ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಉದುರುವ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆನೆದು ಪುಳಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನೋಟು ಪುಸ್ತಕದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ಹರಿದು ತಂದು ಒಂದೆಡೆಗೆ ಕೂರುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಚಚ್ಚೌಕನೆಯ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಮಡಚಿ ನಾನು ದೋಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೀಪ್ತಿಯು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಒಯ್ದು ರಸ್ತೆಪಕ್ಕ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಇರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮತ್ತೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ದೋಣಿಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಅವು, ಸಣ್ಣ ಹರಿವಿನೊಡನೆ ತೇಲಿ ವಿಶಾಲ ಗಟಾರದ ಭಾರೀ ಹರಿವಿನೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ನೋಡಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಿಂತ ನೀರು ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ರಾಡಿನೀರು ಸಿಡಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಒದೆಯುತ್ತ ವಾಪಸು ಬರುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಅಷ್ಟಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬಜ್ಜಿ ಪೇರಿಸಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಟವೆಲ್ ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿ–ರುವರು. 'ಶೀತ ಆದೀತು ಮಕ್ಕಳೇ' ಎಂದು ಮುನಿಸು ತೋರಿಸುತ್ತ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನೇ ಹಿಡಿದು ಟವೆಲ್ಲಿನಿಂದ ತಲೆ ಉಜ್ಜಿಉಜ್ಜಿ ಕೈಬಿಡುವರು. ನಾವು ತಲೆಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಬಜ್ಜಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲತೊಡಗುವೆವು, 'ಹಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಬೇಗ' ಎಂದು ಗದರಿದಾಗ, ನಾನು ಬಾಯಲ್ಲೊಂದು, ಕೈಯಲ್ಲೆರಡು ಬಜ್ಜಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ದೀಪ್ತಿ ನನಗಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವಳು. ಅದಕೆಂದೇ ನನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ, ನೋಟ್ಸುಗಳೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ನನ್ನ ಕೈಬರಹವೋ ಅಥವ ಇನ್ನಾವುದೋ ವಿಷಯ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಾನೇ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಳೆದೋಣಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅವಳ ಸೈಕಲ್ಲೋ, ಇನ್ನಾವುದೋ ಆಟಿಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ನಾನೇ ಮಿಸ್ಟರ್ ಫಿಕ್ಸ್.

ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ, ಹೈಸ್ಕೂಲಿನವರೆಗೆ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆದರೂ, ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಒಡನಾಟ ಕಮ್ಮಿಯಾಗತೊಡಗಿತ್ತು. ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೂ, ಆಕೆ ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರ ಜೊತೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರಿಂದಲೂ, ಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಹೊರೆಯಾಗಿದ್ದ–ರಿಂದಲೂ, ನೆರೆಯವರಂತೆ ಆಗಾಗ ಮಾತ್ರ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತೆ ತಂದೆಯ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತ ಅವರು ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಶಿಫ್ಟ್ ಆಗಬೇಕಾಯಿತು. ಅದಾದ ನಂತರ ಕೊಂಚ ಸಮಯ ಫೋನು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅದೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿದುಹೋಗಿತ್ತು.

ಇದೀಗ ಮತ್ತೆ ಅಚಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ

ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದೇ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಲಾಟಿನಲ್ಲಿ. ನಾನು ಭಡ್ತಿ ಸಮೇತ ನೌಕರಿ ಬದಲಿ ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಕಂಪನಿ ಸೇರುವಾಗ ದೀಪ್ತಿ ಇಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಖಂಡಿತ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳೇ ಗುರುತಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿದಳು. 'ವೆಲ್-ಕಮ್ ಬ್ಯಾಕ್' ಅಂತ ಕೈ ಕುಲುಕಿಸಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಫೀಸಿನ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದಳು. ಅದಾಗಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ಬಾರಿ ಕ್ಯಾಂಟೀನಿನಲ್ಲಿ, ಕಾರಿಡಾರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿಂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಾ ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಮಾತಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಆಕೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಕೊನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಂದೆ ತೀರಿಹೋದರಂತೆ. ಅವರು ಕಟ್ಟಿಸಿಹೋದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಅಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. 'ಅವಳೇನು, ಗುಂಡುಕಲ್ಲಿನಂತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ, ಮದ್ವೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೇ ಮೂದೇವಿ ಅಂತ ಒಂದೇ ವರಾತ' ಎಂದು ನಕ್ಕಳು.

ಅಷ್ಟಾದರೂ, ಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೂ ನಾನು ಗಮನಿಸದೇ ಹೋದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ದೀಪ್ತಿಯಲ್ಲಾಗಿದ್ದ ಬದಲಾವಣೆ. ಮೋಟುಜಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ತೆಳ್ಳಗೇ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ಅಬ್ಬೇಪಾರಿಯಂತಿದ್ದವಳು, ಈಗ ಮೈಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳು ನಗೆ ಧರಿಸಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದವರು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡದೇ ಇರಲಾರರು. ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯದ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕ್ಯಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮೊನ್ನೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಅದನ್ನೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕರೆ ಬಂತು ಅಂತ ಆಕೆ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಕಾಫಿ ಮುಗಿಸಿ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ ನಡೆದಾಗಲೂ, ತುಂಬಾ ದೂರದವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ಮನದಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಗೊಂದಲ ಶುರುವಾಗಿತ್ತೇ? ಬಾಲ್ಯದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ನನಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರಿಸಿತ್ತು.

***

ಇಳಿ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು. ರೆಸಾರ್ಟಿನ ದೊಡ್ಡ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಫೀಸ್ ಪಾರ್ಟಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಭಾಷಣಗಳೂ, ಹೊಗಳಿಕೆಗಳೂ, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುವ-ಬೆನ್ನು ಕೆರೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ನಡೆದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಕಿಟಕಿಯ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತು ಹೊರಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಸೋನೆಮಳೆಯನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಆಚೀಚೆ ನೋಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಮೆತ್ತಗೇ ಹೊರಬಂದು, ವೆರಾಂಡದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿದೆ.ಅಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮಳೆಯ ರಭಸವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತ ಮೈಮರೆತಿದ್ದ ದೀಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆ. 'ಹೇ. ಬಾ, ಬಾ. ನಿನಗೆ ಮಳೆ ಅಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ಅಲ್ವಾ' ಅನ್ನುತ್ತ ಜರುಗಿದಳು. 'ನಿನ್ನಷ್ಟೇ' ಅನ್ನುತ್ತ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಮುಗಿಲಿನ ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೀರ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ತರಂಗಗಳ ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ನೋಡತೊಡಗಿದೆ. ಆಗಾಗ ಬೀಸಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಗಾಳಿಯು, ತುಂತುರು ಹನಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಎರಚಿ ಮಳೆಯಾಟಗಳನ್ನಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹನಿಗಳ ರಭಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ದೀಪ್ತಿಗೆ ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. 'ಹಾಳೆ ದೋಣಿ ಬಿಡೋಣ ಬಾರೋ' ಎನ್ನುತ್ತ ಎದ್ದು ನಿಂತಳು. ಹುಚ್ಚೀ, ನಾವೇನು ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಾ? ಎಂದು ನಾನು ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನನ್ನ ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿದು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟಳು. ಬಫೆಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಟೇಬಲ್ಲೊಂದರಿಂದ ಟಿಷ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಕೈಗಿತ್ತಳು. ಹೂಂ, ದೋಣಿ ಮಾಡಿಕೊಡು ಎಂದಳು.

ನಾನೋ, ಕೊಂಚ ಮುಜುಗರವಾದರೂ, ಅವಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗದೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೀಟಾಗಿ ಮಡಚಿ ದೋಣಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆ. ಆಕೆ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಹೋಗಿ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದೋಣಿ ಬಿಟ್ಟಳು. ಮೊದಲೇ ಟಿಷ್ಯೂ ಪೇಪರು. ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ತೊಯ್ದು ತಪ್ಪಡಿಯಾಯ್ತು. ಪೆಚ್ಚುಮೋರೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಿ ಬಂದಳು. ನಮ್ಮ ಆಟ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ವೇಟರುಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯ ಹಾಳೆಯೊಂದನ್ನು ಹರಿದು 'ಇದು ತಗೊಳ್ಳಿ ಸಾರ್' ಅಂತ ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಚಾಚಿದ. ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಮುಜುಗರವೆನ್ನಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹರಿದು ಮಡಚಿ ನಾಲ್ಕು ಪುಟ್ಟ ದೋಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ದೀಪ್ತಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿ ಬಂದಳು. ಕೊನೆಯದನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನನ್ನ

ಕೈಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿದಳು 'ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ ನೀರು ಸಿಡಿಸಲಾ?' ಎಂದು ಮೆತ್ತಗೇ ಕೇಳಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿದಳು. "ತಲೆ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯಾ?" ಅನ್ನುತ್ತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟೆ.

ಮತ್ತೆ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕುಳಿತೆವು. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿತ್ತು. ಅಷ್ಟಾದರೂ ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಧಸಂತೋಷ.

"ಏನೇ ಹೇಳು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟು ಮಜಾ ಈಗ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಅಲ್ವಾ?" ಅಂದಳು.

"ಯಾಕೆ ಹಾಗಂತೀಯ" ಕೇಳಿದೆ.

"ಆಗ ಜೀವನ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೇರ್ ಫ್ರೀ ಆಗಿ ಇರ್ತಾ ಇತ್ತು. ಭಯ ಇಲ್ಲ. ಯಾರು ಏನು ಅಂದುಕೋತಾರೆ ಅಂತ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲ. ದೋಣಿ ಬಿಟ್ಟಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಕುಪ್ಪಳಿಸಿದರೂ ಸರಿಯೇ, ಬಟ್ಟೆ ಕೊಳಕಾದರೂ ಸರಿಯೇ. ಆ ಮುಗ್ಧತೆ, ಈಗ ಸಾಧ್ಯನಾ" ವಿಷಾದದಿಂದ ಅಂದು ಸುಮ್ಮನಾದಳು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೀರವ ಮೌನ. ಕೇವಲನೀರ ಹನಿಗಳ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಟಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ತೇಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಗಜಲ್ ಸಂಗೀತ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆರ್ದ್ರತೆ ಮನವನ್ನೂ ತೋಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

'ಸಾಧ್ಯ' ಮೌನ ಮುರಿಯುತ್ತ ನಾನಂದೆ.

'ಏನು ಸಾಧ್ಯ?' ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡು ಕೇಳಿದಳು.

'ಅದೇ. ಆ ಮುಗ್ಧತೆ ಮತ್ತೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿನಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಬಜ್ಜಿ ಮಾಡೋಕೆ ಬರುತ್ತಾ?' ಎಂದೆ.

'ಹೂಂ, ಮಾಡ್ತೀನಿ? ಎಂದಳು.

'ಹಾಗಾದರೆ, ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದೆ.

'ಹೇಗೆ?' ಎನ್ನುತ್ತ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಿದಳು.

'ನೀನು ಬಿಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬಜ್ಜಿ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಇಡು. ನಾನು ದೋಣಿ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡ್ತೀನಿ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನೀರಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸ್ತಾರೆ. ಆಯ್ತಲ್ಲ?' ಅಂದು ಅವಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ.

ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ತಾನಾಗಿ ಬಂದ ಮಾತುಗಳು. ಅವುಗಳ ಸಹಜತೆಗೆ ನಾನೇ ಬೆರಗಾದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಆರಿರಲಿಲ್ಲ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಢವಢವವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೈ ಬೆವೆತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಗಿಲಿನಿಂದ ಮಳೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಅಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿದ್ದೆ.

ಒಂದರೆಘಳಿಗೆ ದೀಪ್ತಿ ನನ್ನ ಮುಖವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೊನೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿದಳು. ದೋಣಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದಳು. ನಂತರ ಕೊಂಚ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಜರುಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬೆಸೆದಳು. ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ವಾರಿಸಿ ನನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಊರುತ್ತಾ ತುಂಟತನದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೇ ಕೇಳಿದಳು 'ಎಷ್ಟೋ ಬೇಕು ನಿನಗೆ?'

'ಏನು? ಈರುಳ್ಳಿ ಬಜ್ಜಿನಾ?' ನಾನಂದೆ.

'ತರ್ಲೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕಣೋ' ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದಳು.

ಮಳೆ ನಿಂತಿತ್ತು. ದೂರದಿಂದ ತೇಲಿಬರುತ್ತಿದ್ದ ಗಜಲಿನಲ್ಲಿ ಜಗಜೀತಸಿಂಗರ ಧ್ವನಿ ಉಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಕೊಯೀ ಮುಝುಕೊ ಲೌಟಾದೋ ಬಚಪನ್ ಕಾ ಸಾವನ್. ವೊ ಕಾಗಜ್ ಕಿ ಕಷ್ತೀ, ವೊ ಬಾರಿಷ್ ಕಾ ಪಾನೀ..

●

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸದೃಢ ಕಿಡ್ನಿಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ವೈ ಜೆ
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗತಜ್ಞೆ
(Consultant Nephrologist)
ನಂಜಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆ , ಕುವೆಂಪು ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕರೆ: ರಮೇಶಣ್ಣನ ಕಥೆ

ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ೫೨ ವರ್ಷದ ರಮೇಶಣ್ಣನಿಗೆ ತಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಸುಳಿವು ಕೂಡ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (Diabetes) ಇತ್ತು. "ನನಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ಮಾತ್ರೆ ತಗೊಂಡ್ರೆ ಆಯ್ತು" ಎಂದು ಅವರು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೋಗದೆ ಅವರು ಯಾವತ್ತೋ ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಊತ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಏಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿತ್ತು.

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ ರಮೇಶಣ್ಣ, ಒಂದು ದಿನ ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದರು. ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬವೇ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದಿತು? ರಮೇಶಣ್ಣನ ಎರಡು ಕಿಡ್ನಿಗಳು ಶೇಕಡಾ ೭೦ ರಷ್ಟು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದವು! ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕೂಡಾ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಿತು. ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ; ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು ಇಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ಮನೆಯವರು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದರು. ಇದು ಬರೀ ರಮೇಶಣ್ಣನ ಕಥೆಯಲ್ಲ, ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು "ನಮಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಮೇಶಣ್ಣನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣ ಕೇವಲ ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವ CKM (Cardiovascular-Kidney-Metabolic) Syndrome. ಅಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ್ದವು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏರುಪೇರಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ಹಾಗಾದರೆ, ರಮೇಶಣ್ಣನಂತೆ ನಾವಾಗಬಾರದು ಎಂದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಬನ್ನಿ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗ: ಜಾಗತಿಕ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಅಂಕಿ–ಅಂಶಗಳು

ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಯು ಇಂದು ಒಂದು "ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ" (Silent Epidemic) ಆಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

- **ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ :** ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ೮೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಸಾವಿನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ (CKD)

ಪ್ರಸ್ತುತ ೮ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ೨೦೪೦ ರ ವೇಳೆಗೆ ಇದು ೫ನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರುವ ಭೀತಿಯಿದೆ.

- **ಭಾರತದ ಸ್ಥಿತಿ :** ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಂತದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೨.೫ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ (ESRD) ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- **ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು :** ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹ (೪೦–೬೦%) ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (೨೫–೩೦%) ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

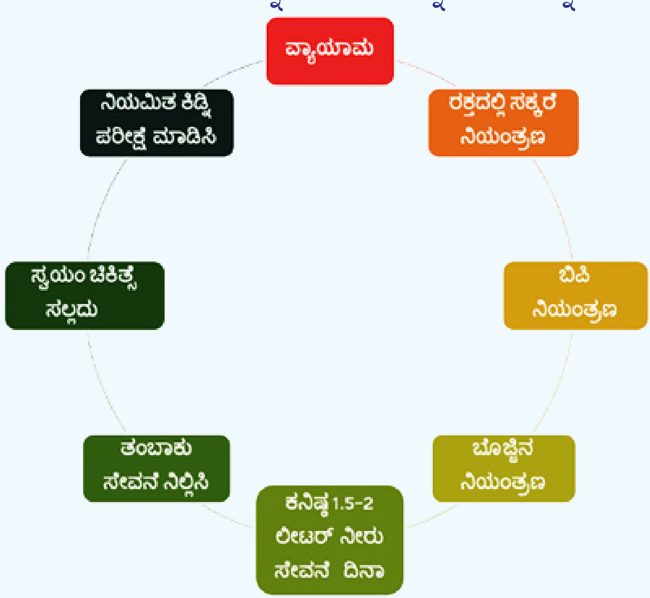
ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ:

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ 'ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಘಟಕಗಳು'. ರಕ್ತದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವೈಫಲ್ಯ ೫ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ೪ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತವಾದ ೫ನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ೧೦%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಿಸದೆ, ರೋಗಿಯು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ಈ ೮ ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ – ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ



೧. ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೇಶನ್

ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ೮–೧೦ ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು

ಕಿಡ್ನಿಯಿಂದ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- **ನೆನಪಿಡಿ:** ವಿಪರೀತ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿ ಹಳದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ.

೨. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಕಿಡ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯವು ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

- **ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ:** ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿತ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸರಾಸರಿ ೧೦-೧೧ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೃಢ ಪಟ್ಟಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (World Health Organization WHO)ಯ ನಿರ್ದೇಶನದ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೆ ೫ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರವಿಧಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿಯೇ ಇದೇ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಂದಿನ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಯುವಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಯುವಜನರು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು (Processed Foods) ಆದ ಕೆಚಪ್, ಸಾಸ್ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳಾದ ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಪಫ್ ಮೊದಲಾದ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಉಪ್ಪಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (hidden salt). ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಕೊಳ್ಳುವ ರೆಡಿ ಆಹಾರಗಳ ಪ್ಯಾಕ್ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶವೆಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಲೇಬಲ್ ನೋಡಿ, ಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಸರಳ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಆದಷ್ಟೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದಾದ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ, ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

- **ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್:** ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯು ಕಿಡ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬಿನ (ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಅತಿ ಬಳಕೆ ಸಲ್ಲದು) ದೂರವಿರಿ.

- **ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ:** ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

- ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಕೆ – ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಕೋಲಾ, ಪೆಪ್ಸಿ ಮುಂತಾದ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

೩. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ತೂಕವು ಕಿಡ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ ಅಥವಾ ಈಜುವಿಕೆಯಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕ (Ideal body weight) ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಇಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. Body mass

index ಅನ್ನುವ ತೂಕದ ಸೂಚ್ಯಾಂಶವು ೨೫ ರೊಳಗೆ ಇರುವಂತೆ ತೂಕದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ

ಧೂಮಪಾನವು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ (Dehydration) ಕಾರಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೫. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅಪಾಯ (Avoid OTC Painkillers)

ಅನೇಕರು ಸಣ್ಣ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಮೈಕೈ ನೋವಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (Ibuprofen, Diclofenac ಇತ್ಯಾದಿ) ಖರೀದಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು.

೬. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ (Diabetes Management)

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಅದು ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

- **ಪರಿಹಾರ:** ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅವುಗಳ ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

೭. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ (Blood Pressure Control)

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಎರಡನೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇದು ಕಿಡ್ನಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- **ಗುರಿ :** ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (೧೨೦/೮೦ mmHg) ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇರುವ ಸುಲಭ ದಾರಿ.

೮. ವಾರ್ಷಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ (Screening)

ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ:

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಮಟ್ಟದ ತಪಾಸಣೆ (Serum Creatinine Test) : ಕಿಡ್ನಿ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮಟ್ಟ (Urine Albumin Test) : ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: "ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಹಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮತ್ತು ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ" ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಂತ್ರ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯೇ (Prevention) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

●

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ

ಡಾ. ಮುರಳಿ ಹತ್ವಾರ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ರಸಾದ್
ಶೆಫೀಲ್ಡ್, ಯುಕೆ

ಕಳವಳ

ಅನವರತ ಚಿಂತೆಗಳಿವು
ಹೀಗೇಕೆ ಕಾಡಿವೆ
ಅರಳಿರುವ ಹೂಗಳಿವು
ಹೀಗೇಕೆ ಬಾಡಿವೆ

ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತುಗಳು ಹೀಗೇಕೆ
ಹಿಂದು-ಮುಂದಾಗಿವೆ
ಕಾಮನಬಿಲ್ಲೇಕೆ ಇಂದು
ಬಣ್ಣ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಿದೆ

ಯಾವ ವಿರಹದ ಗೀತೆಯೋ
ರಣರಂಗದ ಕಹಳೆಯೋ
ಯಾವ ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚಿನ ಜ್ವಾಲೆಯೊ
ಹಗೆತನದ ಹೊಗೆಯೋ

ರೆಕ್ಕೆ ಮುರಿದ ಹಕ್ಕಿಯೊಂದು
ಮರದಡಿಯಲಿ ಕಮರಿದೆ
ಹಸಿದ ನಾಯಿ-ನರಿಗಳು
ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಸುಳಿದಿವೆ

ನೆತ್ತರಿನ ನದಿಗಳಲಿ
ಆಕೃತಿಗಳು ಕರಗಿವೆ
ಕಣ್ಣೀರ ಕಡಲಿನಲಿ
ಕುರುಡು ಯಾನ ಸಾಗಿದೆ

●

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ

ಡಾ. ಮೃದುಲಾ ಎ. ಎಮ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಮೃದುಲ ಎ. ಎಮ್.
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕರು,
ಇಎಸ್ಐಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಪೀಣ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿನ್ನ ನೀನೆ ನಂಬು ಹೆಣ್ಣೆ

ಒಬ್ಬರೇ ಇಲ್ಲಿ ಬರುವುದು,
ಒಂಟಿಯಾಗೇ ಹೋಗುವುದು
ನಡುವೆ ಏಕೆ ಬಯಸುವೆ ಅವರಿವರ
ಜೋಡಿಯನ್ನ ?
ನಿನ್ನ ನೀನು ಪ್ರೀತಿಸು,
ನಿನಗಾಗಿಯೇ ಜೀವಿಸು,
ಸುಖವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದು ಆಗ ಬಾಳ ಪಯಣ.

ಸ್ವಂತಿಕೆಯನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸು
ವಿಶ್ವಾಸದಿ ಬಾಳ ನಡೆಸು
ಯಾರ ಹಂಗು ಇಲ್ಲದಿರಲು, ದುಃಖಕಿರದು
ಕಾರಣ.
ನಿನ್ನ ಅನ್ನ ನೀನೆ ದುಡಿದು,
ನಿನ್ನ ಯುದ್ಧ ನೀನೆ ಗೆದ್ದು
ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಬಾಳು ಹೆಣ್ಣೆ, ಬಿಡದಿರೆಂದು
ಸ್ವಾಭಿಮಾನ.

ಮೋಸಗಾರರಿರುವರು,
ಮನಸ್ಸು ಒಡೆದು ಬಿಡುವರು,
ಒಳಗೆ ಬಿಡದೆ ಕಾಯ್ದುಕೋ, ಭದ್ರವಾಗಿ
ಹೃದಯವನ್ನ.
ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಎನುವರು
ಕನಸು ತೋರಿ ಸೆಳೆವರು
ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗದಿರು, ನಂಬದಿರು ಸುಳ್ಳರನ್ನ.

ನಿನ್ನ ವೃತ್ತಿ, ನಿನ್ನ ಮನೆ,
ನಿನ್ನ ಖುಷಿಗೆ ನೀನೆ ಹೊಣೆ,
ಇತರರಲ್ಲಿ ಹುಡುಕದಿರು ನಿನ್ನ ಬಾಳ ಅರ್ಥವನ್ನ.
ನೀನೆ ದೇವಿ, ನೀನೆ ದುರ್ಗೆ
ನೀನೆ ಶಕ್ತಿ ದೈವಗಳಿಗೆ,
ಎಂದೂ ತಲೆಯ ಬಾಗದಿರು, ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲು
ಅಸುರರನ್ನ.
ನಿನ್ನ ನೀನೆ ನಂಬು ಹೆಣ್ಣೆ, ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲೆ ವಿಶ್ವವನ್ನ !

●

ಡಾ. ಕಿರಣ ಪೇಟಕರ್
ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು,
ಬೆಂಗಳೂರು

ಕ್ಯಾನ್ಸರೋ, ಮನ್ಸರೋ?
(ಸಾಂಗತ್ಯ ಪದ)

ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಗೇತಂತ ಬ್ಯಾಸರಾಗೀಯಂತ
ಹೇಳಿಕೋ ಬಾ ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟ।
ಆಸರಾಗೋವಂಥ ದಾರಿ ನೂರಾರೈತಿ
ಆರೈಕೆ ಪಡಕೋಬೇಕಷ್ಟ॥

ಯಮರಾಜ ಹೆಣೆದಂತ ಕುಣಿಕೆಯ ಸರದಂತ
ಮೃತ್ಯು ಪಾಶವು ಕ್ಯಾನ್ಸರಲ್ಲ।
ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಂತರೆ ಕೈಮೀರಿ ಹೋದೀತು
ಚಿಂತಿಯದಕ ಆನ್ಸರಲ್ಲ॥

ವ್ಯಾಧೀ, ಬಾಧೇ, ಬ್ಯಾನೀ ನನಗ್ಯಾಕ ಬರಬೇಕು
ಅಂತೆಲ್ಲ ಯಾಕನುಮಾನ।
ಮನ್ಸರಿಗಲ್ಲದ ಮರಕ ಬರ್ತಾವೇನು
ಸಂಕಟ ದು:ಖ ದುಮ್ಮಾನ ॥

ಕರಿಯಾದೇ ಬರುವಂಥ ಬಿಡದೇ ಕಾಡೋವಂಥ
ಇದುವೊಂದು ನೆಂಟನ ಹಾಂಗ।
ಔಷಧ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸಬೇಕ
ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಾಲಿಡದಾಂಗ॥

ರೋಗ ಬಂದಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಿರುವಂಥ
ಮನ್ಸರ ಬೇಟೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರದೇ।
ಸಮಯಕ್ಕ ಸರಿಯಾದ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿದ್ರ
ಗೆಲುವು ಎಂದೆಂದು ಮನ್ಸರದೇ॥

ಕ್ಯಾನ್ಸರಂದರ ಬಾಳು ಕ್ಯಾನ್ಸಲ್ಲಾದಂಗಲ್ಲ
ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಕಡೆಗೂ ಬಾಳೈತಿ।
ಚಿಂತಿಯ ಕಂತಿಯ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ನಡಿಮುಂದ
ಬಾಳೇವಿನ್ನೂ ಭಾಳ ಐತಿ॥

ಡಾ. ರವಿರಾಜೇಶ್ವರ
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು
ರಾಯಚೂರು

ಚದುರಂಗ

ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸನ್ನದ್ಧ ಸೈನ್ಯ,
ರಾಜನೋ ಹಿಂದೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತ!
ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ, ಹಿಂದೆಮುಂದೆ,
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯುವವ,!
ಇವನನ್ನು ಉಳಿಸಲು
ಸುತ್ತುವರಿದ ಪರಿಜನ !

ತಮ್ಮನ್ನು ರಾಜರು
ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ
ಇವರನು ನಡೆಸುವ
ಕೈಗಳು ಬೇರೆ !

ಜಾಗತಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ,
ಕಾಣದ ಕೈಗಳ ತಾಳದಂತೆ
ಕುಣಿವ ನಾಯಕರು,..!

ಪಾಪ, ಕಾಲಾಳುಗಳು !
ಮುಂದೆ ಹೋದವರು ಮತ್ತೆ
ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ನೆಮ್ಮದಿಯ
ಸೇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ಹಾಸಿನ ಚದುರಂಗವಾದರೂ
ಸರಿಯೇ,!
ಜೀವಂತ ಮನುಷ್ಯರಾದರೂ
ಸರಿಯೇ,!
ಈಗಲಂತೂ, ತಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ
ಬದುಕಲಾರರು,!

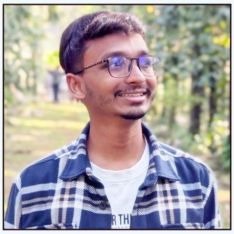
ಸಾವ ಕಾರಣಗಳೂ,
ಕಾಣದ ಕೈಗಳು
ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತೆ,
ರೋಗಗಳಿಂದಲೋ,
ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ
ಜೀವಿಗಳಿಂದಲೋ !

ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಲಾಳುಗಳೇ,
ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮನೆಯ
ಮತ್ತೆ ಕಾಣದವರು !

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

ಈ ಸ್ನೇಹದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ನಾ ಕಂಡ 'ಪುಟ್ಟ'ನ ಮನೆ !!

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಶ್ರೀನಿಧಿ ಎಸ್.
ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ
ಎಂಬಿಬಿಎಸ್, ಶ್ರೀಬಸವೇಶ್ವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನೆ ಯಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ ಹೇಳಿ! ಮನೆ ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕಥೆ ನೆನಪಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ.

ಈಗ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ೧೮ – ೨೫ ವರ್ಷದ ಆಸುಪಾಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಅಂದ್ರೆ ಏನು ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರೆ, ಅಯ್ಯೋ ಮನೆನಾ!?, ಮನೆ ಅಂದ್ರೆ ನನಗೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ, ಯಾವಾಗ ರಜ ಬರುತ್ತೋ, ಯಾವಾಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗ್ತೀವೋ, ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು ನೋಡ್ತೀವೋ ಅನ್ನೋ ಹಂಬಲ ಮತ್ತು ಆತುರ. ಅಮ್ಮನ ಕೈ ರುಚಿಯ ಚಳಕ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸಿ, ಮನೆಗೆ ಬಾ ಮಗು ಎಂಬ ಮೆಸೇಜ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತೆ, ಅಪ್ಪನ ಪ್ರೀತಿಯ ಒರಟಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೆನ್ಸ್ಕೊಂಡು ಕಣ್ತುಂಬಿ ಬರುತ್ತೆ, ಸಹೋದರ – ಸಹೋದರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಕಳೆದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜಗಳಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ದುಃಖ ಎರಡನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೆ, ನಾವು ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ದೊಡ್ಡೋರ್ ಆಗ್ಬಿಟ್ವೇನೋ ಅಂತ ಅನ್ಸೋಕ್ ಶುರು ಆಗ್ಬಿಡುತ್ತೆ.

ಹೀಗೆ ಇದು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನದ ಮನೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾದರೆ, ಅದೇ ೩೦ – ೩೫ ವರ್ಷದ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನೆ ಅಂದ್ರೆ ಏನು ಅಂತ ಕೇಳಿದಾಗ ಮನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತೆ, ಮನೆನಾ!?, ನಂದು ಒಂದು ಮನೆ ಇದೆ ಕಣ್ರೀ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಚೊಕ್ಕದಾಗಿ, ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಸಂಸಾರ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿದ್ದೀವಿ, ಅನ್ನೋದು ಒಬ್ಬರ ಮಾತುಗಳಾದ್ರೆ, ಮನೆ ಇಲ್ಲದವರದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಥೆ, ನಮ್ದು ಅಂತ ಒಂದು ಮನೆ ಇಲ್ಲ ಕಣ್ರೀ, ಒಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಅಂತ ತನ್ನ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ದುಡ್ಡಿದ್ರೋ ಎಲ್ಲ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಕ್ರೋಡೀಕರಣಗೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಇನ್ನೊಂದ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಲ ಮಾಡಿ, ಮನೆ ಕಟ್ಟೋಕೆ ಇಳಿದೇ ಬಿಡ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ನೋಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಚಕ ಪ್ರಪಂಚ ಓಪನ್ ಆಗ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೆ!!

ಅಯ್ಯೋ ಮನೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಕಟ್ಟುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ ಬಿಡೋಣ ಅನ್ನುವ ಯೋಚನೆ ತಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತೆ. ಅವರಿವರನ್ನ ಕೇಳಿ, ಮನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಅನ್ನು ಒಂದು ನಕ್ಷೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇಳಿಯುತ್ತೆ, ಮನೆ ಹೀಗಿರಬೇಕು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಕೋಣೆಗಳಿರಬೇಕು, ಶೌಚಾಲಯ ಇಂಡಿಯನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ, ಒಂದು ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಹಾಕಿಸ್ಬಿಡ್ತೀನಿ ಫ್ಯೂಚರ್ ನಲ್ಲಿ ಹೆಲ್ಪ್ ಆಗುತ್ತೆನೋ, ಅಡುಗೆಮನೆ ಹೀಗಿರಬೇಕು, ಈ ದಿಕ್ಕಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು, ಟಿವಿ, ಸೋಫಾ ಸೆಟ್ಟು ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್, ಇಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತ ಮನಸ್ಸು ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ದೆನೇ ಕದ್ದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೆ!

ಇನ್ನು, ಇದೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನೆ ಕಟ್ಟೋಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ್ಮೂಡಲೇ ಯಾವ ಮರಳು ಸರಿ, ಸಿಮೆಂಟ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂಬ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ನೂರಾರು ಬಾರಿ ನೂರೆಂಟು ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದು ಒಂದು ತಾರ್ಕಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ಜೀವ ಸುಸ್ತಾಗ್ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೆ!!

ಇದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕಥೆಯಾದರೆ. ದುಡ್ಡಿರೋರ್ದು ಬೇರೇನೇ ಕಥೆ! ಒಂದು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಮನೆ ಇದೆ ಕಣ್ರೀ ಪೇಟೆನಲ್ಲಿ, ಆದ್ರೆ ಈ ಜನಸಂದಣಿ, ಅತಿಯಾದ ಟ್ರಾಫಿಕ್, ಸದಾ ಓಡುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಸಾಕಾಗಿದೆ! ಹಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫಾರ್ಮ್ ಹೌಸ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಇದೀನಿ, ಅನ್ನೋದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಥೆ! ನೋಡಿ ಮನೆ ಅನ್ನೋದು ಯಾರಿಗ್ತಾನೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ, ನೀವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿರ್ತೀರ ಭಾರತದ ಅಗರ್ಭ ಶ್ರೀಮಂತ ಅಂಬಾನಿಯ ಐಷಾರಾಮಿ ಬಂಗಲೆಯ ಬಗೆ... ಮುಕೇಶ್ ಅಂಬಾನಿ ಅವರ ಮುಂಬೈನ ಆಂಟಿಲಿಯಾ (Antilia) ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ, ಖಾಸಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಮುಂಬೈನ ಅಲ್ಟಾಮೌಂಟ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ೨೭ ಮಹಡಿಯ ಗಗನಚುಂಬಿ ಬಂಗಲೆಯ ಬೆಲೆ ೧೫,೦೦೦ ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಲಿಪ್ಯಾಡ್, ನೇತಾಡುವ ಉದ್ಯಾನವನಗಳು, ೬೦೦ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ೮-ತೀವ್ರತೆಯ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನೆ ಅದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಅದೇ ನಗರದ ಧಾರಾವಿ ಸ್ಲಂ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಕೇಳಿರ್ತೀರಾ, ಮನೆ ಇಲ್ಲದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನಗಳ ಶೋಚನಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನ ಬಿತ್ತರಗೊಳಿಸುತ್ತೆ!!

ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಮನೆ ಬಗ್ಗೆ ಬರಿತಾ ಹೋದ್ರೆ, ಅದು ಮುಗಿಯೋದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನ್ ಯಾಕಿಷ್ಟೊಂದು ಮನೆ ಬಗ್ಗೆ ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀರಾ? ಇಲ್ಲೇ ಇರೋದು ನಿಜವಾದ ಕಥೆ, ಮೊನ್ನೆ ತಾನೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನಾದ 'ಪುಟ್ಟ'ನ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಮಲಶಿಲೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಹಳ್ಳಿಹೊಳೆ ಎಂಬ ಗ್ರಾಮ ಅದು, ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಆ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆ ನೋಡಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವೆನಿಸಿತ್ತು! ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅವರ ಮನೆಯವರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಒಂದು ರೌಂಡ್ ಹಾಕಿ ಬರೋಕೆ ಹೊರಟ್ ನಿಂತ್ಬಿಟ್ವಿ, ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಾದ ಗಿಡಮರಗಳು, ಮನೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಅಡಿಕೆ ಮರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ತೋಟ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ತೊರೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮನಸು ಪುಳಕಿತವಾಗಿತ್ತು!

ಇದು ಮನೆಯ ಹೊರಾಂಗಣದ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೆ, ಮನೆಯ ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿತ್ರಣ ನೀಡಿತ್ತು. ಅವರ ಪೂರ್ವಜರು ವಾಸಿಸಿದ ಮನೆ ಅದು, ಹಳೆ ಕಾಲದ ವಿನ್ಯಾಸದ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಮರದ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ ಅವರುಗಳು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ ಸ್ಮರಣೀಯ!!, ಅಕ್ಕರೆ, ಪ್ರೀತಿ ಕೊಟ್ಟು ಸತ್ಕರಿಸಿದ ಅವರುಗಳು ಹತ್ತಿರದವರಾದರು ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಂತೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಸೊಬಗನ್ನು ಕಂಡ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದು ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಷಯ! ನಾನು ಒಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು, ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಿನ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಂದು. ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆಲ್ಲವನ್ನ ನೀಡಿದೆ, ಇನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ, ಆದ್ರೆ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಕೊಳ್ಳದೆ ಬದುಕ್ತಾ ಇದ್ದೀವಿ!!

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿ, ಜೀವನವನ್ನ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಾಗಿಸಿ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾ ಮನೆ ಹೇಗಿದ್ದರೇನು ಮನಸ್ಸು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಲು! ಒಂದೇ ಒಂದು ಕನಸು - ಆಸೆಯೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಸ್ತೀನಿ.

"ನಾನು ಕಟ್ಟುವೆ ಮನೆ ಒಂದನ್ನು
ಮುಂದೊಂದು ದಿನ
ಹಚ್ಚಹಸಿರಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ !!
ಪುಟ್ಟ ಸಸಿ ನಡುವೆ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ
ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯ
ನೀಲವರ್ಣ ಆಕಾಶದ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ
ಮಲಗುವೆ ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ
ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ
ಎಲ್ಲ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನೆನೆದು,
ನಾ ಕಂಡ ಬದುಕನ್ನ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ
ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ,
ವಿಲೀನವಾಗುವೆ ಅವಳಲ್ಲಿ!!

ಡಾ. ಧ್ಯಾನ್ ಎಂ ಅರುಣ್
ಇಂಟರ್ನ್, ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ.ಸಿ.,
ದಾವಣಗೆರೆ

ಗೋಚಲಾ ಹಿಮಾಲಯ ಚಾರಣ

ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಇಂಟರ್ನ್‌ಶಿಪ್ ಶುರುವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ನಾನು ಹೊರಟಿದ್ದು ಹಿಮಾಲಯದ ಚಾರಣಕ್ಕೆ..... ಕಾಂಚನ ಜುಂಗಾವನ್ನು ನೋಡಲು. ಈಶಾನ್ಯ ರಾಜ್ಯವಾದ ಸಿಕ್ಕಿಂನಿಂದ ಭಾರತದ ಅತೀ ಎತ್ತರದ ಪರ್ವತವಾದ ಕಾಂಚನ ಜುಂಗಾ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಸಮೀಪದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಚಾರಣ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ "ಗೋಚಲಾ ಹಿಮಾಲಯ ಚಾರಣ'ವೆಂದು ಹೆಸರು

ಶಿವಮೊಗ್ಗದಿಂದ ಒಂಟಿ ಚಾರಣಿಗನಾಗಿ ಹೊರಟ ನಾನು ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ೧೨ ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡೆ. ಬೀದರ್‌ನ ಡಾ|| ಸುಮಂತ್ ಸರ್, ಶಿವಕುಮಾರ್ ಸರ್, ಚೆನ್ನೈನ ಅರ್ಜುನ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಶ್ವಿನ್ ಮತ್ತು ಗೌರವ್, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಶುಭದೀಪ್, ರೋಹನ್, ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ ಅವಲ್ ಮತ್ತು ಎಮ್ಮಾ, ಅಮೇರಿಕದ ಜೂಲಿಯನ್

ಹಳೆಯ ೧೦೦ ರೂಪಾಯಿ ನೋಟಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಚಿತ್ರ ಗೋಚಲಾದಲ್ಲಿನ ಹಿಮಾಲಯದ ದೃಶ್ಯ

ಮತ್ತು ಮುಂಬೈನ ಟ್ರೆಕ್ ಲೀಡರ್ ಹಿತೇಶ್ ಇವರುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ೧೧ ದಿನದ ಚಾರಣಕ್ಕೆ ಕಾಂಚನಜುಂಗಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉದ್ಯಾನವನದ ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆದು ತಯಾರಾದೆವು. ಏರುದಾರಿಯ ಪ್ರಯಾಣ.

ಯುಕ್ಸೋಮ್ (೫೬೦೦ ಅಡಿ) – ಸಚೇನ್ (೭೨೦೦ ಅಡಿ) – ತ್ಸೋಕಾ (೯೭೦೦ ಅಡಿ) – ಜೋಂಗ್ರಿ (೧೩೦೦೦ ಅಡಿ) – ಜೋಂಗ್ರಿಟಾಪ್ – ಥಾನ್‌ಸಿಂಗ್ (೧೨೫೦೦ ಅಡಿ) – ಥಾನ್‌ಸಿಂಗ್

ಸಮ್ಮಿಟ್ (೧೫೧೦೦ ಅಡಿ) – ಕಾಂಚನಚುಂಗಾ ದರ್ಶನ – ತ್ಸೋಕಾ (೯೭೦೦ ಅಡಿ) – ಯುಕ್ಸೋಮ್ (೫೬೦೦ ಅಡಿ).

ಸುತ್ತ ಸುಂದರ ಹಸಿರು ಕಾಡು, ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪರ್ವತಗಳು. ಏರುದಾರಿಯ ಚಾರಣದಲ್ಲಿ ಪಾಚಿಗಟ್ಟಿದ ಮರಗಳು, ಸೇತುವೆಗಳು, ತೊರೆಗಳು, ಜಲಪಾತಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾ ಸಾಗಿದೆವು. ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತಟ್ಟು ಜಾಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿಟೆಂಟ್ ಹಾಕಲು ಮೊದಲೆರೆಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡೆವು. ಹೊರಗಡೆಯ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಲ್ಲಿ ಮರದಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡಿದೆವು. ಮುಂದೆ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅನುಭವವೇ ವಿಶೇಷ. ಮರಗಟ್ಟಿದ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಶಬ್ಧವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕ್ಷೀರಪಥ (Milky Way)ದ ಬೆಳಕು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ಆನಂದ. ಸುತ್ತ ಚಂದ್ರನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಿಮದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪರ್ವತಗಳ ನೋಟ ಎಂದೂ ಮರೆಯಲಾಗದ ನೋಟಗಳು.

ಮುಂದೆ ೧೨೦೦೦ ಅಡಿಯ ಎತ್ತರ ತಲುಪುವರಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ತೆಳುವಾಗುತ್ತಾ, ವಾತಾವರಣ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರ ನಡುವ ಒಂದು ಗಾಢ ಮೌನ. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಶಬ್ಧ, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಬ್ಧ, ನೀರಿನ ಶಬ್ಧ, ನಮ್ಮ ಬೂಟ್‌ನ ಶಬ್ಧ ಇಷ್ಟೆ. ನಗರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಸದ್ದು ಇಲ್ಲದೇ ನಡೆದು ನಡೆದು ಏಳನೇ ದಿನ ಸಂಜೆ ಥಾನ್‌ಸಿಂಗ್ ಸಮ್ಮಿಟ್ ಎನ್ನುವ ಜಾಗ ತಲುಪಿದೆವು.

ಅಂದು ಚಾರಣವು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತೋ ಅಷ್ಟೇ ಮೋಜಿನಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅಂದು ನಾನು ವಾಕಿ–ಟಾಕಿ ಹಿಡಿದು 'ಟ್ರೆಕ್ ಲೀಡರ್' ಆಗಿ ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿದ್ದೆ!

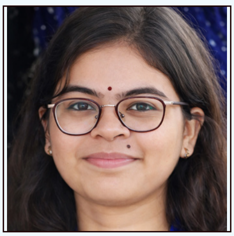
ಶಿವಕುಮಾರ್ ಸರ್ ಮತ್ತೊಂದು ವಾಕಿ–ಟಾಕಿ ಹಿಡಿದು ತಂಡದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ (Last Man) ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ``Are you audible?'' (ನಾನು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ?) ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ``Over and Out'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ತಮಾಷೆಯ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ರಂಜಿಸಿದವು.

ಮರುದಿನ ನಾವು ಕಾಂಚನಚುಂಗವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ನೋಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ೩ಗಂಟೆಗೆ ಚಾರಣ ಶುರು ಮಾಡಿದೆವು. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಕಾದು, ಅವುಗಳು ದಿಗಂತವನ್ನು ಸೀಳಿ ಕಾಂಚನಚುಂಗ ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಂಡಿಮ, ಕಬ್ರು, ರಾಥೋಂ, ತೆಚಿಂಗ್‌ಕಾಂಗ್ ಪರ್ವತಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಕ್ಷಣ ಮರೆಯಲಾಗದಂತಹದ್ದು. ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರ್ವತಗಳು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿದಂತೆ ಆಯಿತು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತಣ್ಣಗೆ ನೀಲಿಯಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದ ಶಿಖರಗಳು ಈಗ ಉರಿಯುವ ಚಿನ್ನದ ಕಿರೀಟಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದವು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಳೆದು ಮೌನವಾಗಿಯೆ ಇಳಿಯಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆವು. ಹೊರಟು ಬಂದಿದ್ದ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನು ನನಗೆ, ನನ್ನ ತಂಡದ ಇನ್ನು ಮೂವರಿಗೆ ಸುತ್ತ ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಆಸೆ. ಚಾರಣದ ಮುಖಂಡನ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ವಾಕಿ–ಟಾಕಿ ಹೆಗಲಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ

ದಿನ ನಾವೇ ಬೆಟ್ಟಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಮರಳಿ ಬಂದೆವು. ಇನ್ನು ಇಳಿಜಾರಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಬ್ದದಿಂದ ನಗರದ ಶಬ್ದದ ಕಡೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಸಿಗುವ ಕಡೆ!

ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕಾಡು, ನೀರು, ಹಿಮಾಲಯದ ಗಾತ್ರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ತಾಳ್ಮೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನೋಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಮತ್ತೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಚಾರಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಆಸೆ! •



ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಸಾರ್ಥಕ ಸೇವೆಗೆ ನನ್ನದೊಂದು ಸಲಾಮ್

ಡಾ. ಸ್ಮಿತಾ.
ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ
ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ,
ಓಬಿಜಿ ವಿಭಾಗ,
ಬಿ ಎಂ ಸಿ & ಆರ್ ಸಿ,
ಬಳ್ಳಾರಿ.

ಜನನ ಮರಣಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಜೀವ ಜಗತ್ತು ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ ವಿಕಸಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲಾದಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಜಗತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; 'ವಿಕಾಸ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು' ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮರಣಿಸುವವರೆಗೆ ಮಾನವನ ವಿಕಾಸದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ನರಸಮ್ಮನವರು

ಶಿಶು ಸರಿ ಸುಮಾರು ೨೬೮ ರಿಂದ ೨೭೩ ದಿನ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಿದರೆ ಎರಡೂ ಜೀವಗಳಿಗೂ ಅಪಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಜನ್ಮ, ತಾಯಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ 'ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ, ಪ್ರಸವಸಂದರ್ಭ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವಾನಂತರ' ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ 'ಹೆಣ್ಣು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಣ್ತನ ಅನುಭವಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ'

ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರೆಂದರೆ ಯಾರು ?

ತಮ್ಮ ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದಲೋ, ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದಲ್ಲೋ ಬೆಳೆದು, ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಂದಿರರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಅವರ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಂತು, ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಸೂತಿಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅನುಭವಿ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳೇ ಈ ಸೂಲಗಿತ್ತಿ.

ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ :

ಈ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲದಾಗ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದ್ದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇವರು ಅದೇ ಗ್ರಾಮದ ವಾಸಿಗಳೋ, ನೆರೆಹೊರೆ ಗ್ರಾಮಗಳ ನಿವಾಸಿಗಳೋ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭವತಿಯರಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಬಾಯ್ದೆರೆ ಮಾಹಿತಿ ಇವರಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಾಡುವ ನೋವು, ತಾಯ್ತನ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಇವರು ಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಂದರ್ಭದ ಅವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಪೂರಕವಾಗಿ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರು ನುರಿತ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆಯೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯೆಯೂ ಹಾಗೂ ಮನೋವೈದ್ಯೆಯೂ ಹೌದು ಎಂದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ!.

ಪ್ರಸೂತಿ ಮನೆ :

ಮನೆಯ ಕೋಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಪರದೆ ಹಾಕಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗವೇ ಪ್ರಸೂತಿ ಮನೆಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಂಚದಾಕಾರದ ಹೊರಸು, ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕುರುಳುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಭತ್ತ, ಹೆಸರು, ಬೇಳೆ, ನವಣೆ, ಶಾವಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಅಂದಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಸೂತಿ ಮನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸುಸೂತ್ರ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ ಪಾತ್ರ :

ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಹೆರಿಗೆ ದಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆ ಕಾರ್ಯದ ಕುರಿತು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಾನುಭವದಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ಪ್ರಸವದ ನೋವು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಮೈ ಮನಗಳನ್ನು ಪ್ರಸೂತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಇವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಧೃತಿಗೆಡದೆ, ಸಹನೆಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಇವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂಸೂತ್ರ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಇವರ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಪದ್ಮಶ್ರೀ'ಗೆ ಭಾಜನರಾದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ನರಸಮ್ಮನವರು :

'ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ನರಸಮ್ಮನವರು' ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪಾವಗಡ ತಾಲೂಕಿನ ತಿಮ್ಮನಾಯಕ ಪೇಟೆಯವರು. ಕದಿರಪ್ಪ ಬಾವಮ್ಮ ದಂಪತಿಗಳ ಏಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯವರು. ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ೧೯೨೦. ಕೃಷ್ಣಾಪುರದ ಅಂಜನಪ್ಪರವರೊಂದಿಗೆ ೧೨ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ವಿವಾಹ.

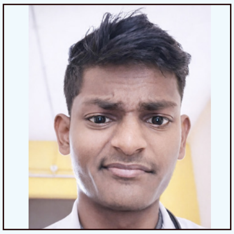
ನರಸಮ್ಮನವರ ಅಜ್ಜಿ ಮರಿಗೆಮ್ಮನವರು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾತಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯವರಿಂದ ಕಲಿತ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಾವೂ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮದ ಹನುಮಕ್ಕಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಇವರ ಅಜ್ಜಿ ಊರಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲವಂತೆ; ಆಗ ನರಸಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಹನುಮಕ್ಕನ ಹೆರಿಗೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿದರಂತೆ. ಇದು ಅವರು ಮಾಡಿರುವ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಂತೆ. ಆಗ ನರಸಮ್ಮನವರ ವಯಸ್ಸು ೨೦-೨೧ ಇರಬಹುದು

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಇವರ ಪ್ರಸೂತಿ ಕಾರ್ಯ, ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ೧೫ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿರುವ ಕೀರ್ತಿ ಇವರದ್ದಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಆಸೆ ಆಮಿಷಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದೇ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಈ ತಾಯಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ, ಪಾವಗಡದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ 'ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ನರಸಮ್ಮ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದೆ. ೨೦೧೨ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ 'ಡಿ. ದೇವರಾಜ ಅರಸು ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ೨೦೧೩ರಲ್ಲಿ 'ಕಿತ್ತೂರು ರಾಣಿಚೆನ್ನಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಹಾಗೂ 'ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.' ಯನ್ನಿತ್ತು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದೆ. ಭಾರತ ಸರಕಾರವು 'ವಯೋಶ್ರೇಷ್ಠ ಗೌರವ' ನೀಡಿದೆ. ೨೦೧೪ರಲ್ಲಿ ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ 'ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ೨೦೧೮ರಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೂ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ನರಸಮ್ಮನವರು ತಮ್ಮ ೯೮ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ, ಡಿಸೆಂಬರ್ ೨೫, ೨೦೧೮ರಂದು ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

'ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ತಾಯಿಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ'ವೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿ, 'ಎಲೆ ಮರೆಯಕಾಯಿ'ಯಂತಿರುವ 'ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಸಾರ್ಥಕ ಸೇವೆಗೆ ನನ್ನದೊಂದು ಸಲಾಮ್'. ●



ರಾಜು ಟಿ. ಜೆ.
ಬಳ್ಳಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ
ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬಳ್ಳಾರಿ.

ಅಪ್ರತಿಮ ಛಾಯೆ

ಸೂರ್ಯಪುತ್ರನೆಂದು ಕರೆದರೂ, ಸೂತಪುತ್ರನೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ,
ಕೊಟ್ಟ ಮಾತಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು, ಬಲಿದಾನವಗೈದ ಮಣ್ಣಿನ ಪುಟ್ಟಿ!
ಮಿತ್ರನಿಗಾಗಿ ಧರ್ಮ ಮರೆತು, ಅಧರ್ಮದ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದವನು,
ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗದೆ, ವಿಧಿಯಾಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವನು.
ದಾನಶೂರನೆಂದು ಕೊಂಡಾಡಿದರು, ಕವಚ ಕುಂಡಲವ ಕಸಿದುಕೊಂಡರು,
ವಂಚನೆಯ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳಿಸಿ, ವೀರನ ಅಳಿವು ಕಂಡರು!
ಅರ್ಜುನನ ಬಾಣದಲಿ ಉರುಳಿದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲೂ ಇತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ,
ಕರ್ಣನ ಬದುಕು ಬರಿ ನೋವು, ಅಳಿಸಲಾಗದ ಕಷ್ಟ!
ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ ಮಲಗಿದರೂ, ಕಣ್ಣಲಿತ್ತು ಸತ್ಯದ ಛಾಯೆ,
ರಾಧೆಯ ಮಗನು, ಕೌಂತೇಯನೂ, ಮರೆಯಾಗದ ಅಪ್ರತಿಮ ಛಾಯೆ!

***

●

ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆಯ ನಾಡು

ಡಾ. ರಘುನಂದನ ಗುಡಗಂಟಿ
ಗೃಹವೈದ್ಯ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ
ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಬಳ್ಳಾರಿ.

ನುಡಿಗಳಿಂದ ಗುಡಿಯ ಕಟ್ಟುವೆ ಕನ್ನಡ ಮಾತೆಗೆ
ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರಲು ನೀ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ
ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಕವಿಗಳ ತವರು
ಎಲ್ಲೇ ನೋಡಿದರು ತುಂಬಿಹುದು ಸಾಹಿತ್ಯದ
ಹಸಿರು...

ವಿಭಿನ್ನವಾದರೂ ವಿಶೇಷವಾದ ನಾಡಿದು
ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ವಿಕಾಸಗೊಂಡ ಬೀಡಿದು
ಕನ್ನಡ ನಾಡೇ ಒಂದು ನವಿರಾದ ನಿಘಂಟು
ಶತಕೋಟಿ ವರ್ಷದಿ ಇರುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ
ನಂಟು

ಕಡಲತೀರದ ಕವನಗೋಷ್ಠಿಯ ಕೇಳಲು
ಮರಳುಗದ್ದೆಯ ಮಿಡಿತವ ನೋಡಲು
ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯೇ ಕಡಲತೀರವ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವೆ
ಕನ್ನಡ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳ ಕಡಲು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ

ಹಂಪಿಯ ಕಲ್ಲಿನ ರಥದ ಸೊಬಗು
ಪಶ್ಚಿಮಘಟ್ಟದ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬೆರಗು
ಕಾವೇರಿಯ ನದಿದಾರಿಯ ಮೆರಗು
ಕರುನಾಡಿನ ಕೀರ್ತಿ ಸೂರ್ಯನವರೆಗೂ

ತರಹೇವಾರಿ ಊರುಗಳ ತವರಿದು
ವಿಹರಿಸುವವರಿಗೆ ವಿಸ್ಮಯ ತಾಣವಿದು
ಬೆರಗಿನ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮನಸೆಳೆಯುವ ಮೈಸೂರು
ಮಿನುಗುವ ಮಂಗಳೂರು, ಹಳ್ಳಿಯ ಸೊಗಡಿನ
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಅಗಸವ ನೋಡಲು, ಕನ್ನಡವೇ ಕಾಣಲು
ನಭವೆ ನುಡಿದಂತೆ ಕನ್ನಡ ತಿಳಿದು ನಲಿಯಲು
ಗಿಡ ಬಿಸಿದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡವು ತುಂಬಿದೆ
ಶ್ವಾಸದ ಬದಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವ
ಮೂಡಿಸಿದೆ

ಕನ್ನಡ ನಾಡಿಗೆ ಆಚರಣೆ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆ
ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವೆವು ಇವುಗಳ
ಸಂಚಿಕೆ
ಕನ್ನಡನಾಡೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃಷಿಯ ಮೂಲ
ಇದಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಋಷಿಯ ಬಲ

ಅಪರಿಮಿತ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಂತೆ ಕನ್ನಡವು
ಪ್ರಕಾಶಮಾನದಿ ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಕನ್ನಡ ಜಗವು
ಕೂಗಿ ಹೇಳುವೆನು ಕನ್ನಡವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು
ಏಕೆಂದರೆ ಕನ್ನಡವೇ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು

ಪ್ರಕೃತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಕನ್ನಡದ ನಾಣ್ಯ
ಈ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ನಮ್ಮ ಬದುಕೇ ಧನ್ಯ
ಹಚ್ಚೋಣವೇ ಇಂದೆ ಎಲ್ಲರು ಸೇರಿ ಕನ್ನಡದ
ಹಣತೆ
ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕನ್ನಡವಿರಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಘನತೆ

ಹೊರಡಿಸೋಣ ಇಂದೆ ಎಲ್ಲರು ಸೇರಿ ಕನ್ನಡ
ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ
ನಾಜೂಕಿನ ಜೀವನದಿ ಇರಲು ನಿತ್ಯ ಕನ್ನಡ ಬಳಕೆ...!

***

ಪದ ಸಂಪದ

ಕಾವ್ಯ ಕೌತುಕ

ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು
ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಮೊನ್ನೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ 'ಕಾವ್ಯ ಕೌತುಕ' ಎಂಬ ಪದಯುಗ್ಮ ಬಂತು. ಈ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಈ ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ಹಾಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಚಿಂತಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಓದಿದ ನೆನಪೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅದೊಂದು 'ದರ್ಶನ' ಅನಿಸಿತು.

ಕೌತುಕ ಎಂದರೆ ವಿಸ್ಮಯ, ಅಚ್ಚರಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೊಳೆಯಿತು. ಪು ತಿ ನ ಹೇಳುವ 'ಕಾವ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನರಿ ವಿನೋದ ವಿಸ್ಮಯ ವೈಖರಿ' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಈ ಶಬ್ದದ ಹಿಂದೆ ಸಾಗುವಾಗ ಕೌತುಕದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಏನು, ಅದರ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಎದುರು ನಿಂತವು. ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನಿಘಂಟುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ

'ಕೌತುಕ'ಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಅರ್ಥಗಳು ಹೀಗೆ: (ಸಂ) ೧. ಕುತೂಹಲ ೨. ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸಂಗತಿ ೩. ಹಬ್ಬ, ಉತ್ಸವ ೪. ಸಂತೋಷ, ಆನಂದ ೫. ಆಟ, ಕ್ರೀಡೆ. ಇವು ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಅರ್ಥಗಳು. ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಿಘಂಟು ಕೂಡ ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕುತೂಹಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಕೌತೂಹಲ, ಕೌತುಕ, ಕುತುಕ, ಕುತೂಹಲ ಇವು ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳು. ಕೌತುಕಕ್ಕೆ ನರ್ಮ, ಛಾಯಾ, ಕುತುಕ, ಮುದ, ಮಂಗಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾನಾರ್ಥಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಮಂಗಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದುಷಿ ಶರಾವತಿ ಭಟ್.

ಸರಿ, ಇದು ಕೌತುಕದ ಮಾತಾಯಿತು; 'ಕಾವ್ಯ ಕೌತುಕ' ಎಂಬ ಪದ ಯುಗಳವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಚಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತೆ ಜಾಲದ ಮೊರೆ ಹೋದೆ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಗೂಗಲ್ ಕೆಲವು ಕೊಂಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು. ಪ್ರೇಕ್ಷಾ ಎಂಬ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ 'ಕಾವ್ಯ ಕೌತುಕ'ದ ಶಕಲಗಳು–೧ ಎಂಬ ತಲೆ ಬರಹವನ್ನು ಕಂಡು ಅದನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಅಪೂರ್ವವಾದ ನಿಧಿ! ಈ ಬರಹ ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಅಪೂರ್ವ ವಿದ್ವಾಂಸ, ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾದ ಶತಾವಧಾನಿ ಡಾ. ಆರ್ ಗಣೇಶ ಅವರದು. ಈ ಪದಪುಂಜಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

'ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾವ್ಯಕೌತುಕ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. 'ಕಾವ್ಯ'ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಪ್ರಸಿದ್ಧವೇ ಇದೆ. ಇನ್ನು 'ಕೌತುಕ'ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ನಿಘಂಟುಗಳು ಕುತೂಹಲ, ಮಂಗಳ, ಅಭಿಲಾಷೆ, ಹರ್ಷ, ಪ್ರಣಯ, ಉತ್ಸವ ಮೊದಲಾದ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅಭಿನವಗುಪ್ತನು ಅಭಿನವಭಾರತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ (೧೯.೭೩) ಕೌತುಕ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ 'ಜಿಜ್ಞಾಸಾತಿಶಯ' ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಮೀಮಾಂಸೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಮೀಮಾಂಸೆಯ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೊದಲಿಗೆ ಬರುವ 'ಅಥಾತೋ ಧರ್ಮಜಿಜ್ಞಾಸಾ' ಹಾಗೂ 'ಅಥಾತೋ ಬ್ರಹ್ಮಜಿಜ್ಞಾಸಾ' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅರ್ಥಕ್ರಮವು ಭಟ್ಟತೌತನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅದೆಷ್ಟು ಉನ್ನತವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಹವಣಿಸಿದ್ದನೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರದಾತನಯನು ತನ್ನ 'ಭಾವಪ್ರಕಾಶನ'ದಲ್ಲಿ 'ಕೌತುಕ' ಶಬ್ದವನ್ನು "ಅಭೀಷ್ಟಾನನುಭೂತಾರ್ಥಾಭಿಲಾಷಃ" (ಪು. ೨೯) ಎಂದು

ವಿವರಿಸಿರುವುದು ಸ್ಮರಣೀಯ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಬಯಸಿದ, ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿರದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಕೌತುಕ. ಇದು ಈ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಮಗ್ಗುಲುಗಳನ್ನೂ ಸೊಗಸಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯಾನುಭವಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.'

ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮೀಮಾಂಸಕ ಭಟ್ಟತೌತನ 'ಕಾವ್ಯ ಕೌತುಕ' ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ. ಈತ ಕಾವ್ಯಮೀಮಾಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಲಾ ಮೀಮಾಂಸೆಗಳ ಪರಮಾಚಾರ್ಯನೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಅಭಿನವ ಗುಪ್ತನಿಗೆ ನಾಟ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪಾಠ ಮಾಡಿದ ಗುರು. ಕಾವ್ಯ ಕೌತುಕ ಗ್ರಂಥ ಉಪಲಬ್ಧವಿಲ್ಲ. ತೌತನ ನಂತರದ ಮೀಮಾಂಸಕರು (ಇವರ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ!) ಉದ್ಧರಿಸಿದ ಸಾಲುಗಳಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮಹತ್ತನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಭಿನವ ಗುಪ್ತ ಈ ಗುರುವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ 'ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ'ಯಲ್ಲಿ ೭೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಇವನನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಇವನ ಮಹಿಮಾಧಿಕ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರ್. ಗಣೇಶ ಅವರು.

ಭಟ್ಟತೌತನ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು, ಅದರ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಗಣೇಶರ ಈ ಲೇಖನ ಸರಣಿಯನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಕೌತುಕದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು.

ಇಲ್ಲೇ ಸಿಕ್ಕ ಇನ್ನೊಂದು ಶಬ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಹೇಳಬೇಕು. ಗಣೇಶರು ತಮ್ಮ ಲೇಖನದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಶಕಲಗಳು ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಶಕಲದ ಅರ್ಥಗಳು

೧. ತುಂಡು. ೨. ಅರ್ಧ ಭಾಗ. ೩. ತಲೆಬುರುಡೆ. ೪. ತೊಗಲು. ಚೂರು;ಕಪಾಲ;ತೊಗಟೆ; (ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ೨೦೦೧). ಭಾಗ ತುಂಡು ಚೂರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಶಬ್ದ ಸಿಕ್ಕಂತಾಯಿತು! ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ್ದು- ಶಕಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡದ್ದು ಸಕಲ. ಶಕಲವೇ ಸಕಲವಲ್ಲ!

೨) ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಗಝಲ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹಣಿಸಲು ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ತಣಿಸಲು ಕುಣಿಸಲು ಮೊದಲಾದ ಶಬ್ದಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರಾಸಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಶಬ್ದ ಇದು. ಈ ಶಬ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚ ಚರ್ಚೆಯಾಯಿತು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಬರಹಗಾರರು 'ಅಣಕ, ಅಣಕಿಸು ಎಂದರ್ಥ' ಎಂದರು. ಈ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೊಂಚ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಹಣಿ (ಕ್ರಿ), ಹಣಿಸು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದಗಳು. ಹಣಿ – (ದೇ. ಪಣಿ) ೧. ಬಾಗು, ಮಣಿ ೨. ತೃಪ್ತವಾಗು, ತುಷ್ಟಿಹೊಂದು ೩. ಹೊಡೆ, ಬಡಿ ೪. ಹರಿತಮಾಡು, ಚೂಪುಗೊಳಿಸಲು – ತಟ್ಟು, ಬಡಿ ೫. ಕತ್ತರಿಸು, ತುಂಡುಮಾಡು ೬. ನಾಶಗೊಳಿಸು, ಧ್ವಂಸ ಮಾಡು ಮೊದಲಾದ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ.

ಹಣಿಸು ಎಂದರೆ ಅಣಕಿಸು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಣಿಸು – (ದೇ. ಪನಿಸು) ಸುರಿ, ಎರೆ, ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿಸು, ಈ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಿ ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರ ಕನ್ನಡ- ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ಕೊಟ್ಟರೆ, ೧. ಸುರಿ. ೨. ಚೂಪುಗೊಳಿಸಲು ತಟ್ಟು,- ಬಡಿ. ಎರೆ; ಈ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಣಿಸು, ಹನಿಸು ಒಂದೇ ಶಬ್ದದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳು. "ಎನ್ನ ಪಾಡೆನಗಿರಲಿ.../ ಆ ಸವಿಯ ಹಣಿಸು ನನಗೆ". ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಈ ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹಣಿಸು ಎಂದರೆ ಹನಿಸು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಆದರೆ ಚೂಪುಗೊಳಿಸು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಹನಿಸು ಎನ್ನುವಾಗ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯ ಸಲಕರಣೆಗಳಾದ ಗುದ್ದಲಿ ಪಿಕಾಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಚೂಪುಗೊಳಿಸಲು 'ಅದರ ಬಾಯಿ ಹಣಿಸುವುದು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಎಂದರೆ ಅಲಗು!

ತಪ್ಪು- ಒಪ್ಪು

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಐದು ಶಬ್ದಗಳ ಸರಿಯಾದ ರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

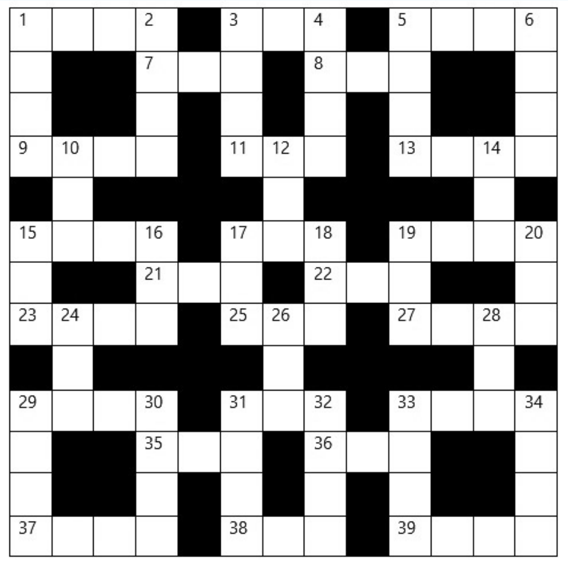
ತಪ್ಪು	ಒಪ್ಪು
ವಿಮರ್ಷೆ	ವಿಮರ್ಶೆ
ವಿಷದ	ವಿಶದ
ಅಸ್ಟೇ	ಅಷ್ಟೇ
ರಂದ್ರ	ರಂಧ್ರ
ಅಧ್ಭುತ	ಅದ್ಭುತ

ಪದಬಂಧ

ಪದಬಂಧ - ೨೩

ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು



ಸುಳಿವುಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

೧. ಹರ್ಷನನ್ನು ಸೋಲಿಸಿದ ಕನ್ನಡದ ಅರಸು (೪)
೩. ಸಂಜ್ಞೆ (೩)
೫. ಇದನ್ನೇ ತಾನೇ ದುಂಬಿ ಹೀರುವುದು? (೪)
೭. ಒಂದು ಸುವಾಸನೆಯ ಬೇರು (೩)
೮. ವಿನ್ಯಾಸ (೩)
೯. ಹೊಸಯುಗ (೪)
೧೧. ಒಂದು ರಣವಾದ್ಯ (೩)
೧೩. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿ (೪)
೧೫. ಸ್ವಂತ ಮಗನಲ್ಲ (೪)
೧೭. ಚೆಲುವ, ಪುಣ್ಯವಂತ (೩)
೧೯. ಕತೆ ಕಟ್ಟಿ ಹೇಳುವುದು (೪)
೨೧. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ (೩)
೨೨. ಗಂಭೀರವಾದ (೩)
೨೩. ಯಾವುದೇ ಆಸರೆಯಿಲ್ಲದವನು (೪)
೨೫. ಭವ್ಯವಾದ ಮನೆ? (೩)
೨೭. ಸಂಕಟ (೪)
೨೯. ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು (೪)
೩೧. ಇದು ನನಸಲ್ಲ (೩)
೩೩. ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವವರು (೪)

೩೫. ವಾತ್ಸಲ್ಯ (೩)
೩೬. ಇದನ್ನು ಊದಿಸಿದರೆ ಮದುವೆಯಾದಂತೆಯೇ? (೩)
೩೭. ಹಸನ್ಮುಖ (೪)
೩೮. ಸಾಗಿಸುವುದು (೩)
೩೯. ಸೈನಿಕರ ಶಿಸ್ತಿನ ಚಲನ (೪)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ
೧. ಪ್ರಾಚೀನ (೪)
೨. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರೀ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದುವೇ? (೪)
೩. ಈ ಘಟನೆ ದೇಶದ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು – – – – ವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು (೪)
೪. ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ (೪)
೫. ವಂಶಾವಳಿ (೪)
೬. ದಯೆಯುಳ್ಳವಳು (೪)
೧೦. ಈಕೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರುವವಳೇ? (೩)
೧೨. ಕತ್ತೆಗೆ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು (೩)
೧೪. ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ (೩)
೧೫. ಸುವಾಸನೆಯ ಸಸ್ಯ (೩)
೧೬. ಪೈಲ್ವಾನರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ (೩)
೧೭. ಕಷ್ಟವಲ್ಲ (೩)
೧೮. ಆಕಾಶ (೩)
೧೯. ಹೇಗೆ ನೋಡಿದರೂ ಚೆನ್ನವೇ (೩)
೨೦. ಊಟ, ಆಹಾರ, ವೀಳ್ಯವೂ ಆಗಬಹುದು (೩)
೨೪. ಒಂದು ಹಿಂದುಳಿದ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವ (೩)
೨೬. ಮುಖ ಎಂದರೂ ಅಷ್ಟೇ (೩)
೨೮. ವ್ಯಾಪಾರಿ (೩)
೨೯. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರ್ತೆಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ (೪)
೩೦. ಶಿವನ ವಾದ್ಯ (೪)
೩೧. ಕತೆಕಟ್ಟಿ ಹೇಳುವವನು (೪)
೩೨. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪು (೪)
೩೩. ದೇಶದ ಸತ್ಪ್ರಜೆ (೪)
೩೪. ಪುರಾವೆ (೪)

ಪದಬಂಧ ೨೨ರ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ: ೧. ನಿರಂತರ ೩. ನಿಯಮ ೫. ಅನುಭವಿ ೭. ಸಮಾಜ ೮. ನೆರಳು ೯. ಯಜಮಾನ ೧೧. ತುಪಾಕಿ ೧೩. ಖರೀದಿಸು ೧೫. ಮುಜುಗರ ೧೭. ಅಡಿಕೆ ೧೯. ಅವನತಿ ೨೧. ಸಾರಿಗೆ ೨೨. ಸರಳ ೨೩. ರಜಾಕಾಲ ೨೫. ತವರು ೨೭. ಕುಲುಕಿಸು ೨೯. ಹಗೆತನ ೩೧. ಮಸೆತ ೩೩. ಜಪತಪ ೩೫. ವ್ಯಸನ ೩೬. ಲಾಂಛನ ೩೭. ರತಿಪತಿ ೩೮. ಜಠರ ೩೯. ತನುಮನ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ: : ೧. ನಿರಾಮಯ ೨. ರಸಪಾನ ೩. ನಿಜಮಾತು ೪. ಮನೆಯಾಕಿ ೫. ಅಳುಮುಖ ೬. ವಿನಂತಿಸು ೧೦. ಜಹಜು ೧೨. ಪಾಖಂಡಿ ೧೪. ದಿವಾನ ೧೫. ಮುಕುರ ೧೬. ರಸಾಲ ೧೭. ಅಗೆತ ೧೮. ಕೆಸರು೧೯. ಅಳಕು ೨೦. ತಿನಿಸು ೨೪. ಜಾಳಿಗೆ ೨೬. ವಲಸೆ ೨೮. ಕಿರಾತ ೨೯. ಹರಿಹರ ೩೦. ನವ್ಯಕೃತಿ ೩೧. ಮನಸಿಜ ೩೨. ತಲಾಂತರ ೩೩. ಜನಹಿತ ೩೪. ಪಲಾಯನ

ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
ವಿಭಾಗಿಯ ಸಂಪಾದಕರು

ವರದಿ

ವರದಿ – ಮಾರ್ಚ್– ಏಪ್ರಿಲ್ ೨೦೨೬

೧. "ಹಳೆಯ ಸಾಲುಗಳು – ಹೊಸ ಅರ್ಥಗಳು": ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಶಾಖೆ, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ವತಿಯಿಂದ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರೀತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ "ಹಳೆಯ ಸಾಲುಗಳು – ಹೊಸ ಅರ್ಥಗಳು" ಕಾಲಾತೀತ ಕನ್ನಡ ಕವಿತೆಗಳ ಮರುಪಠಣ ಆನ್ಲೈನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕವಿತೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ೧೫-೧-೨೦೨೬ರಂದು ನಡೆಯಿತು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ವೈ.ಜಿ. ಇವರು ಪು.ತಿ. ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್ ಅವರ 'ಹೆಸರೇ ಇಲ್ಲದವರು' ಕವನ, ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ಇವರು ಜಿ.ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರ 'ನನ್ನ ನಿನ್ನ ನಡುವೆ' ಕವನ, ಡಾ. ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ರೀನಿವಾಸ ಇವರು ಕೆ. ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಅವರ 'ಹೊಸವರ್ಷ' ಕವನ, ಡಾ. ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ ಅವರ 'ಹಕ್ಕಿಹಾರುತಿದೆ ನೋಡಿದಿರಾ' ಕವನ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕವಿಗಳು ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆದಿದ್ದು ವಿಶೇಷವಾಗಿತ್ತು. ಐಎಂಎ ರಾಜ್ಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ.ಎ., ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಇವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಡಾ. ಶುಭ್ರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿಗಳು, ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಉತ್ತಮ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಮೆಲಕು ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು.

೨. ಚಿಂತನ – ಮಂಥನ : ಮೈಸೂರಿನ ಕಲಾ ಸೌರಭದಲ್ಲಿ ಹೊಸವರ್ಷ ೨೦೨೬ರ ಶುಭಾರಂಭವನ್ನು "ಸಂಸ್ಕೃತ ಸೌರಭ" ಚಿಂತನ–ಮಂಥ–ನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯೆ, ನೃತ್ಯ ಕಲಾವಿದೆ, ಲೇಖಕಿಯಾದ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರರವರು "ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ" ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಚಿಂತನ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

೩. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಲೇಖಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ: ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರು ತಾಲೂಕು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಹೋಬಳಿ ಘಟಕ, ಕಲಾದಗಿ ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ ೨೨–೧–೨೬ರಂದು ಬಾಗಲಕೋಟೆಯ ಸರಕಾರಿ ಕನ್ನಡ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಮಾದರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಾದಗಿ ಪಿ. ಎಲ್. ಹೂಗಾರದತ್ತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಧಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜರುಗಿತು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೊಡಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಲಾದಗಿ ಹೂಗಾರದತ್ತಿನಿಧಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಲೇಖಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಈ ಬಾರಿ ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡರವರು ಪಡೆದಿದ್ದು ಕರ್ನಾಟಕದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ.

೪. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು– ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಎ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ೨೦೨೫ – ೨೬, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆ ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ ೨೦ –೧–೨೦೨೬ರಂದು ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಬಾಶೆಟ್ಟಿಹಳ್ಳಿ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಡಾ. ದೀಪಕ್ ಹಳದೀಪುರ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಡಾ. ವಿ.ಸಿ. ಸುರೇಶ್, ಮನೋ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು "ಶಾಲಾಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಿ – ಜೀವನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಲ್ಲಿ" ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಬಿ. ಮಣಿಪಾಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಉತ್ತರ ವಿಭಾಗ ಇದರ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ೧೦–೨– ೨೦೨೬ರಂದು "ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು.

ಸಿ. ಡಾ. ಜಗದೀಶ್‌ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ್ ಪರಿಸರ ಸಂಘ ಇದರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ "ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದುಕು" ಸಂವಾದವನ್ನು ೧೦–೨–೨೦೨೬ರಂದು ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಇವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

೫. ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ: ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ "ದಿ. ಬಿ. ಎಸ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದತ್ತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ"ಯು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಧಿವಿಜ್ಞಾನ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಕೆ. ಬಿ. ಸೂರ್ಯಕುಮಾರ್ ರವರು ರಚಿಸಿದ "ವೈದ್ಯಕಂಡ ವಿಸ್ಮಯ" ವಿಭಿನ್ನ ವಿಶ್ವದ ಇಣುಕುನೋಟ ಕೃತಿಯು ಪುರಸ್ಕೃತಗೊಂಡಿದೆ.

೬. ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿಯುವ ಕೈಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಆವೃತ್ತಿ–೨ ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ:

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ನಡುವೆಯೂ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃಷಿ, ಅಪರೂಪದ ಕೃತಿ 'ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿದ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ–೨' ಪುಸ್ತಕದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭವು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ೨೪–೧–೨೦೨೬ ರಂದು ಹ–ರಿವು ಪ್ರಕಾಶನದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜರುಗಿತು.

ಲೇಖಕರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುನಂದಾ ಮೇಡಂ ಅವರು ಕೃತಿಯನ್ನು ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು. ಪುಸ್ತಕದ ಹಿರಿಯ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಸರೋಜಾ ಮೇಡಂ ಅವರು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಈ ಕೃತಿಯ ಆಶಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಅನುಭವಗಳು ಅಕ್ಷರ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಅವರು ಪುಸ್ತಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ಸುದೀರ್ಘ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.ಅವರ ಮಾತುಗಳು ನೆರೆದಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವಂತಿದ್ದವು. ಹಿರಿಯ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಕಾದಂಬರಿಕಾರರಾದ ವಸುಧೇಂದ್ರ ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ–ಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಪದಾಧಿಕಾ–ರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಬಳಗದ ಪ್ರಮುಖರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸೊಬಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರು. ಹರಿವು ಪ್ರಕಾಶನವು ಈ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದ ನಡುವೆ ಸುಂದರ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿತು. ವೃತ್ತಿ ಧರ್ಮದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸೊಗಡನ್ನು ಪಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಕೃತಿಯು ಓದುಗರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

೭. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ: ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಪಟ್ಟಣದ ರೋಟರಿ ಸಂಸ್ಥೆ ವತಿಯಿಂದ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ೧೬೩ನೇ ಜನ್ಮದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಪಟ್ಟಣದ ರೋಟರಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವಕ್ಕೆ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಸದಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಅವರ ವಿಶ್ವ ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಡೀ ಮನುಕುಲದ ಸೌಹಾರ್ದತೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ಹಾಟ್ ಸೆಲ್ಫ್‌ನೆಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಚುಟುಕು ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ ಜಿಲ್ಲಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಂಡು, ನಿರ್ಮಲಗೊಂಡು, ತನ್ನಂತೆಯೇ ಉಳಿದವರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸೇವೆ ಸಹಕಾರ ಸಹಬಾಳ್ವೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು.

೮. ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಂಘ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಇವರುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಲಿಂಗತ್ವ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು, ಚೇತನ ಧನಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಮಾಜಿ ದೇವದಾಸಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ ೨೧–೦೧–೨೦೨೬ರಂದು ಐಎಂಎ ಸಭಾಂಗಣ, ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ 'ಲಿಂಗತ್ವ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು ಮತ್ತು ಮಾಜಿ ದೇವದಾಸಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ' ಕುರಿತು ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಮನೋವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಸಾದರ ಪಡಿಸಿದರು.

೯. ಶ್ರೀರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ "ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಗೃತಿ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬಸಾಪಟ್ಟಣ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾವತಿ ಐಎಂಎ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದಿಂದ ೪–೦೨–೨೦೨೬ರಂದು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

೧೦. ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಗಮ : ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ

ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ವತಿಯಿಂದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಗಮ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ೧೩-೦೨-೨೦೨೬ ರಂದು ಸಂಜೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ನಡೆಯಿತು. "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಿಡಿ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲಾಯಿತು. "ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತಿ"ಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ-ರಿಂದ ಚುಟುಕುಗಳು, ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕವನಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಪಾತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬರಹಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಭಾವಗಳ ಸಂಗಮ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯ ಕತೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಲಾಯಿತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು. ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಧರಣೇಶ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಯೋಜಕರಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿದ್ದರು, ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಡಾ. ರಶ್ಮಿ ಕುಂದಾಪುರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

೧೧. ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ: ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ (Generation Alpha) ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಉಡುಪಿಯ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಪಾಲಕತ್ವ ಕೋಚ್ ಡಾ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ದೇವರಮನೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಗರದ ಸಹನಾ ICSE ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೨ ರಂದು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಬಳಗ ಮತ್ತು ಸಹನಾ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದ "ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸೋಣ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಸೋಣ" ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಅವರು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದರು: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇವಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬದಲು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ಇಂದಿನ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಹಾವಳಿಯ ನಡುವೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡದೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಪೋಷಕರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದ ಅವರು, "ಪೋಷಕರೇ ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕೊಡಿಸಿದ ಆಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಂಡೆಡ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ತಮಗೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಎದುರಾದಾಗ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ ಎಂಬ **'ಭಾವನೆ'**ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವರು ಸದಾ ನೆನಪಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ" ಹೇಳಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಹನಾ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪೋಷಕರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಈ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಡಾ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ್ ಆಯೋಜಿಸಿದರು.

●

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹ್ವಾನ

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕ ಕೃತಿ / ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು ಬರೆಯುವ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅಭಿನಂದಿಸಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಾನಿಗಳ ಹಾಗೂ ದಾನದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ

೧. ದಿವಂಗತ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದು, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆಯ ಸ್ಥಾಪಕಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಸೇವೆ ಅನುಪಮ. ಅವರು ಸಂಘಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಸೇವೆ ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಡಾ.ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಅವರ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿಯಾದ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಆರ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು, ತಮ್ಮ ಪತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ರೂ.೪,೦೦,೦೦೦ (ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು) ಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೨. ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ೧೯೮೮ ರ ಬ್ಯಾಚಿನ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ವೈದ್ಯರು ಜೊತೆಗೂಡಿ ರೂ. ೩,೦೦,೦೦೦ (ಮೂರು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು) ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಮಿತಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಡಾ. ಸುನಂದಾ. ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿ ಕೋರಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ ಸುನಂದಾ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರು ಮೂಲತಃ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯವರಾಗಿದ್ದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿ, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದವರು. ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುರುವಂದನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಆರನೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಮುಖ್ಯ ವೇದಿಕೆಗೆ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವೈದ್ಯರು, ಸಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರಾಗಿದ್ದ ಡಾ ನಂಜಪ್ಪ ಅಲಬೂರು ಅವರ ಹೆಸರು ಇಟ್ಟು ಗೌರವ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಡಾ ನಂಜಪ್ಪ ಅಲಬೂರು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ ಡಾ ನಂಜಪ್ಪ ಅಲಬೂರು ಅವರ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ರೂ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಖಾತೆಗೆ ಜಮಾ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯು ಅವರ ಮನವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು :

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ-ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಗಾರರ ಸಮಿತಿಯು ಐದು ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.

೧. ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

೨. ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

೩. ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

೪. ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

೫. ಡಾ. ನಂಜಪ್ಪ ಅಲಬೂರು ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಸಲ್ಲುವ ಸನ್ಮಾನ ವಿವರಗಳು

ಸಮಿತಿಯು ನೀಡಲಿರುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಸನ್ಮಾನ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

೧. ರೂ. ೫,೦೦೦ ನಗದು ಬಹುಮಾನ

೨. ಸ್ಮರಣಿಕೆ

೩. ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

೪. ಪುಸ್ತಕ

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅರ್ಹತೆಗಳು

ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರಬೇಕು. ಅವರು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳ ಇಲ್ಲವೇ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶಾಖೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿವರಗಳು:

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರು ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ಲೇಖಕರೇ ನಿಗದಿತ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು, ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕದ ಒಳಗೆ, ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಶಾಖೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಗದಿತ ಲೇಖಕರ ನಾಮನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ, ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕದ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಮ್ಮೇಳನದ ನೋಂದಣಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಮನವಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೇಳನದ ನೋಂದಣಿ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದವರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸಮ್ಮೇಳನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು (ಅಂತಿಮ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ)

ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಮಂಡಳಿ:

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವು ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುವುದು.

೧. ಎರಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಇಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು

೨. ಎರಡು ವೈದ್ಯೇತರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಇಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ (ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯೇತರರು) ಸಾಹಿತಿಗಳು

ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಮಂಡಳಿಯ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಅಂತಿಮ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವ ಪರೋಕ್ಷ ಲಾಬಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ, ಅವರ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿವರಣೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ

೧. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣ

೨. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ, ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

೩. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ವ್ಯಾಟ್ಸ್ ಅಪ್ ಗ್ರೂಪ್.

೪. ಈ ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ

೧. ಡಾ ಕೆ ಎಸ್ ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಯಮಗಳು:

- ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಮುದ್ರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಕೃತಿಯು ಸ್ವತಂತ್ರ ಬರಹವಾಗಿರಬೇಕು. ಭಾಗಶಃ ಅಥವ ಪೂರ್ಣ ಅನುವಾದವಾಗಿರಬಾರದು.
- ಬರಹವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಕುರಿತು ಅಥವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತು ಜನಪ್ರಿಯ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರಬೇಕು.
- ಲೇಖಕರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಒಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು (ಮೂರು ಪ್ರತಿ) ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕೈಪಿಡಿಗಳು, ಡಿಲಿಟ್ ಅಥವ ಪಿಹೆಚ್‌ಡಿ ಪದವಿಗಳಿಗಾಗಿ ಬರೆದ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಗದಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಲೇಖಕರೇ ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಹಲವು ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಪಾದಿತ ಕೃತಿಯು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೃತಿಗಳು ಅರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಅಂದರೆ ಜನವರಿ ೧ ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೧, ೨೦೨೫ರ ಒಳಗೆ ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬೇಕು
- ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣವಾಗಿರಬೇಕು
- ಪುಸ್ತಕದ ೩ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು / ಪ್ರಕಾಶಕರು / ಐಎಂಎ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- **ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.**

೨. ಡಾ ಕೆ ಎಸ್ ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಯಮಗಳು:

- ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಮುದ್ರಿತ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು

- ಕೃತಿಯು ಸ್ವಂತಂತ್ರ ಬರಹವಾಗಿರಬೇಕು. ಭಾಗಶಃ ಅಥವ ಪೂರ್ಣ ಅನುವಾದವಾಗಿರಬಾರದು.
- ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೃತಿಗಳು ಅರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಅಂದರೆ ಜನವರಿ ೧ ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೧, ೨೦೨೫ರ ಒಳಗೆ ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬೇಕು
- ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳೆಂದರೆ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ನಾಟಕ, ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿತ್ರಗಳು, ಅನುಭವ ಕಥನ, ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- ಲೇಖಕರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಒಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು (ಮೂರು ಪ್ರತಿ) ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬರುವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶ, ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಶಃ ಟೀಕೆಗಳಿರಬಾರದು. ಅಂತಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಗುವುದು.
- ಕಥನ ಕವನಗಳು ೫೦ ಪುಟಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- **ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.**

೩. ಡಾ ಸುನಂದಾ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಯಮಗಳು:

- ಆರೋಗ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯನ್ನು ಒಂದು ನಿಗದಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು ಅಥವ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಸಂಗ್ರಹ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲವು ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಸಂಪಾದಿತ ಕೃತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
- ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು
- ಆರೋಗ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿರುವವರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎ೪ ಗಾತ್ರದ ೧೦೦ ಹಾಳೆಗಳಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ೩೦,೦೦೦ ಶಬ್ದವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿರಬೇಕು.
- ಸೂಕ್ತ ಚಿತ್ರಗಳಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಡಿಶೀರ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸ್ವಯಂ ಬರೆಯುವುದು ಒಳಿತು. ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ, ಆ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಾಪಿರೈಟ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ಅಕಾರಾದಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರಬೇಕು
- ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯು ನುಡಿ ಅಥವ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯ ಮೂರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- **ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.**

೪. ಡಾ ಸುನಂದಾ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಯಮಗಳು:

- ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳೆಂದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ನಾಟಕ, ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ, ವ್ಯಕ್ತಿಚಿತ್ರಗಳು, ಅನುಭವ ಕಥನ, ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಕೃತಿಗಳು

ಸ್ವಂತ ರಚನೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಭಾಗಶಃ ಅಥವ ಪೂರ್ಣ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಯಾಗಿರಬಾರದು.

- ಲೇಖಕರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಒಂದು ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯನ್ನು (ಮೂರು ಪ್ರತಿಗಳು) ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕಥನ ಕವನಗಳು ೫೦ ಪುಟಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬರುವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶ, ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಶಃ ಟೀಕೆಗಳಿರಬಾರದು. ಅಂತಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಗುವುದು.
- **ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.**

೫. ಡಾ ನಂಜಪ್ಪ ಅಲಬೂರು ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರಗಳು / ನಿಯಮಗಳು

- ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷ ಜನವರಿ ೧ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೧, ೨೦೨೫ರ ವರಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಅನುವಾದಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸಂಪಾದಿತ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕವನ ಸಂಕಲನದ ಮೂರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಸಮಿತಿಯು ಸೂಚಿಸುವ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಅಂತಿಮ ಗಡುವು ಮುಗಿದ ನಂತರ ತಲುಪಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ೫ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೃತಿಗಳು ಸ್ವೀಕೃತವಾದರೆ ಆ ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡದೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಎರಡೂ ಅವಧಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಕವನ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ೧೦೦ ಪುಟಗಳು ಇರಬೇಕು ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦ ಕವನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸರಾಸರಿ ೧೨ ಸಾಲುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಚುಟುಕು, ಹೈಕು, ತನಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಕಲನವಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦೦ ಚುಟುಕು, ಹೈಕು ಮತ್ತು ತನಗ ಇರಬೇಕು.
- ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದವರು ಮುಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಅಂತಿಮ. ತೀರ್ಮಾನದ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಚೆಗೆ/ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸದಸ್ಯರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಂತೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು.
- **ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.**

ಕೃತಿ/ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜೂನ್ ೧೫, ೨೦೨೬ರ ಒಳಗೆ ಈ ಕೆಳ ನಮೂದಿಸಿದ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ
೧೬, ಮುದರೆಡ್ಡಿ ನಿವಾಸ
ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ. ಕಛೇರಿ ಎದುರು, ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಹತ್ತಿರ ರೆಡ್ಡಿ ಕಾಲೋನಿ, ಸಾರಸ್ವತಪುರ
ಧಾರವಾಡ – ೫೮೦೦೨

ಬಳ್ಳಾರಿ ಸಮ್ಮೇಳನ (ಆರನೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನ) ಪ್ರಾಯೋಜಿತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಖೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಆರನೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಶಾಖೆಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಹಣವನ್ನು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುಗಂಟು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸಂಘಟನಾ ಸಮಿತಿಯು ಈ ಇಡುಗಂಟಿನಿಂದ ಬರುವ ಬಡ್ಡಿಯ ಹಣವನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನವಿ ಮಾಡಿದೆ. ಆರನೇ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಶಾಖೆಗೆ ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರಗಳು / ನಿಯಮಗಳು

ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ಹೆಸರು – ಬಳ್ಳಾರಿ ಸಮ್ಮೇಳನ (ಆರನೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನ) ಪ್ರಾಯೋಜಿತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಖೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ರೂ ೫೦೦೦ ನಗದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರ ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾದ ಶಾಖೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಲಿದೆ. ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಮಿತಿಯು ಸಮ್ಮೇಳನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದು. ಶಾಖೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಶಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹಿಂದಿನ ವರುಷ ಜನವರಿ ೧ ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೧ ರ ವರೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು **ಜೂನ್ ೧೫, ೨೦೨೬ರ** ಒಳಗಡೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯೋಜನೆ, ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ಸದಸ್ಯರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಿತಿಯ ಇತರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವುದನ್ನು ಸಹ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುವುದು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಗದಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆ ಸಮ್ಮೇಳನದಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ) ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಜಕರು: **ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಕುಲಾಲ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಹಾಗೂ ಪೃಥ್ವಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಳ್ಳಾರಿ**

ಈ ಬಾರಿ ಏಳನೇ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರುಷದಂತೆ ಈ ವರುಷವೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು **ಜೂನ್ ೧೫, ೨೦೨೬ರ** ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ.

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
೯೯, 'ಶ್ರೀಲಲಿತಾ', ಶಾಮು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ,
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ – ೫೬೧೨೦೩
ಮೊ: ೯೯೭೦೪೨೧೨೧೬

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕು

- ಹೆಸರು:
- ವಿಳಾಸ:
- ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ
- ಮಿಂಚಂಚೆ:
- ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಸಂಖ್ಯೆ:
- ಶಾಖೆಯ ವಿವರ:
- ಪ್ರಕಟಿತ ಕೃತಿಗಳ ಮಾಹಿತಿ
- ಕನ್ನಡ ಪರ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಸದಸ್ಯತ್ವ, ಅಧಿಕಾರ, ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
- ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ವಿವರ (ಸ್ಥಳೀಯ, ಜಿಲ್ಲಾ, ವಿಭಾಗೀಯ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ)

ಸಾಹಿತಿಗಳು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಶಾಖೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಶಾಖೆಯ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸಬಹುದು. ತೀರ್ಪುಗಾರ ಮಂಡಳಿಯು ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸದೇ ಇರುವವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿ:

- ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ ನಿಯೋಜಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
- ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ
- ನಿಕಟಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ.
- ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ
- ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
- ನಿಕಟಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
- ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಿತಿ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ

ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಐದನೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ಮಂಡನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ನಿರ್ಣಯದಂತೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ವೈದ್ಯಕಥಾ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಯಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವ ಏಳನೇಯ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಗಳು

೧. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ.

೨. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಸಂಖ್ಯೆ, ಶಾಖೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.
೩. ಕಥೆ ಇದುವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು.
೪. ಕಥೆ ಕನಿಷ್ಠ ೧,೦೦೦ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ೨೦೦೦ ಪದಗಳನ್ನು ಮೀರಿರಬಾರದು
೫. ಕಥೆ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಥ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.
೬. ಪ್ರಕಟಿತ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖಕರೇ ಹೊಣೆ.
೭. ಕಥೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯದು. ಈ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಚೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
೮. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು
೯. ಲೇಖನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ (ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ)
೧೦. **ಕಥೆ ಕಳಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಮೇ ೩೧, ೨೦೨೬**

ಕಥೆಗಳನ್ನು ನುಡಿ ಅಥವಾ ಯೂನಿಕೋಡ್ ತಂತ್ರಾಂಶ ಬಳಸಿ ವರ್ಡ್ ಫೈಲ್ ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ವಾಟ್ಸಪ್ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅಥವಾ ಈ ಮೇಲ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ:

– ಡಾ ದಿವ್ಯಾ ಕೆ ಎನ್
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು (ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ೨೦೨೬)
೯೮೮೬೧೫೭೦೯ (988615709)
divyaural@yahoo.co.in

ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ

ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ಮಂಡನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ವೈದ್ಯಸುಧೆ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಲಹರಿ ಕವನ ಸಂಕಲನವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಏಳನೇಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ (ಜುಲೈ ೨೦೨೬) ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಮೂರನೇ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಕವನಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಗಳು
೧. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ.
೨. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಸಂಖ್ಯೆ, ಶಾಖೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.
೩. ಕವನ ಇದುವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು.
೪. ಕವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.

೫. ಕವನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ೧೨ ಸಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ೨೦ ಸಾಲುಗಳು ಇರಬೇಕು.
೬. ಕವನ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಥ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.
೭. ಪ್ರಕಟಿತ ಕವನಗಳಿಗೆ ಲೇಖಕರೇ ಹೊಣೆ.
೮. ಕವನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯದು.
೯. ಕವನಗಳನ್ನು ನಾಡಿನ ಕವಿಯೋರ್ವರಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪಡೆದು ಆಯ್ದ ಕವನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು ಈ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಚೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
೧೦. ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ಕವನಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು.
೧೧. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಲೇಖಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
೧೨. ಕವನಗಳನ್ನು ನುಡಿ ಅಥವಾ ಯೂನಿಕೋಡ್ ತಂತ್ರಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ವರ್ಡ್ ಫೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್ ಇವರ 8769183863 ಈ ವಾಟ್ಸಪ್ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕಳಿಸಿ
೧೩. ಕವನದ ಕೆಳಗೆ ಲೇಖಕರ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ (ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ)
೧೪. **ಕವನ ಕಳಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಮೇ ೩೧, ೨೦೨೬.**

– ಡಾ. ರವಿರಾಜೇಶ್ವರ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು (ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ೨೦೨೬)

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ... ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ...
ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ರೂ. ೧೦೦೦/–
ಪಾವತಿಸಿ ೧ ವರುಷ ಪುಸ್ತಕ ಪಡೆಯಿರಿ
ಇಂದೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ಈ ಕೋಡ್ ಬಳಸಿ
ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ದಾಖಲಿಸಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ ೯೪೪ ೮೧೩ ೯೩೫೯, ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ೯೪೪ ೮೨೧ ೫೪೪೦

ಸಂದರ್ಶನ

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿಯವರು ಎಂಬಿಬಿಎಸ್, ಡಿಸಿಎಚ್, ಎಂಡಿ, ಎಂಎ (ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರ) ಪಿಹೆಚ್ಡಿ (ಯೋಗ) ಮಾಡಿರುವವರು. ತಮ್ಮ ತೊಂಬತ್ತಾರನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ದಿನವೂ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು. 'ನಮಗೆಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು' 'ಜನನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಶಿಶುವಿನ ಭವಿಷ್ಯ', 'ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ', 'ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ'. ಅವರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೃತಿಗಳು 'ಯೋಗ ಫಾರ್ ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ' 'ಕೇರ್ ಆಫ್ ದ ಅನ್ ಬಾರ್ನ್ ಚೈಲ್ಡ್, ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಸಾಧಕಿಯಾದ ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾದ ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿಯವರನ್ನು ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ, ಅವರ ಈ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಶನ ನಿಮಗಾಗಿ.

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ಮೇಡಂ ನಮಸ್ತೆ, 'ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ'ಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ೯೦ ವರುಷದ ತುಂಬು ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವರು. ನೀವು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಾರಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು, ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ.

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ: ನಾನು ಸಾಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕುಂತಿಸಿ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದೆನು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಹಶೀಲ್ದಾರರಾಗಿ ಮೈಸೂರು ಒಡೆಯರ್ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಸರ್ ಎಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸರ್ ಮಿರ್ಜಾ ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್ ಅವರೊಡನೆ ಒಡನಾಟವಿತ್ತು. ನನ್ನ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ ಅರಸರ ಶಾಲೆ (ರಾಜರ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ). ನಂತರ ಕ್ರೈಸ್ತ ದಿ ಕಿಂಗ್ ಕಾನ್ವೆಂಟಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆದರೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ.

> ನನ್ನ ಕಿಸ ಗೌತಮಿಯ ಪಾತ್ರ ಜನರನ್ನು ಅಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ನನಗೆ ಆ ಸಂಭಾಷಣೆ ಜ್ಞಾಪಕವಿದೆ. ಬುದ್ಧ ಹೇಳ್ತಾನೆ" ಸಾವು ಜೀವಕ್ಕೆ ನಂಟು ಅದು ತಪ್ಪಿಸೊಲ್ಲ. ಯಾರೋ ಕೊಟ್ಟರು ಅದನ್ನು ಯಾರೋ ಕೊಂಡರು ಅದನ್ನು. ಅದಕೇಕೆ ಆ ಹಿಗ್ಗು ಈಗೇಕೆ ಈ ಕುಗ್ಗು. ಸಾವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯ ಸಾಸಿವೆಯ ತಾರವ್ವ." "ಇಷ್ಟೇನಾ ಈಗ್ಲೇ ಹೋಗ್ತರ್ತೀನಿ." ಅಂತ ಹೇಳಿ ಓಡೋಗ್ತಾಳೆ. ಆದ್ರೆ ಅವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲೂ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಗಲ್ಲ ಅವಳಿಗ ಅರ್ಥ ಆಗುತ್ತೆ. ಬುದ್ಧನ ಶಿಷ್ಯಳಾಗ್ತಾಳೆ.

ನಾನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತಿದ್ದೆ ನಾನು ನಾರದನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ವೀಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಾಮಾಯಣ ಮಹಾಭಾರತ ಪಾರಾಯಣವು ದಿನವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಶಮಂತಕ ಮಣಿ ಎಂದೇ ಹೆಸರು ಇಟ್ಟರು. ೯ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮಹಾಭಾರತದಿಂದಲೇ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದರು

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಏಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ ಹಾಗೂ ಏನು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಿರಿ.

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ನನಗೆ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಲು ಇಷ್ಟವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಸಂಗೀತ, ಡ್ರಾಮಾ ಅಂದ್ರೆ ಪ್ರಾಣ. ನಮ್ಮ ತಂದೆ "ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಲ್ಲ ನೀನಾಗಬೇಕು" ಎಂದು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದರು." ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಸಾಧನೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಮಗು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ನನಗೆ ಸಂಗೀತ ಗುರುಗಳಾಗಿ ಆಸ್ಥಾನ ವಿದ್ವಾನ್ ಟಿ. ಪಿ. ಕೃಷ್ಣ ಐಯಂಗಾರ್ ಅವರನ್ನು ನೇಮಿಸಿದ್ದರು ಹಾಗೆ ಓದುವುದರಲ್ಲೂ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂಟರ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಎಂ.ಎಂ.ಸಿ ಯಲ್ಲಿ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಸೇರಿಸಿದರು. ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷ ಅನಾಟಮಿ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಡಿಸೆಕ್ಷನ್ ಕ್ಲಾಸ್ ನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದ ಹಾಗೆ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹಾರಿ ಆಚೆ ಹೋಗಿ ಹಾಡು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ. ಅಪ್ಪಾಜಿಯವರು ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಓದಲು ಕಳಿಸಿದರೆ ನೀನು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ.

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿಡುವಿರಾ.

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿದ್ದೆವು. ನಾನು, ಸುಲೋಚನ ಗುಣಶೀಲ (ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಐವಿಎಫ್ ಮಾಡಿದವರು, ನನಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡಿದವಳು) ಹಾಗೂ ಪದ್ಮ. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಭಾವಿ ಪತಿಯವರಾದ ನರೇಂದ್ರನ್ ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ನಾವು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಗೆ ಓದಲು ಹೋದೆವು (ನಾನು ಡಿಸಿಹೆಚ್, ಅವರು ಎಮ್ ಆರ್ ಸಿ ಎಸ್). ಅಲ್ಲಿಯೇ ೧೯೬೦ರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಧ್ಯೆ ಸರಳ ವಿವಾಹವಾದೆವು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ ನಾವು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞೆ ಯಾಗಿ ಹಾಗು ನನ್ನ ಪತಿ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆವು.

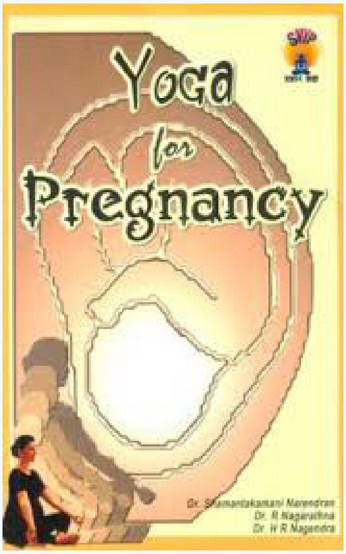
ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ನೂರ್ ಜಹಾನ್ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ, ಅದರ ವಿಶೇಷವೇನು ಮೇಡಂ?

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ನಾನು ನೂರ್ ಜಹಾನ್ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನನ್ನ ಕಾಲೇಜ್

ಡೇಸ್ ನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಚಾಕುವನ್ನು ನನ್ನ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಆ ಚಾಕು ನನ್ನ ಬಳಿಯೇ ಇತ್ತು. ನಾನು ಗವಿಪುರಂ ಮನೆಯಿಂದ ಪೀಣ್ಯ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಕೇಸ್ ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ನಾನು ಕಾರ್ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನೊಡನೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ನಾಯಿ ಹಾಗೂ ಈ ಚಾಕು ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ದೈವ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಎಂದೂ ಆ ಚಾಕುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಕಾಲೀನ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಡಾಕ್ಟರ್ ಬೋಪಯ್ಯ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಂಪತ್ ಲೋಗನಾಥನ್ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬೆನಕಪ್ಪ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರೆಂದು ಕೇಳಿ ಬಲ್ಲೆವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ನಾನು ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಗಳನ್ನು ಆಲ್ ಇಂಡಿಯ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಂತರ ರೇಡಿಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಆಕ್ಟಿವ್ ರೋಟೆರಿಯನ್ ಆಗಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಕೊಡುಗೆಗಾಗಿ ಪಾಲ್ ಹ್ಯಾರಿಸ್ ಫೆಲೋ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೇನೆ. ನಾನು ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಬರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡಿದವರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಎಮೆರಿಟೀಸ್ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ನಾನು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆಯಾಗಿ, ನಂತರ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆಯೂ ಆಗಿದ್ದೆ. ನಾನು ಬಿಪಿಎಸ್ ನ ಮೊದಲ ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದೆ.



ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ನೀವು ನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿದೀರಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಗದ ಪಯಣವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮೇಡಂ.

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ನನ್ನ ಪತಿ ೧೯೮೯ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಅಗಲಿದಾಗ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರವೇಶವಾಯಿತು. ಯೋಗ ಫಾರ್ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ ಪರಿಚಯವಾದವರು ಡಾಕ್ಟರ್ ನಾಗರತ್ನ ಹಾಗೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಾಗೇಂದ್ರ ಡೀನ್, ಡೈರೆಕ್ಟರ್ SVYASA ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ. ನಾನು ಆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ನಂತರ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಮಾನ್, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಡಾ. ಸುಲೋಚನ ಗುಣಶೀಲ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಗುಣಶೀಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯೋಗ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು

ಕರೆಸಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವು ಒಳ್ಳೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಯೋಗ ಗುರುಗಳು ಪಿಎಚ್‌ಡಿಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು.

ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೩೦೦೦ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯೋಗದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ೬ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ಯೋಗವು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಪರಿಹಾರದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ ದೃಢೀಕರಣ ಮಾಡಿರುವೆ. ಶಿಶುಗಳ ಜನನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಪ್ರೇರಿತ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲ್ಲಿಟಸ್, ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಡಾ ಸುಲೋಚನಾ ಅವರ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಳಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ನಾನು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿಯಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ದೃಢೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಾನು ಯೋಗದ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

೨೦೦೬ ರಲ್ಲಿ ನಾನು 'ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮ' ನನ್ನ ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಆಗಿತ್ತು. ಎಸ್ ವ್ಯಾಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಮಾಪನಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ದಾಖಲಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಬಾರ್ಕರ್ಸ್ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಜೆನೆಸಿಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಪಂಚಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಈ ಪ್ರವರ್ತಕ ಕೆಲಸದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯವು "ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಸಹಜ ಅಪಧಮನಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋಗ" JIMA ೨೦೦೫ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ಮೇಡಂ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಜೊತೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಒಡನಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು, ಭಾರತೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಂಘಟಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರ ಕುದಿಯುವ ಮನಸುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು, ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಜೊತೆ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಶಾಖೆಗಳು ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ೧೯೪೬ ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು ವಿಶ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸ್ಥಾಪಕ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದ ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೊ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು UNICE ನಂತಹ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಡಾ. ಎ.ಜೆ. ನರೇಂದ್ರ ಅವರು ೧೯೭೭ ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅವರು ೧೯೭೧ ರಲ್ಲಿ ಗೌರವ ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದರು. ೧೯೨೮ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಮಾತ್ರ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರಿಗೂ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದೆ.

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ಮೇಡಂ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕೆ.ಎಸ್. ಮಣಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯೆ ಗೀತಾ ರಂಗನ್ ಅವರೊಂದಿಗಿನ

ನಿಮ್ಮ ಸಹಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ನೇಹ. ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ನಾವು ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗುಡ್ಡದ ಹಳ್ಳಿಯ ಯಳಂದೂರಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಾವು ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕೊರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಡಾ. ಮಣಿ 'ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅಪಸ್ಮಾರದ' ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಸಿಕಲ್ ಸೆಲ್ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನಾವು ಜನರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ಪ್ಲೀನೆಕ್ಟಮಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಸೂಕ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ನಾನು ಈಗ ನನ್ನ ೯೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಬೇಗನೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಯೋಗವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಯೋಗ ಸೂತ್ರ–ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ, ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಧಾನಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಬದುಕಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಕೇವಲ ೮% ಮಾತ್ರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ, ಆದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತ ನನ್ನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಭಕ್ತಿ. ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಭಜನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಸದಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ತೋಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನನಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ತುಂಬಾ ಶಿಸ್ತು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತಾಜಾ ಕಬ್ಬು ನಾನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಗಿಯುತ್ತೇನೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ವಿಸ್ತೃತ ಕುಟುಂಬ ನನ್ನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಮಗ ಪ್ರತಿದಿನ ನನಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗ ಈಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು ನನಗೆ ಅತೀವ ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ. ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು **ನಾನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪೂರ್ಣ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಆ ದೇವರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವನ್ನು ಉಡುಗೊರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.**

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ಮೇಡಂ ನೀವು ಯುವಕರಿಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತೀರಿ.

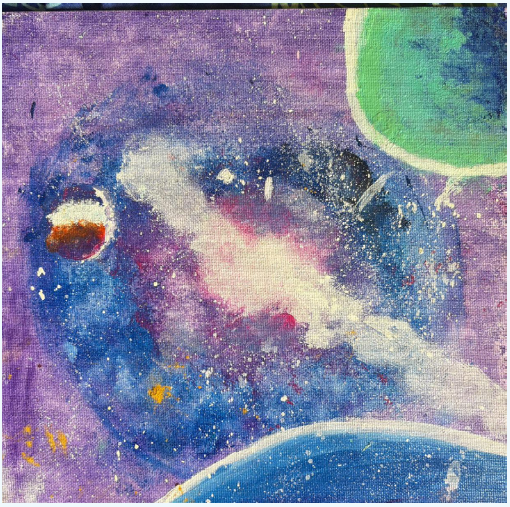
ಡಾ. ಶಮಂತಕಮಣಿ : ಯುವಕರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು, ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಮಾಡಿ. ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದೆ.

ಡಾ. ವಿಮೋಚನ : ನಿಮ್ಮ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಸ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುವ, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ನಮಗೆಲ್ಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮೇಡಂ. ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲಿರಿ

ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಮೇಡಂ.

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ

ಡಾ. ಪ್ರಿಯಾ ಭಾಲ್ಕಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಮಾಸ್ಟರ್ ಅಗಸ್ತ್ಯ, ೮ ವರ್ಷ ರಾಯಚೂರು

ಪಿಸ್ತಾ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಕಲೆ

ತಸ್ಮಯ್ ಭಾಲ್ಕಿ ೧೧ ವರ್ಷ ರಾಯಚೂರು

ದಿತ್ವಿ ಸುಖಾನಿ, ೯ ವರ್ಷ
ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಡಬಲ್ಸ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
೨ ನೇ ಸ್ಥಾನ (U-9)

ನೀವ್ ಸುಖಾನಿ, ೧೧ವರ್ಷ
ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಡಬಲ್ಸ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
೨ ನೇ ಸ್ಥಾನ (U-11)

ಪ್ರಸಾದ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟ್
ಬೆಂಗಳೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

~ ಪುಟಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ~

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಶ್ರೇಯಾ ಠಾಕೂರ್
ರಾಯಚೂರು

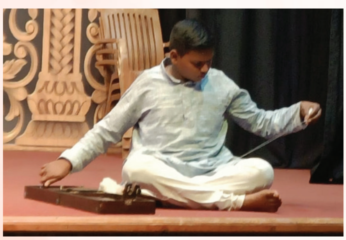
ಬಾಲ ಬಳಗ

ಸಂತೋಷದ ಕಲಿಕೆಗೊಂದು ಪರಿಸರ ಮಿತ್ರ ಶಾಲೆ

ಮಗು ಸ್ನೇಹಿ... ಭಯಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ...

ಸಂಗೀತ, ತಬಲ, ನೃತ್ಯ ತರಬೇತಿಗಳು

ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಶಿಕ್ಷಣ - ಚರಕ

ಸಂತೋಷಮಯ ಕಲಿಕೆ

ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸದ ಪ್ರವಾಸಗಳು

ಸರಳತೆ - ಸಹಾಯ - ಸಹಕಾರ

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ-ಶ್ರಮ ಗೌರವ   ಸಮಗ್ರ ಯೋಗ   ಚಾರಣ   ಪಾಲಕರ ಹಬ್ಬ

ಬಾಲಬಳಗ ಸೃಜನಶೀಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.)
ನಿಸರ್ಗ ಬಡಾವಣೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹತ್ತಿರ, ಧಾರವಾಡ – ೫೮೦೦೦೩
ಫೋನ್: ೦೮೩೬ – ೨೪೪೪೪೬೭