ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: ೪ ಸಂಚಿಕೆ: ೬ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ನವೆಂಬರ್ - ಡಿಸೆಂಬರ್ ೨೦೨೫ ಪುಟಗಳು: ೭೨

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಆಂತರಿಕ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ

ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂಬುದೇನು ಹೆಸರೆ
ಬರಿಯ ಮಣ್ಣಿಗೆ?

ಮಂತ್ರ ಕಣಾ! ಶಕ್ತಿ ಕಣಾ!
ತಾಯಿ ಕಣಾ! ದೇವಿ ಕಣಾ!
ಬೆಂಕಿ ಕಣಾ! ಸಿಡಿಲು ಕಣಾ!
ಕಾವ ಕೊಲುವ ಒಲವ ಬಲವ
ಪಡೆದ ಚಲದ ಚಂಡಿಕಣಾ!
ಋಷಿಯ ಕಾಣ್ಬಕಣ್ಣಿಗೆ!"

– ಕುವೆಂಪು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಸಂಪದದೊಳಗೆ...

೦೩ ಸಂಪಾದಕೀಯ...
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

೦೪ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್ (೨೦೨೪–೨೫)

೦೫ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ. (೨೦೨೫–೨೬)

೦೬ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ

೦೭ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಡೆ ರೊಬೋಟಿಕ್ಸ್ ಕಡೆ – ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು (ಪ್ರಚಲಿತ)
ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಎಸ್. ಘೊಂಗಡೆಮಠ

೧೦ ಅಲರ್ಜಿ (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ)
ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ಮಮದಾಪುರ

೧೬ ಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ (ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ)
ಡಾ. ಶಾಲಿನಿ

೨೦ ರೋಮ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ – ಅದ್ಭುತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಳಪೆ ನಿರ್ವಹಣೆ (ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು) ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್

೨೪ ಎದೆ ನೋವು ಬಂದದ್ದು ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ, ಬದುಕಿದ್ದು ಪೇಷಂಟ್ (ವೈದ್ಯೇತರ)
ಡಾ. ವೈ. ಸುದರ್ಶನ ರಾವ್

೨೬ ಮೌನ ಸಿರಿ (ವೈದ್ಯೇತರ)
ಡಾ. ಶಾಲಿನಿ ವಿ. ಎಲ್.

೨೯ ಕವನಗಳು–ಓದುಗನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ) ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ

೩೨ ಕಾವ್ಯಮೀಮಾಂಸೆ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ)
ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್

೩೫ ನೆಲೆ (೧೯೮೩) (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ)
ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

೩೮ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.

೩೯ ದೇವರು ದೊಡ್ಡವನು (ಕಥೆ)
ಡಾ. ವಿಜಯ ವೈ. ಬಿ.

೪೧ ಜೀವನಶೈಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೀಗೊಂದು ಕಾವ್ಯ ನಮನ (ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ)
ಡಾ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಚ್. ಎಮ್

೪೭ ನೋವಿನ ಕೌತುಕಮಯ ಜಗತ್ತು (ಭಾಗ ೨) (ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ) ಡಾ. ದೀಪಾ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ

೫೦ ಹೊಸ ವರುಷವ ಸ್ವಾಗತಿಸುತಾ – ಡಾ. ಗಾಯತ್ರಿ
ಅಂಗಾಗ ದಾನ – ಡಾ. ಮಂಜುಳಾ ಹನುಮಂತಯ್ಯ
ದೀಪಾವಳಿಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು! –ಡಾ. ರವಿರಾಜೇಶ್ವರ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ)

೫೨ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಪಾತ್ರ: ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯ – ವಿಜೋತ್ ವಿ. ಎಸ್. ನಾ ಕಂಡ ಚಾರ್ಮಾಡಿ, ಕುರುಡನಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಂದಂತೆ! – ಕವನ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ)

೫೮ ಪದಬಂಧ – ೨೨ (ಪದಬಂಧ) ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು

೬೦ ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ (ವರದಿ) ಡಾ. ಶುಭ್ರತಾ ಕೆ. ಎಸ್.

೬೩ ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ (ಸಂದರ್ಶನ)
ಡಾ. ತನುಶ್ರೀ ಹೆಗಡೆ

೬೯ ನೆಸ್ಸ ಎಸ್. ತೋಷಲ್
(ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ)

೭೦ ಡಾ. ನಾಗರಾಜ್, ಡಾ. ವೀಣಾ ಕಬ್ಬಿನಾದ
ಡಾ. ಅನುರಾಧ ರೆಡ್ಡಿ, ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ (ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ)

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 ಲೇಖಕರೆ ಹೊಣೆ

ಸಂಪಾದಕರ ಮಂಡಳಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ೨೦೨೫

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ. , ನಿಯೋಜಿತ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
drssagarad@hotmail. com | +91 944 813 9339

ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೪–೨೫)

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ, ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು
drnveena@gmail. com | +91 944 821 5940

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಚಲಿತ – **ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ**
h_shrinivas@hotmail. com | +91 988 623 6300

ವೈದ್ಯೇತರ – **ಡಾ. ಕಿರಣ ಪೇಟಕರ್**
drkiranpetkar2009@gmail. com | +91 87691 83863

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ – **ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್**
vinaya_s@rocketmail. com | +91 984 408 3284

ಕಥೆ – **ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.**
divyaural@yahoo. co. in | +91 988 615 7094

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ – **ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಘೋಂಗಡೆಮಠ**
jsgvvd2@gmail. com | +91 924 213 9990

ಸಂದರ್ಶನ / ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ – **ಡಾ. ಅವಿನಾಶ್ ಕವಿ**
dravinashkavi@gmail. com | +91 95383 09785

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ – **ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಮುರಳೀಧರನ್**
drarchu@gmail. com | +91 81058 22519

ಪದಬಂಧ / ಪದ ಸಂಪದ / ಇತರೆ – **ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ**
gudi. suma@gmail. com | +91 988 061 6349

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ – **ಡಾ. ಮೃದುಲಾ ಎ. ಎಮ್.**
mridu_doc@yahoo. com | +91 984 467 5254

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ – **ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.**
ushaumeshdvg@rediffmail. com | +91 944 866 7233

ವರದಿ – **ಡಾ. ಶುಭ್ರತ ಕೆ. ಎಸ್.**
shubrataks@gmail. com | +91 944 814 9927

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ – **ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಎನ್. ಮೇಟಿ**
drmeti_kmc@yahoo. co. in | +44 789 435 4400

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ – **ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ**
indirashyamprasad@gmail. com | +91 897 082 1216

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸೂತ್ರಗಳು – **ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್ ಭಟ್**
veenaseetharambhat@gmail. com | +91 948 035 3978

ಸಂಘಟನೆ – **ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು**
madhusudhanva@gmail. com | +91 944 823 7145

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ – **ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ**
naasomeswara@gmail. com | +91 988 046 5661

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ – **ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ / ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ**
draravindpatel@gmail. com | +91 944 891 8764
shanyashas@gmail. com | +91 944 867 9684

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,

ಹಚ್ಚೇವು ಕನ್ನಡದ ದೀಪ
ಕರುನಾಡದೀಪ ಸಿರಿನುಡಿಯದೀಪ
ಒಲವೆತ್ತಿ ತೋರುವಾ ದೀಪ । ಹಚ್ಚೇವು ।

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಸುವರ್ಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಕಂಪು ಸದಾ ಪಸರುತ್ತಿರಲಿ ಎಂಬ ಸದಾಶಯದೊಂದಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಸಂಭ್ರಮ ಸಡಗರ ತರಲಿ.

ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶಾಖೆ ಒಂದು ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಈ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಪ್ರತಿಭೆಗಳ ಅನಾವರಣ ಆಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಸಂದರ್ಶನ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ ವಿಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹಿರಿಯ ಬರಹಗಾರರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸೃಜನಶೀಲ ಬರೆಹಗಳು ಓದುಗರನ್ನು ತಲುಪಿವೆ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಸದಾ ಕಂಕಣಬದ್ಧ.

೨೫ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ೨೦೨೪–೨೫
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಭಾ ವೈ ಸಂಘದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಶುಭ ಸಂದೇಶ ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಶುಭಾಶಯಗಳು ಗಂಗಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೪ ರಿಂದ ೨೬ ರ ವರಗೆ ಮೆಡಿಕಾನ್ ೯೧ ಅತಿ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ವೈಭವವಾಗಿ ಜರುಗಿತು. ರಾಜ್ಯದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಿಂದ ೧೧೧೧ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಇದು IMA MEDICON ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಸಮ್ಮೇಳನವಾಯಿತು. ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ scientific sessions, ಔತಣ ಕೂಟ, ಆದರಾತಿಥ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಂಗಳದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಉಳಿಯುವ ಹಾಗೆ ಗಂಗಾವತಿಯ IMA ಸದಸ್ಯರು ನಡೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಮರುದಿವಸದಿಂದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳ–ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ಸುರಿಮಳೆ–ಮಹಾಪೂರ.

ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಮ್ಮೇಳನ ನಡೆಸಿ ಕೊಟ್ಟ IMA ಗಂಗಾವತಿ ಯ ಸಂಘಟನಾ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ IMA KSBಯ ಎಲ್ಲಾ IMA ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ನನ್ನ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶಾಖೆಗಳ ವಿದ್ಯಮಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಈ ಅಧಿಕಾರಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಜೈ ಹಿಂದ್. ಜೈ ಕರ್ನಾಟಕ ಐಎಂಎ ಚಿರಾಯುವಾಗಲಿ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಈ ವರ್ಷ ಅನೇಕ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡದ ರಥವನ್ನು ಮುನ್ನೆಡೆಸಿದೆ. ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನ ಒಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮೈಲುಗಲ್ಲು. ಡಾ ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿನ ದ್ವೈ ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸೋಣ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಭಾ. ವೈ. ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...

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

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸರ್ವಸದಸ್ಯರಿಗೂ, ವೈದ್ಯಸಂಪದದ ಬರಹಗಾರರಿಗೂ, ಓದುಗರಿಗೂ ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಶುಭಾಷಯಗಳು.

ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಭಿಮಾನ, ಆರೈಕೆಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೀಡಿದ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ತಾವು ನನ್ನ ಮೇಲಿಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಸಿಮಾಡದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ವತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಸಂಪದ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದ್ದು, ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ವಿಚಾರ.

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು, ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕವನ, ಕಥನಗಳು, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಬರಹಗಾರರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಕೈ ಎತ್ತು ನಿನ್ನ ಕೈ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಕವಿವಾಣಿಯಂತೆ ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಗೆಲುವು ದೊರೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ಮುಂದೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಚಿಕೆಗಳೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಂದನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ,

ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ.
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಭಾ. ವೈ. ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ಸಮ್ಮೇಳನ – ಸಂಭ್ರಮ

ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೦೨೪–೨೦೨೫)

ಬಳಗದ ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ವೈದ್ಯಸಂಪದದ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ೨೪–೨೫ ರ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಾಯವು ತನ್ನ ಯಶಸ್ವಿ ಪಯಣವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿವಿಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ ಎಂಬುದು ಹರ್ಷದ ವಿಚಾರ.

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಗಂಗಾವತಿಯ ಮೆಡಿಕಾನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಡಾ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲರ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಲಿರುವ "ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿದ ಕೈ–೨" ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಪುಟದ ಅನಾವರಣವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕ್ಷಣವಾಯಿತು. ಈ ಕೃತಿಯು ವೈದ್ಯರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪಂದನೆಗಳ ಆಳವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಕಲನವಾಗಿದೆ. ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಸಹ ಬರಹಗಾರರನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಹೊಸ ಮೈಲುಗಲ್ಲಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ವರುಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ನನಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ೨೪–೨೫ನೇ ಸಾಲಿನ ನನ್ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ವೈದ್ಯರ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸಿದವು ಎಂಬ ಸಂತೋಷ ನನ್ನದು. ಸದಸ್ಯರ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯೇ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಒಂದು ಶಾಖೆ ಒಂದು ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ – ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನವೆಂಬರ್ ನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಕನ್ನಡ ಸಂಘಗಳ ಮೂಲಕ ಆಯೋಜನೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯಸಂಪದ ಎಂಬ ವೇದಿಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ವೇದಿಕೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಸ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ. ವೈದ್ಯರ ಬದುಕನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕು.

೬ನೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯರ ಬರಹಗಳು ಮೂಡಿ ಬರಲಿ.

ನಮಸ್ಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೦೨೪–೨೫)

ಪ್ರಚಲಿತ

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಡೆ ರೊಬೋಟಿಕ್ಸ್ ಕಡೆ – ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು

ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಎಸ್. ಘೊಂಗಡೆಮಠ
ಪ್ರಸೂತಿ, ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ, ಲಾಪರೊಸ್ಕೋಪಿಮತ್ತು ಫಲವತ್ತತೆ ತಜ್ಞೆ,
ವಿಶ್ವಜ್ಯೋತಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ, ಗೋಕಾಕ್.

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಕಸಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ತಂದಿರುವುದು ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದಿದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದು ಭವಿಷ್ಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭರವಸೆಯಾಗಿದೆ.

ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು?

ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ರೋಬೋಟ್‌ಗಳು ಸ್ವತಃ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸುಧಾರಿತ ವಿಧಾನ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ನ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ಕನ್ಸೋಲ್ (ನಿಯಂತ್ರಣ ಫಲಕ)ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ರೊಬೋಟಿಕ್ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕನ್ಸೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ೩D ಹೈ-ಡೆಫಿನಿಷನ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾದ ಮೂಲಕ ಆಪರೇಷನ್ ಸ್ಥಳವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಬೋಟಿಕ್ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವೈದ್ಯರ ಕೈ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನವ ಕೈಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ತೋಳುಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ೩D ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಇರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ "ರೋಬೋಟ್-ಅಸಿಸ್ಟೆಡ್ ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಗಿಂತ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ರೊಬೋಟಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗಗಳು

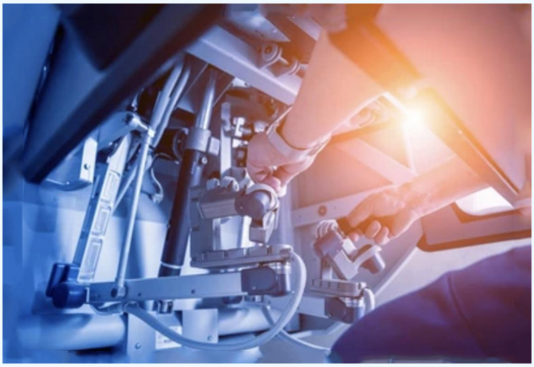
ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- **ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ (Hysterectomy):** ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ

ಇದು ಕಡಿಮೆ ನೋವು ಮತ್ತು ವೇಗವಾದ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

- **ಅಂಡಾಶಯದ ಸಿಸ್ಟ್ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ (ovarian cystectomy):** ಅಂಡಾಶಯದ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಎಂದರೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ದ್ರವ ತುಂಬಿದ ಚೀಲಗಳು. ಸಹಜವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗದ, ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಅಂಡಾಶಯದ ಸಿಸ್ಟ್ ತೆಗೆಯಲೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.
- **ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ (Myomectomy):** ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಈ ವಿಧಾನವು ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಇದು ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನೋವು ಅಥವಾ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಒಂದು ರೋಗ. ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಿಖರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.
- **ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು



ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ:

- **ಕಡಿಮೆ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ (Minimally Invasive):** ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- **ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ:** ನಿಖರವಾದ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- **ಸುಧಾರಿತ ದೃಶ್ಯಾವಳಿ:** ರೊಬೋಟಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ೩D ಹೈ–ಡೆಫಿನಿಷನ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾವಿದ್ದು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು.
- **ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಖರತೆ:** ರೊಬೋಟಿಕ್ ತೋಳುಗಳು ವೈದ್ಯರ ಕೈ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ೧೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- **ದೂರಸ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೂರದಿಂದಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ 'ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ' (ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೈದರಾಬಾದ್ ಮೂಲದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಡಾ. ಚಂದ್ರ ಮೋಹನ್ ವಡ್ಡಿ ಅವರು ಗುರುಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದರು, ಮತ್ತು ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ೧೬ ತಿಂಗಳ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೈಲೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಐ ಮಂತ್ರ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ರೊಬೋಟಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ವಿವಿಧ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೆಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು

- **ಅಧಿಕ ವೆಚ್ಚ:** ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅನಾನುಕೂಲವೆಂದರೆ ಅದರ ವೆಚ್ಚ. ರೊಬೋಟಿಕ್

ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು, ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳು ಬಹಳ ದುಬಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ವೆಚ್ಚದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು:

- **ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರ:** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ವೆಚ್ಚ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
- **ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳ:** ದೊಡ್ಡ, ಖಾಸಗಿ, ಮೆಟ್ರೋ ನಗರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ ವೆಚ್ಚ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- **ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪರಿಣತಿ:** ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಶುಲ್ಕ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು.
- **ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು:** ಡಾ ವಿನ್ಸಿ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನಂತಹ ರೊಬೋಟಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಬೆಲೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ವೆಚ್ಚದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- **ವಿಮೆ ರಕ್ಷಣೆ:** ಅನೇಕ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವು ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಭರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- **ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯ:** ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಬೋಟಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಪರೇಷನ್‌ಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಜೋಡಿಸಲು (docking) ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- **ಕೌಶಲ್ಯದ ಅಗತ್ಯ:** ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.
- **ಮಿತವಾದ ಲಭ್ಯತೆ:** ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಸವಾಲುಗಳು

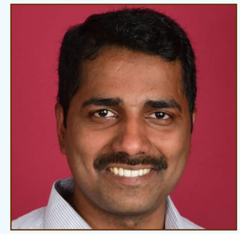
ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ಲಭ್ಯತೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಮುಖ ಸವಾಲುಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಶಾದಾಯಕ ಸೌಲಭ್ಯ

ಭಾರತದ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಂತೆ ಇದರ ವೆಚ್ಚವೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲಿದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಮಹತ್ತರ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದು ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

●



ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಲರ್ಜಿ

ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ಮಮದಾಪುರ
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ
ಜೆ. ಎಸ್. ಎಸ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮೈಸೂರು

ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಘೋಂಘಡೆಮಠ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದ–ರಿಂದ ನಾವು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾನೂನುಗಳು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಸೇವೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

೧. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ?

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ರೀತಿ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಸುಮಾರು ೨೦% ರಿಂದ ೩೦% ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸುಮಾರು ೨. ೦೫% ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಇದೆ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೩ ಕೋಟಿ ೭೫ ಲಕ್ಷ ಜನರು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪೦–೫೦% ರಷ್ಟು ಅಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಷಯ.

ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ (Allergic Rhinitis) ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಸುಮಾರು ೨೦–೩೦% ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಅಟೊಪಿಕ್ಡ್ಮರ್ಟೈಟಿಸ್ (Atopic Dermatitis) ಎಂಬ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨. ೭% ರಿಂದ ೪. ೪% ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೮. ೯% ರಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸುಮಾರು ೧–೨% ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೬–೮% ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇವೆ.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಇಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಎ. ಉಸಿರಾಟದ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ (Allergic Rhinitis):

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸೀನುವಿಕೆ, ಮೂಗುಸೋರುವುದು ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತುರಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದು.

- ಕಾರಣಗಳು: ಪರಾಗ, ಧೂಳಿನಹುಳಗಳು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲು, ಶಿಲೀಂಧ್ರದಕಣಗಳು.
- ಇದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹುಲ್ಲುಜ್ವರ) ಅಥವಾ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಇರಬಹುದು.
- ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ, ಗಮನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮಾ:

- ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು: ಉಬ್ಬಸ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಬಿಗಿತ, ಕೆಮ್ಮು.
- ಕಾರಣಗಳು: ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಕೆರಳಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕುಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ.
- ಇದು ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಮತು ಅವು ಕಿರಿದಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಆಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಬಿ. ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

ಅಟೊಪಿಕ್ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ (Atopic Dermatitis):

- ಕಾರಣಗಳು: ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಕೆರಳಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಒತ್ತಡ, ಹವಾಮಾನ.
- ಇದು ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣಾಪದರ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಹಾಳಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ (Urticaria) ಅಥವಾ ದದ್ದುಗಳು:

- ಕಾರಣಗಳು: ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು, ಸೋಂಕುಗಳು, ಶೀತ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಂತಹ ಭೌತಿಕ ಕಾರಣಗಳು.
- ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ (೬ ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ (೬ ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ಇರಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ (Contact Dermatitis):

- ಕಾರಣಗಳು: ವಿಷಕಾರಿ ಗಿಡಗಳು, ನಿಕ್ಕಲ್, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು, ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು.

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು : ತುರಿಕೆ, ಒಣ ಮತ್ತು ಕೆಂಪಾದ ಚರ್ಮ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಿ. ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

ಇದು ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಗೆ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು: ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಮರದ ಬೀಜಗಳು (ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಸೋಯಾ, ಗೋಧಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಪುಮೀನು.

ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಅವು

ದೇಹದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು:

- ಚರ್ಮ: ದದ್ದುಗಳು, ತುರಿಕೆ, ಎಸ್ಜಿಮಾ.
- ಹೊಟ್ಟೆ: ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು.
- ಉಸಿರಾಟ: ಉಬ್ಬಸ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಕೆಮ್ಮು.
- ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು: ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ (ತೀವ್ರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ – ಅನಾಫಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿಸ್).
- ಇತರೆ: ತುಟಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು, ತುರಿಕೆ, ಊತ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಅನಾಫಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿಸ್).

ಡಿ. ಔಷಧ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

ಇದು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. **ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು:** ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್, ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಗಳು, ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಐಡಿಗಳು (NSAIDs), ನೋವು ನಿವಾರಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಆಸ್ಪಿರಿನ್.

ಇ. ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

ಇದು ಜೇನು, ಕಣಜ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳ ವಿಷಕ್ಕೆ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದ–

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು : ತುರಿಕೆ, ಊತ, ನೋವು ಉಬ್ಬಸ, ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ದದ್ದುಗಳು ತೀರ್ವತರದ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಅನಫಲಾಕ್ಸಿಸ್)

ರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆಯೇ?

- ಹೌದು, ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಲರ್ಜಿಯು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಬ್ಬರೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ, ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಾಳಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೀನ್‌ಗಳು ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- ಕೇವಲ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಮಾತ್ರ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಇವು, ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

೬. ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಏಕೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ?

- ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ: ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣದಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ (PM೨. ೫, ಓಝೋನ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡ್ರೈಆಕ್ಸೈಡ್) ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

- ಒಳಾಂಗಣ ಮಾಲಿನ್ಯ: ನಗರದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಧೂಳಿನ ಹುಳಗಳು, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.
- ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ: ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಒತ್ತಡ: ನಗರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ: ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ವಸತಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು: ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಒಂದೇ ಕಡೆ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಒಳಾಂಗಣ ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಕಟ್ಟಡಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು (VOCs) ಉಸಿರಾಟದ ನಾಳಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ	ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ
ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ.	ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು, ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಅನಾಫಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿಸ್‌ನಂತಹ ತೀವ್ರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು.
ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.	ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ವಾಸಿಯಾದರೂ, ಕೆಲವು ವಯಸ್ಕರಾದ ಮೇಲೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ಅಲರ್ಜಿ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.	ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು
ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.	ನೀವು ಹಿಂದೆ ಗಮನಿಸದೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಅಲರ್ಜಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು	ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು (ಅಲರ್ಜಿಸ್ಟ್) ಭೇಟಿಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.
ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಗಳು ಒಂದೇ.	ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆಹಾರ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ.

- ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಇರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು
- ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಚರ್ಮದ ಚುಚ್ಚುಪರೀಕ್ಷೆ (Skin Prick Test - SPT): ಇದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ ಎಂದುತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದು ತ್ವರಿತ ಮತ್ತು ಅಗ್ಗದ ಪರೀಕ್ಷೆ.
- ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ (Specific IgE Tests): ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆಇರುವಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ (IgE antibodies) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನುಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಘಟಕ–ನಿರ್ಧಾರಿತ ರೋಗನಿರ್ಣಯ (Component-Resolved Diagnostics - CRD): ಇದು ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಟೊಪಿ ಪ್ಯಾಚ್ ಪರೀಕ್ಷೆ (Atopy Patch Test - APT): ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಿಯ ಆಹಾರ ಸವಾಲು (Oral Food Challenge - OFC): ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಂಕಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರೀಕ್ಷೆ.

೮ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳು

- ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು:
- ಒಳಾಂಗಣ ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳು: ಹಾಸಿಗೆ ಮತ್ತು ದಿಂಬುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ನಿರೋಧಕ ಕವರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, HEPA ಫಿಲ್ಟರ್ ಇರುವ ಏರ್‌ಪ್ಯೂರಿಫಯರ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ.
- ಹೊರಾಂಗಣ ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳು: ಪರಾಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಿ, ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳು: ಆಹಾರದ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಓದಿ, ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ: ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಕೀಟನಿವಾರಕವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಔಷಧಿಗಳು:

- ಆಂಟಿಹಿಸ್ಟಮಿನ್‌ಗಳು (Antihistamines): ಇವು ತುರಿಕೆ, ಸೀನುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- ಮೂಗಿನ ಕಾರ್ಟಿಕೊ ಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು (Nasal Corticosteroids): ಇವು ಮೂಗಿನ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟೆಂಟ್‌ಗಳು (Decongestants): ಇವು ಮೂಗುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಲ್ಯುಕೋಟ್ರೀನ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್ ವಿರೋಧಿಗಳು (Leukotriene Receptor Antagonists): ಇವು ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಉಸಿರಾಡುವ ಕಾರ್ಟಿಕೊ ಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು (Inhaled Corticosteroids): ಇವು ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಬ್ರಾಂಕೋ ಡೈಲೇಟರ್‌ಗಳು (Bronchodilators): ಇವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಕಾರ್ಟಿಕೊ ಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು (Topical Corticosteroids): ಇವು ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಇಮ್ಯುನೊಥೆರಪಿ (Immunotherapy): ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಲರ್ಜನ್‌ಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಗ್ಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ (Subcutaneous Immunotherapy - SCIT) ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ (Sublingual Immunotherapy - SLIT) ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ (Oral Immunotherapy - OIT) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜೈವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು (Biologic Therapies): ಇವು ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ವಿಶೇಷ ಔಷಧಿಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಮಾಲಿಜುಮಾಬ್ (Omalizumab) ಮತ್ತು ಡುಪಿಲುಮಾಬ್ (Dupilumab).
- ತುರ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ: ತೀವ್ರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಅನಾಫಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿಸ್) ಉಂಟಾದಾಗ ಎಪಿನ್ಫ್ರಿನ್ (Epinephrine) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನುಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತ ಹಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ಅಥವಾ ಕಡಗವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು: ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು: ಯೋಗ, ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪರಿಹಾರಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

●

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

—

ಗರ್ಭ

ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ

ಡಾ. ಶಾಲಿನಿ

ಸಾರಥಿ ಪುಟ್ಟಾಸ್ಪತ್ರೆ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ

ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ವಿಭಾಗೀಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಭಾರತದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ದೇಶದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹನ್ನೊಂದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಘಾತಕಾರಿ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಧುಮೇಹ. ೧೦೦ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ೨೧% ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ, ಮುಂದೆ ಧೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಭಾರತೀಯರನ್ನೇ ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ?

ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿ ಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ – ಮಧುಮೇಹವೂ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ೧೮೨೩ನೇ ಇಸವಿಯಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿದ ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ರೋಗವು ೧೯೫೭ನೇ ಇಸವಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಾರಿಂಗ್ಟನ್ ಅವರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಧುಮೇಹ (ಗೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಎನ್ನುವ ನಾಮಕರಣಗೊಂಡಿತು. ೧೯೪೦ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಕತಾಳೀಯವೆಂಬಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭ/ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತಾಯಂದಿರು ಕೆಲವು ಕಾಲದೊಳಗೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ೧೯೫೦ಯ ಸುಮಾರಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುವ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಯಿತು. ೧೯೬೦ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಒ ಸುಲ್ಲಿವಾನ್ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಂದು ಮಾನ್ಯವಾಗುವ ಮಾನಕಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ಮಾನಕಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ೧೯೮೦ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಸಹನೆ (ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಇಂಟಾಲರೆನ್ಸ್) ಎಂದು ಕಾರ್ಪೆಂಟರ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಟೊನ್ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ವೈಪರೀತ್ಯವು ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಸಹಜ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸರಳವಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮಾಸು (ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ) ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಳೆಯನ್ನೇ ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಗದ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. (ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್) ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಅವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ. ಹಾಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಣಗಳು ಮಾಸಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ, ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗದ ಕೋಶಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೂ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮತೋಲನದ ಏರುಪೇರು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನೇರ ಕಾರಣ.

ಯಾರಿಗೆಲ್ಲಾ ಈ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಡಬಹುದು?

೧) ೭೦-೮೦ ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವೆನಿಸಿದ್ದ ಪಿಸಿಓಡಿ ಈಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

೨) ಬಾಲ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇವರಿಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩) ಮೆದುಳು – ಚೋದನಿ – ನರವಾಹಕಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆ

೪) ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

೫) ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಉರಿಯೂತ (ಇನ್ಫ್ಲಮೇಶನ್)

೬) ಅನುಚಿತ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ.

೭) ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ.

೮) ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವವರು

ಯಾಕೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಗರ್ಭಿಣಿ – ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಹುಟ್ಟದ ಮಗು, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೊಂದರೆಗಳು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಗೆ ಬಿಪಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು, ಗರ್ಭ ಕಳೆಯಬಹುದು, ಮೂತ್ರದ ಉರಿಯೂತ, ಕಷ್ಟಕರ ಹೆರಿಗೆ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ, ಪ್ರಸವಾನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಜೀವದ ಅಪಾಯ ಎಲ್ಲವೂ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಾಡಿದರೆ, ಶಿಶುವಿಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಉಮ್ಮ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಗಾಯ, ಸೋಂಕು, ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಪ್ರಸವ, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೇ ಸಾವು, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಪಾಯಕರಮಟ್ಟ, ಅತಿಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಶಿಶುಗಳ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸಾವು (ಸಡನ್ ಇನಫೆಂಟ್ ಡೆತ್-ಎಸ. ಐ. ಡಿ.) ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಶಿಶುಗಳು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಬಿಪಿ ಹೀಗೆ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಈ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಏಕೆ?

೧) ತೀರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ದಾಟಿಸಲು ನಾವು ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಏನು ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಓದಿದ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನೋವಾಗುವ ಸತ್ಯ. ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅದರ ವೈವಿಧ್ಯ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತಿಳಿವಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜನ ಕೂಡಾ ಸಿಗುವುದು ಅನುಮಾನ.

೨) ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ, ಚಿಕ್ಕ, ನಾವು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸ – ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ದೂರವೇ ಉಳಿಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ನಾವಾಗಿ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

೩) ಪೋಷಕರ ಅತಿ ಮುದ್ದಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಪಿಡುಗಾಗಿದೆ, ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆಯೇ ಬರುವ ಪಿಸಿಓಡಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ಗರ್ಭವತಿಯರ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ.

೪) ಮರೆಯಬಾರದ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡ. ಸದಾಕಾಲ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಬದುಕಿಬಿಡುವುದು ಸೆರಗಿನ ಕೆಂಡದಂತೆ ಒಳಗೇ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಕನ್ನ ಕೊರೆಯುವ ಗೆದ್ದಲು

ಇದ್ದಂತೆ. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವರಕ್ಷಕವಾಗಬಲ್ಲ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ನಮಗೇ ಶತೃವಾಗುವುದು ಸುಧೀರ್ಘಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವಾಗ.

೫) ಇಂದಿನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ, ಟಿವಿ ಯ ಅತಿಯಾದ ವೀಕ್ಷಣೆ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ದಾಸ್ಯ, ಎಲ್ಲವೂ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕೂರುವ, ಕನಿಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜೀವನದ ಹಾಸುಕೊಕ್ಕಾಗಿಸಿದೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದಾರಿ ಬಿಟ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ.

೬) ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೀಲಿಸಿದ ಗಮನದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರವಾದ ನಿದ್ದೆ ದೂರವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಪುನಶ್ಚೇತನಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ.

೭) ವೃತ್ತಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ ೩೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮಧುಮೇಹ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮಗುವಿಗೂ ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ.

ಗರ್ಭ– ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ದಂಪತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲೇ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಅಳತೆ – ಅನುಪಾತವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಮೇಲೆ ಏರುವ ಸಕ್ಕರೆಮಟ್ಟವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸದರೆ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಮಧುಮೇಹದ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಲೆಕ್ಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಯು ಆಗಬಹುದಾದ ಸೂಚನೆಯು ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ, ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಶಿಸ್ತು, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ನಿಗದಿತ ಬಳಕೆ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರೂಢಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾಳ್ಮೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮಧುಮೇಹ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು, ಮುಂದಿನ ಸುಧೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಬಂಧಿತ ತಪಾಸಣೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಂತಹ ವಿಶಾಲ ದೇಶ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನನುಕೂಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ತಪಾಸಣೆಗೇ ಕಾಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲು ಆಗದೇ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವುದು ಅಕ್ಷಮ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿ "ಡಿಪ್ಸಿ" ಶೋಧವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಯಾವಾಗ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವಳೋ ಆಗಲೇ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೭೫ ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ೩೦೦ ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ೧೦ ನಿಮಿಷದ ಒಳಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ೨ ಗಂಟೆಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ರಕ್ತಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಳತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೨೦೦ ರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಮೊದಲೇ ಆಕೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ ವಿತ್ತು, ಗುರುತಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು

ಆಗುತ್ತದೆ. ೧೪೦ರಿಂದ ೧೯೯ ರವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ೧೨೦– ೧೩೯ ಎಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾವಣೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೧೨೦ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಶೇಷ ನಿಗಾವಣೆ ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ –ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಆಹಾರದ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಔಷಧ/ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು – ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಒಮ್ಮೆ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾದರೆ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿಗದಿತ ನಿಗಾವಣೆ, ಸುಸಜ್ಜಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಡ್ಡಾಯ.

ಎಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದ್ದರೂ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಶಿಶು ವೈದ್ಯರಿಗೊಂದು ಸವಾಲೇ ಸರಿ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಆತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಉಸಿರಾಟ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಮಟ್ಟ, ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ., ಖರ್ಚೂ ಹೆಚ್ಚು, ಲಕ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತಲುಪುವುದು ಉಂಟು.

ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವು, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ, ಆಹಾರದ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹ ಬಾರದಂತೆಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಅಲಸ್ಯ ಬಿಟ್ಟು ಸದಾ ನಗುಮುಖ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ದಿನ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಲಿ.

ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ "ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ವಹಣೆ", ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಧೋರಣೆ ಕಳಂಕ ನಿವಾರಿಸಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಪ್ರಾಂಜಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೊಣೆಯೂ ಅಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಅಗತ್ಯ. ●

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 ೯೪೪೮ ೮೧೩ ೯೩೩೯, ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ೯೪೪೮ ೮೨೧ ೫೯೪೦

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

ರೋಮ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ – ಅದ್ಭುತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಳಪೆ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

'ಥಟ್ ಅಂತ ಹೇಳಿ' ಕ್ವಿಜ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ೫೦೦೦ ಕಂತುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ ನಿಮಗಿದೊ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

– ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಬಳಗ

ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಗತ್ಯ. ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮೊದಲ ದಾಖಲೆಗಳು ಸಿಂಧು–ಸರಸ್ವತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ (ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೩೩೦೦–ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೧೩೦೦) ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮೊದಲ ದಾಖಲೆಯು ರೋಮ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ (ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೭೫೩–ಕ್ರಿ. ಶ. ೪೭೬) ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರೋಮ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳು, ಖಾಸಗೀ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಉಳಿದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ದಾಖಲೆಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ರೋಮ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಒಳಚರಂಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೫೦೦ ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಕುತೂಹಲಕರವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಈ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ರೋಮನ್ನರದಲ್ಲ. ಅದು ಯೂಟ್ರೂಸ್ಕನ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯವರದ್ದು (ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೯೦೦–ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೨೭). ರೋಮ್ ನಗರವು ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ 'ಯುಟ್ರೂರಿಯ' ಎಂಬ ಪ್ರದೇಶವಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ ಯುಟ್ರೂರಿಯನ್ನರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಭಾಷೆ, ಲಿಪಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನಗರಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕೋಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈಮರ್ಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. (ಅದರ ಭೌತಿಕ ದಾಖಲೆಗಳು ಇಂದು ಉಳಿದಿಲ್ಲ) ರೋಮನ್ನರು ಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ, ಈ ಯುಟ್ರೂರಿಯ ಪ್ರದೇಶವೂ ರೋಮನ್ನರ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಯುಟ್ರೂರಿಯನ್ನರು ರೋಮನ್ನರು ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೬೦೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅರಿತವನು ರೋಮ್ ನಗರದ ಪೌರಾಣಿಕ ಏಳು ಅರಸರಲ್ಲಿ ಐದನೆಯವಾಗಿ ರಾಜ್ಯಭಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಲ್ಯೂಷಿಯಸ್ ಟಾರ್ಕ್ವಿನಸ್ ಪ್ರಿಸ್ಕಸ್ (ಆಡಳಿತ: ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೬೧೬–ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೫೭೮). ಇವನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಯುಟ್ರೂರಿಯನ್ನರಿಗೆ ವಹಿಸಿದ.

ರೋಮ್ ನಗರವು ಏಳು ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಟೈಬರ್ ನದಿಯ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಅವೆಂಟೈನ್ ಹಿಲ್, ಸೀಲಿಯನ್ ಹಿಲ್, ಕ್ಯಾಪಿಟೋಲಿಯನ್ ಹಿಲ್, ಎಸ್ಕ್ವಿಲೈನ್ ಹಿಲ್, ಪ್ಯಾಲಟೈನ್ ಹಿಲ್, ಕ್ವೊರಿನಲ್ ಹಿಲ್

ಮತ್ತು ವಿಮಿನಲ್ ಹಿಲ್ ಬೆಟ್ಟಗಳಿವೆ. ರೋಮುಲಸ್ ಸೋದರರು ರೋಮ್ ನಗರವನ್ನು ಪ್ಯಾಲಟೈನ್ ಹಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಈ ಏಳು ಬೆಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಟ್ಟಗಳ ಸಾಲುಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಲ್ಪ್ಸ್ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸೇರಿದಂತಹವು.

ರೋಮ್ ನಗರವು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿದ್ದ ಪ್ಯಾಲಟೈನ್ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೊಳ್ಳವು ನಗರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಜೌಗಿನಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಲ್ಯೂಷಿಯಸ್ ಟಾರ್ಕ್ವಿನಸ್ ಪ್ರಿಸ್ಕಸ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಮಗ ಲ್ಯೂಷಿಯಸ್ ಟಾರ್ಕ್ವಿನಸ್ ಸುಪರ್ಬಸ್ (ಆಡಳಿತ: ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೫೩೪–ಕ್ರಿ. ಶ. ೫೦೯) ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಈ ಜೌಗುಕೊಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦, ೦೦೦ ಕ್ಯುಬಿಕ್ ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣನ್ನು ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಿದರು. ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು 'ವೆಲಾಬ್ರಮ್' ಎಂದು ಕರೆದರು ಹಾಗೂ ನಗರದ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಳವಾದ 'ರೋಮನ್ ಫೋರಮ್' ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಆದರೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಟೈಬರ್ ನದಿಯ ಪ್ರವಾಹವು ಉಕ್ಕಿ ಹರಿದು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವರ್ಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಳೆಯ ನೀರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಉಳಿಯಬಾರದೆಂದು, ನೆಲದೊಳಗೆ ಕಾಲುವೆಗಳನ್ನು ತೋಡಿದರು. ಆ ನೀರೆಲ್ಲವೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಟೈಬರ್ ನದಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ರೋಮಿನ ಅರಸರು, ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರ ಮನೆಮನೆಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಸಹ ಈ ಒಳಕಾಲುವೆಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದರು.

ಮಹಾಚರಂಡಿಯ ಒಂದು ನೋಟ.

ರೋಮಿನ ಅರಸರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮಾಡಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ರೋಮನ್ನರಿಗೆ ಈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಹೊಸದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ರೋಮ್ ನಗರದ ರಸ್ತೆಗಳು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಬಹಳ ದೂರವಿತ್ತು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಮಲವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಎಸೆದ ಮಲವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡವರು ನಗರಾಡಳಿತವರ್ಗಕ್ಕೆ ದೂರನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಮಲವನ್ನು ಎಸೆದವರಿಗೆ ದಂಡವನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಹೊಸ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿತು. ಕೊನೆಗೆ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಮಹಾಚರಂಡಿ'ಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆಯಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ 'ಕ್ಲೋಕ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಮ' ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟರು. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಾಚರಂಡಿಯೆ ಆಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ನಗರದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತೆರೆದ ಮಹಾಚರಂಡಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಗರವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸ್ಥಳ ಸಂಕೋಚವುಂಟಾದ ಕಾರಣ, ಈ ತೆರೆದ ಮಹಾಚರಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಮಾನು ಕಟ್ಟಿ, ಚರಂಡಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿದರು. ಚರಂಡಿಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಮಹಾಚರಂಡಿಯು ೧೦’ ೮” ಎತ್ತರ, ೨೦’ ಅಗಲ ಹಾಗೂ ೧೬೦೦ ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಉದ್ದವಿತ್ತು (ಇಂದು ೧೦೨೦ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಚರಂಡಿಯು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ). ಈ ಮಹಾಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಲ್ಲು ತುಂಬಿದ ಕುದುರೆಗಾಡಿಯು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ನಗರದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಚರಂಡಿಗಳು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಮಹಾಚರಂಡಿಯೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗೆ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಳೆನೀರು ಹಾಗೂ ಇಡೀ ನಗರದ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಟೈಬರ್ ನದಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಕಟ್ಟಿದ ಸೇತುವೆಗಳು

ರೋಮ್ ನಗರದ ಏಳು ಬೆಟ್ಟಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಟ್ಟಗಳಿದ್ದವು. ಆಲ್ಬನ್ ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಝರಿಗಳು, ಹೊಳೆಗಳು, ಸರೋವರಗಳು ಇದ್ದವು. ರೋಮನ್ನರು ಇಲ್ಲಿದ್ದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ರೋಮ್ ನಗರಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ೧೧ ಮಹಾನಾಲೆಗಳ ಜಾಲವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ವ ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡ್ರಿನ (೨೨ ಕಿಮೀ ಉದ್ದ: ೧೨೦, ೦೦೦–೩೨೦, ೦೦೦ ಕ್ಯು. ಮೀ. /ದಿನ) ಅಕ್ವ ಆನಿಯೋ ನೋವಸ್ (೮೭ ಕಿಮೀ ಉದ್ದ: ೧೮೯ ಕ್ಯುಬಿಕ್ ಮೀಟರ್/ದಿನ), ಅಕ್ವಾ ಮಾರ್ಸಿಯ (೯೧ ಕಿಮೀ ಉದ್ದ: ೧೮೮ ಕ್ಯು. ಮೀ. /ದಿನ), ಅಕ್ವಾ ಕ್ಲಾಡಿಯ (೬೯ ಕಿಮೀ ಉದ್ದ: ೧೮೪ ಕ್ಯು. ಮೀ/ದಿನ) ಮತ್ತು ಅಕ್ವಾ ಆನಿಯೋ ವೇಟಸ್ (೬೪ ಕಿಮೀ ಉದ್ದ: ೧೭೬ ಕ್ಯು. ಮೀ. /ದಿನ) ಎಂಬ ನಾಲೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ೧೧ ನಾಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸರಿಸುಮಾರು ೧, ೧೨೭, ೦೦೦ ಕ್ಯುಬಿಕ್ ಮೀಟರ್ ನೀರು ರೋಮ್ ನಗರಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ನೀರನ್ನು ೯೧ ಕಿ. ಮೀ. ನಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸುಲುಭದ ಕೆಲಸವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ರೋಮ್ ನಗರವು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳಗಳ ಪ್ರದೇಶ. ಜಲಮೂಲದಿಂದ ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಎತ್ತರದಿಂದ ತಗ್ಗಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಮನ್ ಇಂಜಿನಿಯರುಗಳು ಎಲ್ಲ ೧೧ ಕಡೆ ಇಳಿಜಾರನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ನೀರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ವಿಸ್ತೃತ ನಾಲೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದರು. ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಜಗತ್ತಿನ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ ಅತಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ತಗ್ಗುಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಎತ್ತರದ ಸೇತುವೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹರಿಯುವ ನಾಲೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಪರಿಯು ರೋಚಕವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ರೋಮನ್ ಜನತೆಯು, ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಲೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿ, ಅವನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ, ಪ್ರಾಚೀನ ರೋಮನ್ನರನ್ನು (ಯೂಟ್ರೂಸ್ಕನ್) ಅಭಿನಂದಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ನಾಲೆಗಳ ನೀರನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕುಡಿಯಲು, ಸ್ನಾನಮಾಡಲು, ಕೃಷಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾರಂಜಿಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸಿ ನಂತರ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಮಹಾಚರಂಡಿಯನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದರು. ಈ ನಾಲೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಹಾಗೂ ದುರಸ್ತಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿದರು. ಆತನ ಕೈಕೆಳಗೆ ನುರಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞರ ಪಡೆಯೇ ಇತ್ತು. ಈ ಪಡೆಯು ರೋಮ್ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಸದಾ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳು

ರೋಮ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ನಾನದ ಮನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿದ್ದವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ನಾಲೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನೀರು ನೇರವಾಗಿ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಪಾಂಪೆ ಮತ್ತು ಹರ್ಕ್ಯುಲೇನಿಯಂನಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆ. ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಆತುಕೊಂಡಂತೆ ಮರದ ಹಲಗೆಗಳು. ಆ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರಂಧ್ರಗಳು. ಸೈನಿಕರು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಆ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ತೋಡು ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಜನರು ಸೇರುತ್ತಾರೋ, ಹಾಗೆ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಜನರ ಹರಟೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳ ಘನ ಗಂಭೀರ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಶ್ರೀಮಂತರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ರಸ್ತೆಯ ನಡುವೆ ಇದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಕೊಳವೆಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ಕೊಳವೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಹಾಚರಂಡಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ರೋಮ್ ನಗರದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಒಳಚರಂಡಿಗಳ ಜಾಲವು ರೂಪುಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಪ್ರಾಚೀನ ರೋಮ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಸೊಗಸಾದ ನೀರು ಪೂರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಒಳಚರಂಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮಾತ್ರ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಳಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದವು. ಹಲವು ಅಂತಸ್ತುಗಳ ಮಹಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದವರದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಥೆ. ಕೆಳಗಿನ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿನಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯಗಳು ನಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಮೇಲಿನ ಅಂತಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಮಲವನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ಕಿಟಕಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಮ್ ನಗರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಝಾಡಮಾಲಿಗಳು ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಗರದ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನವು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವವರು ಇರದಿದ್ದ ಕಾರಣ, ರೋಮ್ ನಗರದ ಕೆಲವು ಬೀದಿಗಳು ನಾರುತ್ತಿದ್ದವು. ರೋಗವರ್ಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅನುಪಾನದಲ್ಲಿ (ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ) ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೂ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ರೋಗಪೀಡಿತರಿಗೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಬಳಸುವಂತಹ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಆ ಸ್ನಾನದ ಕೊಳಗಳು ರೋಗವರ್ಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳು ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಸಂಜೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆದಮೇಲೆ, ಸ್ನಾನಗೃಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಕೊರತೆಯಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಟೆರ್ಸೋರಿಯಂ ಸ್ಪಂಜು

ರೋಮನ್ನರು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ 'ಟೆರ್ಸೋರಿಯಂ' ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಟೆರ್ಸೋರಿಯಂ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಟ್ಟಿಗೆ. ಅದರ ಒಂದು ತುದಿಗೆ ಸಮುದ್ರ ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಆಸನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಟೆರ್ಸೋರಿಯಂನನ್ನು ತರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ತರುತ್ತಿದ್ದವರು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಲವು ಜನರು ಒಂದೇ ಟೆರ್ಸೋರಿಯಂನನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬರು ಬಳಸಿದ ಟೆರ್ಸೋರಿಯಂನನ್ನು ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಅಥವ ವಿನಿಗರ್ ಬೆರೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಆ ಬಕೆಟ್ ಎಲ್ಲ ರೋಗಜನಕಗಳ 'ಮಹಾಸಾಗರ'ವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದವು. ರೋಮನ್ನರು ನಾನಾ ಕರುಳುಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ರೋಮ್ ನಗರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು ಎಂದನಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ತೀರಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿತ್ತು ಎಂದನಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯೇತರ

ಎದೆ ನೋವು ಬಂದದ್ದು ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ, ಬದುಕಿದ್ದು ಪೇಷಂಟ್

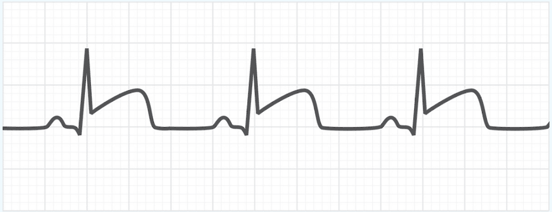
ಡಾ. ವೈ. ಸುದರ್ಶನ ರಾವ್
ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು, ಉಡುಪಿ

ಡಾ. ಕಿರಣ ಶೇಟಕರ್
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಒಂದು ಸಾರಿ ನಾನು ಕುಟುಂಬದವರು ಹಾಗೂ ಮಿತ್ರರ ಸಹಿತ ಸುಮಾರು ೩೫ ಜನರ ಗುಂಪು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಫಂಡರಾಪುರಕ್ಕೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಟೆವು. ನಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಬಸ್ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿದ್ದೆವು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೦:೩೦ರ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ತೀರ್ಮಾನ ಆಗಿತ್ತು. ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿಗೆ ಎರಡು ದಿನ ರಜೆ ಹಾಕಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಲ್ಯಾಬ್, ಇಸಿಜಿ, ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವ ಡಯಾಗ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೆಂಟರ್ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ಮಾತ್ರಾ ನಾನೊಬ್ಬನೆ. ನಾನು ರಜೆ ಹಾಕಿದರೂ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ತೆರೆದಿದ್ದು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿದ್ದವರು ಮಾತ್ರಾ ಒಂದೋ ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳಬೇಕು ಇಲ್ಲವೋ ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಬರಬೇಕು, ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಫಂಡರಾಪುರ ಉಡುಪಿಯಿಂದ ೬೫೦ ಕಿ. ಮಿ ದೂರವಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೦:೩೦ಕ್ಕೆ ಹೊರಟರೂ ನಡುರಾತ್ರಿ ತಲುಪಿಯೇವು. ಆದುದರಿಂದ ಆ ದಿನ ನಾನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ನನ್ನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮನೆಯ ಕಡೆ ಹೋಗುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಎದೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಯುವಕರು, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಎನ್ನದೆ ಎದೆನೋವಿನಿಂದ ಕುಸಿದು ಅಚಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಯುವವರ ಉದಾಹರಣೆ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೊರಡಲು ತಡವಾಗುತ್ತದಾದರೂ, ಇಸಿಜಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಾರು ತಿರುಗಿಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರವಾಸ ನಿಮಿತ್ತ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಸುಮಾರು ರೋಗಿಗಳು ಅಪಾಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್ ತೆಗೊಳ್ಳದೆ ನೇರವಾಗಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಗತಕಾರಣಿಯು ವೈದ್ಯರು ಇವತ್ತು ರಜೆ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ವಾಪಸ್ ಕಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ದೂರದಿಂದ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತಾರೆ? ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಪರ್ಯಾಯ ಇದೆಯೋ? ಎಂದೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಕಾರು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಎದುರು ನಿಂತು ನಾನು ಬಂದದ್ದು ನೋಡಿ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರ ಮುಖ ಅರಳಿತು. ಸ್ವಾಗತಕಾರಿಣಿಯೂ ಇವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಸಾಗಹಾಕುವುದಪ್ಪಾ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿದ್ದವಳು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇದ್ದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಡಬಡನೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮುಂದಾದಳು.

ನಾನು ಬಂದಿದ್ದು ನನ್ನ ಇಸಿಜಿ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಗಿದ್ದರೂ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನ ನೋಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾರಂಬಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಗಿಯು ಸುಮಾರು ೫೦ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಂಗಸಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣಗೆ ಎದೆ ನೋವು ಇತ್ತು. ನನ್ನ ಹಳೆಯ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದು ನಾನು ಬರದೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆ



ವಾಪಾಸು ಹೋಗುವವಳಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೊಂದು ಇಸಿಜಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಇಸಿಜಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಇಸಿಜಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅವಳ ಇಸಿಜಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದವು. ಕೂಡಲೇ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವಳ ಇಸಿಜಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಾಟ್ಸಪ್ ಮುಖಾಂತರ ಕಳಿಸಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಇಸಿಜಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸಿ ಎಂದರು. ಅವಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ರವಾನಿಸಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಆಗುವಾಗ ಸುಮಾರು ತಡವಾದುದರಿಂದ ಉಳಿದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅವಸರವಸರದಿಂದ ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ರೋಗಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಆಗಲೇ ಎರಡು ದಿನವಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ತಡವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ ಕಾದಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಬಂತು. ನಾನು ಯಾವುದೇ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಪ್ರವಾಸ ಮುಗಿಸಿ ವಾಪಸ್ ಬಂದೆ. ನನ್ನ ಎದೆ ನೋವು ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ಎದೆ ನೋವು ಬಂದದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೀವ ಉಳಿಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ●

೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ..

ತ್ರಿಭಾಷಾ ಮತ್ತು ದ್ವಿಭಾಷಾ ಸೂತ್ರ ಕುರಿತು ಪರ ವಿರೋಧ ಚರ್ಚೆಗಳು ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಯಾವ ಸೂತ್ರ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದರೂ ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯ ತನ್ನ ಮಾತೃಭಾಷೆಯ ಕುರಿತು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳ ನಡುವೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಭಾಷೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅಗ್ನಿ ಶಾಮಕ ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತು ಸರಕಾರ ಸುತ್ತೋಲೆ ಹೊರಡಿಸಿ ೨೧ ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಪರವಾನಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ನೀಡಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳು ಕುರಿತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಸರಕಾರ ಗಮನಿಸಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕಾನೂನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೮೦೦೦ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ನೋಂದಣಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦ ಸಾವಿರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗದಂತೆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಿಣಿ ಮಂಡಳಿಯ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಡಾ ಟಿ ಎ ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಅವರು ೨೫–೨೬ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಸಮಿತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

೨೪–೨೫ನೇ ಸಾಲಿನ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಡಾ ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಶಾಲಿನಿ ವಿ. ಎಲ್
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು
ಸುಳ್ಯ

ವೈದ್ಯೇತರ

ಮೌನ ಸಿರಿ

ಡಾ. ಕಿರಣ ಪೇಟಕರ್
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಸರಿ ಸುಮಾರು ೨ ಗಂಟೆ, ಹೆರಿಗೆ ವಾರ್ಡ್ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ ಅವಿವಾಹಿತ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು – ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ, ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿದೆ ಮೇಡಂ, ಏನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಲ್ಲ, ಖಾಸಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದರು. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಹುಡುಗಿಯೇ? ಪೋಕ್ಸೋ ಮಾಡಬೇಕಾ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೊದಲಾಗಲು ವಯಸ್ಸು ೨೬ ಎನ್ನಲು ಕೊಂಚ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಲು ಹೊರಟೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಾದ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ, ಹೆರಿಗೆ ನೋವಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರಲು, ಜೊತೆಗೊಬ್ಬಳು ಮುದುಕಿ. ತಾಯಿನಾ? ಎನ್ನಲು ಅಲ್ಲ ಅತ್ತೆ, ನನಗೆ ತಾಯಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದಳು. ಸರಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಏಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಕೊನೆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಇದು ಕಾನೂನು ಪ್ರಕರಣವೇ ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ನೀನು ಅಪ್ರಾಪ್ತೆಯಲ್ಲ, ನಿನಗೆ ಮೋಸ ಏನಾದರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸು, ಪೊಲೀಸ್ ಕೇಸ್ ಮಾಡುವೆವು ಎನ್ನಲು ಅವಳು ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಮಾತಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಳು. ಯಾವ ಕೇಸ್ ಬೇಡ ಮೇಡಂ, ನನಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿ ಮಗು ಕೊಡಿ ಎಂದಳು, ಮಗು ಸಾಕುವೆಯಾ? ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು "ಹೌದು" ಎನ್ನುವುದು ಅವಳ ಉತ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳೇ ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಮಗೂ ಈ ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸ್ ಗೋಜು ತಪ್ಪಿತು ಎನ್ನುವ ಸಮಾಧಾನ, ಅವಳಿಂದ ಆ ಹೇಳಿಕೆ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದೆವು.

ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಶುಗರ್, ಬಿಪಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚೇ ಇತ್ತು, ಏನೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಗಿರದ ಕಾರಣ ನಮಗೂ ಹಾಕಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸವಾಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು. ನಾವು ಅವರಿಬ್ಬರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದೆವು.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರೌಂಡ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟರ್ "ಮೇಡಂ, ಅವಳಿಗೆ ಮಗು ಬೇಡುವಂತೆ, ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದಳು" ಎಂದರು, ರಾತ್ರಿ ಮಗು ಬೇಕು ಅಂದೆ, ಈಗ ಬೇಡವಾ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮಗು ಬೇಡ ಎಂದರೆ, ನಾವು ಪೊಲೀಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದೆ ಅವರು ನಿನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯ ಮುಟ್ಟಿಸಿದೆವು.

ಸಂಜೆ ಪೊಲೀಸ್ ದಂಡು ಆಗಮಿಸಿ ನನ್ನನ್ನು ಬರಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಹೋದೆ, ಅವಳಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗಬಾರದೆಂದು ಅವರನ್ನು ವಾರ್ಡಿಗೆ ಕಳುಹಿಸದೆ ನಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆವು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಯಿಂದ ಅವಳ ಬಿಪಿ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು, ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕಾನೂನಿಗೂ ಸಹಕರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೊಡನೆ ಅವಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಾ ಅಗತ್ಯ ಔಷಧ ನೀಡಿ ಪೊಲೀಸ್

ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಕರೆತಂದು ಕೂರಿಸಿದೆವು.

ಅಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮಾತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಸರ್ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಾನು ಅವರು ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದೆವು, ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಜೊತೆ ನಿಂತು ಸೇವೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿ ಒಂದಾಗಿ ನಾನು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜಾತಿ ಬೇರೆ, ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ಅವರ ಮನೆಯವರು ಅವರನ್ನು ದೂರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಅಸಹಾಯಕಿ ಎಂದಳು.

ಸರಿ, ಇದು ನಿನಗಾದ ಅನ್ಯಾಯ, ಕೇಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ನ್ಯಾಯ ಕೊಡಿಸಬಹುದು ಎನ್ನಲು "ಸರ್, ಯಾವ ಕೇಸ್ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ, ಇದು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಆದ ಗರ್ಭ, ಯಾವುದೇ ಬಲಾತ್ಕಾರವಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಕೇಸ್ ಬೇಡ ಎಂದಳು". ಸರಿ ಮುಂದೆ ನಿನ್ನ ಜೀವನ ಎನ್ನಲು "ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾರೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳು, ಮಗು ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೊಡು ಅಂದರು, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ವಿಚಾರಿಸಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಗು ಕೊಡುವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಗು ನನ್ನದು, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಕೇತ, ನಾನು ಈ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಸಾಕುವೆ" ಎಂದಳು.

"ಅದು ಸರಿ, ನಿನಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೇಸ್ ಕೊಡಬಾರದು ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರಾ? ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳು ನಾವು ನಿನಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಆಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, " ಎಂದರೂ ಅವಳು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ "ಯಾವ ಬೆದರಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಜಾತಿ ಬೇರೆ, ಅವರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನೆ ರಗಳೆ ಬೇಡ" ಎಂದಳು.

"ಜಾತಿ ವಿಷಯ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ನಿನ್ನ ಕೈಗೆ ಮಗು ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಕಾನೂನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ"

"ಸರ್, ಕೇಸ್ ಕೊಟ್ಟು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನೀವು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಮುಂದೆ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬಿಡುತ್ತಾರಾ? ಸುಮ್ಮನೆ ಹಿಂಸೆ ಸಹಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕು, ಇಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಜೈಲಿಗಟ್ಟಿ ನಾ ಗಟ್ಟಿ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನನಗೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಅವರ ಸಹವಾಸ ಬೇಡ ನಾನು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವೆ. ನೀವು ಯಾವ ತನಿಖೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಸರ್, ನನ್ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಯಿತು ಕ್ಷಮಿಸಿ" ಎಂದಳು.

ಅವಳು ಅಷ್ಟು ದಿಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಅವಳ ಕೈಯಿಂದ ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಪೊಲೀಸ್ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದರು.

ನಾನು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶವ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಖ ಪ್ರೇಕ್ಷಕಿಯಾದೆ. ನನ್ನೊಳಗಿರುವ ಹೆಣ್ತನ,

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಳಗೇ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಡೆಯುವ ದಿನಚರಿ ಅವಳ ಕಥೆ ಅವಳ ಮಾತು ಅವಳ ಬದುಕಿನ ಅವಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಕಣ್ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮನದಿ ಸಾವಿರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದೆ, ನಿನಗೆ ನಿನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯೇ ಎಂದು. ಅವಳದು ಅದೇ ಉತ್ತರ, "ಪ್ರೀತಿಗೆ ಜಾತಿ ಎದುರಾಗಿದೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಗುರುತು ಮಡಿಲು ಸೇರಿದೆ, ಕಾದಾಡಿ ಕಟುಕಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕಾಪಾಡಿ ಮಗುವಿನ ತಾಯಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಉಸಿರು ಕಾಯುತ್ತಾ ಆ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವ ಕೊಡುವೆ" ಎಂದಳು.

ನನ್ನ ಒಳ ಮನ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಅವಳ ದಿಟ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿತು. ನಿನ್ನ ಮಾತು ನಿನ್ನ ನಡೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಆ ದೃಢತೆ ಇದೆ, ನಮಗೆ ನೀನು, ನಿನ್ನ ಮಗು ಮುಖ್ಯ, ನಿನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗಿ ನಿನಗೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡಲ್ಲ, ನೀನು ಆರಾಮಾಗಿ ವಾರ್ಡನಲ್ಲಿ ಇರು, ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೋ ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದೆ.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಮನಸ್ಸು ಅವಳನ್ನೇ ನೆನೆಯುತಿತ್ತು. ಕಾಮದ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮಿಂದೆದ್ದು ಮರುದಿನ ಸುದ್ದಿ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಾಯ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಎಂದು ಹಣದ ಆಸೆಗೆ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುವ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು, ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಸಾವಿರ ದೂರು ಹೇಳುವ ಹೆಂಗಸರು, ಜಾತಿಯ ಬಿಸಿ ಮನೆ ಸುಟ್ಟರೆ ಊರೇ ಸುಡುವ ಕಿಚ್ಚಿರುವ ಜಾತಿ ಪ್ರಿಯರು, ಮಗು ಹುಟ್ಟಲು ಕಸದ ಮೋರಿಗೆ ಕಂದನ ಪಾಲು ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಡಿಗೆ ಕೊರಳು ಒಡ್ಡುವ ಮಹಿಳಾಮಣಿಯರು, ನ್ಯಾಯ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹೋರಾಟ ಹಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಬೀದಿ ರಂಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ನಡುವೆ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಬೇಡದವಳಾಗಿ ಬೇಡದ ಬದುಕು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಗುವಿನ ಕಾವಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಜ್ವಾಲೆ ಸುಡುತಿದ್ದರೂ 'ಮೌನ ಸಿರಿ'ಯಾಗಿ ನಗುತ್ತಾ ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಅವಳು ಒಪ್ಪಿದ ರೀತಿ ನನಗೆ ಬಹಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಆಯ್ತು.

ಇವಳಿಗೆ ಮೋಸ ಆಯಿತು, ಅವನು ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಆಗುವ, ಅವನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಏನು ಶಿಕ್ಷೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಇದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದ್ದರೂ, ಜಾತಿ ಎಂಬ ಭೂತ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದು ಈಗಲೂ ಬೀಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾವು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕೂರಬೇಕು ಎಂಬ ಕಹಿ ಸತ್ಯ ಮನ ಕುಟುಕಿದರೂ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅವಳ ನಡೆ ತೊಳೆದು ಬಿಸಾಕಿತು. ಅವಳು ಮಹಾಪ್ರೇಮಿ ಎನಿಸಿದಳು. 'ಪ್ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಬದುಕುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಜೊತೆ ಬೇಕೆಂದವರ ಹಿತ ಕಾಯುತ್ತಾ ಅವರ ಹೆಸರಿಗೆ ಗುರುತಾಗುವುದೂ ಅಲ್ಲವೇ?'.

ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೆವು. ಮೊನ್ನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ತಾಯಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿ ಅವಳ ಬದುಕು ಅವಳಿಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ, ಮಗುವಿನ ನಗುವಲ್ಲಿ ಅವಳ ನೋವು ಮರೆಯಾಗಿದೆ. 'ಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೇಮದ ನಡುವೆ ಇದೊಂದು ಸಾರ್ಥಕ ಪ್ರೇಮ', ಅವಳ ಮಗು ಅವಳ ಬದುಕ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಅವಳ ಬದುಕು ಮಲ್ಲಿಗೆಯಾಗಿ ಸದಾ ಅರಳಿ ಘಮಘಮಿಸಲಿ ಎಂಬುದು ಈ ಹೆಣ್ಮನದ ಆಶಯ.

●

ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು
ಕುಬಸದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮುಧೋಳ

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ

ಕವನಗಳು–ಓದುಗನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ

ಡಾ. ಮೃದುಲಾ ಎ. ಎಮ್ ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಒಂದು 'ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ' ಕವನ ಸಂಕಲನ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸುಮಾರು ೫೦ ಕವನಗಳಿದ್ದ ಸಂಕಲನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕವಿತೆಯೂ ನನಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯಾಯಿತು. ಒಂದೊಂದು ಕವಿತೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದ, ವಾಕ್ಯ ನಂತರಇಡೀ ಪ್ಯಾರಾ, ಆಮೇಲೆ ಇಡೀ ಕವನ, ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಹಂತವನ್ನು 'ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ' ಒಂದೊಂದೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುತ್ತ ಸಾಗಿದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಪದಗಳು ಆ ಕವನದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ 'ಸ್ಥಾನದ' ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ, ಹಾಗೂ ಆ ಕವನದ ಇಡೀ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕನ್ನಡ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಸಂಶಯ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಈ ಕವಿಗಳನ್ನು ನಾನು 'ಅತಿನವ್ಯರು' ಎನ್ನಬಯಸುತ್ತೇನೆ!

ಅಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಡಿ, ಹಿನ್ನುಡಿ, ಹಿತನುಡಿ, ಸವಿನುಡಿ ಬರೆದ ಎಲ್ಲ 'ವಿಧ್ವಾಂಸ' ರೂ ಆ ಕವನಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಓದಿದಾಗ ನನ್ನ ಕನ್ನಡ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಕ ಮೂಡಿ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೀಳರಿಮೆಯೂ ಕಾಡತೊಡಗಿತು; ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದ್ದು ನನಗೇಕೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ, ಎಂದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ 'ನುಡಿ' ಕೂಡ ನಿಲುಕಲಾರದಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಒಂದಿಷ್ಟು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಿದ, ಓದುತ್ತಿರುವ ನನಗೇ ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದೇ ತಾನೇ ಕವನ ಓದಬೇಕೆಂದು ಕುಳಿತ ಮೊದಲ ಓದುಗರು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗರಿಗೆ ಹೇಗಾಗಬಹುದು, ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಮೂಡದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗನಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಂದೇಹಗಳು ಮೂಡಿದವು.

- ಕವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ಕೆಲವು ಸಂಗತಿ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಬರೀ 'ಇಲೈಟ್' ಜನರನ್ನು ತಲುಪುವುದೋ?
- ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ, ಎಲ್ಲರಿಗೂಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದರೆ ಕವಿಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ?
- 'ಗಾಢ' ಅರ್ಥ ಮೂಡಿಸಲು 'ಗೂಢ' ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕೆ?
- ಕವಿತೆ ಜಾಳು ಜಾಳಾಗಿರದೇ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಛಂದೋ ಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಖಂಡಿತ ನಿಜ. ಆದರೆ ಗಣಿತದಂತೆ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕೇ ಪ್ರತಿಕವಿತೆ ಓದುವಾಗಲೂ ಓದುಗ ಗಣಿತದ ಲೆಕ್ಕ ಬಿಡಿಸಿದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?
- ರಂಜನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಪರಿವರ್ತನೆ ಕವಿತೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಕನ್ನಡ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕಲ್ಲವೇ?
- ಕವಿತೆ ಕವಿಯ 'ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ' ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಆದೀತು. ಅದು ಆತನ ಮನದಿಚ್ಛೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಓದುಗರನ್ನು ಹಾಯಾಗಿ ತಲುಪುವಂತಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ?

- ಕವಿತೆ 'ಚಿಂತನೆಗೆ' ಹಚ್ಚಬೇಕೋ ಅಥವಾ 'ಚಿಂತೆಗೆ' ಹಚ್ಚಬೇಕೋ?
- ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಕವಿತೆಯೇ ಮಾಧ್ಯಮವೇ?

ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ನನ್ನ 'ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಸ್ಟೇಟಸ್' ಮಾಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಕೂಡ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯವಾಗಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಯಥಾವತ್ ನಕಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲಿಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರೆದವರೆಲ್ಲ ಸಹೃದಯರು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ಕವಿಗಳು, ಬರಹಗಾರರು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರಾದ ಹಿರಿಯ ಕವಿಯೊಬ್ಬರು, "ಈಗ ತಾನೇ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಹ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ನನಗೆ ಹಿಂದೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಕವಿ ದ. ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದು ನೆನಪಾಯಿತು. ಆ ಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆ ಅವರಿಗೆ ಸರ್ ನೀವು ಬರೆದಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಕವಿತೆಗಳು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದ. ಆಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳು 'ನಿನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡು. ನಿನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಬರೆದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿನಗಾಗಿಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಓದುತ್ತಾರೆ ಸಾಕು' ಕನ್ನಡದ ಶಬ್ದ ಭಂಡಾರ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಪಸರಿಸಲಿ. ಕನ್ನಡ ಬೆಳೆಯಲಿ ಬೆಳಗಲಿ ಎಂಬುದು ಅವರ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿದ್ದೀತು ಅಲ್ಲವೇ?" ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದದ್ದು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಯುವಕವಿ ಬರೆದದ್ದು ಹೀಗೆ "ಯಾವಾಗ ಕವಿತೆ ಮುಕ್ತಛಂದಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿತೋ, ನವ್ಯದ ಅಂಗಿ ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡಿತೋ ಆಗಿಂದ ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು-ಬಿಳುಪು ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಗ್ರೇ ಏರಿಯಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗಿ ಈಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನಂತಮೂರ್ತಿ ಇವನ್ನು ಕವಿತೆ, ಕವನ, ಪದ್ಯ ಎಂದು ಗೊಂದಲಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ 'ರಚನೆಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದರು. ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ abstract ಎಂಬ ಮಾದರಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದಂತೆ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಆದಂಥ/ ಆಗುವಂಥ ಬದಲಾವಣೆ. ಬಹುಶಃ ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ನಾವು ಮಾತಾಡಬಹುದು"

ತುಂಬ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಲೇಖನಗಳನ್ನು, ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಯುವ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬ "ಇವೆಲ್ಲ ಡ್ರಾಮಾಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಸರ್. ದೊಡ್ಡವರು ಮುನ್ನುಡಿ ಬೆನ್ನುಡಿ ಬರೆದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಮಹಾ ಕಾವ್ಯವೇನೂ ಆಗದು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಆ 'ದೊಡ್ಡವರು' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೂ ಅದು ಅರ್ಥವಾಗಿರದೇ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ವಿವರಿಸುವಿಕೆಯ ಹೆಣಗಾಟಕ್ಕೆ ಅವರು ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಪದಪುಂಜಗಳ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ, ವಿಷಯ ಬರಹಗಾರನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪದಗಳ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ" ಎಂದು ಸಾರಾಸಗಟು 'ಅತಿನವ್ಯ'ರನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಿದರು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಿತ್ರ "ಕವಿಯ ಹಂಬಲ ಸಮಾನ್ಯರ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೆಲವು ಸಲ ಕವಿಗಳ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವದುಂಟು... ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ನೀತಿ ಇದೆ, ಅದೇ ತಾವು ಹೇಳಿದ 'ಛಂದ. (ಛಂದೋಪನಿಷತ್ತು)... ಕವಿಗಳು ಆ ಛಂದತತ್ವ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವದು ಅವಶ್ಯ... . " ಪ್ರಸಿದ್ಧ, ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಥೆಗಾರರೊಬ್ಬರು ತುಂಬ ಖಾರವಾಗಿ, "ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಂಡದ್ದು – ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಬಹುಮಾನಕ್ಕೆಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಓದುವುದೇ ಇಲ್ಲ? ಲಾಬಿ ಮಾಡಿದ ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬ ಅಯೋಗ್ಯನಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ ! ಈ ರೀತಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ನಡೆಸುವ ವಾರ್ಷಿಕ ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಲೇಖಕಿಯರಿಗೇ ಎಲ್ಲಾ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಷ್ಟು ಉದಾರತೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ!" ಅಂದು ಬಿಟ್ಟರು. "ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದೂ ಆಗಿದೆ... ಅದಕ್ಕೆ ಈ ತರದ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವತ್ತೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. . " ಎಂದವರು, ಬಹಳ ಜನ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹೀಗಿದ್ದವು.

- ಈ ರೀತಿಯ ಲೇಖನಗಳು ಇವೆ ಸರ್, ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬರಹದ ಉದ್ದೇಶವೇ ಕಾಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಪುರಸ್ಕೃತ ಕೃತಿಗಳ ಕಥೆ ಇದೇ
- ಜನಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ರಸದೌತಣ ಉಣ ಬಡಿಸುವ ಸರಳವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಕವನಗಳ ಸಂಕಲನ ಈಗಿನ "ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವಿಗಳ" ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಪರಿಚಯದ, ಲಾಬಿಯಲ್ಲಿರುವ, ಅರ್ಥವಾಗದ "ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳು" ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿವೆ! ಮುಂದು ಸಹ ಆಗುತ್ತವೆ!! ಇಲ್ಲಿ ಸಹ ರಾಜಕೀಯ, ಲಾಬಿಗಳು ನಿರಂತರ ವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ!! ಇದುಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸತ್ಯ!!
- ಜನರಾಡುವ ಸರಳ, ಸುಲಲಿತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತೆ ಸರ್, ತಮ್ಮಂತ ಸಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೀಗಾದರೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಓದುವ ಓದುಗರ ಪಾಡೇನು ಸರ್. ತಿಳಿಯಲಾರದಂತೆ ಬರೆಯುವ ಒಂದು ಟ್ರೆಂಡ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಅವರ ಬರವಣಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಅಂದು ಬಿಡೋಣ. ದುರ್ದೈವವೆಂದರೆ ನೀವಂದಂತೆ ಅಂಥವರನ್ನು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೋಗಲಿ, ಅವರ ದಾರಿ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ದಾರಿ ನಮಗೆ.
- ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತೂರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪದ್ಯಗಳು; ಅವುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಪಾಠ ಮಾಡುವ ಒತ್ತಾಯ; ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಂತಿರಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಓದಲೂ ಬಾರದ ಟೀಚರುಗಳಿದ್ದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದ ನನ್ನಂತಹ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಕವಿತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಅನಾಸಕ್ತಿ, ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೇ ಇಂದು ಖರ್ಚಾಗದೆ ಉಳಿದಿರುವ ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳು!
- ಬರಹಗಾರ ಅಥವಾ ಕವಿ ತನ್ನ ಬರಹಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ಸರಳ ಅಥವಾ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು "ಗಣ್ಯ" ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಓದುಗ ಸಂತೋಷದ ಜೊತೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದಬೇಕು, ಕಷ್ಟದಿಂದ ಅಲ್ಲ.
- ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಛಾಯೆ ಇರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬರಹಗಳನ್ನು, ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಬರೆದರೆ ಅದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವೆಂದು ಕೆಲವು ಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.
- ಹಿಂಗ ಭಾಳ ಸಲೆ ನನಗೂ ಭ್ರಮನಿರಸನ ಆಗೇತಿ ಬಿಡ್ರಿ. ನಾನೂ ನಿಮ್ಮಂಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳೋವಷ್ಟು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಅಲ್ಲ ಅಂದಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಾಗೀನಿ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ, ಪ್ರಸಿದ್ಧ, ಪಶುವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರಂತೂ "ಕವಿತೆಯಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಏನೂ ಉಪಕಾರವಿಲ್ಲ. ಕಾಲಹರಣ ಅಷ್ಟೆ. " ಅಂದಾಗ ಚರ್ಚೆ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ ತಲುಪಿದಂತಾಯ್ತು!!

ಕೊನೆಗೂ ಉಳಿದ ಸಂದೇಹ,
ಕಾವ್ಯ ಕಠಿಣವಾಗಿರಬೇಕೆ? ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕೆ?
ನನಗನಿಸಿದ್ದು...
ಹೃದ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.
ಚಿಂತನೆ, ರಂಜನೆ, ಪರಿವರ್ತನೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
ನಿಮಗೆ... ?

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ

ಕಾವ್ಯಮೀಮಾಂಸೆ

ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್
ಸುರೂಪ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಮೃದುಲಾ ಎ. ಎಮ್ ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಕಾವ್ಯ ಮೀಮಾಂಸೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯಪ್ರಕಾರಗಳ ಕುರಿತು ಗೋಷ್ಠಿ ಆಸಕ್ತಿಕರವಾಗಿ ಸಂಪನ್ನವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಸ್ಮರಣೆಗಾಗಿ ಈ ಲೇಖನ.

ಕಾವ್ಯ ಮೀಮಾಂಸೆ ಎಂದರೇನು?

ಮೀಮಾಂಸೆ ಪದದ ಅರ್ಥ ಗಹನವಾದ ಚರ್ಚೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಕೃತಿಯ ಕುರಿತ ಚರ್ಚೆಯು ವಿಮರ್ಶೆಯಾದರೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾವ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವು ಕಾವ್ಯ ಮೀಮಾಂಸೆ ಎಂದೆನಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕಾವ್ಯದ ಅರ್ಥ, ಅದರ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ವಿಶೇಷತೆಗಳು, ಕಾವ್ಯ ಪರಿಕರಗಳು, ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ಕವಿ-ಕಾವ್ಯ-ಸಹೃದಯನ ಸಂಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಕಾವ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಸೃಷ್ಟಿವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುತ್ತ ನಡೆದ ಕಾಲಘಟ್ಟದಿಂದಲೇ, ಕಾವ್ಯ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯೂ! ಅದರಂತೆಯೇ ವಿವಿಧ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಜನಸಮೂಹದಲ್ಲಿ, ತಂತಮ್ಮ ನೆಲೆಗಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾವ್ಯಮೀಮಾಂಸೆಯು ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.

> ‘ಕಾವ್ಯ’ ಶಬ್ದದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಿರುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತದ ‘ಕವೃ’ ಪದದಿಂದ.
> ಕವೃ ಎಂದರೆ ವರ್ಣನೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಕಾವ್ಯ.

ಅದು ಪದ್ಯವೋ ಗದ್ಯವೋ ನಾಟಕವೋ ಅಥವ ಇನ್ನಾವುದೋ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ವಿವರಗಳನ್ನೋ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನೋ ತಿಳಿಸುವಂಥದ್ದು ಕಾವ್ಯವಲ್ಲ. ಶಬ್ದ, ಅರ್ಥ, ಧ್ವನಿ, ವಿಷಯ, ನಿರೂಪಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ರಸಾನುಭವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದ್ದು ಕಾವ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪ್ಲೇಟೋನ ಪ್ರಕಾರ ಕಾವ್ಯವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಕಲ ಕಲೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಲೋಕದ ಅನುಕರಣೆ ಮಾತ್ರ. ಮಾದರಿ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ್ದು! ಇಂತು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಈ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪದಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಅವನದೇ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಮೊದಲಿಗನು. ಈ ಶಿಷ್ಯನ ಪ್ರಕಾರ ಕಾವ್ಯವು ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿನ ಶುಷ್ಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಮಾನವನ ಅನುಭಾವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ. ಅದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರ್ಯ ಲೋಕದ ಪ್ರತಿಫಲನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊಸ ಮಜಲುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯುವುದೆಂದೂ ಅದರಿಂದ ಗೋಚರಾಗೋಚರ ಭಾವಗಳ ‘ಕೆಥಾರ್ಸಿಸ್’ಆಗುವುದೆಂದೂ

ಪ್ರತಿವಾದ ಹೊಮ್ಮಿ, ಕಾವ್ಯದೆಡೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿಲುವು ಮೂಡಿತು. ಹೀಗೆ, ಕಾವ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಚಿಂತನ–ಮಂಥನಗಳು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಆದಿ ಕಾಲದ ಭಾರತೀಯ ಕಾವ್ಯಮೀಮಾಂಸಕರಾದರೋ, ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾನೆಚ್ಚು ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಂದರೆ, ಕಾವ್ಯಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅದರ ರಸಾನುಭವವನ್ನು ಅಲೌಕಿಕವೆಂತಲೂ, ದೈವೀಸ್ವರೂಪದ್ದೆಂತಲೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಲಾಕ್ಷಣಿಕರಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆಬೇರೆಯವರು ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ನೋಡೋಣ. 'ಶಬ್ದಾರ್ಥೌ ಸಹಿತೌ ಕಾವ್ಯಂ' ಎಂದು ಭಾಮಹ ಕವಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಾವ್ಯದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಶಬ್ದವು ಅರ್ಥಸಹಿತವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಕಾವ್ಯ ಎಂಬುದೊಂದಾದರೆ, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಗಳು ಹಿತವಾಗಿ ಮಿಳಿತವಾಗಿರುವುದು ಕಾವ್ಯ. ಅಥವಾ ಶಬ್ದ–ಅರ್ಥಗಳು ಸೇರಿ ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ರಚನೆಗಳು ಕಾವ್ಯ ಅಂತಲೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರಸಾನುಭವ ಉಂಟುಮಾಡುವಂಥದ್ದು ಕಾವ್ಯ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದರೆ, 'ಧ್ವನಿ'ಯನ್ನು ಕಾವ್ಯದ ಅತಿಮುಖ್ಯ ತಿರುಳು ಎಂದು ಅನೇಕರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದರಚನೆಯ 'ರೀತಿ'ಯೇ ಕಾವ್ಯದ ಶರೀರ ಎನ್ನುವವರು, ಶರೀರದಾಚೆಯ ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಂತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಗುಣ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ದೋಷಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ ಶಬ್ದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಾವ್ಯವೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ರಮಣೀಯವಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸುವುದನ್ನು ಕಾವ್ಯ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚೌಕಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, 'ಕಾವ್ಯ' ಪದವು 'ವಾಕ್ಯ' ಪದದ ತಿರುಗುಮುರುಗಾಗಿರುವುದು, ಏನನ್ನೋ ನಿದರ್ಶಿಸುವಂತಿದೆ. ವಾಕ್ಯವು ನೇರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕಾವ್ಯವು ವಿಶೇಷ ಅಥವಾ ನಿಗೂಢಾರ್ಥ ಕೊಡುವುದು. ಕಾವ್ಯದ ತಿರುಳು ವ್ಯಂಗ್ಯಾರ್ಥ ಅನ್ನಬಹುದು. ವಕ್ರೋಕ್ತಿಯೇ ಕಾವ್ಯವ್ಯಾಪಾರದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಗುಣ ಎಂದೂ ವಿವರಿಸಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಥವಾ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಷಯಗಳ ವಿವರಣೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಓದಿದಾಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದಾಗೊಮ್ಮೆ ವಿವಿಧ ಅರ್ಥ ಸ್ಫುರಿಸುವ ಪದಾವಳಿಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಕಾವ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಕಾವ್ಯಪರಿಕರಗಳು

ಕಾವ್ಯರಚನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪರಿಕರಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು; ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭೆಯೆಂಬುದು ಶಬ್ದ ಬಳಕೆ, ನಿರೂಪಣೆ, ವರ್ಣನೆ, ಪ್ರತಿಮಾ ನಿರ್ಮಾಣ, ವಿಶಿಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ, ಅಲಂಕಾರ: ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಅನುಭಾವದ ಅನುಸಂಧಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾನೆಚ್ಚು ಕಲೆಗಳು ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅವನ್ನು 'ಆಭ್ಯಾಸ'ದ ಮೂಲಕ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ದೃಷ್ಯವೊಂದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಅಥವಾ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಲೇಪ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಂವಹನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು, ನಂತರದ ಕೈಂಕರ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಭೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಕವಿಯ ಅನುಭವ ಸಾಮಗ್ರಿ. ಅದು ಲೋಕಾನುಭವವೂ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ ಮತ್ತು ಈ ಮೊದಲಿನ ಕಾವ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯವೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಬರುವುದು. ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯು ತಾನಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕವಿಯು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಹುಜ್ಞತೆ ಹೊಂದಿದ ಕವಿಯು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ತನ್ನ ಉಚಿತಾನುಚಿತ

> 'ಸೊಗಯಿಪ ಕಬ್ಬಮನ್ ಕಬ್ಬಿಗನಲ್ಲದೆ ಮೆಚ್ಚರ್', ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಕವಿಹೃದಯದವ ಮಾತ್ರ ಕಾವ್ಯದ ರಸಾನುಭವ ಪಡೆಯಬಲ್ಲನೆಂಬ ಆಂಡಯ್ಯನ ಮಾತು ಕೊಂಚ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಎನಿಸಿದರೂ, ಕಾವ್ಯದ ಅಭಿರುಚಿಯೇ ಇರದವರಿಗೆ ಕಾವ್ಯವು ಕೋಣನಿಗೆ ಕಿನ್ನರಿ ಧ್ವನಿಯಂತೆನಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಕ್ಷೇಮ.

ವಿವೇಕವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾವ್ಯಪ್ರಕಾರಗಳು

ಕೇವಲ ಕವಿತೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಾವ್ಯ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಕಾವ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು, ಅದು ಹಾಗಲ್ಲವೆಂದು. ರಸಾನುಭವ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗದ್ಯ-ಪದ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಾವ್ಯವೇ. ಇದಲ್ಲದೇ ದೃಶ್ಯಕಾವ್ಯ (ನಾಟಕ, ಪ್ರಹಸನ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಾಗೂ ಶ್ರವ್ಯಕಾವ್ಯಗಳೆಂಬ ವಿಧಗಳೂ ಇವೆ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರಮುಖ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೊರತಾದ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಉಪವಿಭಾಗಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಗದ್ಯ-ಪದ್ಯ ಮಿಶ್ರಿತ 'ಚಂಪೂಕಾವ್ಯ'ಗಳು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಗದ್ಯವೂ ಅಲ್ಲದ ಪದ್ಯವೂ ಅಲ್ಲದ 'ವಚನ'ಗಳು ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಹೋಗಿವೆ. ಗದ್ಯವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕತೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ನಿಬಂಧ, ಉಪನ್ಯಾಸ, ಪ್ರಹಸನ, ಲಲಿತಪ್ರಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿವೆ. ಪದ್ಯವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಹಾಕಾವ್ಯ, ಖಂಡಕಾವ್ಯ, ಶತಕ, ಮುಕ್ತಕಗಳು, ಅಷ್ಟಕಗಳು, ಬಿಡಿಕಾವ್ಯಗಳು, ಪದಗಳು, ಗೇಯಗೀತೆಗಳು, ಮುಕ್ತಛಂದಗಳು, ಭಾವಗೀತೆ, ಭಕ್ತಿಗೀತೆ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಭಾರತೀಯ ಕಾವ್ಯಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿವೆ. ವಿವಿಧ ದೇಶ, ಪ್ರದೇಶದೊಡನೆ ನಡೆದ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಆದಾನ-ಪ್ರದಾನಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಸಾನೆಟ್ಟುಗಳೂ, ಶಾಯರಿಗಳೂ, ಗಝಲು, ರುಬಾಯಿ, ತನಗ, ಲಿಮೆರಿಕ್ಕುಗಳೂ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಬಂದು ಸಹೃದಯರ ಮನ ತಣಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಕವಿ-ಕಾವ್ಯ-ಸಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಪ್ರತಿಭೆಯುಳ್ಳ ಕಾವ್ಯಕರ್ತನು, ವಿಷಯಸಂಗ್ರಹಗೈದು ಆಂತರ್ಯದ ಪ್ರೇರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವನಷ್ಟೇ? ಆ ಬಳಿಕ ಅದು ತಲುಪುವುದು ಸಹೃದಯನನ್ನು. ಕಾವ್ಯದ ರಸಾನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹೃದಯನೂ ಯೋಗ್ಯನಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕೆಂದೇ, ಕಾವ್ಯಮೀಮಾಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹೃದಯನಿಗೂ ಸರಿಸುಮಾರು ಕವಿಯಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅರಸಿಕರೆದುರು ಕಾವ್ಯ ಮಂಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇಸರದ್ದಿನ್ನೇನಿದೆ? 'ಸೊಗಯಿಪ ಕಬ್ಬಮನ್ ಕಬ್ಬಿಗನಲ್ಲದೆ ಮೆಚ್ಚರ್', ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಕವಿಹೃದಯದವ ಮಾತ್ರ ಕಾವ್ಯದ ರಸಾನುಭವ ಪಡೆಯಬಲ್ಲನೆಂಬ ಆಂಡಯ್ಯನ ಮಾತು ಕೊಂಚ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಎನಿಸಿದರೂ, ಕಾವ್ಯದ ಅಭಿರುಚಿಯೇ ಇರದವರಿಗೆ ಕಾವ್ಯವು ಕೋಣನಿಗೆ ಕಿನ್ನರಿ ಧ್ವನಿಯಂತೆನಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಕ್ಷೇಮ. ಪಂಪನ 'ಬಾಜಿಸಲ್ ಬರೆಯಲ್ ಕೇಳಲ್ ಒಡರ್ಚುವಂಗಮ್' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಭೆಯುಳ್ಳವರ ವಾಚನ, ವಿಮರ್ಶೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕಾವ್ಯರಸಾನುಭವವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದಕೆಂದೇ ಆತ 'ಕೋಗಿಲೆಯ ಸರವರಣ್ಯ ದೊಳೇಗೆಯ್ದುದೊ' ಎಂದು ಕವಿವೃಂದವನ್ನು ಹಾಡುವ ಕೋಗಿಲೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಹೃದಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ಹಾಡು ಕೇಳಿ ಆನಂದ ಪಡುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕಾವ್ಯಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕವಿಗೆ ಕೀರ್ತಿ, ಧನಕನಕ ಮತ್ತು ರಾಜಾಶ್ರಯಗಳೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕವಿ ಮತ್ತು ಸಹೃದಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಲೋಕಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಲೋಕಾನುಭವ ಸಿಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಸಹೃದಯನಿಗೆ ಕಾವ್ಯರಸಾಸ್ವಾದದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಹ್ಲಾದವೇ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಏಕೈಕ ಕಾವ್ಯಪ್ರಯೋಜನವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ.

"ಕಾವ್ಯೇ ರಸಯಿತಾ ಸರ್ವೋ ನ ಬೋದ್ಧಾ ನ ನಿಯೋಗ ಭಾಕ್" ಅಂದರೆ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಪಡೆಯುವುದೂ ರಸಾಸ್ವಾದವೊಂದೇ; ಅವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೂ ಬರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ವಿಧಿನಿಷೇಧಗಳೂ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಭಟ್ಟನಾಯಕನ ಮಾತುಗಳು "Ars Gratia Artis" ಹಾಗೂ L'art por l'art ಎಂಬ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದಾಗ್ಯೂ ಸಮಯದ ಜೊತೆಗೆ ಜಗವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತ, ಸಮಾಜೋದ್ಧಾರಕ್ಕೂ, ಕ್ರಾಂತಿ-ಬಂಡಾಯಕ್ಕೂ, ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುತ್ಸಿತ ಅಜೆಂಡಾಗಳ ಪೂರ್ತಿಗೂ ಕಾವ್ಯವು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಿರುವುದು ಸರ್ವವೇದ್ಯ.

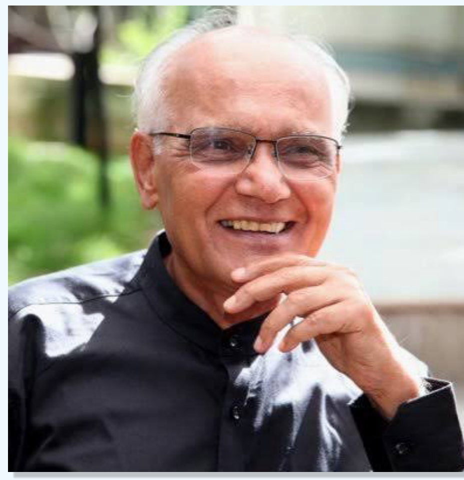
ಏನೇ ಇರಲಿ, ಕಾವ್ಯ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವಿವರಣೆಗೆ ಸಿಗದ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದಕ್ಕೆ, ಕಾವ್ಯದ ಹುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಅಸಂಖ್ಯ ಕಾವ್ಯಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅದರ ಅರ್ಥ: ಕಾವ್ಯಮೀಮಾಂಸೆಯು ಜಗದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದಿದೆ.

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ನೆಲೆ (೧೯೮೩)

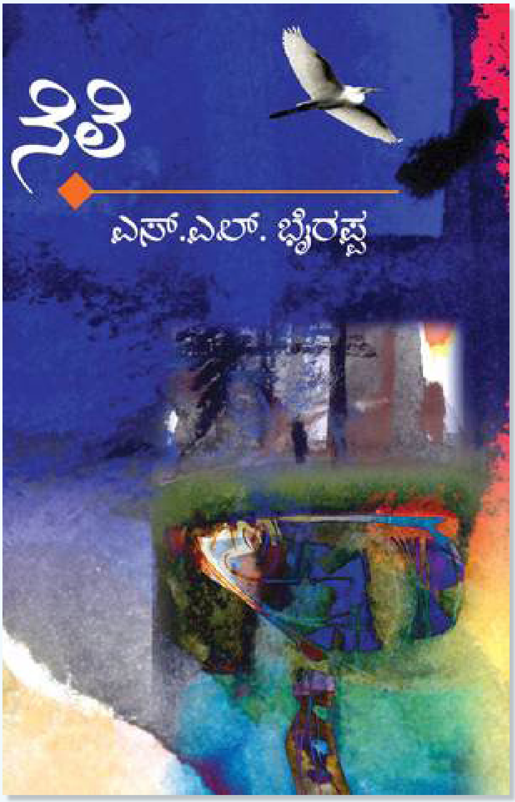
ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ತತ್ವದರ್ಶ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



೧೯೮೩ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಭೈರಪ್ಪನವರ (೧೯೩೧-೨೦೨೫) ಕಾದಂಬರಿ 'ನೆಲೆ' ಅವರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವ ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಭೈರಪ್ಪನವರು ಕನ್ನಡದ ಮೇರು ಲೇಖಕರಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಹಿಂದಿನ ಕಾದಂಬರಿ 'ಪರ್ವ' ಅವರ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕೃತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾತರ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತ್ತು. ಓದುಗರ ಆಶಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಕಾದಂಬರಿ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಈ ಕಾದಂಬರಿಯ ಕಥಾವಸ್ತುವಿಗೆ ಬರುವುದಾದರೆ ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ವಗತವೆನ್ನಬಹುದು. ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳ ಆಲೋಚನಾಸರಣಿಯೇ ಇಲ್ಲಿನ ಕಥಾಹಂದರ. ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ಈ ಜೀವನರಹಸ್ಯವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಭೈರಪ್ಪನವರು ನಾವು ಕೇಳಿರುವ, ಆದರೆ ಅರಿಯಲು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಜೀವನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸರಳ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ 'ನೆಲೆ' ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರಗಳಾದ ಸಾಣೆಗೆರೆ ಕಾಳಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜವರಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬಾಲ್ಯಸ್ನೇಹಿತರು. ಕಾಳಪ್ಪ ಅವಿವಾಹಿತನಾಗಿದ್ದು ದೇಶವಿದೇಶಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಾಡಿ ಯಶಸ್ವಿ ಉದ್ಯಮಿಯಾದರೆ ಜವರಾಯಿ ಸಂಸಾರಸ್ಥನಾಗಿ ಹಾಸನದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಛಾಪಾ ಕಾಗದ ಮಾರುವ, ನೋಂದಣಿ ಒಕ್ಕಣಿಕೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯುವ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸದಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಳಪ್ಪ ಜವರಾಯಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ದಿನ ಕಾಳಪ್ಪ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ತನ್ನ ಒಡೆತನದ ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತ ಜವರಾಯಿಯ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಶುರುವಾದ ಕಥೆ ಜವರಾಯಿಯ ಅಂತಿಮ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸೂತಕಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕಾಳಪ್ಪನ ಆಲೋಚನಾ ಸರಣಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ನಾವೆಷ್ಟು ನಿಕೃಷ್ಟರು, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶ ಏನು ಎಂಬುವಲ್ಲಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.



ಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇತರ ಪಾತ್ರಗಳು ಇವರಿಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ವೇಗ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕತೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸುವ ಜವರಾಯಿಯ ಮಗ-ಸೊಸೆಯರಾದ ಕುಮಾರ ಮತ್ತು ಮಾಲತಿ ಪಾತ್ರಗಳು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ನಗರಜೀವನದ ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದರೆ ನಂತರ ಬರುವ ಜವರಾಯಿಯ ಹೆಂಡತಿ ಸುಬ್ಬುಲಕ್ಷ್ಮಿ ನೂರೆಂಟು ಸಂಸಾರ ತಾಪತ್ರಯದ ನಡುವೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಅರಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಕಥೆಯ ಕೇಂದ್ರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ನರ್ಸ್ ಪಾರ್ವತಮ್ಮನೇ ಆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಂಗಸು. ಇವರ ಜೊತೆಗೆ ಜವರಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಕೆಂಡಕಾರುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ, ಹೋಟೆಲಿನ ಗುಂಡಣ್ಣ ಶೆಟ್ರು, ಕಾಳಪ್ಪನ ಶಿಷ್ಯ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ರಾಮು, ಜವರಾಯಿಯ ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಕಥೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಡೀ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು ಸೂತಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಳಪ್ಪನು ಓದುವ ಜವರಾಯಿಯ ಡೈರಿ. ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಜವರಾಯಿಯ ವಾಕ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಭೈರಪ್ಪನವರು ನಮಗೆ ಜೀವನದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಗಾಯನ-ಪುರಾಣದ ಜೊತೆ ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನನ್ನು ಓದಿದ್ದ ಜವರಾಯಿ ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗೂ ಕುಮಾರನೆಂದೇ ಹೆಸರಿಡುತ್ತಾನೆ. ಮಗನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಸಿ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಮಗ 'ನನ್ನ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನ ಕೇಳಿದ್ನೆ? ನನ್ನ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದು ನಿಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪು' ಎಂದು ಎಗರಾಡಿ ಹೋದಾಗ ಜವರಾಯಿ ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದೇ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೇ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಸದಾ ದ್ವೇಷ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ ಹಠಾತ್ ಮರಣಹೊಂದಿದಾಗ ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಕಪಟ್ಟು ಸಾವೆಂದರೆ ಏನು ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಾನೆ. ಐದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಜೋಪಾನಮಾಡಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಜೀವಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನರ್ಸ್ ಪಾರ್ವತಮ್ಮಳ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತೆ. ಇಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹ ಆಕರ್ಷಣೆಗೂ ಮೀರಿ ಬೆಳೆದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತೆ. ಜವರಾಯಿಯ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಆಕೆ ಉತ್ತರವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸುಬ್ಬುಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೂ ಕೊಳ್ಳಿಯಿಡುತ್ತದೆ.

ಭೈರಪ್ಪನವರು ಈ ಎರಡು ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೆಂಗಸಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ತಲ್ಲಣಗಳನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಸಿರಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಕುಲುಕಾಡುವ ಪರಿ, ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ವೇದನೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿನ ಅನುಭವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತ್ರೀಯದೇ ಅದನ್ನು ಪುರುಷ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾದವನ್ನೂ ಪಾರ್ವತಮ್ಮನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿರಿಮಗ ಶ್ರೀಧರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನೆರೆಯಾತನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿದ್ದು, ಗಂಡ ಅದನ್ನ ಕಂಡು ಸಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದು

ಸುಬ್ಬುಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಮಗ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದವನಾದರೂ ಇನ್ನೂ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಇವರು ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಓದು ಇವ್ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಜಾಸ್ತಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ತಕರಾರು ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಸಂಸಾರದ ಬಂಡಿ ಎಳೆಯಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ಸತ್ತೊಡನೆಯೇ ಅವನ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ಆತನ ಪ್ರೇತಕ್ಕೆ ಮೋಕ್ಷ ಸಿಗಲಪ್ಪ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಕಾಳಪ್ಪನಿಗೆ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮೀಯರು. ಪಾರ್ವತಮ್ಮನಿಗೂ ಕೂಡ ಕಾಳಪ್ಪನನ್ನು ಕಂಡರೆ ತುಂಬ ಗೌರವ. ಜವರಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರ ಕೋಪವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಆತ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಅರಿತ ಆತ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಏನು? ಜವರಾಯಿಯ ತರ ಸಂಸಾರದ ಕೂಪಕ್ಕೆ ಬೀಳದೆ ತಾನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾದರೂ ಏನು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ರಾಮುವಿನ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಆತನ ಓದಿಗೆ, ನೌಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತ ಕಾಳಪ್ಪ ಕೂಡ ರಾತ್ರಿಯಾದೊಡನೆಯೇ ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ನಕ್ಷತ್ರಲೋಕವನ್ನು ಕಂಡು ಭಾವುಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅಗಾಧತೆ ಆತನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕುಬ್ಜನಾಗಿಸಿ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ನೆಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಕಾಳಪ್ಪನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜವರಾಯಿಯ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷ ಸ್ನೇಹ, ನೆಂಟರ ಸೋಗಲಾಡಿತನ, ಉದ್ದಿಮೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸುವ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಭೈರಪ್ಪನವರು ವಿಷದವಾಗಿ ತೆರೆದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಡೈರಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ನೇಹಿತನ ಬದುಕು, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿಹೋದ ಅನುಭೂತಿ, ಅದು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಸಿಕ್ಕ ಬಗೆ, ಆತ ಬರೆದ ಸಾವಿನ ಅನುಭವ, ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇವ್ಯಾವೂ ಜಂಜಾಟಗಳು ಇಲ್ಲದ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾರ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಎಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಕಥೆ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಸನದ ಗಲ್ಲಿಗಳು, ಅಲ್ಲಿನ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದ ಸೊಗಡನ್ನು ಭೈರಪ್ಪನವರು ಹದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಳಪ್ಪನ ವಿದೇಶದ ಅನುಭವ, ಆತನಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಉದ್ಭವವಾಗಿರುವ ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರಿವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಥೆಯ ಓಘಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗ ಮಾಡಿ ಪರಿಚಯಸ್ಥರಿಂದ ತೆಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಛಾಪಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇ ಬಿಡಾರ ಹೂಡಿರುವ ಜವರಾಯಿಯ ಎದುರು ಮಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು 'ನನ್ನ ಗಂಡ ಟೀಚರೊಬ್ಬಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಪ್ಪ' ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರಿಟ್ಟಾಗ ಜವರಾಯಿ ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಮಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸುವ ಕ್ಷಣ ಮನಕಲಕುವಂತಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ ಜವರಾಯಿಯ ಛಾಪಾ ಕಾಗದದ ಗಿರಾಕಿಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಅನೇಕ ಕುತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಜವರಾಯಿಯ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೋಟೆಲ್ಲಿನ ಗುಂಡಣ್ಣ ಶೆಟ್ರು 'ಗಂಡಸೆಂದ ಮೇಲೆ ಹೊರಗಡೆ ಒಂದು 'ಸ್ಟೆಪ್ನಿ' ಇರಲೇಬೇಕು. ಇದ್ಯಾವ ಮಹಾ, ಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಮತಿಯವರಿಗೆ ನಾನೇ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಜವರಾಯಿಗೆ ಪುಕ್ಕಟೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಾದ ಮೋಹ–ಮದ– ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿರೂಪವನ್ನು ಈ ಈರ್ವರಲ್ಲಿ ನಾವು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

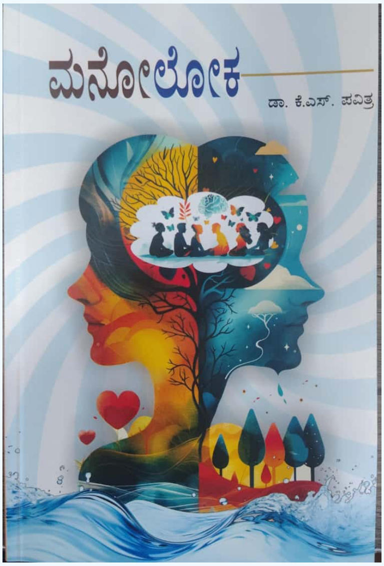
ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೂ ಕೂಡ ಭೈರಪ್ಪನವರ ಅನೇಕ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಮೂಲದ್ರವ್ಯ. ಅವರ ನಂತರದ ಕಾದಂಬರಿಗಳಾದ 'ಸಾಕ್ಷಿ' ಮತ್ತು 'ಕವಲು' ಗಳಷ್ಟು ದಟ್ಟವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪಾತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲಭೂತ ತುಡಿತವೊಂದನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾದಂಬರಿಯ ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟು–ಸಾವು ಎಂದರೆ ಏನು, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ನಿಜವಾದ ನೆಲೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಸೆಯಲ್ಲಿಳಿಸಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಒಂದು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಅನುಭವ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಭೈರಪ್ಪನವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರದ ೯೦ನೇ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾದ ಈ ಕೃತಿ ೧೪ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮರುಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲೂ 'ಆಧಾರ್' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

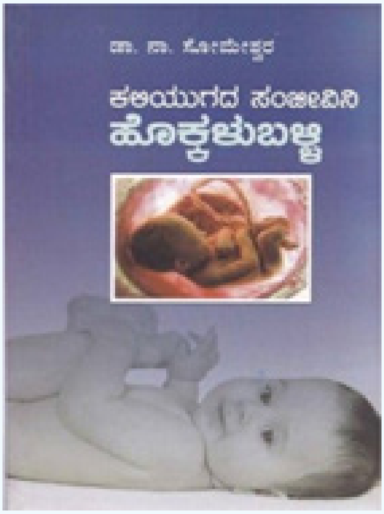
ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು

ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
ವಿಭಾಗಿಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಮನೋಲೋಕ
ಲೇಖಕರು : ಡಾ. ಪವಿತ್ರ ಕೆ. ಎಸ್.
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು : ಸ್ನೇಹಾ ಎಂಟರ್ಪ್ರೈಸಸ್
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೨೮
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೩೦/ –





ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಕಲಿಯುಗದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ
ಲೇಖಕರು : ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ತಳುಕಿನ ವೆಂಕಣ್ಣಯ್ಯ ಸ್ಮಾರಕ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೪೨೮
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೨೭೫ / –

ಕಥೆ

ದೇವರು ದೊಡ್ಡವನು

ಡಾ. ವಿಜಯ ವೈ. ಬಿ.
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು
ಉಡುಪಿ

ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಆ ವಸಂತಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಧಾರಾಕಾರ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯೆ ಸುಮನಾಳಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ಸಂತೈಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. "ನೋಡಿ ವಸಂತಿ, ನೀವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಆಳವಾಗಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೋಬೇಡಿ. ಈಗ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ತುಂಬ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೌಂಟ್ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಅಂತ ದುಃಖ ಪಡ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಜವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಕು ಗೊತ್ತಾ? ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಇರೋ ಕಡಿಮೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲೇ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಿಮ್ಮ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಮಗುವನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಬಹುದು. ನೀವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕ್ಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ಮಗು ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತೆ" ಎಂದು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು ಡಾ. ಸುಮನ. ವಂಸತಿಯು ಬಿಕ್ಕುತ್ತಲೇ "ಹಾಗಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇದು ದುಃಖದ ಕಣ್ಣೀರಲ್ಲ" ಎಂದು ತೊದಲಿದಾಗ ಡಾ. ಸುಮನಾಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿಯಾಯಿತು. 'ವಸಂತಿಯೇ ಮಾತನಾಡಲಿ' ಎಂದು ಅವಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರು.

ವಸಂತಿ ಈಗ್ಗೆ ೩-೪ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಸುಮನರಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಾರಣ ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ೩ ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ವಸಂತಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು. ಮನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ ಅವಳ ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವವೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಹೊಟ್ಟೆ-ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲಾಯ್ತು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ಸುಮನಾ ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಳು. ಮಾತ್ರೆ ಇದ್ದಾಗ ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದು, ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿತ್ತು. "ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಷಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು, ಒಮ್ಮೆ ಡಿ&ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡೋಣಾ' ಎಂದಾಗ ವಸಂತಿಯು ಜೋಲು ಮೋರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಸಮ್ಮತಿಸಿದ್ದಳು.

ಈ ನಡುವೆ ೧-೨ ಬಾರಿ ವಸಂತಿಯ ಗಂಡನೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ನೋಡಲು ಹೆಂಡತಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಗೆಲುವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ೨ ಬಾರಿಯೂ ಅವನಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ದೂರುಗಳ ಸರಮಾಲೆ. 'ಅವಳಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ ಡಾಕ್ಟರ್, ಅವಳು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ನಂತರ ವಸಂತಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ 'ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಗುಣ ಹೇಗೆ?" ಎಂದು ಡಾ. ಸುಮನ ಕೇಳಿದರು. ವಸಂತಿಯು "ಅವರು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ೨೫ ಲಕ್ಷ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಕಲಿತರೂ ಕೂಡ, ಮಗುವಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ ಅಂತ ಈಗ ಜಾಬ್ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದಳು.

ವಸಂತಿಯ ಗಂಡನಿಗೆ ತಾನು ಸುಂದರ, ಒಳ್ಳೆ ದೇಹ ಇದೆ ಅಂತ ಹೆಮ್ಮೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ

ಅತಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ, ಅಲ್ಲದೇ ಈಗ ಅವಳ ಋತುಚಕ್ರವೂ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದು. ಇದೆಲ್ಲ ವಿಷಯ ತೆಗೆದು ಅವಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅವನ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲೂ ಸತ್ಯಾಂಶ ಇದ್ದುದರಿಂದ ವಸಂತಿಯು ಮರುಮಾತಾಡದೇ ದುಃಖಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಈಗ ವಸಂತಿಗೆ ಡಿ&ಸಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೊದಲ ದಿನ ಬರಲು ದಿನಾಂಕ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿದರು. ತನ್ಮಧ್ಯೆ ಗಂಡನ ತಪಾಸಣೆಯೂ ಆಗಬೇಕಲ್ಲ! ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಕರ್ತ ಅವನೇ! ಅವನ ವೀರ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಡಾ. ಸುಮನ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು.

ಡಿ&ಸಿ ಮಾಡಿ ೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಪಡೆಯಲು ವಾಸಂತಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದಳು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನರ್ಸ್ ವಸಂತಿಯ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯದ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಳು. "ನೋಡಿ ವಸಂತಿ, ನಿಮಗೆ 'ಡಿ&ಸಿ' ಮಾಡಿ, ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೆವು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಬಂದಿದೆ. ಇದೊಂದು ಖುಷಿ ವಿಚಾರ. ನೀವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿ ಬರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಸುಮನ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ವಸಂತಿಯ ಮುಖ ಅರಳಿತು. "ಥ್ಯಾಂಕ್ ಗಾಡ್, ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅಂತ ಹೇಳಬಹುದು" ಎಂದಳು.

ಡಾ. ಸುಮನ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಬ್ಲಂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಸೆಮನ್ ಅನಾಲಿಸಿಸ್ (ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ) ಮಾಡಿದ್ವಲ್ಲ, ಅದ್ರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಲೆಕ್ಕ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ವಸಂತಿ ಕೆಲ ಘಳಿಗೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು, ನಂತರ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಣ್ಣೀರಿಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಳು. ಡಾ. ಸುಮನ ಎಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದರೂ ವಸಂತಿಯ ಕಣ್ಣೀರು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ವಸಂತಿಯೇ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, "ಅವರ ವೀರ್ಯಾಣು ಲೆಕ್ಕ ಕಡಿಮೆಯಾದುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಬದಲಿಗೆ ಇದು ಸಂತೋಷದ ಕಣ್ಣೀರು. ಇಷ್ಟು ದಿನ ತಾನು ಸುಂದರ, ಪೌರುಷವಂತ, ಗಂಡಸು ಅಂತೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ, ನನ್ನನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಂಡು, ನೀನು ರೋಗಿಷ್ಟೆ, ಬಂಜೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹಂಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ನೋಡಿ, ಅವರಲ್ಲೇ ಡಿಫೆಕ್ಟ್(ಕೊರತೆ) ಬಂತಲ್ಲ! ಅವರ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗ್ತಾಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಅವರು 'ಬಂಜೆ' ಎಂದು ಹಂಗಿಸಿದ್ರೆ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಮಾತಾಡ್ತೇನೆ. ನೋಡ್ಲಿಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರೋ ಅವರಿಗೆ ದೇವರು ಈ ಒಂದು ಕೊರತೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ. 'ದೇವರು ದೊಡ್ಡವನು'. ನಾನು ಇಷ್ಟು ದಿನ ಸಹಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕೊನೆಯಾಯ್ತು ಅಂತ ನಿರಾಳ ಆಗಿ ಈಗ ಕಣ್ಣೀರು ಬರ್ತಾ ಇದೆ ಡಾಕ್ಟರ್" ಎಂದಳು ವಸಂತಿ.

ಎಷ್ಟು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಟ್ಟರೇನು? ಎಂತಹ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆ ಇದ್ದರೇನು? ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರೀತಿ ಭಾಂದವ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ? ಒಲವಿಲ್ಲದ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಡಾ. ಸುಮನ. ●

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಜೀವನಶೈಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೀಗೊಂದು ಕಾವ್ಯ ನಮನ

ಡಾ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಚ್. ಎಮ್
ಮೂಳೆರೋಗ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಸಾಫ್ಟವೇರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ಭದ್ರಾವತಿ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ವಿಶ್ವಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಅವಿಷ್ಕಾರದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಮಧುಮೇಹ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅನುವಂಶೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪು ಜೀವನಶೈಲಿ ಇವೆರಡರ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಭಾರತ ಮಧುಮೇಹದ ರಾಜಧಾನಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಮಧುಮೇಹದ ಬಾಧೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಹಾಗೂ ನುರಿತ ಮೂಳೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಕಾಮತ್ ಕಳೆದ ೩ ದಶಕಗಳಿಂದ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಜೊತೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಹೌದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುವಂಶೀಯ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಟೈಪ್ ೨ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಯಣವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನವ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಹೇಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕವನದ ರೂಪಕೊಟ್ಟು AI ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ವೀಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಅವರ ಸ್ವಗತದಲ್ಲಿ ಕೇಳೋಣ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೀಗೊಂದು ಕಾವ್ಯ ನಮನ

೨೦೨೨ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕರೋನ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಒಂದು ದಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಳಹೊಕ್ಕಿತು. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಬಂತು. ಡಾ ಪ್ರಮೋದ್ ತ್ರಿಪಾಠಿ ಅವರ ಪ್ರಖ್ಯಾತ FFD – Freedom from Diabetes ಕೋರ್ಸ್ ಸೇರಿಕೊಂಡೆ.

ನನ್ನ ೨೫ ವರ್ಷದ ಹಳೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೂ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಒಂದು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡೆ. ಮೊದಲೇ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ನನ್ನ ದೇಹವು ೧೦ ಕೆಜಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ೨೦ ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವವರ ರೀತಿ ಕಾಣತೊಡಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಸ್ತು ಆಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಗಾಬರಿಯಾಗಿ FFD ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಾಡರೇಟರ್ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮರುಕಳಿಸಿತು. ಮಾತ್ರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕಾಯಿತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕೆಲವು ವಿಚಿತ್ರ ಸತ್ಯಗಳು ಗೋಚರವಾಗತೊಡಗಿದವು.

ಟೈಪ್೨ ಮಧುಮೇಹ(T2DM) ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಸರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೩೩ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ. (ಬಿ. ಎಂ. ಐ<೨೩) ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರು (ಬಿ. ಎಂ. ಐ<೨೧) ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಡಯಟ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ T2DM ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಸಾಕು, ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನಂತವರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ, ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು T2DM ಇದೆ ಅಥವಾ "ಪ್ರೀಡಯಾಬಿಟಿಸ್" (ಮಧುಮೇಹ ಪೂರ್ವಹಂತ) ಇದೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಿತು. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಂತೂ T2DM ಶೇ. ೭೦ ರಷ್ಟು ಅನುವಂಶಿಯ ಎಂದು ದೃಢವಾಯಿತು.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪ್ರಮೋದ್ ತ್ರಿಪಾಠಿ ಅವರು ಥಿನ್ ಔಟ್‌ಸೈಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇನ್‌ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇನಂದರೆ ಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಅದರಲ್ಲೂ ಟೈಪ್ ೨ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಹೌದಲ್ಲ ನನಗೆ ಇದೇ ವಿಧಿ ಬರಹ ಅನಿಸಿತು. ಹೀಗೆ ಶುರುವಾಯಿತು ನನ್ನ ಕಾವ್ಯಧಾರೆ.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಗಿಲು ದಾಟಿ ಆಗಲೇ ಏಳು ವರ್ಷವೇ, ಹಳೆಯ ಮಧುಮೇಹ ನನ್ನ ವಿಧಿ ಬರಹವೇ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ತೆಳ್ಳ, ದೇಹ ಸಣ್ಣ, ಆದರೆ ಅಂತರಾಳದ ತೂಕವೇಕೆ, Thin Fat Indian, ಹೆಸರು ಏಕೆ, ನನಗೇಕೆ?

ಆದರೂ ಹಠಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ನಾನು ಎಬಿಸಿಡಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶುರು ಮಾಡೋಣ ಎಂದು ಹೊರಟೇಬಿಟ್ಟೆ. ಮನೆ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರುವ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿದೆ. ದೂರವಾದರೆ ದಿನವೂ ಹೋಗಲು ಕಷ್ಟ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ೫೭ ವರ್ಷದ ನಾನು ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟೂ ಆಗಿತ್ತು. ಈ ಸಲ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಾರು ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಿರ್ಧಾರ ಅಚಲವಾಗಿತ್ತು. HIIT-High Intensity Interval Training, cardio, rope still fitting, consistency, progressive overloading, moderate to heavy weight lifting, fast eccentric and oscillatory de-loading ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡೋಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಇಗೋ, ಇದೇ ನನ್ನ ಕಾವ್ಯ ನಮನದ ಪಲ್ಲವಿ ಆಯಿತು.

ಭಾರತ ತೂಕ ಎತ್ತುತ್ತಾ, ಬಿಸಿ ಉಸಿರಾಗಿಸುತ್ತಾ, (ಓ ಹೌದು), ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪದೇ ಮೇಲೇಳುತ್ತಾ, (ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಾದೆ), ದಿನವೂ ಬಿಡದೆ ಮೀಟುತ್ತಾ, ಹಿಂದಿನದೆಲ್ಲಾ ಮೀರಿಸುತ್ತಾ, ಉಕ್ಕಿನ ಚಕ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ವೇಗದಿ ಎತ್ತೆತ್ತಿ ಒಗೆಯುತ್ತಾ.. ಹೊರಟೆ ನಾನು... "ಓ ಹೌದು, ಕಥೆ ಇಂದೇ ಮತ್ತೆ ಬರೆಯೋಣ ಎಂದು.

ಆದರೆ... ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಂತಹ ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ದುರಂತ ಘಟಿಸಿದಾಗ ತುಂಬಾ ನೊಂದುಕೊಂಡೆ. ಪುನೀತ್ ರಾಜಕುಮಾರ್ ನಿಧನರಾದರು. ಆರೋಗ್ಯದ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದ ಯುವ ನಟ ಕಣ್ಮರೆಯಾದಾಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆಯೇ ನನಗೂ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಜಿಮ್ ನಿಂದ ಹಾನಿಯೇ? ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಬಂತು.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಏನಯ್ಯ ರಾಮಚಂದ್ರ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗ್ತೀಯಂತೆ ಹುಷಾರು ಕಣಪ್ಪ ಅನ್ನೋದೇ, ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಅನಿಸುತ್ತೆ? ಸ್ವಲ್ಪ ಖಿನ್ನತೆ ಆಯಿತು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗ್ತಾ ಇತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾರಾಡಾಕ್ಸಿಕಲ್ ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸಿಮಿಯ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು T2DM ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸಹ ಆಯ್ತು. ಮಾತ್ರೆ ಜೊತೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತೆ ಗವಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲೇ ಬಂತು. ನಾನು ಮಾಡುವ ವಾಕಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್, ಡಯಟ್ ಎಲ್ಲಾ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದವಲ್ಲ, ಕಷ್ಟಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರತೊಡಗಿದವು. ಮೇರಾ ಟೈಮ್ ಕಬ್ ಆಯೆಗಾ? ನನ್ನ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಬರೆದೆ.

"ಪ್ರೀತಿಯ ಐ ಕಾನ್ಸ್ ಕುಸಿದಿವೆ, ಮನದಿ ಮೋಡಗಳು ಕವಿತಿವೆ. ರಕ್ತದಿ ಸಕ್ಕರೆ ಏರಿದೆ ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಬರ್ತಿವೆ ಮಾತ್ರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗ್ತಿವೆ, ವಾಕಿಂಗ್ ಡಯಟ್ ಫೇಲ್ ಆಗ್ತಿವೆ, ಕಷ್ಟಗಳು ಮೇಲ್ಮೇಲೆ ಬರ್ತಿವೆ.

ನಂದೇ ಗಳಿಗೆಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆ?"

ಆದರೂ ಈ ಬಾರಿ ಪಯಣವನ್ನು ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಎಬಿಸಿಡಿ ಆಗಿ ಹೋಗಿದೆ, ಈಗ ಇಈಉಊ, ಬೆಳ್ಳಂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಾಯೋಣ ಎಂದು ಹೊರಟೇಬಿಟ್ಟೆ, ಬಾರದ ತೂಕ ಎತ್ತಲು... ಮತ್ತು ಈ ಹೊಸ ಕಥೆಗೆ ಈ ಹೊಸ ಹಾಡು ಒಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಲು.

ನಾನು ಒಂದು ಸಲ ಜಿಮ್ಗೆ ನನ್ನ ಬ್ಯಾಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ಏನು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ 'ವಾಕಿಂಗಾ' ಅಂದರು ಒಬ್ಬ ಪರಿಚಯಸ್ತರು. ಇಲ್ಲ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಅಂದೆ. ಮೊದಲೇ ಸಣ್ಣ ಇದ್ದೀರಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೋಗ್ತೀರಾ ಅಂದರು. ನಿಮಗೂ ಹೀಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಜಿಮ್‌ಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ ಏನು ಉಪಯೋಗ?

ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಏನು ಗಳಿಸುತ್ತೀರಾ? ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಒಂದು ಮಾತು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಬಂತು. ಭಾರತೀಯರ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ ಮತ್ತು ನರಗಳು ಉಕ್ಕಿನಂತೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. T2DM ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ.

"ಖಂಡ ಕಬ್ಬಿಣವಾಗಬೇಕು ನರಗಳು ಉಕ್ಕಂತೆ ಬಲಿಬೇಕು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಇರಬೇಕು, ಸಂಜೇನು ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಬೇಕು ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೊಕ್ ಮುರಿಬೇಕು, ಸಕ್ರೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಬೇಕು, ಹಾಳದ ನಿದ್ದೆ ಬರಬೇಕು, ಇಷ್ಟಕ್ ಬೇಕಾಗೋದ್ ನಾವ್ ಮಾಡ್ಬೇಕು".

ಒನ್ ಟು ತ್ರೀ ಫೋರ್ ಅನ್ನುತ್ತಾ ಹತ್ತಿರದ ಜಿಮ್‌ಗೆ ನಾನು ಹೀಗೆ ಹೊರಟೆ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಲಂಬೇ ರೇಸ್ ಕಾ ಘೋಡ ಎಂಬ ನುಡಿಗಟ್ಟಿದೆ. T2DMಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಶಬ್ದ ಸೇರಿಸಿ ಲಂಬೇ ರೇಸ್ ಕಾ ತಗಡಾ ಘೋಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಸಹ ದೂರದ ಓಟದ ಶಕ್ತಿಮಾನ್ ಕುದುರೆ ಆಗಲು ಹೊರಟೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಜಿಮ್ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣ ಆದವನಲ್ಲವೇ, ಈ ಬಾರಿ ಹೊಸ ಯೋಜನೆ ನನಗೆ ಇತ್ತು. ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಹೊಸ ಅಗಸ ಆಗಬಾರದು. ದಿನ ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಎತ್ತಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದ ಖಂಡಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಮರುದಿನ ಕೇವಲ ದೇಹದ ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆ, ಎಂಬ ಭೀಕರ ಸತ್ಯ ಈ ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಿತು. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಐವತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಪ್ಯಾರಡಾಕ್ಸಿಕಲ್ ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸಿಮಿಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಮತ್ತು ವಾರದ ಎಲ್ಲಾ ದಿನವೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ನಾನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಗುರಿಯತ್ತ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕಬಹುದು ಎಂದು ಸಹ ತಿಳಿಯಿತು. ಜಿಮ್ ನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರತೆ (ಕನ್ಸಿಸ್ಟೆನ್ಸಿ) ಒಂದೇ ಪರಮ ಸತ್ಯ.

"ಶ್ರಮ ಶುರುವಾಯಿತು ಮೆಲ್ಲಗೆ, ಕಸರತ್ತಾಯಿತು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ೫೦ ಘಳಿಗೆ, ವಾರದ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ."

ಇಂತಿಪ್ಪ ನನ್ನ ಜಿಮ್ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರತೊಡಗಿದವು. ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಗತೊಡಗಿತು. ಐದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಮೊದಲಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಭಾರ ಎತ್ತಲು ಆಗತೊಡಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಗತಿ ಮುಂದುವರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಏಕಪ್ಪಾ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆ.

T2DMನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ೧೦ ರಿಂದ ೨೦ ಪರ್ಸೆಂಟ್

ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಉಳಿದ ಶೇ. ೮೦ ರಿಂದ ೯೦ ರಷ್ಟು ಹತೋಟಿ ಕೇವಲ ಡಯಟ್‌ನಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಘನಘೋರ ಸತ್ಯ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಬಂದು, ಅರೆರೇ ಕೋಣೆಯೊಳಗಿರುವ ಈ ದೊಡ್ಡ ಆನೆಯನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಖೇದವಾಯಿತು.

T2DMನಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ನನ್ನಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಲೇಖನಗಳೂ ಸಾಲವು. ನನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತಂತೂ ಹೇಳದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. <೨೩ ಬಿಎಂಐT2DM ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಸಾರ ಜನಕ)ಗಳೇ ಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಹಕಾರಿ. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು, ಅದರ ೪೦% ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹುದುಗಿಸಿದ ಆಹಾರ (ಫರ್ಮೆಂಟಡ್ ಫುಡ್) ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ದಿನವೊಂದರ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಶೇ. ೨೫ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಛಾತಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ (ಪಾಲಿ ಅಂಡ್ ಮಾನೋ) ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

"ಸ್ವಾಗತಿಸಿದೆ ಕಾಳು ಬೇಳೆಗಳಿಗೆ, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ವೇ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗೆ, ನೋ ನೋ ಸಿಹಿಗಳಿಗೆ, ಮಾವು ಹಲಸು ಚಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ."

ಹೀಗೆ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಆಯಿತು. ಹೀಗೆ ಎಫ್. ಎಫ್. ಡಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮರುಪಡೆಯಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ಅನಿಸಿತು. ಈ ಬಾರಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಆದರೂ ಜಿಮ್ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಒಂದುವರೆ ವರ್ಷ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮತ್ತೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕವು ೮ ರಿಂದ ೧೦ ಕೆಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋಡಿದವರು ರಾಮಚಂದ್ರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೆಚ್ಚಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಆಯಿತು. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರು ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಕೇಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪುಲ್‌ಅಪ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಈಗ ೬x೩ಪುಲ್‌ಅಪ್ ಆಗತೊಡಗಿತು. ಒಂದೂ ಡೈಮಂಡ್ ಪುಷಪ್ ಮಾಡಲಾರದ ನನಗೆ ೧೦ ರಿಂದ ೧೨ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬಂತು. ನಡೆಯುವ ಸ್ಟೈಲ್ ಉತ್ತಮವಾಯಿತು. ಬಗ್ಗಿದ್ದ ಕತ್ತು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿ ಸುರುಟಿದ್ದ ಭುಜಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾದವು. ದಿನವೂ ಒಳ್ಳೆ ನಿದ್ದೆ. ನಂತರವಷ್ಟೇ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು.

"೧೪ ತಿಂಗಳು ಸುಲಭದಿ ಕಳೆಯಿತು ಚರ್ಬಿಯ ಗತ್ತು ಅರ್ಧ ತಿಳಿಯಿತು. ಖಂಡದ ಚಂದದ ಫಿಸಿಕ್ ಬಂದಿತು, ಶಕ್ತಿಯು ನೋಡ್ತಾ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಯಿತು, ನಡೆಯುವ ಸ್ಟೈಲ್ ಬದಲಿ ಆಯಿತು ಒಳ್ಳೇ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಟೆನ್ಶನ್ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಟ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ತೂಕ ಏರಿಸೋ ಆಸೆಯು ತೀರಿತು. " ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬಿಡದೆ ಹೋಗೋಣ ಬಾರದ ತೂಕ ಎತ್ತೋಣ ಬಿಸಿ ಉಸಿರಾಗಿಸೋಣಾ...

ಭದ್ರಾವತಿ ಮತ್ತು ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ನಮ್ಮ ಐಎಂಎ ಬಳಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಹುಚ್ಚಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕುತೂಹಲ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಒಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಇದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕ ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ (ಕೆಓಎಕಾನ್-೨೪) KOACON2024shivamogga. com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಮಾಡಲು ಹೊರಟೆ. ಆಗಷ್ಟೇ ಓಪನ್ ಎ. ಐ ಕಂಪನಿಯ ಚಾಟ್ ಜಿಪಿಟಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗಳಿಸಿತ್ತು. ಅದರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತು. ಮೈಕ್ರೋಸಾಫ್ಟ್ ಕಂಪನಿಯ ಕೋ-ಪೈಲೆಟ್ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಬಂತು. AI Promptನ ಮುಖಾಂತರ AI ಜೊತೆ ಸಖ್ಯ ಬೆಳಸಿ ನನ್ನ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಜಿಮ್‌ನ ಕಥೆ ಚುಟುಕಾಗಿ ಹೇಳಿ ಒಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕವನ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿದೆ. ಅದ್ಭುತ ಒಂದು ಕವನ ಹೊರಗೆ ಬಂತು. ಹಾಡು

ಮಾಡಪ್ಪ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡೆ. ಸಂಗೀತದ ಜೊತೆಗೆ ೪೦ ಸೆಕೆಂಡಿನ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಡು ಬಂದಿತು. ಇದು ಹೇಗಪ್ಪಾ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಕೋ ಪೈಲೆಟ್ ಮತ್ತೊಂದು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ – ಸುನೊ-AI ಗೆ ಈ ಹಾಡನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಸಂಗೀತ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟಿತು. AI ಲೋಕದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುತೂಹಲ ಬಂತು.

AI ಇಷ್ಟು ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ ಅದರ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನಾದ ನಾನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಹಠಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಸಭದ್ಧವಾದ ಸಣ್ಣ ಕವನ ಬರೆದು ಸುನೋ–AIಕಳಿಸಿ ಹಾಡಿಸಿ ನೋಡಿದೆ. ನಾನು ಹೇಳಿದ ರಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ತಾಳದಲ್ಲಿ ಅದರದೇ ಯುವ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಹಾಡಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಡನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟೆ. ಉಹುಃ ಅದು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ತಾನೇ! ೨೦೨೩ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ AI ಅದರ ಶೈಶವ್ಯದಲ್ಲಿತ್ತು. ೪೦ ಸೆಕೆಂಡಿನ ಹಾಡು ಮಾತ್ರ ಅದು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಿತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಾಗಲೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬೆಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬ ಆಗಿತ್ತಲ್ಲವೇ, ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಆಡುವ ಆಟ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಮಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿವಿತ್ತು. ನನ್ನ ಹಾಡನ್ನು ೪೦ ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಈಗ ಹಾಡಪ್ಪ ಅಂತ ಕೊಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು AI ಹೇಳಿತು. ಜೊತೆಗೇ ಸುನೋ–AI ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಹಣ ಕೊಡಪ್ಪ ಎಂದು ನನಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿತು. AI ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಹ ದುಡ್ಡೇ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ. ನನ್ನಂತಹ ಫ್ರೀ ಗಿರಾಕಿಗಳಿಗೆ ಅದು ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ೩x೨ ಚಾನ್ಸ್ ಕೊಟ್ಟು ತನ್ನ ಔಧಾರ್ಯ ತೋರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರಾಗ ಕೆಡಿಸಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಕಾಟ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕವ್ವಾಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೊಸ ಗಾಯಕಿ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಮಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ ಅಂಡ್ ರನ್ ಮಾಡಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವುದು ಮರುದಿನವೇ.

ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅದರ ಜೊತೆ ಏಗಿ, ಕೊನೆಗೂ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗೇ ಸಂಗೀತ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಉಳಿದಿದ್ದು ೧೮೦ ಚಿತ್ರಗಳು ೧೮೦ ಹಾಡಿನ ತುಣುಕುಗಳು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮೆದುಳು ಸಹ ೧೮೦ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು.

ನಂತರ ನಾನು Audacity Portable ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಡಿಯೋ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಎಡಿಟ್ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಯಾವುದು ಬೇಕು ಎಂದು ಆರಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಸಬ್‌ಟೈಟಲ್ ಬರೆದೆ. ಸಣ್ಣ ಡಿವೈಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಓಪನ್‌ಶಾರ್ಟ್ ಪೋರ್ಟೆಬಲ್ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ ಮೇಕಿಂಗ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ನನ್ನ ಬಳಿ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹಾಡನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದೆ ಒಂದೊಂದೇ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಟೈಮ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಎಳೆದು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಕೊಂಡೆ. ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವಂತ ಒಂದು ಎಚ್. ಡಿ ಹಾಡಿನ ವಿಡಿಯೋ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

ಈ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಲೋಕದ ಗತ್ತೇ ಬೇರೆ. 'ದಿವಾರ್' ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಅಮಿತಾಬಚ್ಚನ್ ಕೇಳುವಂತೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಕಂಪೋಸರ್ ಇದ್ದಾರೆ, ಹಾಡುಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ, ಮಟ್ಟು ಹಾಕುವವರು, ಸಂಗೀತಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವವರು ಇದ್ದಾರೆ, ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಏನಿದೆಯಯ್ಯಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಹಾಗೆ ನನಗೆ ಅನಿಸಿತು. ನಾನು ಶಶಿಕಪೂರ್ ತರಹ ಹೇಳಿದೆ "ನನ್ನ ಬಳಿ ಹಾಡು ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ಇದೆ. ಹೋಗಲೇ!" ಮತ್ತು ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ಗೆ ಈ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ಕಳಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ನೀವೂ ನೋಡಿ. ಖುಷಿಯಾದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಲೈಕ್ ಕೊಡಿ.

ಜಿಮ್ ಹಾಡಿನ QR Code

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಗಿಲು ದಾಟಿ ಆಗಲೇ ಏಳು
ವರ್ಷವೇ,
ಹಳೆಯ ಮಧುಮೇಹ ನನ್ನ ವಿಧಿ ಬರಹವೇ?
ಸ್ನಾಯುಗಳು ತೆಳ್ಳ, ದೇಹ ಸಣ್ಣ,
ಆದರೆ ಅಂತರಾಳದ ತೂಕವೇಕೆ,
'Thin Fat Indian',
ಹೆಸರು ಏಕೆ, ನನಗೇಕೆ.

ಭಾರದ ತೂಕ ಎತ್ತುತ್ತಾ,
ಬಿಸಿ ಉಸಿರಾಗಿಸುತ್ತಾ (ಓ ಹೌದು)
ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪದೆ ಮೇಲೇಳುತ್ತಾ (ಹಿಂದೆ
ಸರಿಯದೆ)
ದಿನವೂ ಬಿಡದೇ ಮೀಟುತ್ತಾ,
ಹಿಂದಿನದೆಲ್ಲಾ ಮೀರಿಸುತ್ತಾ
ಉಕ್ಕಿನ ಚಕ್ರಗಳನೆಲ್ಲಾ,
ವೇಗದಿ ಎತ್ತೆತ್ತಿ ಒಗೆಯುತ್ತಾ

ಪ್ರೀತಿಯ ಐಕಾನ್ಸ್ ಕುಸಿದಿವೆ,
ಮನದಿ ಮೋಡಗಳು ಕವಿತಿವೆ,
ರಕ್ತದಿ ಸಕ್ಕರೆ ಏರಿದೆ,
ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಬರ್ತಿವೆ,
ಮಾತ್ರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗ್ತಿವೆ,
ವಾಕಿಂಗ್ ಡಯಟ್ ಫೇಲ್ ಆಗ್ತಿವೆ,
ಕಷ್ಟಗಳು ಮೇಲ್ಮೇಲೆ ಬರ್ತಿವೆ,
ನಂದೇ ಗಳಿಗೆಗಳು ಎಲ್ಲಿವೇ

ಖಂಡ ಕಬ್ಬಿಣವಾಗ್ಬೇಕು,
ನರಗಳ್ ಉಕ್ಕಂತ್ ಬಲಿಬೇಕು,
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿರಬೇಕು,
ಸಂಜೆನೂ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಬೇಕು,
ಕೊಬ್ಬಿನ್ ಸೊಕ್ ಮುರಿಬೇಕು,
ಸಕ್ರೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಬೇಕು,
ಆಳದ ನಿದ್ದೆ ಬರಬೇಕು,
ಇಷ್ಟಕ್ ಬೇಕಾಗೋದ್ ನಾವ್ ಮಾಡ್ಬೇಕು

ಶ್ರಮ ಶುರುವಾಯಿತು ಮೆಲ್ಲಗೆ,
ಕಸರತ್ತಾಯಿತು ದಿನಾಬೆಳಿಗ್ಗೆ,
ಪ್ರತೀ ದಿನ ಐವತ್ತು ಗಳಿಗೆ,
ವಾರದ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ,
ಸ್ವಾಗತಿಸಿದೆ ಕಾಳು ಬೇಳೆಗಳಿಗೆ,
cheese ಮತ್ತು whey proteinಗೆ,
no no no ಸಿಹಿಗಳಿಗೆ,
ಮಾವು ಹಲಸು ಚಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ

ಹದಿನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಸುಲಭದಿ ಕಳೆಯಿತು,
ಚರ್ಬಿಯ ಗತ್ತು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿಯಿತು,
ಖಂಡದ ಚಂದದ ಫಿಸಿಕ್ ಬಂದಿತು,
ಶಕ್ತಿಯು ನೋಡ್ತಾ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಯಿತು.
ನಡೆಯುವ ಸ್ಟೈಲ್ ಬದಲೇ ಆಯಿತು,
ಒಳ್ಳೇನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಟೆನ್ಷನ್ ಕಳೆಯಿತು,
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಟ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು,
ತೂಕ ಏರಿಸೋ ಆಸೆಯು ತೀರಿತು.

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ

ನೋವಿನ ಕೌತುಕಮಯ ಜಗತ್ತು (ಭಾಗ ೨)

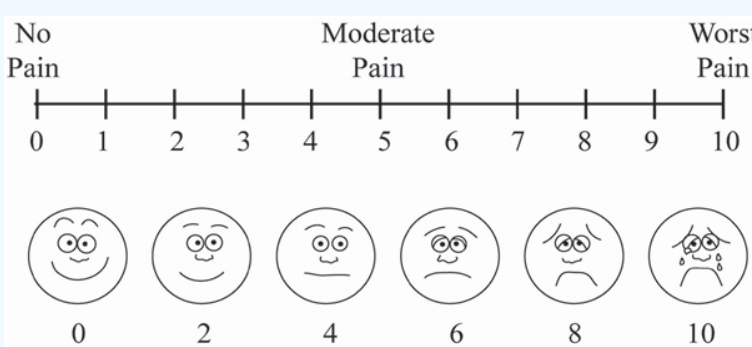
ಡಾ. ದೀಪಾ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ
ಅರವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು, ಯು. ಕೆ.

ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಎನ್. ಮೇಟಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಅಂಗರಚನೆ, ಕಾರ್ಯರಚನೆ ಮತ್ತಿತರ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸೋಣ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಂತೆ Pain medicine ಕೂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ವಿಶಾಲವಾದ ಹರಹುವುಳ್ಳ ಈ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪ ಕೊಟ್ಟು ಅಂಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನೋವು ಎಂಬ ಐದನೇಯ ವೈಟಲ್‌ಸೈನ್ (vital sign)ನ್ನು ಏರುಪೇರಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ದರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತೆಯೇ ತತ್ಕ್ಷಣ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ರೋಗಿಯ/ರೋಗದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾನಾ ತರಹದ ಮಾಪಕಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಷುವಲ್ ಅನಲಾಗ್ ಸ್ಕೇಲ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಮರಿಕಲ್ scale (ಚಿತ್ರ ೧ ನೋಡಿ). ಹೀಗೆ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಗಾಗಿ ಮಾಪಕ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ (learning disabilities) ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಮಾಪಕ ಅಥವಾ ಮರೆಗುಳಿತನ (dementia) ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವಯಸ್ಕರ ಮಾಪಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ನೋವಿನ ಮೂಲಕಾರಣಗಳ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು "ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ" (pharmacologic)) ಮತ್ತು "ಔಷಧೇತರ" (non-pharmacological) ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೇ ಇರುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನೋವುಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುವ ಅತೀವ ವೇದನೆ (chronic pain conditions) ನೀಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಬರಬಹುದು.

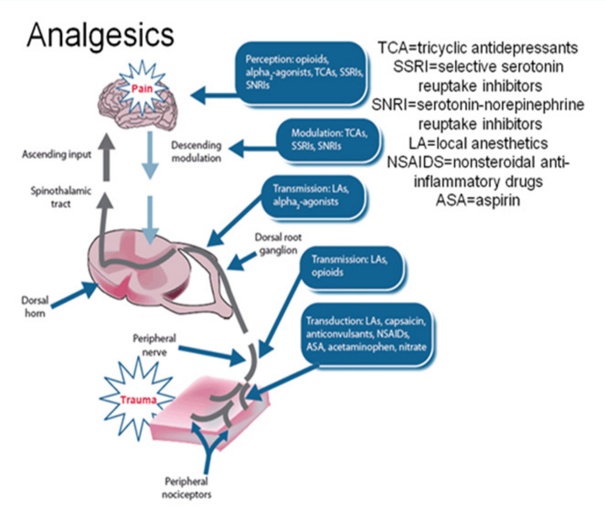
ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯಾಂಶವೊಂದನ್ನು ವೈದ್ಯರೂ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಯ, ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೋವು ಎಂಬ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬರೀ ವೈದ್ಯರ ಕೌಶಲ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ರೋಗಿಯ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾದ ವಿವರಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಔಷಧೇತರ ವಿಧಾನಗಳು:

- ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಿತಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ನೋವಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಕೊಂಚ ಸಮಯಕ್ಕಾದರೂ ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡಿ ದೇಹ ದಣಿದಾಗ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.
- ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ (psychological) ವಿಧಾನಗಳು: ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತೆಯೇ ನೋವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೊಡ್ಡಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನೇ ದುರ್ಬರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ "ಸಂವೇದನಾ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" (Cognitive behavioural therapy) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಥೆರಪಿಯು ನೋವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನೂ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನಗಳು: ಶಾಖ ಕಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೀತಲ (Cold fomentation), ಅಕ್ಯೂಪಂಚರ್, ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ (aqua therapy, ಸುಗಂಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (aroma therapy, ಟೆನ್ಸ್‌ಮಶೀನ್ (Transcutaneous electrical nerve stimulation, TENS) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.
- ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿ: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯ ಬಳಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಅವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅವರವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ, ವೃತ್ತಿಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ದೇಹದಂಡನೆಯೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತಿತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು: ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಕೇವಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕವೇ ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕೊನೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ trigeminal neuralgia ಎಂಬ ನರಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೆದುಳಿನ ಆಪರೇಷನ್ (microvascular decompression) ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಬರಬಹುದು.

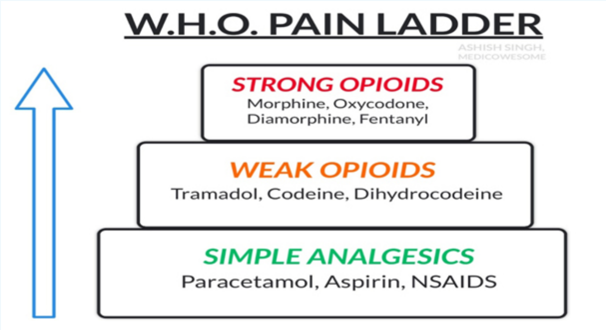
ಖಾಯಂ ನೋವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮೊಣಕಾಲು, ಸೊಂಟದ ಕೀಲು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಇತರ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಜನಿಸುವ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (joint injection) ನೀಡಿ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ medial nerve injection, epidural injection, caudal analgesia ಹೀಗೆ ತರಹೇವಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳು ಫ್ಲೋರೋಸ್ಕೋಪ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

- ಇನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಅನೇಕಾನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ನೋವು ಎಂಬ ಸಂವೇದನೆ ಗಾಯಗೊಂಡ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂವಹಿಸಿ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ತರಹದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿವರಣೆಗೆ ಚಿತ್ರ ೨ ನೋಡಿ.



ಚಿತ್ರ ೨

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ೧೯೮೬ರಲ್ಲಿ WHO pain ladder ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಇದು ಬರೀ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ನೋವಿಗಷ್ಟೇ ಅನ್ವಯವಾದರೂ ಈಗ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ನೋವುಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದರ ಸಾರಾಂಶವೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟದ ನೋವನ್ನು Paracetamol ಮತ್ತು NSAIDs ಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಪರಿಹಾರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ತೀವ್ರಗತಿಯ ನೋವಿಗೆ ಅಫೀಮು ವರ್ಗದ (weak opioids likeTramadol, codeine, Buprenorphine, Pentazocin) ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸ್ವರೂಪದ ನೋವು



ನಿವಾರಣೆಯ ಮೋರ್ಫೀನ್, ಫೆಂಟೆನಿಲ್ (strong opioids)ಗಳ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. Opioids ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿಈ ಔಷಧಿಗಳು ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ Pain medicine ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರ ಹೊಸ ವಿಭಾಗವೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬರೀ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವಾಗಿರದೇ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರ, ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಹುಮುಖವುಳ್ಳ ಅನೇಕ ವಿಭಾಗಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮಿಂಚಿನ ಓಟದಂತೆ ಬಹುವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದಾದರೂ chronic pain ರೋಗಿಗಳು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ನಿರಾಳವಾದ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಉಸಿರು ಬಿಡಬಹುದು.

●

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ

ಡಾ. ಮೃದುಲಾ ಎ. ಎಮ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಗಾಯತ್ರಿ
ಮನೋಚೇತನ ಪಾಲಿ ಕ್ಲೀನಿಕ್
ದಾವಣಗೆರೆ

ಹೊಸ ವರುಷವ ಸ್ವಾಗತಿಸುತಾ

ಸಿಡಿಮಿಡಿಗಳೊಂದಿಗಲ್ಲ!
ಸಿಡಿತಿಂಡಿ ಗಳೊಂದಿಗೆ!
ಮುಗುಳ್ನಗೆಯ ನೋಟ ಬೀರಿ
ಶಾಂತಿನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಮನವ
ಬಿಚ್ಚಿ, ತೆರೆ ಬಾಗಿಲನು
ಹೊಸ ವರುಷಕೆ
ಹೊಸ ಹರುಷಕೆ,

ನೀ ತೆರೆದ ಬಾಗಿಲ ದಾಟಿ,
ಮನೆಯನು, ಮನವನಲಂಕರಿಸಲು
ನೀ ತೆರೆದ ಬಾಗಿಲ ದಾಟಿ,
ಮನೆಯನು, ಮನವನಲಂಕರಿಸಲು
ತಳಿರು ತೋರಣ ಹೊತ್ತು ಬರುವನು,
ವೈವಸ್ವತನು, ವಿಶ್ವವಸುವಿನಲ್ಲಿ

ನಗುಮೊಗದಿ, ಕೈಯಚಾಚಿ
ಬರಮಾಡಿಕೊ, ಹೊಸದಿನವ
ಹೊಸತನವ,
ಬೇವಿರಲಿ ಬೆಲ್ಲವಿರಲಿ, ಸವಿಯುವುದು
ದಿನಗಳು, ಮಾಸಗಳು ಕ್ರೋಧಿಯಿಂದ
ವಿಶ್ವವಸುವಿನೆಡೆಗೆ
ಬಂದಂತೆ, ಇಂದು, ಮುಂದೂ,
ಎಂದೆಂದೂ,

ದೇವ ನಡೆಸುವ ನಿನ್ನ ಕೈಯ
ಹಿಡಿದು ಮುಂದೆ, ತೋರುತಾ
ಹಾದಿಯನು, ನಡೆವ ಹುರುಪಿರಲಿ
ಬಿದ್ದರೇದ್ದೆಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇರಲಿ
ಮನದಲಿ, ದೇಹದಲಿ ದೈವ
ತೋರಿದೆ ದಾರಿ, ನೀ
ಮುನ್ನುಗ್ಗುಲಾರೆಯಾ?

ಸಂವತ್ಸರದಿಂದ ಸಂವತ್ಸರಕೆ
ಮಾಡಿಕೊ ಮನವನು ಹದ ನೀನು
ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಲಿ, ನಿನ್ನ ಜ್ಞಾನ ನಿನ್ನ ತಾಳ್ಮೆ
ಆಡಂಬರವಲ್ಲ!! ಬೇಕು,
ಬೇಕು, ವಿನಯದ ಸಂಪತ್ತು
ನಡೆ ನೀ ಜೀವನದ ಸವಿ ಸೇವಿಸುತಾ,
ನನಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸಂಕಟ
ನಾನು ವಿವರಿಸಲಾರೆ
ಅವನು ಅರ್ಥೈಸಲಾರ.

ಹಾಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ

ಡಾ. ಮಂಜುಳಾ ಹನುಮಂತಯ್ಯ
ಅರವಳಿಕೆ ಪ್ರಾಧ್ಯಪಕರು,
ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆ

ಅಂಗಾಗ ದಾನ

ಅಂಗಾಗ ದಾನ
ಮಹಾದಾನ
ಮಾನವ ಜನ್ಮದ
ಋಣಭಾರ ತೀರಿಸಲು.

ಮಣ್ಣಲಿ ಮಣ್ಣಾಗಿಸುವ
ಮುನ್ನ ಯೋಚಿಸಿ ನೂರು ಬಾರಿ ಗಿಡಮರವೂ

ಬಾಡುವ ಮುನ್ನ
ಮಣ್ಣಲಿ ಮಣ್ಣಾಗುವುದು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಲು.

ಯಾರದೋ ಕತ್ತಲೆಯ ಬಾಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಾಗುವ ಪರಿ,
ಬೆಳಕ ಕಂಡ ಅವರು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕು ಆಭಾರಿ.

ಬದುಕಿದ್ದಾಗ ಕಿಡ್ನಿ, ಲಿವರ್
ಸತ್ತಾಗ ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ, ಕರುಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ.
ಇರುವುದೊಂದೇ ಮಾನದಂಡ ಆರೋಗ್ಯದ
ಸ್ಥಿತಿಗತಿ.

ದಾನಕ್ಕಿಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ
ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು, ಜಾತಿ ಭೇದದ ನೀತಿ,
ಇದ್ದಾಗ ಮಾಡದ ಪುಣ್ಯ
ಬರಲಿ ಸತ್ತಾಗಾದರೂ.

ಡಾ. ರವಿರಾಜೇಶ್ವರ
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು
ರಾಯಚೂರು

ದೀಪಾವಳಿಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು!

ಖಾತೆ-ಕಿರ್ದಿ
ದೀಪಾವಳಿ ಬಂತೆಂದರೆ
ಸಾಕು ಲೆಕ್ಕಾ ಚುಕ್ತಾ.!
ವರ್ಷವೆಲ್ಲ ಕೂಡಿರುವ
ಕಸವ ಬಳೆದು,
ಮೂಲೆಯಲಿ ಸತ್ತಿರುವ
ಇಲಿಯ ಬಾಲವ ಹಿಡಿದು,

ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದೊಡನೆ
ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೋಡುವ
ಜಿರಳೆಗಳ ಹೊಡೆದು

ಕೊಂದು,ಎಲ್ಲವನು
ಹೊರಗೆಸೆದು ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ,
ಮೈಕೈ ಕಾಯಿಸಿಕೊಂಡು,

ಮನೆ,ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ
ಹಚ್ಚಿ,ಸ್ವಸ್ತಿಕದ ಜೊತೆಗೆ
ಶುಭಲಾಭ ಬರೆದು,
ಹಳೆಯಖಾತೆಗಳ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು
ಹೊಸ ಖಾತೆಕಿರ್ದಿಗಿಷ್ಟು
ಅರಿಷಿಣವ ಸವರಿ,

ತಿಜೋರಿಗಳ ಬಾಗಿಲು
ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ರಾತ್ರಿಯಲಿ
ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆಯೆ ಬರುವ
ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟರಾಯಿತು,

ದೀಪಾವಳಿಯು
ಮುಗಿದಂತೆಯೇ...!

ಒಳಗಿರುವ ಕಸ ಎಷ್ಟು
ಪೇರಿಟ್ಟರೇನಂತೆ,
ಹಬ್ಬದೂಟವ ಮಾಡಿ,
ಹೊರಗೆ ಪಟಾಕಿಗಳ ಸಿಡಿಸಿ,
ಸಾಲುದೀಪ ಹಚ್ಚಿದರಾಯಿತು,

ನಮ್ಮ ದೀಪಾವಳಿಯು
ಮುಗಿದಂತೆಯೇ...!

ಖಾತೆ ಪುಸ್ತಕದ ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ
ಲಾಭಗಳ ಬೇರೀಜು ಬರೆದು
ನಷ್ಟಗಳ ಕಳೆದರಾಯ್ತು,
ವರ್ಷದ ದೀಪಾವಳಿಯ
ಲೆಕ್ಕ ಚುಕ್ತಾ ಆದಂತೆಯೇ!

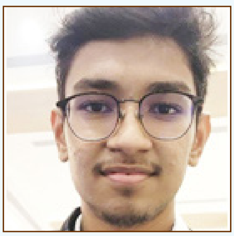
ಜೀವನದ ಖಾತೆಕಿರ್ದಿಯ
ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ,ಹಾಳೆಗಳು
ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು
ನೋವು,ಸಂಕಟಗಳ ಮೊತ್ತ.!

ಮತ್ತಿಂಥ ಲೆಕ್ಕ ಬೇಗ
ಚುಕ್ತ ಆದೀತು ಹೇಗೆ,?
ಖಾತೆ ಕೈಗಿತ್ತವನು
ತೋರದೆ,
ತುಸು ಕರುಣೆ ?!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಪಾತ್ರ: ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ವಿಜೋತ್ ವಿ. ಎಸ್.
೩ನೇ ವರ್ಷ
ಎಮ್. ಬಿ. ಬಿ. ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ,
ಎ. ಐ. ಐ. ಎಂ. ಎಸ್.
ಭೋಪಾಲ್

"ಸಂಗೀತವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಹಾರಾಟ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಜೀವ ನೀಡುತ್ತದೆ. " ಪ್ಲೇಟೋ ಅವರ ಈ ಉಲ್ಲೇಖ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸತ್ಯ. ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ, ಸಂಗೀತವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಸಂಗೀತದ ಶಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೇ? ಹಳೆಯ ಕಾಲದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು, ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (music therapy) ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದೇಹದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನೋವು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವ

ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಂಗೀತವು ಸಸ್ಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನಗಳು ಸಸ್ಯದೊಳಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೆ, ಸಂಗೀತವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಡೋಪಮೈನ್ ನಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಖುಷಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಫೇವರೆಟ್ ಹಾಡನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಂ, ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವಾದ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ಹಾಡು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ತರಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಂಗೀತವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೂ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ದೋಣಿ ಸಾಗಲಿ, ಮುಂದೆ ಹೋಗಲಿ"ಯಂಥ ನಿಧಾನ, ಶಾಂತವಾದ ಹಾಡಿನ ಸಂಗೀತವು, ಮೆದುಳಿನ ಆಲ್ಫಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ನಮಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡಿದರೆ, "ಹಾಡು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ" ವೇಗವಾದ ಸಂಗೀತವು, ಮೆದುಳಿನ ಬೀಟಾ ತರಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಗೀತ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಉಪಯೋಗಗಳು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಉಪಯೋಗಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ. ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- **ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು :** ಸಂಗೀತವು ನೋವಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು (ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳು) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ :** ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಭಯದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಜನರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಮಾತುಗಳಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- **ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು :** ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಸಂಗೀತವು ಚಲನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಿಗೆ ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರು ಲಯಬದ್ಧ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- **ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ :** ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಭಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತುಕತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಡು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ವಾದ್ಯ ನುಡಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ವಿನೋದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ

- ರಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇವು ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತದ ಸ್ವರಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿವೆ. ರಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಇದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವಿಭಿನ್ನ ರಾಗಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಕೂಡ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ.

- ಅವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ (ಪಬ್ ಮೆಡ್ ನಿಂದ)–
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ– ಜುಲೈ ೨೦೨೫.
- ಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ: ಗುಣಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ– ಜುಲೈ ೨೦೨೫.
- ವರ್ಚುವಲ್ ರಿಯಾಲಿಟಿಯಲ್ಲಿ ರಾಗ ಭೈರವಿ ಒತ್ತಡ–ಸಂಬಂಧಿತ ಮನೋ–ಶಾರೀರಿಕ ಗುರುತುಗಳನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ– ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೦೨೪.

- ಆಟಿಸಂ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಧಾರಿತ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಕುರಿತು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಯೋಗದ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್– ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೨೪.

- ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ರಚಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ (Guided Imagery and Music)ವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಲು, ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಸ್ವಯಂ–ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಇದು ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಸಂಗೀತದ ಲಯಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಸುಮಧುರ ಅಂಶಗಳು, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದುರ್ಬಲವಾದ ನಡಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಿಯ ಲಯಬದ್ಧ ಶ್ರವಣ ಪ್ರಚೋದನೆ (Rhythmic Auditory Stimulation RAS) ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ರೋಗಿಗೆ ಅವರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಬಾಹ್ಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸರಳವಾದ ಲಯಬದ್ಧ ಸಂಗೀತದ ತುಣುಕನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮರು ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಗಗಳು – ರಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವ ಸಂಗೀತ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಎರಡಕ್ಕೂ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ

ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಸಂಗೀತ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಗವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನೆ, ದಿನದ ಸಮಯ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ರಾಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಈ ರಾಗಗಳು ತಮ್ಮ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿವೆ.

- **ರಾಗ ದರ್ಬಾರಿ ಕಾನಡ :** ಈ ರಾಗವು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ರಾಗ ಬಾಗೇಶ್ರೀ :** ಬಾಗೇಶ್ರೀ ಒಂದು ಮೃದು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ರಾಗ. ಇದರ ಹಿತವಾದ ಗುಣಗಳು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

- **ರಾಗ ಭೀಮಪಲಾಸಿ :** ಈ ರಾಗವು ಹಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ನೋವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

- **ರಾಗ ಯಮನ್ :** ಯಮನ್ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ರಾಗ. ಇದರ ಸುಂದರವಾದ

ಸ್ವರಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಇದು ನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಒಂದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

- ರಾಗ ಭೈರವಿ ಆತ್ಮಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- ರಾಗ ಹಂಸಧ್ವನಿಯು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಈ ರಾಗಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಹಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ನುಡಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ನೋವಿನಿಂದ ಗಮನ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಿಕ್ ಸಂಗೀತ

- ರಾಗ ಕಲ್ಯಾಣಿ (ಯಮನ್ ನಂತೆಯೇ) ಭವ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.
- ರಾಗ ತೋಡಿ ಆಳವಾದ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಕರುಣಾಜನಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ರಾಗ ಮೋಹನಂ ಸಂತೋಷ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ರಾಗ ನೀಲಾಂಬರಿ – ಲಾಲಿ ರಾಗ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಹಾಡಲಾಗುವ ಇದನ್ನು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಲಾಲಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ತ್ವರಿತ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ರಾಗ ಆನಂದ ಭೈರವಿ – ಇದು ತನ್ನ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ

ಈ ಸಂಗೀತವು ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ರಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಾಪ್ ಮತ್ತು ರಾಕ್ ಸಂಗೀತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಲ್ಲ. ರೋಗದಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಬರೋಕ್ ಯುಗ (ಉದಾ: ಬಾಕ್, ವಿವಾಲ್ಡಿ) ತನ್ನ ನಿಯಮಿತವಾದ ತಾಳಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಸಂಗೀತ ಯುಗ (ಉದಾ: ಷೋಪೆನ್, ಬೀಥೋವನ್) ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಗುರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಿನಿಮಲಿಸ್ಟ್ ಸಂಗೀತ ಯುಗ (ಉದಾ: ಫಿಲಿಪ್ ಗ್ಲಾಸ್) ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಉಪಯೋಗವು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅದರ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು, ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಹಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

●

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

ನಾ ಕಂಡ ಚಾರ್ಮಾಡಿ, ಕುರುಡನಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಂದಂತೆ!

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಕವನ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಅಂತಿಮ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್
ಬಸವೇಶ್ವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಬೆಟ್ಟ, ಗುಡ್ಡ, ನೀಲಿ ಆಕಾಶ, ಹಾಲ್ನೊರೆಯ ಮೋಡಗಳು ಯಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಒಂದು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತೊರೆದಾಗ ಬರಿ ಇವೆ ಕಂಡ್ರೆ, ಆಹಾ! ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತೆ! ಇದೆಲ್ಲ ಕಂಡದ್ದು ನನಗೆ ಚಾರ್ಮಾಡಿಯಲ್ಲಿ, ಅಯ್ಯೋ, ಚಾರ್ಮಾಡಿ ಘಾಟ್ ಅಂದ್ರೆ ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು, ಅನ್ನೋದನ್ನ ಬಿಟ್ಟು, ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದ್ ಸಾರಿ ಹಾದು ಹೋಗಿ.

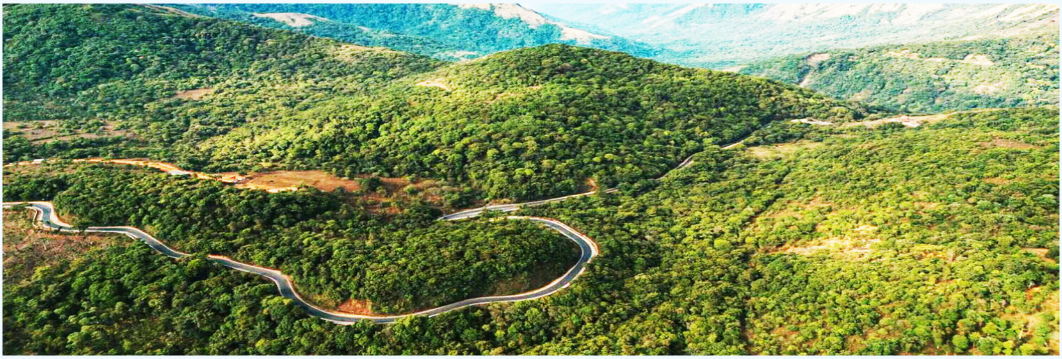
ಘಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಿಗೆ ತುದಿನೇ ಕಾಣಲ್ಲ!

ಚಾರ್ಮಾಡಿ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಶುರುವಾಗೋ ಈ ಘಾಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂತರ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಇದೆ, ಕರಿದಾದ ಕಿರಿದಾದ ದಾರಿ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಮುಗಿಲೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರೋ ಮರಗಳು, ತಾನೇ ಆಕಾಶ ಮುಟ್ಟಿಬರ್ತೀನಿ ಅನ್ನೋ ಭ್ರಮೆಲಿ ಇರುತ್ತವೆ, ಆ ಮರಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರೋ ಗಿಡ ಗಂಟಿಗಳು, ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿದ್ರೆ ಪಾತಾಳನೇ ಕಾಣಲ್ಲ ಅಷ್ಟು ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯ.

ಪ್ರವಾಸಕ್ಕಂತನೇ ಫೇಮಸ್ ಆಗಿರೋ ಫಾಲ್ಸ್ ಗಿಂತಲೂ, ಚಾರ್ಮಾಡಿ ಘಾಟ್ ಅಲ್ಲಿರೋ ಕಿರುಜಲಪಾತಗಳೇ ಎಷ್ಟೋ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಸೊ ಕಾಲ್ಡ್ ಸೀಸನಲ್ ಜಲಪಾತಗಳು, ಬರಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೇ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯೊ, ಇವುಗಳು ನಮಗೆ ಕೊನೆನೇ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನೋ ತರ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಜಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲ, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಿತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಬಂಡೆ ಮೇಲೆ ಹರಿಯೋ ತೊರೆಗಳಿಗೇನು ಕಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲ, ಸಮುದ್ರ ಸೇರೇ ಬಿಡ್ತೀವಿ ಅನ್ನೋ ತರ ರನ್ನಿಂಗ್ ರೇಸ್ ಮಾಡ್ತಾವೆ. ೨೫ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಇರೋ ಈ ಘಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ೨೫ ಬಾರಿ ಗಾಡಿ ನಿಲ್ಸಿ ನೋಡಿದ್ರೂ ಸಮಾಧಾನನೇ ಆಗಲ್ಲ, ಅಂತಹ ವಿಹಂಗಮ ನೋಟ!



ದಟ್ಟ ಕಾಡು, ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕೋ ಜಲಪಾತ, ಒಂದೊಂದ್ ಕಡೆ ರೋಡೇ ಕಾಣಿಸದೆ ಇರೋ ತರ ಮೋಡಗಳು ಬಾನಿನಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ಹೋಗ್ತಿದ್ದೀವೋ, ಮೋಡದ ಮೇಲೆ ಹೋಗ್ತಿದ್ದೀವೋ, ಒಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲ, ಆಯಾ ತಪ್ಪಿದ್ರೆ ಮೋಡದ ಮೇಲೆ ಹೋಗೋದು ಪಕ್ಕಾ.

ದಾರಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳು; ಅವ್ರೊಂತರ ಹಲಸು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ, ನಮ್ ಕಡೆ ಸಿಗೊ ತರ ಇರಲ್ಲ. ಹೆಸರೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮರಗಳು, ಕಾಡೇ ನಂದು ಅನ್ನೋ ವಾನರ ಸೈನ್ಯ, ಆ ಹೇರ್ ಪಿನ್ ಬೆಂಡ್‌ಗಳು ಯಾವ ಫ್ಯಾಂಟಸಿ ಪಾರ್ಕ್ ರೈಡ್‌ಗಳಿಗೂ ಕಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲ. ಮಳೆನೋ ಮೊಡನೋ ಅನ್ನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸನೇ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲ, ನೋಡೋ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನೋ ಒಂತರ ನೆಮ್ಮದಿ.

ದಾರಿ ಮಧ್ಯದ ತಿರುವಲ್ಲಿ ಬಂಡೆಗೆ ಅಂಟುಕೊಂಡಿರೋ ಅಣ್ಣಪ್ಪ ಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನ ಇದೆ, ಕೈ ಮುಗಿಯಕ್ ಕಷ್ಟವಾಗಲ್ಲ. ಫೋಟೋ ತೆಗೆಳೋಕ್ಕೆ ಗಾಡಿ ನಿಲ್ಸಿದ್ರೆ ಪೊಲೀಸ್ ಬರ್ತಾರೆ ಹುಷಾರು, ರೋಡಲ್ಲಿ ಸಿಗೋ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳನ ತಿನ್ನೋದ್ ಮಾತ್ರ ಮರಿಬೇಡಿ. ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗಾದ್ರು ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಕುಕ್ಕೆ ನೋಡೋಕೆ ಹೋಗ್ತಾಯಿದ್ರೆ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡೋದ್ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ಲಾಸ್ ಸರಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದೊಂತರ ಕುರುಡನಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಂದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತೆ. ●

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡಮಿಯ ೨೦೨೪ನೇ
ಸಾಲಿನ 'ಸಾಹಿತ್ಯ ಶ್ರೀ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ
ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಅನುಪಮಾ
ನಿಮಗಿದೋ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

'ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ವೂಮನ್' ಕೃತಿಗೆ ಡಾ. ಪಂ. ಪುಟ್ಟರಾಜ್
ಕೃಪಾಪೋಷಿತ 'ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ
ಮಕ್ಕಳ ಅಕಾಡೆಮಿ ಧಾರವಾಡದಿಂದ ಬಾಲದೀಪ್ತಿ
ರಜತ ಪುರಸ್ಕಾರ ಪಡೆದ
ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಗೊಂಡ
ನಿಮಗಿದೋ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಪದಬಂಧ

ಪದಬಂಧ - ೨೨

ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

1			2		3		4		5			6
			7				8					
9	10				11	12			13		14	
15			16		17		18		19			20
			21				22					
23	24				25	26			27		28	
29			30		31		32		33			34
			35				36					
37					38				39			

ಸುಳಿವುಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

೧. ಮದುವೆಯಾದವ (೪)
೩. ಕ್ಷೌರಿಕ (೩)
೫. ಸಂಶೋಧನೆ (೪)
೭. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹಣ (೩)
೮. ಹೂವಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹುಡಿ (೩)
೯. ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಆವೃತವಾದ (೪)
೧೧. ಅನುತ್ತೀರ್ಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೀಗೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ(೩)
೧೩. ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ (೪)
೧೫. ದೋಷರಹಿತ (೪)
೧೭. ರಾಜ (೩)
೧೯. ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ (೪)
೨೧. ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆ (೩)
೨೨. ಬಳ್ಳಿ (೩)
೨೩. ಒಪ್ಪಿಗೆ (೪)
೨೫. ರಾಡಿ (೩)
೨೭. ಸ್ನೇಹ (೪)
೨೯. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (೪)
೩೧. ಮನ್ಮಥ (೩)
೩೩. ಬೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (೪)
೩೫. ದಾಶರಥಿ ದೀಕ್ಷಿತರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಮೂಢರು (೩)
೩೬. ವರ್ತಕ (೩)

೩೭. ಕತೆ ಕಟ್ಟುವವನು (೪)
೩೮. ಅಶ್ವ (೩)
೩೯. ದೋಷಿ (೪)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

೧. ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ (೪)
೨. ನಂತರ (೪)
೩. ನನ್ನ ಪಾಡು – – – – ಎಂದು ದುಃಖಿಸಿದ (೪)
೪. ಕೆನ್ನೆಗೆ ಬಾರಿಸು (೪)
೫. ಬರುವುದು (೪)
೬. ಸ್ವಾರಸ್ಯಮಯ (೪)
೧೦. ಗಣೇಶನ ಪ್ರಿಯವಾದ ಖಾದ್ಯ (೩)
೧೨. ಕನ್ನಡಿ (೩)
೧೪. ಶೋಷಿತ ವರ್ಗ (೩)
೧೫. ಕಲಿಕೆ (೩)
೧೬. ಕಡಿತವಲ್ಲ, ದಾಖಲೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹ (೩)
೧೭. ವಿಜ್ಞಾಪನೆ (೩)
೧೮. ನೇವರಿಸು (೩)
೧೯. ತೆಳುವಾದ ತಂತಿ (೩)
೨೦. ಹೊಸದಾದ (೩)
೨೪. ಕಳ್ಳತನ (೩)
೨೬. ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಾದ್ಯ (೩)
೨೮. ತದ್ಭವವಲ್ಲ (೩)
೨೯. ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ (೪)
೩೦. ಬಹಳ ಧೀರ್ಘಕಾಲ (೪)
೩೧. ಮರುನುಡಿ
೩೨. ಹೊಸ ಯುಗ (೪)
೩೩. ನೀರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಇದ್ದಂಥ (೪)
೩೪. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಾತ (೪)

ಪದಬಂಧ ೨೧ರ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ: ೧. ಅಪರೂಪ ೩. ಮರುಕ ೫. ಕುಲಪತಿ ೭. ಯಕ್ಷಿಣಿ ೮. ರುಚಿಸು ೯. ತಪಸ್ವಿನಿ ೧೧. ರಗಡು ೧೩. ತರಗತಿ ೧೫. ಸವಿಮಾತು ೧೭. ಮಡಿಕೆ ೧೯. ಕಲಾವತಿ ೨೧. ರಂಜಕ ೨೨. ನೆವನ ೨೩. ಕವಾಡಿಗ ೨೫. ರಜತ ೨೭. ಸುಸ್ವಾಗತ ೨೯. ಹಗೆತನ ೩೧. ಕಳಶ ೩೩. ಪವನಜ ೩೫. ವಗರು ೩೬. ತವರ ೩೭. ಸುಚರಿತ ೩೮. ಸುಜನ ೩೯. ರವಾನಿಸು

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ: ೧. ಅಗಣಿತ ೨. ಪಯಸ್ವಿನಿ ೩. ಮಣಿಹಾರ ೪. ಕರುನಾಡು ೫. ಕುಸುಮಿತ ೬. ತಿರುಪತಿ ೧೦. ಪದವಿ ೧೨. ಗರಡಿ ೧೪. ಗಡವ ೧೫. ಸಜ್ಜಕ ೧೬. ತುರಂಗ೧೭. ಮಕರ ೧೮. ಕೆನೆತ ೧೯. ಕನಸು ೨೦. ತಿವಿತ ೨೪. ವಾರಿಗೆ ೨೬. ಜಗಳ ೨೮. ಗಮನ ೨೯. ಹಸುಗೂಸು ೩೦. ನವನೀತ ೩೧. ಕರುಣಿಸು ೩೨. ಶತಮಾನ ೩೩. ಪರಸ್ಪರ ೩೪. ಜರುಗಿಸು

ವರದಿ

ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ

ಡಾ. ಶುಭ್ರತಾ ಕೆ. ಎಸ್.
ವಿಭಾಗಿಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

ದಿನಾಂಕ ೧೪–೦೯–೨೦೨೪ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ "ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಸದಸ್ಯರು ವಿವಿಧ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. "ಬಿಚ್ಚಿದ ಜೋಳಿಗೆ" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಡಾ ಕಾಂಚನ್ ಕುಬಸದ್, "ಕಾಯ" ಮತ್ತು ``My adventures with Rural Surgery of India'' ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಡಾ ಚೇತನ್ ಕುಮಾರ್ ನವಿಲೇಹಾಳ್ ಹಾಗೂ ಕುವೆಂಪುರವರ "ಕಲಾ ಸುಂದರಿ" ಹಾಗೂ ರಾಜರತ್ನಂರವರ "ರತ್ನನ್ ಪದಗಳ್" ಕವನ ಸಂಕಲನದಿಂದ ಆಯ್ದ ಕವನಗಳನ್ನು ಡಾ ಚಿತ್ರಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಗೋಷ್ಠಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿನ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸಂಗ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗಳ ನೋವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಘದ ಉಪ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ ಶಂಭುಲಿಂಗ ಬಂಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಮತ್ತಿತರರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ೧೦–೧೦–೨೦೨೪ ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯ ಘಟಕದಿಂದ ರೋಟರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ ಕೆ ಎಸ್ ಶುಭ್ರತಾ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸದೃಢ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಡಾ. ಶ್ವೇತಾ ಬಾದಾಮಿ ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಎಂಬಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ನಾಟಕ

ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಡಾ. ಕೌಸ್ತುಭ ಅರುಣ್, ಡಾ. ಶ್ವೇತಾ ಬಾದಾಮಿ, ಡಾ. ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಚಂದ್ರಪ್ರಕಾಶ್, ಡಾ. ಚಂದುಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಇಂಟರ್ನ್ ಗಳು ಮೇಘಾ, ಧಾತ್ರಿ, ಅನುಷ್ಕಾ, ಚೈತ್ರಾ ಮತ್ತು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಡಾ. ಪ್ರತೀಷಾ ಮತ್ತು ಡಾ. ಶಿವಾನಿ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಅಭಿನಯಿಸಿದರು.

ನಾಟಕವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿತ್ತು. ನಾಟಕದ ನಂತರ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನೀಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪಡೆಯಿತು.

ನಾಟಕದ ನಂತರ ಮನೋವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ ಅವರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಟ್ಟ ಉಪನ್ಯಾಸ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.

ರೋಟೇರಿಯನ್ ರವಿಶಂಕರ್, ರಾಮಚಂದ್ರಯ್ಯ, ಡಾ. ಅರುಣ್ ಎಂ.ಎಸ್., ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ, ಮಾಜಿ ಮ್ಯಾನೇಜಿಂಗ್ ಟ್ರಸ್ಟಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಐಎಂಎ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ರವೀಶ್ ಕೆ ಆರ್, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಬಾದಾಮಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

೯-೯-೨೦೨೫ ರಂದು ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳಾದೇವಿ ಸತೀಶ್ ಚಂದ್ರ ಅಗರ್ವಾಲ್ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ವೀರಶೈವ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅರಾಜಕತೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಭ್ರಮನಿರಸನ ಅಸಮಾನತೆಗಳು ಸಮುದಾಯದ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾದವು. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಪರ ಚಿಂತನೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿ ವೈಚಾರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ್ದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಸಮುದಾಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಘಟನೆಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

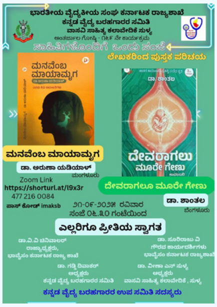
ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಜೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

೧) ೦೭-೦೯-೨೦೨೫ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ : ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ ಸಮರ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೆನ್ ಜೋ ಹಯಮ್ಸ್ ಅವರ 'ಸಮರ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೆನ್' ಎಂಬ ಕೃತಿಯನ್ನು ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರೇ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

ಮರೆಯದ ಬಾಲಿಯ ಕನಸು: ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಸಲಗರೆ ಯವರ ಬಾಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ ಪ್ರಯಾಣದ ವಿವರ, ನೋಡಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಗಳು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು

೨) ೧೪-೦೯-೨೦೨೫ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ : ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ ಅನಾಮಿಕ: ಡಾ. ದಿವ್ಯಶ್ರೀ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಕಾದಂಬರಿ 'ಅನಾಮಿಕ' ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದ ರೀತಿ, ತನ್ನ ಕಾದಂಬರಿ ರಚನೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಸೂರ್ಯ ಪಕ್ಷಿ: ಡಾ. ಸಂಜಯ್ ಎಚ್ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರೇಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಂಜೆ ಎಚ್ ಯವರು ತಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಕೃತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯ ಪಕ್ಷಿ ಪುಸ್ತಕದ

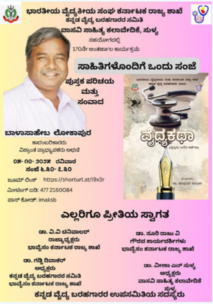


ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

೩) ೨೧– ೦೯– ೨೦೨೫ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ :

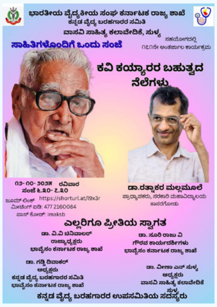
ಮನವೆಂಬ ಮಾಯಾಮೃಗ: ಡಾ. ಅರುಣ ಯಡಿಯಾಳ್ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಿತ ಕಾದಂಬರಿ 'ಮಾಯಾಮೃಗ'ದ ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ ಹಾಗೂ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ದೇವರಾಗಲು ಮೂರೇ ಗೇಣು: ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ ಮರು ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಕಂಡಿರುವ ದೇವರಾಗಲು ಮೂರೇ ಗೇಣು ಕಾದಂಬರಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಕಥೆ ಕಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.



೪) ೦೫– ೧೦– ೨೦೨೫ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ :

ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ ವೈದ್ಯಕಥಾ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು: ಬಾಳಸಾಹೇಬ್ ಲೋಕಾಪುರ್ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ೨೮ ವೈದ್ಯರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕವೇ ವೈದ್ಯಕಥಾ, ಬಾಳ ಸಾಹೇಬ್ ಲೋಕಾಪುರ ಅವರು ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸಿದರು ಅನೇಕ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಥೆಗಾರರಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಸಂಪಾದಕರು ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ದಿವ್ಯಾವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.



೫) ೧೨–೧೦–೨೦೨೫ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ :

ಕವಿ ಕೈಯಾರರ ಬಹುತ್ವದ ನೆಲೆಗಳು ಉಪನ್ಯಾಸಕರು: ಡಾ. ರತ್ನಾಕರ ಮಲ್ಲಮೂಲೆ ಡಾ. ರತ್ನಾಕರ ಮಲ್ಲಮೂಲೆಯವರು ಕೈಯಾರ ಕಿಞ್ಞಣ್ಣ ರೈ ಅವರ ಬದುಕಿನ ಅನೇಕ ಮಜಲುಗಳನ್ನು ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಕೃತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

೬) ೧೯–೧೦– ೨೦೨೫ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಜೆ:

ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ ಡಾ. ರವಿರಾಜೇಶ್ವರ್ ಅವರ 'ಮಗಳಂಥ ಕವನ'ಗಳು ಪರಿಚಯಿಸುವವರು: ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ

ನಮ್ಮ ಬಳಗದ ಹಿರಿಯ ಕವಿಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ರವಿ ರಾಜೇಶ್ವರ್ ಅವರ ಪ್ರಥಮ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಮಗಳಂಥ ಕವನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಳವಾದ ಭಾವಗಳನ್ನು, ಅವರ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಕವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ ಅವರು ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು.

ಗಂಗಾವತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೆಡಿಕಾನ್ ೯೧ನಲ್ಲಿ 'ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿದ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ–೨' ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಪುಟವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಡಾ. ತನುಶ್ರೀ ಹೆಗಡೆ
ಶಿರಸಿ

ಸಂದರ್ಶನ

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್

ಡಾ. ಅವಿನಾಶ್ ಕವಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಅವರು ನಾಡಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಹಿರಿಯ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಗಣನೀಯ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅವರು ಹೆಸರಾಂತ ಯಕ್ಷಗಾನ ಸಂಘಟಕರೂ ಹೌದು. ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ೯ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಣಿಪಾಲದ ಕೆಎಂಸಿಯಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನಂತರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವಿಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ ಆರಂಭಿಸಿ ಕಳೆದ ೩೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನಜನಿತ ನೇತ್ರತಜ್ಞರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ ವಿಜಯ ಸೇವಾ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ) ಸಾಗರ ಎಂಬ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಕಳೆದ ೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೯೭ – ೨೦೦೧ ಈ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಗರ ತಾಲೂಕಿನ ೯೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತರಬೇತಿ, ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳ ೩೨, ೦೦೦ ಮಕ್ಕಳ ಉಚಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬೃಹತ್ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದು ಅವರ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ ಮತ್ತು ನಿಸ್ಪೃಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

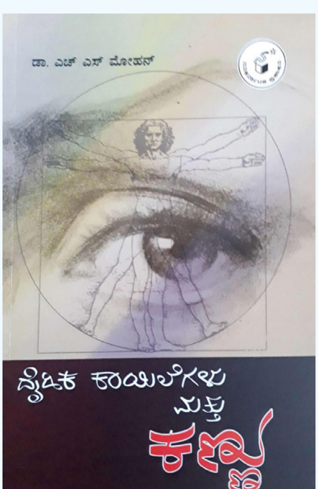
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ. ಕಳೆದ ೪೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ದೈನಿಕ, ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ೩೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ೧, ೫೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೇಖನಗಳು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಈವರೆಗೆ ೨೫ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಹಲವು ಮರುಮುದ್ರಣಗೊಂಡಿರುವುದು ಅವರ ಬರಹಗಳ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕತೆಗೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿ. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ

> **‘ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಮೃತ್ಯುಬಿಂಬ ಮತ್ತು ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು’ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ೨೦೨೩ರ ಸಾಲಿನ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡಮಿ ಪುಸ್ತಕ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ನಿಮಗಿದೋ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು**

ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಸೇರಿ ೫೫ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ. ೨೦೧೩ ರಿಂದ ೨೦೧೮ ರವರೆಗೆ ವಿಜಯವಾಣಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವೈವಿಧ್ಯ ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಕಣ ಹಾಗೂ ೨೦೨೦ ರಿಂದ ೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ಅದೇ ಹೆಸರಿನ ಅಂಕಣ ವಿಶ್ವವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ.

ಯಕ್ಷಗಾನ ಸಂಘಟನೆ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮತ್ತೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಕಳೆದ ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಇವರು ೨೦೦೧ ರಲ್ಲಿ ಯಕ್ಷಶ್ರೀ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಆರಂಭಿಸಿ ನಿರಂತರ ಯಕ್ಷಗಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು ೬೫ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಯಕ್ಷಗಾನ ಹಿಮ್ಮೇಳ ಮತ್ತು ಮುಮ್ಮೇಳ – ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಯಕ್ಷಗಾನದ ಭಾಗವತರ ಜೊತೆಗೆ ಸುಗಮ ಸಂಗೀತ, ಜಾನಪದ ಸಂಗೀತ, ಭಕ್ತಿಸಂಗೀತ, ಗಮಕ ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ವಿನೂತನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇವರದು.

ಮಲೆನಾಡು ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ವೈದ್ಯಸಂಪದದ ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿರುವ ಅವರಿಗೆ ಹಲವು ಸನ್ಮಾನ ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳು ಸಂದಿವೆ. ೨೦೧೯ ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಕೊಡುವ – ಶ್ರೇಷ್ಠವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ೨೦೨೨ ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಅವರ ಮುಡಿಗೇರಿದೆ.



ಬಹುಮುಖಿ ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಅವರೊಡನೆ ಡಾ. ತನುಶ್ರೀ ಹೆಗಡೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಖಾಸಗಿ ವೃತ್ತಿಯತ್ತ ತಮ್ಮ ಪಯಣ ಹೇಗೆ ಹೊರಳಿತು?

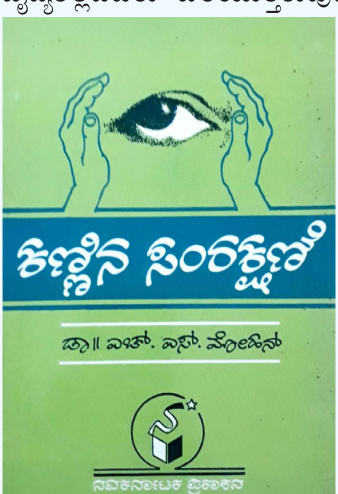
ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ : ನಾನು ಮೈಸೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಮಾಡಿದ್ದು ನಂತರ ಕೆಎಂಸಿ ಮಣಿಪಾಲಲ್ಲಿ ನೇತ್ರವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೋಧಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಹಾಸನ, ಮಡಿಕೇರಿ, ಧಾರವಾಡ, ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೇರಳದ ಕಾಸರಗೋಡು, ಕಣ್ಣಾನೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಉಚಿತ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು ಸಂತೃಪ್ತ ಅನುಭವ.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ೨೦೨೨. ಆಗಿನ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಬಸವರಾಜ ಬೊಮ್ಮಾಯಿ,
ಹಿರಿಯ ಮಂತ್ರಿ ಆರ್ ಅಶೋಕ್ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣದ ಎಂ ಪಿ ತೇಜಸ್ವಿ ಸೂರ್ಯ ಅವರಿದ್ದರು.

ಸ್ವಾಧೀನದ ಸ್ವಾಮಿತ್ವದ ಬದುಕು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ನನ್ನ ಸಹಜಗುಣವೂ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮಣಿಪಾಲದ ನನ್ನ ಪ್ರೊ. ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ನೆನಪು. ನಾನು ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈಗಿನ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗರದಂತ ಸಣ್ಣ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಬರಿ ನೇತ್ರತಜ್ಞನಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಅಡೆ–ತಡೆಯಿದ್ದರೂ ನಾನು ಮೊದಲಿಗನಾಗಿ ಕನ್ಸಲಟಂಟ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಮುಂದೆ ಬಂದ ಹಲವರಿಗೆ ಅದು ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತೊಡಗುವಿಕೆ ಹೇಗೆ ಶುರುವಾಯಿತು? ನಿಮ್ಮ ಅನನ್ಯ ಅನುಭವವೇನಾದರೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ?

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ : ನಾನು ಮಣಿಪಾಲದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಾಗಿ ನಾವು ಬರೆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯವೆಂದೆನಿಸಿ, ನನ್ನ ಮೊದಲನೆಯ ಲೇಖನ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು' ಅಂದಿನ ತರಂಗ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಗುಲ್ವಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಕಳುಹಿದಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಕಣ್ಣಿನ ಕುರಿತಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹಲವು ಲೇಖನ ಅಂಕಣ ಬರಹರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದವು. ಅಂದಿನ ಮಣಿಪಾಲ ಕೆ. ಎಂ. ಸಿಯ ಆಧುನಿಕ ಲೈಬ್ರರಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಿದ್ದ ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ, ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಬಹಳ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿದವು.



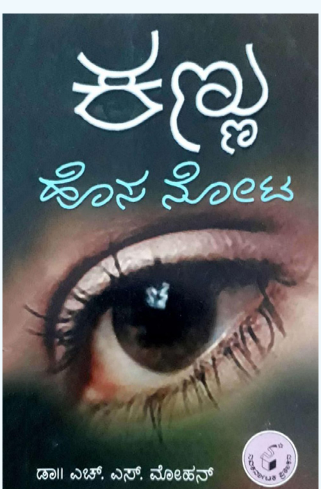
ನನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪಯಣದ ಅನುಪಮ ಅನುಭವವೆಂದರೆ–

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ – ೨೦೧೯, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ – ೨೦೨೧

ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತಸ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟ ಲೇಖನ : ‘ಕುಂದಾಪುರದ ಮೊಂಡು ಕೈ ಹುಡುಗಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಕಾರಳಾದ ರೋಚಕಕತೆ’. ಇದು ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಧ್ಯತೆ. ಎಲ್ಲ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಿಗುವುದು ವಿರಳ. ಈ ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ಐಎಂಎ ಬರಹಗಾರರ ಬಳಗದಿಂದ ೨೦೨೨ ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ‘ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿಯುವ ಕೈಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ’ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ) ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಇದ್ದೆ. ಈಗಿನ ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿಯ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಿದ್ದೇನೆ.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಈಗಿನ ಮಾಹಿತಿ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ : ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಬಗೆಗಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊಬೈಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಆವರಣವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸಾಹಿತ್ಯವೊಂದೆ ಅಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಿದಾಗಲೂ ೪೦–೫೦ಕ್ಕಿಂತ ವಯಸ್ಸಾದ ಸಭಿಕರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಹಿತ್ಯ, ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಉಳಿಯಲಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ನಾವು ಆಶಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ.



ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಖಾಸಗಿ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೂ ಅದು ಸಾಗರದಂತಹ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಹಲವು ಸಂಘ ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಕಾರ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ : ನಾನು ಮಲೆನಾಡು ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ, ಐಎಂಎ ಸಾಗರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ಕವೈಸಾಪ ಬೆಂಗಳೂರು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ಕವೈಸಾಪ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವರುಷದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ.

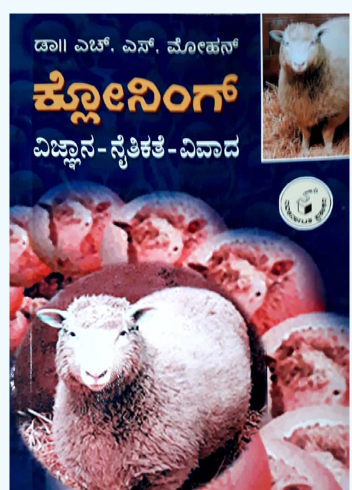
ಡಾ. ಡಿ. ವಿ. ರಾವ್‌ಅವರೊಡನೆ

ನಾವು ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರು ಸೇರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವಿಜಯಾ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಯಕ್ಷಶ್ರೀ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಲವು ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕಆಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಶ್ರೀಮತಿ ಜಯಮಾಲಾ ಅವರು ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಹಕಾರವೂ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ.

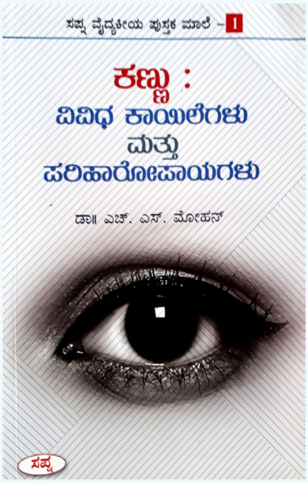
ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲತಃ ಸಂಘಜೀವಿ. ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಹೀಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂತೋಷವೂ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ, ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಗೌರವವೂ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ.

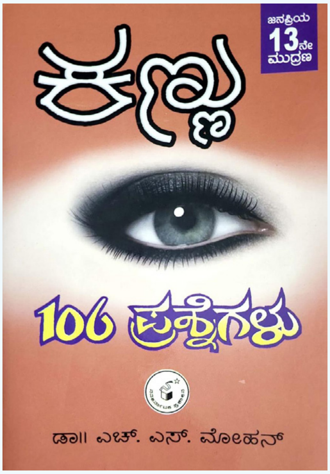
ಸಂದರ್ಶಕಿ : ತಮ್ಮದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ. ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ?

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ : ಹೌದು, ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಶ್ರೀಸೀತಾರಾಮರಾವ್ ಅವರು ಖ್ಯಾತ ಗಮಕಿಗಳು. ನನ್ನ ಅಜ್ಜಶ್ರೀ ಅನಂತಪ್ಪನವರು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಹರಿಕೀರ್ತನಕಾರರು, ತಾಳಮದ್ದಲೆಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅರ್ಥಧಾರಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ರಾಮಾಯಣ ಮಹಾಭಾರತ ಮುಂತಾದ ಪುರಾಣಗಳ ಕತೆಗಳೊಡನೆಯೆ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯಸೊಗಸಾಗಿ ಕಳೆಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಲೋಕದ ಮಹಾನುಭಾವರ ಒಡನಾಟ ನನಗೂ ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ನನ್ನ ಮದುವೆಯ ಆರಕ್ಷತೆಗೆ ಡಾ. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರು ಆಗಮಿಸಿ ನೀಡಿದ ಶುಭಾಶಯ ಇನ್ನೂ ಅಚ್ಚಳಿಯದ ನೆನಪು.



ನಾನು ಮಣಿಪಾಲದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಯಕ್ಷಗಾನ ಪರಿಸರ ನನ್ನಲ್ಲೂ





ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿತು. ಮುಂದೆ 'ಯಕ್ಷಶ್ರೀ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಲವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು, ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಆಯೋಜನೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕುರಿತಾಗಿ ಹೇಳಿ

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ : ನನ್ನ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜನವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ನಾನು ತುಂಬ ಗೌರವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂದರೆ ಡಾ. ಡಿ. ವಿ. ರಾವ್ ಅವರು. ಅವರದು ಒಂದು ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ, ಪ್ರವಾಸ, ಬರವಣಿಗೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತಾಗಿ ಅವರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳು ಸಂಚಲನ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದವು. ಅವರಲ್ಲದೆ ಮಣಿಪಾಲದ ನನ್ನ ಪ್ರೊ. ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ತರಂಗದ ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀಗುಲ್ವಾಡಿ, ತುಷಾರದ ಶ್ರೀ ಈಶ್ವರಯ್ಯ, ಬನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಇವರೊಡನೆಯ ಆಪ್ತ ಒಡನಾಟ ನನಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ದೇಶ ಸುತ್ತಿನೋಡು ಕೋಶ ಓದಿ ನೋಡು ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಅನ್ವರ್ಥಕ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇವೆರಡರ ಅನುಭವ ತಮಗೆ ದಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸದ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೀರ?

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್: ಪ್ರವಾಸ ಕಥನಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ–ನಿಸರ್ಗವೆಂದರೆ ತುಂಬ ಮೆಚ್ಚು. ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೂ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಿಹರಿಸುತ್ತ ಇವುಗಳ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಫೋಟೊಗ್ರಫಿಯೂ ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೊಂದು.

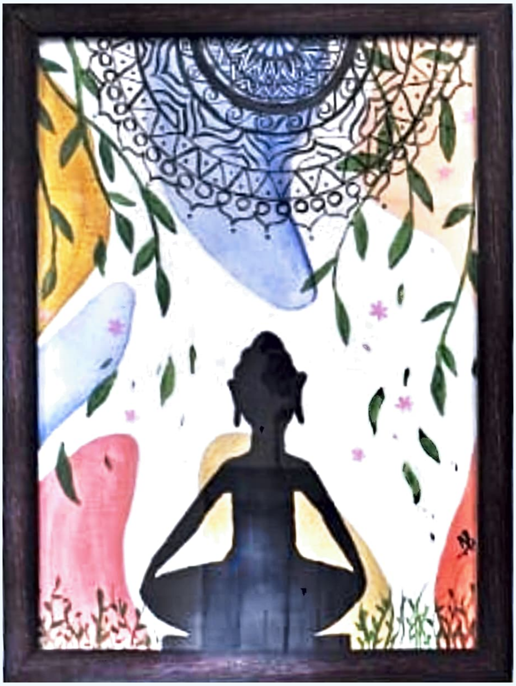
ಸಂದರ್ಶಕಿ: ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂದೇಶವೇನು?

ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್: ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೆ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಕಟ್ಸ್‌ಇನಸೆಂಟೀವ್‌ಗಳ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಾಗೆ ವೃತ್ತಿಯ ಜತೆಗೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಜೀವನದ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ. ಚಲನಶೀಲತೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಬದುಕು ಎಲ್ಲರದಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

●

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ

ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಮುರಳಿಧರನ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ನೆಸ್ಸ ಎಸ್. ತೋಷಲ್
೧೪ ವರ್ಷ, ೯ನೇ ತರಗತಿ

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ

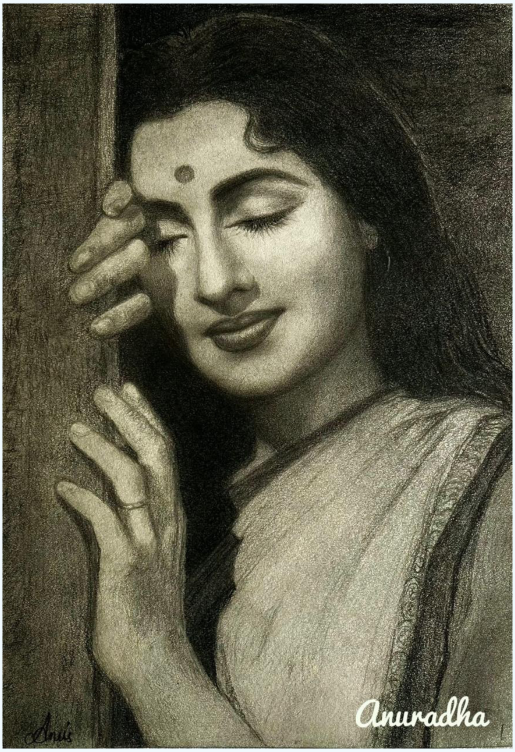
ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ನಾಗರಾಜ್

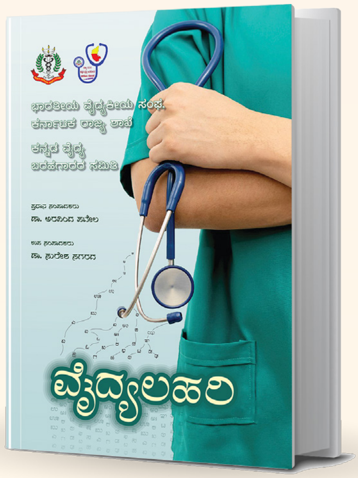
ಡಾ. ನಾಗರಾಜ್

ಡಾ. ವೀಣಾ ಕಬ್ಬಿನಾದ



ಡಾ. ಅನುರಾಧ ರೆಡ್ಡಿ

ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್

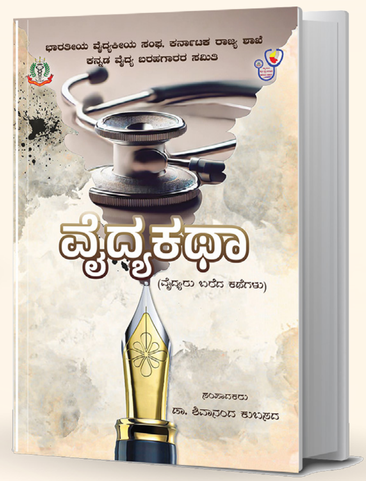


೨೮ ವೈದ್ಯರ ವೈದ್ಯಕಥಾ

ರೂ. ೨೫೦/-

೭೮ ವೈದ್ಯರ ಕವನಗಳ ವೈದ್ಯಲಹರಿ

ರೂ. ೨೦೦/-



ಪ್ರತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ

ಮೊ: ೯೪೪೮೨೧೫೪೦

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ೨೦೨೪-೨೫

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು
(೨೦೨೪-೨೫)

ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ.
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ.
ಚುನಾಯಿತ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು
(೨೦೨೫-೨೬)

ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
೨೦೨೪-೨೫

ಡಾ ಶಂಕರನಾರಾಯಣ
ಖಜಾಂಚಿ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ
ನಿಕಟಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
೨೦೨೩-೨೪

ಸದಸ್ಯರು

ಡಾ. ಶುಭ್ರತ ಕೆ ಎಸ್

ಡಾ. ಶಿವರಾಜ ಪಾಟೀಲ

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ

ಡಾ. ಅಣ್ಣಪ್ಪ ಪಾಂಗಿ

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ

ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ ಜಿ

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ