ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: ೫ ಸಂಚಿಕೆ: ೪ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಜುಲೈ - ಆಗಸ್ಟ್ ೨೦೨೬ ಪುಟಗಳು: ೭೨

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಆಂತರಿಕ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು...

ಸಂಪದದೊಳಗೆ...

ಸಂಪಾದಕೀಯ... ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ ೩

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

ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ... ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ೫

ಗರ್ಭಕೊರಳಿಗೊಂದು "ಶಕ್ತಿಪೀಠ" (ಪ್ರಚಲಿತ) ಡಾ. ಮಾಲಾ ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ೬

"ಇಯರ್ ಫೋನ್ ರೇ ಹುಷಾರ್" (ಪ್ರಚಲಿತ) ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ಮುಶಣ್ಣವರ ೯

PMOS ಪಾಲಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಡಾ. ತೇಜಸ್ವಿನಿ ಶ್ರೀಚರಣ್ ೧೧

ಹಸುಳೆಯ ಹಸಿ ಮೈಯಿಗೆ ಬೆಳಕಿಂಡಿ (ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ) (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ೧೩

ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಪ್ತಾಹ (ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ) ಡಾ. ಕೆ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ್ ೧೭

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರುವ ಮಾಟಗಾತಿಯರು (ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು) ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ೧೯

ನಾನಾರು ? (ವೈದ್ಯೇತರ) ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ. ಎನ್ ೨೪

ಮಾವಿನ ಪುರಾಣ (ವೈದ್ಯೇತರ) ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ೩೨

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾನೂನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲುಗಳು (ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ) ಡಾ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ ೩೫

ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿವ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) ಡಾ. ಎಸ್. ಪಿ. ಯೋಗಣ್ಣ ೩೭

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ ೪೦

ಅಬ್ಬಾ.....! ಆ... ಕ್ಷಣಗಳು! (ಕಥೆ) ಡಾ. ಡಿ. ಟಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ೪೨

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪಾತ್ರ:

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು (ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ) ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗ್ಡೆ ೪೪

ಸಂಬೋಧನೆ! ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ದೇಸಾಯಿ, **ಒಂದು ಬೀಜದ ಕನಸು** ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ರಸಾದ್

ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಹಸಿ ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ದೇಸಾಯಿ, (ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ) ೪೮

ಮಗಳಿಗೊಂದು ಕವಿತೆ ಡಾ. ಕಾರ್ತಿಕ್ ಬದರಾಯನ್, **ಒಲವ ಗೆಲುವು** ಡಾ. ಶಶಿಕಲಾ ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ) ೫೧

ಮಳೆ ಹನಿಗಳ ಸವಿಗೆ ಡಾ. ಕೃಪಾ ಆರ್. ಕುಮಾರ್ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ) ೫೨

ಪ್ರಾಸ ಸಂಪದ (ಪದ ಸಂಪದ) ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ ೫೩

ಪದಬಂಧ – ೨೫ (ಪದಬಂಧ) ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು ೫೫

ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ (ವರದಿ) ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ. ೫೭

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ (ಸಂದರ್ಶನ) ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ ೬೧

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ ಕಬೀರ್ ರೋಹಿತ್ ರಾಜ್, ಅನನ್ಯ ಬಳ್ಳಾರಿ ೬೯

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಬಿ. ಕೆ., ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ ೭೧

ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ:

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

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ೨೦೨೪
ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ ಎ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು
ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ
ಡಾ. ಹರೀಶ್ ದೇಲಂತಬೆಟ್ಟು ಚುನಾಯಿತ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

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

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

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

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

ಸಂಪಾದಕೀಯ...

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆತ್ಮೀಯ ಒದುಗರೇ,

ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಡಾ ಬಿದಾನ್ ಚಂದ್ರ ರಾಯ್ ಅವರ ಆದರ್ಶಗಳು ನಮಗೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಲಿ. ಈ ವರುಷದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಭಾಜನರಾದ ಎಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ವೈದ್ಯರ ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಭಾವ ಮೂಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಚಿಂತನೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ನೀಟ್ ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಜೂನ್ ೨೧ ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಸೋರಿಕೆ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಅಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ವರದಿಯಾಗದಿರುವದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಿಷಯ. ನೀಟ್ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸೋರಿಕೆಯ ವಿಷಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾದ ಸುಮಾರು ೨೨ ಲಕ್ಷ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ವರುಷ ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನು ವಿಚಾರಗಳು ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿವೆ. ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಗಳು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕುರಿತುವಿರೋಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ನೀಟ್ ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಗಂಭೀರತೆ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸದಾ ತೋರಿಸಬೇಕಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರಾದ ಶ್ರೀ ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ಪ್ರಧಾನ ಅವರು ಹಿರಿಯ ಸಚಿವರಾಗಿದ್ದು ಈ ಮೊದಲು ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಮ್, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅನಿಲ, ಉಕ್ಕು, ಕೌಶಲ್ಯ

೧೪ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...

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

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ

ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರಿಗೂ **ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು.**

ಭಾರತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಜಕಾರಣಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ನವ ನಿರ್ಮಾತೃ, ಭಾರತರತ್ನ ಡಾ. ಬಿ.ಸಿ ರಾಯ್ ಅವರ ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು (೦೧–೦೭–೧೮೮೨ ಮತ್ತು ೦೧–೦೭–೧೯೬೨) ಸ್ಮರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವ ದಿನ. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿದಿನ ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಮರಣ ದಿನವೂ ಸಹ ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ಚೇತನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಗೌರವ.

ಮಾಸ್ಕನ ಹಿಂದೆ: ಗುಣಪಡಿಸುವವರ ಗುಣ ಪಡಿಸುವವರು ಯಾರು? ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ವರ್ಷದ ವೈದ್ಯರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ವೇದಿಕೆ ವತಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 'ಹಸಿರು ಶಾಲೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮಕ್ಕಳು' ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿವರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂತು. ಮತ್ತೊಂದು ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ 'ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವಿಚಿತ್ರಗಳು' ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂತು. ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರರವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಈ ವರ್ಷದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರೆಹಗಾರರ ಏಳನೇ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಆಗಸ್ಟ್ ೨೨, ೨೩ ರಂದು ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಜರುಗಲಿದ್ದು ತಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಜುಲೈ – ಆಗಸ್ಟ್ ಆವೃತ್ತಿಯ ವೈದ್ಯಸಂಪದವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ವಂದನಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ.

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

ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೦೨೩–೨೦೨೫)

ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಓದುಗರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ.

ನೀಟ್ ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಿತು. ನಡೆದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ವರ್ಷಗಳ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳು, ಬೆನ್ನಿಗೆ ನಿಂತಿದ್ದ ಕುಟುಂಬದ ಮಂದಿ ಎಲ್ಲರ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ನಿಂತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ರಾಗಿಂಗ್ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ. ವರದಿಯಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೇ ಸಾಕು ಎಂದು ಎದ್ದು ಹೋದ ಜನ ಎಷ್ಟೋ, ಅವರ ಓದು, ಮನೆಯವರು ಸಾಲಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಹಣ, ಅವರ ಸಮಯ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ. ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದ ಕರಾಳತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಯಾರ ಹೊಣೆ?

ವೈದ್ಯರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಅವಿರತವಾಗಿದೆ. ಬೀದರ್ ಬ್ರಿಮ್ಸ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಯಿಸಿದ ಐಎಂಎ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಪೋಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿದ ೭ ಜನರನ್ನು ಪೋಲೀಸ್ ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಘಟನೆಯು ಸಮಾಧಾನಕರವಾದದ್ದು.

ಜೂನ್ ೧೮ ರಂದು ಋಷಿ ಶುಶ್ರೂಷನ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಎಡಿನ್ ಬರೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿದ್ದು ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವರ್ತೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಂಕರ್ ನೇತ್ರಾಲಯದವರು ದೊಡ್ಡ ಮೈಲಿಗಲ್ಲನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಇದುವರೆವಿಗೆ ೧೦ ಲಕ್ಷ ನೇತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಏಷ್ಯಾ ಬುಕ್ ಆಫ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಈ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ದಿನವೂ ೨೦೦ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ನಡೆಸಲು ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಟೊಂಕ ಕಟ್ಟಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ.

ಸಾಧನೆಯ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನೇತ್ರತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಚಿನ್ಮಯೀ ೮,೮೪೫ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಹಂತದ ಹಿಮಾಲಯದ ಪರ್ವತಾರೋಹಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊರನಾಡ ಕನ್ನಡಿಗ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಬಡಿಗೇರ ಅವರ ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು ಕಂಬಾರರು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಕವಿಗೆ ಶುಭಹಾರೈಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿ. ಹಿರಿಯರ ಹಾರೈಕೆ ಲಭಿಸಲಿ

ಕನ್ನಡ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿವಾಗಿ, ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಹ್ವಾನ.

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
(೨೦೨೩–೨೦೨೫)

ಪ್ರಚಲಿತ

ಗರ್ಭಕೊರಳಿಗೊಂದು "ಶಕ್ತಿಪೀಠ"

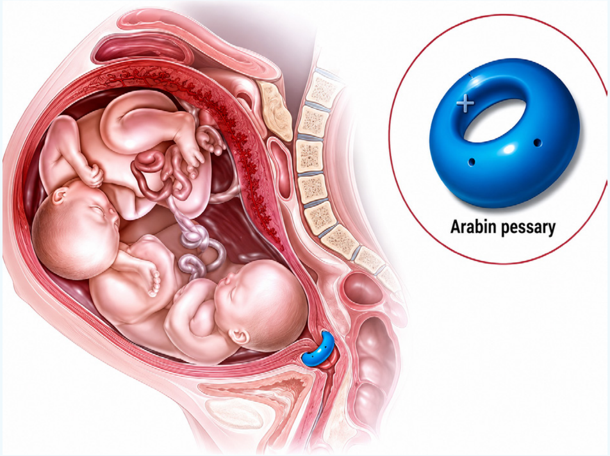
ಡಾ. ಮಾಲಾ ವಿಜಯಕುಮಾರ್
ಸ್ತ್ರೀಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞೆ
ಶ್ರೀರಾಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಸುಖಕರ ಅನುಭವ. ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಹಂಬಲಿಸುವ ತಾಯ್ತನ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಯಾವುದೋ ಕಷ್ಟ ಕೋಟಲೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು ಈಗ ಬಹುಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಅಗಲವಾಗಿ ಬಿಡುವ ಗರ್ಭಕೊರಳೂ ಒಂದು. ಮಗು, ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಗರ್ಭಜಲ–ಪೊರೆ ಸಮೇತ ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಆಗಿರುವ ಈ ವಿಷಮ ದೋಷವನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮುಖಾಂತರ ಹನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಗುರುತಿಸಿ ಗರ್ಭದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಲು ಪೂರ್ವ ಸೂರಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೈಲಾನ್ ದಾರ, ಪಟ್ಟಿ (ಸಣ್ಣರಿಬ್ಬನ್) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಮಗು ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷದವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಗರ್ಭಕೊರಳು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅಂಗಾಂಶ. ವಜ್ರಾದಪಿ ಕಠೋರಾನಿ, ಮೃದೂನಾಂ ಕುಸಮಾದಪಿ ಅನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲಾ ಹಾಗೆ. ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾದ ಸಮಯದಿಂದ ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಆಧರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಗಡಸುತನವೇ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಯೇ ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲ ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಮೃದುವಾಗಿ, ನಿಧನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯ್ತೆರೆದು ಶಿಶು ಜನನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೆಡುಸಾಗಿಯೂ ಜನನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಇರಲೇ ಬೇಕಾದ ಅಂಗಾಂಶ ಮಾರ್ಪಡುವಿಕೆ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಅನನ್ಯ ಗುಣ. ಪೆಡುಸಾಗಿರಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೊರಳಿಗೆ ಹೊಲಿಗೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದರೂ ಕೆಲವು ಸಲ ನಿಷ್ಫಲವಾಗಬಹುದು. ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಇದ್ದಾಗಲೂ ಜಾಗ ಆಗದೆ ಮಗುವನ್ನು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಐದನೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಬಾಯ್ತರೆದಾಗ ಮಗು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಘಡವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಹನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೨.೫ ಸೆ. ಮಿ. ಯಿಂದ ೩.೫ ಸೆ. ಮಿ. ಇರುತ್ತದೆ, ಒಳಭಾಗದ ಅವಕಾಶ ಅಥವಾ ದ್ವಾರ ತೆಳುವಾದ ನೀರಿನ ಹನಿಯಷ್ಟೇ ಜಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಅಳತೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಅಳತೆಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಂದಿರುವುದು ಈ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಉಪಕರಣ ಅಳವಡಿಸುವ ವಿಧಾನ "ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕಪ್"

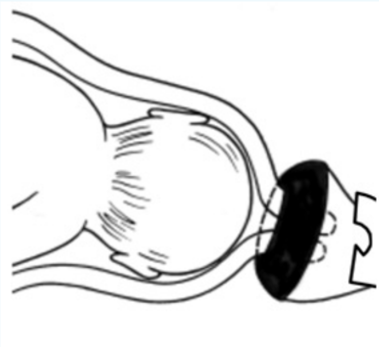


ಇದರ ಸಾಧಕ ಭಾದಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಗರ್ಭಕೊರಳ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವಾಗ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವಾಗ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಗರ್ಭದ ಪೊರೆಗೆ ಆಘಾತವಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭನಷ್ಟವಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಾಗದೆ ಈ "ಕಪ್" ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಿಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎನ್ನುವ ವಿಶೇಷ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅರ್ಧಗೋಳಾಕಾರವಾಗಿರುವ ಈ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕತೂತಿಗೆ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಪೂರ್ಣಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಒಳತೂರಿಸಿ ಸಿಗಿಸಿದಾಗ ಹೊರ ಆವರಣವು ಯೋನಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪಕರಣ ಕೇವಲ ಒಂದೆ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಕ್ರಿಮಿಮುಕ್ತ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಧಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ದಿನಗಟ್ಟಲೇ ದಾಖಲಾತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತಂಕದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ. ಸುಲಭದ ವಿಷಯ, ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯುವ ಅವಧಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು : ಅವುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಸೂಕ್ತ ಅಳತೆ ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಗೊಂದಲಗಳಾಗಬಹುದು, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವಾಗ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಟ್ಟಲು ಸರಿಹೋಗದಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಕರಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಟ್ಟಲು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬಗ್ಗಿದರೂ ಬಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಮೊದಲಿನ ಆಕೃತಿಗೇ ಮರಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವಗುಣ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸುಲಭದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟಗಳು

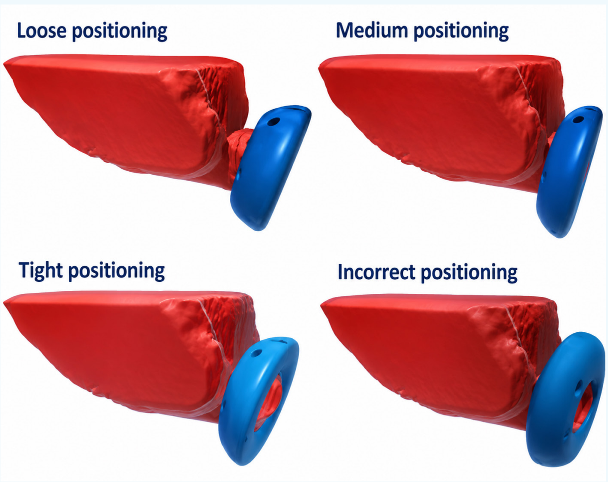
ಮೊದಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅವರ ಗರ್ಭ ಕೊರಳಿನ ಅಳತೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ಅಳತೆಯ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕಪ್ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಭಾಗ ಸೋಂಕು ಇರದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲು ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಲಿಥೋಟೊಮಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟು ಮಲಗಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಕಾಣುವಂತೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಕಪ್ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಕಾಲದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಅಳತೆ ನೋಡಲು ಈ ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಯೋನಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, (ಸೋಂಕು, ಈ ಮೊದಲು ಆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು – ಹೆರಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ) ೬೫ಮಿಮಿ ಅಳತೆ ಯಾವುದೇ ಹಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೆರಿಗೆ ಆಗದೇ ಇರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ೭೦ಮಿಮಿ ಅಳತೆಯು ಈ ಮೊದಲು ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿದ್ದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗೋಳಾಕಾರದ ಎತ್ತರ ೧೭ಮಿಮಿ, ೨೧ಮಿಮಿ, ೨೫ಮಿಮಿ, ೩೦ಮಿಮಿ ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಹನ್ನೆರಡು ವಾರದಿಂದ ಹದಿನಾರು ವಾರಗಳೊಳಗೆ ೧೭ಅಥವಾ ೨೧ಮಿಮಿಯದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿರುವುದೋ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿರುವವರಿಗೆ ೨೫ಮಿಮಿ ಅಥವಾ ೩೦ಮಿಮಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ ಹರಿವಿನ ಅಳತೆ ೩೨ಮಿಮಿ ೩೫ಮಿಮಿ ಎರಡು ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೩೨ಮಿಮಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದೇ ?

ಹೌದು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯೊಡನೆಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಟ್ಟಲು ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪದೇಪದೇ ಹೋಗಬೇಕು ಎನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯ ರೀತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ರಾವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗಲೂ ಈ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಹೊಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸವದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು, ಸರಳವೇ ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಊದುವುದರಿಂದ ಬಟ್ಟಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಾಗಬಹುದು.



ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟಲಿನ ಬೆಲೆ ೧೮೦೦೦ರಿಂದ ೨೦೦೦. ಸುಧಾರಿತ ಉಪಕರಣಗಳು ೧೫ ಸಾವಿರದಿಂದ ೨೦ಸಾವಿರದವರೆಗೆ ಇದೆ. ೧೯೬೦ರಲ್ಲಿಯೇ ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಹೆರಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಡಾ. ಆರಾಬಿನ್ ಈ ವಿಧಾನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಸುಧಾರಿತ ಪೆಸ್ಸರಿ / ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕಪ್ / ಬಟ್ಟಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಈ ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ ಇಡಲಾಗಿದೆ "ಆರಾಬಿನ್ ಪೆಸ್ಸರಿ" ಇನ್ನಷ್ಟೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಅವರ ಕಾಲವಾದ ಮೇಲೆಯೇ ವಿಷಯಗಳು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕಾದ ನಷ್ಟ. ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಈ ಉಪಕರಣ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಡಾ. ಅರಾಬಿನ್ ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾಡದೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆ ಮಹನೀಯರಿಗೊಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ನಮನ.

●

ಪ್ರಚಲಿತ

“ಇಯರ್ ಫೋನ್ ರೇ ಹುಷಾರ್”

ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ಮುಶಣ್ಣವರ
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಇ.ಎನ್.ಟಿ ವಿಭಾಗ
ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

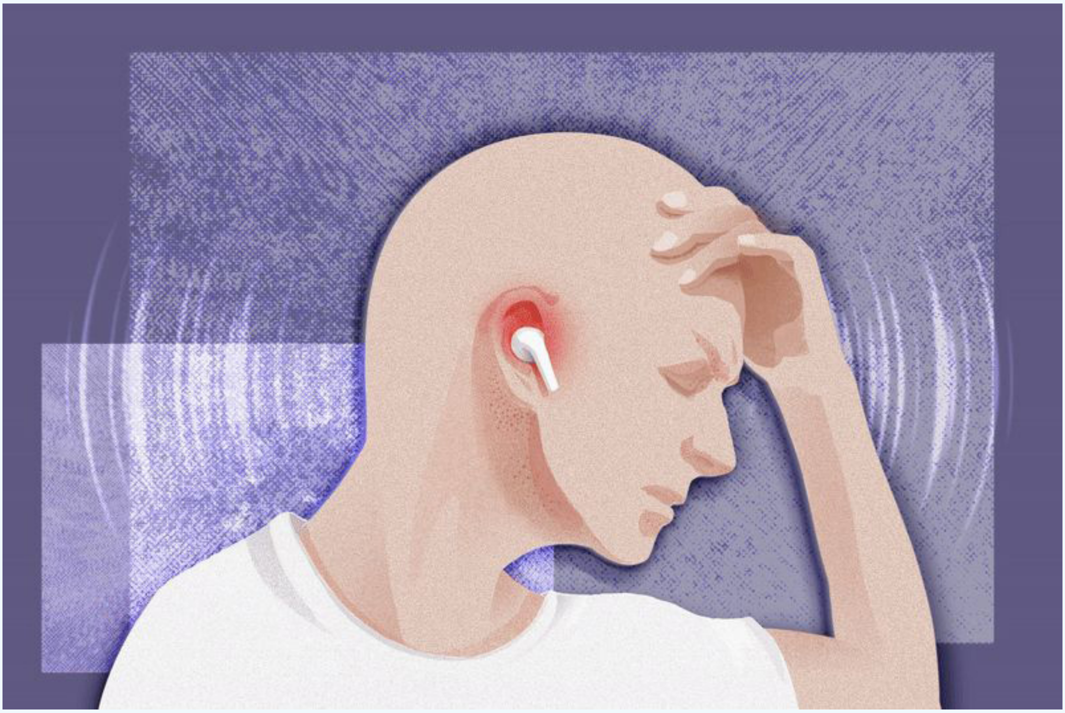
ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಮನರಂಜನೆಯ ಮಧ್ದಿನಲ್ಲಿ ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಹೆಡ್ ಫೋನ್‌ಗಳ ಹಾವಳಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಮಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಡು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೋ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡುವುದಕ್ಕೋ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಆನ್‌ಲೈನ ಕ್ಲಾಸಿಗೋ, ಯುವಕರ ಆಫೀಸ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೋ... ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನ ಒಂದು ಸ್ಮಾರ್ಟ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೊಂದು ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬೇಕೆ ಬೇಕು.

ಇಯರ್ ಫೋನಿನ ದುರುಪಯೋಗ ಆಗುವುದು ಒಂದು, ಅತಿಯಾದ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸತತವಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಕೆಯಿಂದ. ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಒಂದೊಂದಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹೇರ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಹಾಳಾಗಿ ಶಾಶ್ವತನಾದ ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಂದು ಗುಯ್ ಶಬ್ದ (ಟೆನಿಟಸ್) ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅದಲ್ಲದೇ ಹಲವಾರು ಕಿವಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಯರ್ ಫೋನ್ ನಿಂದಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕಿವಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಯರ್ ಫೋನಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ Electro Magnetic Radiation ನಿಂದ ಕಿವಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಹೊರ ಕಿವಿಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ Otitis Externa ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಹೆಡ್ ಫೋನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಗರಿಷ್ಠ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ೬೦% ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸತತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಆಧುನಿಕ ಇಯರ್ ಫೋನ್ ೧೨೦ – ೧೨೫ dB ತಲುಪಬಹುವುದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅನಿಯಮಿತ ವೇಳೆ ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆ : ದಿನಕ್ಕೆ ಸತತವಾಗಿ ೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮೀರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಾಲ್ಯೂಮ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಅವಧಿ ಇನ್ನು ಕಡಿಮೆ. High Frequencyಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು
- ಕಿವಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಇಯರ್ ಫೋನ್‌ಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊಳಕು ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು –ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಸೋಂಕು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಬನ್ನಿ ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳೋಣ :



- ೬೦/೬೦ ನಿಯಮ: ಗರಿಷ್ಠ ವಾಲ್ಯೂಮ್ ಅನ್ನು ೬೦% ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತು ೬೦ ನಿಮಿಷ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿರಾಮ ಕೊಡಿ.
- ಸಕ್ರಿಯ ಶಬ್ದ ರದ್ದತಿ (ANC) ಉಳ್ಳ ಇಯರ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ವಾಲ್ಯೂಮ್‌ನಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಿದೆ.
- ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಿಗಿಂತ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಧರಿಸುವ ಹೆಡ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇವುಗಳು ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಒಳ ಕಿವಿಗೆ ತಲುಪಿಸದಂತೆ “ಅಕೌಸ್ಟಿಕ್ ಸೀಲ್” ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ.
- ಇಯರ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಬಳಸದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ
- External Speaker ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಳಸಿ.

ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಇಯರ್ ಫೋನಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಗುಯ್ ಶಬ್ದ (ಟಿನ್ನಿಟಸ್) ಕಡಿಮೆ ಕೇಳುವಿಕೆ, ಸಂಭಾಷಣೆ ಅಥವಾ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಲ್ಯೂಮ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಿ ಕೂಡಲೇ ಇಯರ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಉಳ್ಳ ಹೆಡ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಖರಿದಿಸಿ. ಟ್ರಾಫಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಡಿ. ಎಷ್ಟೇ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಮುಂದುವರೆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಜಾಗರೂಕತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇರಿ. ಮುತುವರ್ಜಿಕೆಯಿಂದ ಇಯರ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವೆಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಬೇಡಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

“ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ”

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

PMOS ಪಾಲಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಡಾ. ತೇಜಸ್ವಿನಿ ಶ್ರೀಚರಣ್
ಸಲಹೆಗಾರ OBG, MBBS, MS
ರಾಮನಗರ ಬಿಡದಿ

ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಚ್. ಆರ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

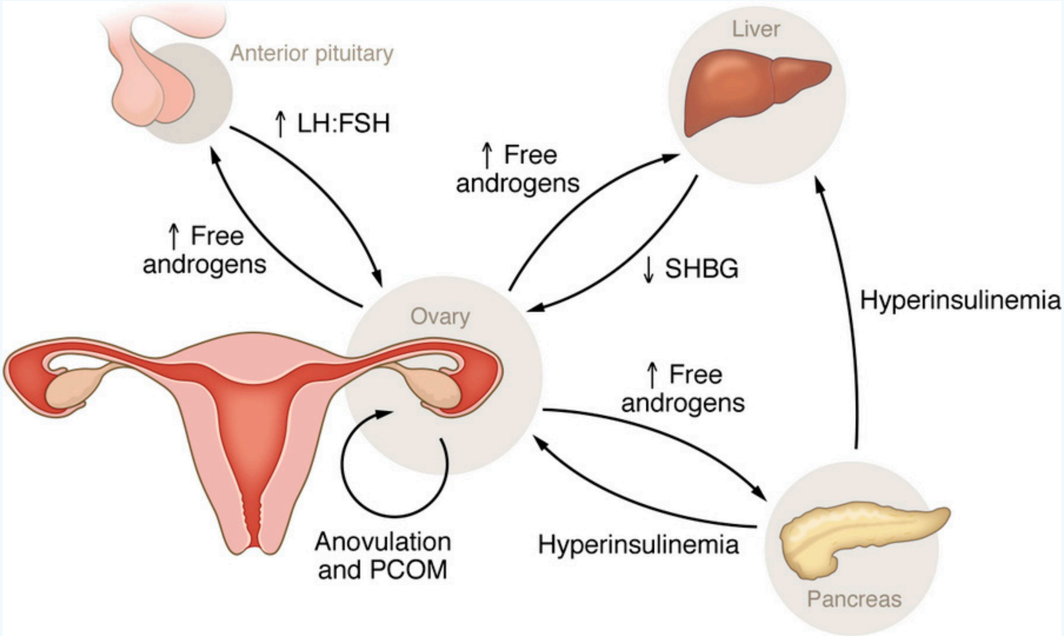
PCOS, ಯಿಂದ PMOS ಹೊಸ ನಾಮಕರಣ. ಆಘಾತಕಾರಿ, ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯ.

ಏನಿದು PMOS?

PMOS ಎಂದರೆ ಪಾಲಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಹಿಂದೆ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ [PCOS] ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಆರೈಕೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮೊನಾಶ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ೧೪ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ದಿಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೊಸ ನಾಮಕರಣದ ಕಾರಣಗಳು :

- ಅಂಡಾಶಯಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ "ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ" ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ.
- "ಸಾಮಾನ್ಯ" ಅಂಡಾಶಗಳೊಂದಿಗೆ PMOS ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.



- ಇದು ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

P – ಪಾಲಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ (ಬಹು ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು).
M – (METABOLIC) ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
O – ಅಂಡಾಶಯ (ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಶ) ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಕರಣದಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭಾವ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
S – ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂಗ್ರಹ) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅನುವಂಶಿಕ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, PMOS ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕಿಯಿಂದ ಇನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

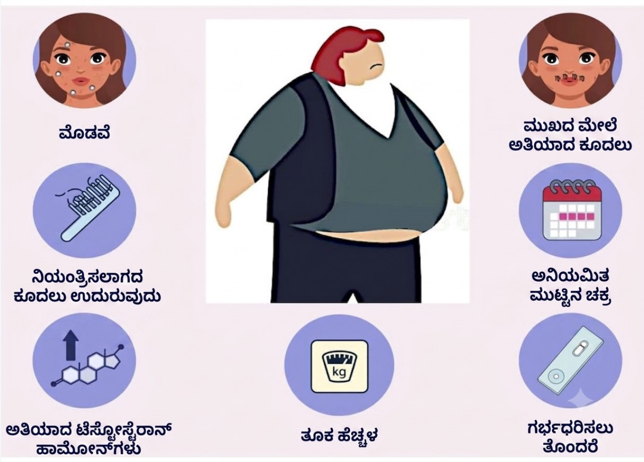
PMOS ನ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ಋತುಸ್ರಾವ ಏರು –ಪೇರು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಿದ ಚಕ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಅಸಾಮನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.
- ವಿವರಿಸಲಾಗದ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ, ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೊಂದರೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಂಬಲ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಂಕಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾದ ಚರ್ಮದ ತೇಪೆಗಳು.

PMOS ಪತ್ತೆಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಕೇವಲ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ತಂತ್ರದಿಂದ ಕಾಣಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಗ್ರ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊಂದಿರ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಋತುಚಕ್ರ ಏರು – ಪೇರು.
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು / ಮೊಡವೆಗಳ ಗೋಚರ.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್.
- ಬಂಜೆತನ.
- ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್)



PMOS ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ.
- ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.
- ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕರಿದ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು.

PMOSಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಔಷದಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೆನ್ಸಿಟೈಸರ್‌ಗಳನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಮಯೊ–ಐಯೋನಿಸಿತಟಾಲ್ (MYO - INOSIOTOL).
- ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಸುಳೆಯ ಹಸಿ ಮೈಯಿಗೆ ಬೆಳಕಿಂಡಿ (ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ)

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಚ್. ಆರ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಆಶಾ– ವಿಶಾಲ್ ತುಂಬ ಕಾಲ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಅವರ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ದ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಿ ಆಮೇಲೆ ಮದುವೆ ಆದವರು. ಸೆಲೆಬ್ರೇಷನ್ ಅಂತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ತಂಬಾ ನೆಮ್ಮದಿ. ಯಾರೇ ನೋಡಿದರೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಿದ ಜೋಡಿ ಅಂತಲೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಈಗಲೂ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ತರಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಇದ್ದ ಜೋಡಿಗೆ ಮಗುವೊಂದು ಆಗಲಿ ಅಂತ ಯಾವ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದಂತೆ ತೋರಿಕೊಟ್ಟರೂ ಅವರಿಗೂ ಆತಂಕ ಶುರುವಾದಾಗಲೇ ಮಗು ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು, ಒಂದು ಆರು ತಿಂಗಳ ವೈದ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕನಸು ಕುಡಿಯೊಡೆಯಿತು. ಹದಿನಾರು ವಾರಗಳ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ನಂತರವೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಂತೋಷ ಹೊನಲಾಯಿತು., ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರು ಬಸುರಿಗೆ ಉಪಚರಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಕೊನೆ ಅಂತಲ್ಲ ಆತಂಕವಂತೂ ಎರಗಿತ್ತು. ೨೪ ವಾರಗಳಾದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹರ್ನಿಯಾ ಅಂತ ಹೇಳಿದಾಗ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆವರಿಸಿತು. ಅದು ವಪೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, – ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಥೈಮಸ್ ಅನ್ನು ಉದರದ ಅಂಗಗಳಾದ ಕರುಳು, ಜಠರ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಪ್ಲೀಹ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಉದರ ಜಲದಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ, ಮಾಂಸಲ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕೊರತೆ. ಅನ್ನನಾಳ, ನರಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಧೃಢವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ವಪೆ ಶಿಥಿಲವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಕರುಳು ಉದರಭಾಗದಿಂದ ತೂರಿಕೊಂಡು ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿತ್ತು, ಅಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಇದ್ದ ಜಾಗವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿತ್ತು. ಸಿಡಿಎಚ್ ಎಂದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕರೆಯುವ ಈ ಊನವು ಶಿಶುವಿಗೆ ಇದೆಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಒಂದಲ್ಲ ಎರಡು ಸರ್ತಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಧೃಢಪಡಿಸಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಏನು ಎನ್ನುವ ಭೂತಾಕಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಇದೆಯೇ?.

ಜಯಂತಿ – ಶ್ರೀಧರ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬದ ಚಿಕ್ಕಸೊಸೆ – ಮಗ, ಜಯಂತಿಗೆ ಗರ್ಭ ನಿಂತಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಖುಷಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಎಂಟು ಗಂಡು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಲಿ ಅಂತ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ, ಮುಡಿಪು, ಎಲ್ಲ ನಡೆಯಿತು. ಎಂಟನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಮಿಸುಕಾಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ

ಅಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಳು ಜಯಂತಿ. ನೀರು, ಮಗು ಚಲನೆ, ಅದರ ರಕ್ತಸಂಚಾರಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆ, ಅಂತ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಶ್ರೀಧರನಿಗೆ ಮೆಲುವಾಗಿ "ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬನ್ನಿ" ಅಂತ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟು ಮೆಲು ನಕ್ಕರು, ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವಂತೆ. ವೈದ್ಯರೆಂದೇ ಭಯ ಬೀಳುವ ಜನ ಶ್ರೀಧರ. ಒಬ್ಬನೇ ಒಳಹೋಗಿ "ಯಾಕೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಏನಾದ್ರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯಾ?" ಪೂರ್ಣ ಆತಂಕ ಅವನಿಗೆ ಬೆವರು ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಇದು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆ. ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಅವಳ ಹೆರಿಗೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಬಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಾಬರಿಯೇನೂ ಬೇಡ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೆಫೆರೆನ್ಸ್ ಕೊಡ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ. ಕೈಗೆ ಒಂದು ಕವರ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಜೊತೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಿಳಾಸ, ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಚೀಟಿಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು "ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಿ, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಾನೂ ಇರ್ತೀನಿ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಮಾಡೋಣ." ಅಂತ ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಿ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಈ ರೀತಿಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸುಲಭವಿದೆಯೇ? ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ದಿಕ್ಕು ಸೂಚಿಸಬೇಕು? ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವೇ ಈ ಲೇಖನದ ಸ್ವಾರಸ್ಯ. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದ ಅಳುವಿನ ಸಂಗೀತದ ಸೊಗಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಯುಷ್ಯವಿಲ್ಲ, ಎದೆಗಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಖುಷಿಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಸಮಾಧಾನದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರ ಬಳಸಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಪುಟ್ಟಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಬೆಳಕಿಂಡಿ! ಈ ಮೊದಲು ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ ಎಂದರೆ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೂ ಲ್ಯಾಪ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ "ಕೀ ಹೋಲ್" ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಈಗ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಶಾ – ವಿಶಾಲ್ ಮಗುವಿಗೆ ಇದ್ದ ಸಿಡಿಎಚ್ (ಕಂಜೆನೈಟಲ್ ಡಯಾಫ್ರಾಗ್ ಮಾಟಿಕ್ ಹರ್ನಿಯಾ) ಅನ್ನು ಐದನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಇದ್ದ ವಪೆಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಲಂಧ್ರಗಳಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಪೊರೆಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಕರುಳಿನ ಸುರುಳಿಗಳು ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಒಳಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಬಂದೋಬಸ್ತು ಮಾಡಿ ಈಗ ಆ ಮಗು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಜಯಂತಿ – ಶ್ರೀಧರ ದಂಪತಿಗಳ ಮಗು ಹೆಣ್ಣು, ಅದಕ್ಕೆ (ಓವರಿ), ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದಿನ ನೋವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೇ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ, ಕೈಕಾಲಿನ ಚಲನೆ, ಮಲ – ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತಾ_ಐದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುವವರೆಗೆ ಸಲಹಿದ್ದಾಯ್ತು. ಅತಿ ಅಳು ಸಮಾಧಾನವಾಗದ ಮಗು, ಕೈಮೇಲಿಲ್ಲ, ಮಲಗಲ್ಲ, ಸುಧಾರಿಸಿದರೂ ಇಲ್ಲ, ಅನ್ನುವಂತೆ ಅಳು ತಾರಕಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿತು ಅಂದಾಗ ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಾಯ್ತು. ಇದುವರೆಗೂ ಊತ ಮಾತ್ರವಿದ್ದ ನೀರುಗುಳ್ಳೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ತಾನೇ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಪ್ಪಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಓವರಿಯನ್ನು / ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಾ? ಇಂಥಾ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ! ಹೇಗಪ್ಪ ಮುಂದೇ? ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸುಗಮ ಉತ್ತರ. ಐದೇ ತಿಂಗಳ ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗದೇ ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕಿಯಂತಾ ಗಾಯ

ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ ತಿರುಚಿಕೊಂಡ ಅಂಡಾಶಯದ ಸಮೂಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಾಂಗವಾಗಿ ವಾಪಾಸ್ ತಿರುಗಿಸಿ, ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ದಾರಿ ಸರಿಪಡಿಸಿ, ನೀರುಗುಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆದು, ಮತ್ತೆ ಅಂಡಾಶಯ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ಬಂದೋಬಸ್ತು ಮಾಡಿ ತೂರು ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಾಯ್ತು. ಇಷ್ಟು ಆಗುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡಿದ್ದು ನುರಿತ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು, ಎಲ್ಲರ ಎದೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬಿಮ್ಮಾನ, ಆತಂಕ.

ನಗುನಗುವ ಮಗು ಮಾರನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆ, ತಾಯ ಮಡಿಲಿಗೆ, ಏನೂ ಆಗದೇ ಇರುವಂತೆ ಇದ್ದಳು, ಆರಾಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೂರುಗಂಟೆಯ ಸಮಯ. ಇನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆದರೆ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಮಗ ಶಾಲೆಯಿಂದ ವಾಪಾಸು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಮೇಲೆ ಅವನ ಜೊತೆಗೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅನುಜಾ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ಫೋನ್ ಅವಳನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿತು. "ತುಂಬಾ ಜ್ವರಬಂದು ರೋಹನ್ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಬಸ್‌ಗೆ ಕಾಯುವುದು ಬೇಡ, ನೀವೇ ಬಂದು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ." ಇದು ಯಾವ ಜ್ವರ? ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಹೋದ ಹುಡುಗ ಸುಸ್ತಾಗುವಷ್ಟು ಜ್ವರ ಬರಿಸಿಕೊಂಡನೇ? ಆತಂಕ ಯಾವ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ? ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಅವಿನಾಶ್‌ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ಮಗನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದಳು, ಜ್ವರ ಜಾಸ್ತಿಯೆ ಇತ್ತು. ಉಸಿರಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಮ್ಮು ಸ್ವಲ್ಪ ಬರುತ್ತಿತ್ತು, ಆಗ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ನೋವು ಅಂತ ಅಳು,. ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿ ಎನ್ನಬಹುದು ಅಂತ ಇದ್ದ ಅವಳ ಅನುಮಾನ ನಿಜವಾಯಿತು. ರೋಹನ್ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ನೋಡಿದ್ದ ಡಾ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಎಕ್ಸ್ ರೇ ಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಮರಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಇತ್ತು, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಅಂತ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಯ್ತು, ಪೂರ್ತಿ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಐದು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಔಷಧಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೂ ಮಗು ಸೊರಗುತ್ತಿತ್ತೇ ವಿನಹ ಆರಾಮ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಎಮ್ ಆರ್ ಐ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕರಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡಿತ್ತು. ಉಳಿದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಗಾಳಿ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೇ ಸೊರಗಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಲಾಕ್ಯುಲೇಟೆಡ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಅಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಆಯಿತು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಕೀವನ್ನು ತೆಗೆಯದ ಹೊರತು ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ರೋಹನ್‌ಗೆ ಇಂತ ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಸಣ್ಣ ಕೊಳವೆಯಂತಹ ವಿಡಿಯೋ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಮೂಲಕ ಕೀವಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ತಲುಪಿ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಪೊರೆ ಒಡೆದು ಕೀವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆದು, ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸುಲಭವಾದದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಿಕ್ಕ ಕೊಳವೆಯದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಲ್ಲ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ವಿರಳ. ರೋಹನ್ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟವಂತ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಹನ್ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದ ಎನ್ನುವುದೇ ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದಾಯ್ತು. ಹೊಸ ಸುಧಾರಿತ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸಹುಟ್ಟು ಕೊಡುವುದು ಖಚಿತ.

ವಿಸ್ಮಯ್ ಐದು ವರ್ಷದ ಲವಲವಿಕೆಯ ಹುಡುಗ, ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಜ್ವರ ಅಂತ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ, ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು ಎಂದು ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ನರದೊಳಗೇ ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿತ್ತು. ಪದೆ ಪದೆ ಈ ರೀತಿ ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು ಆಗುವುದು ಇನ್ನು ಯಾವುದೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಡಕು ಇದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾದ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂದದ್ದು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮೂತ್ರದ ನಾಳ. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಿದ್ದ ನವಿರಾದ ಕೊಳವೆಯು ಊದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಊತ ಬಂದಿದ್ದ ಮೂತ್ರ ನಾಳವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಐದುವರ್ಷದ ಚಿಕ್ಕ ಮಗು, ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು ಕಷ್ಟ, ಬೇರೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೆರವಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಐದೇ ಮಿಮಿ ಅಳತೆಯ ಉದರದರ್ಶಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

●

೦೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ...

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಖಾತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವರು ನೈತಿಕ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತು ರಾಜಿನಾಮೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮುಷ್ಕರಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಾಯಿಸಿವೆ. ಇದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ಬೆರಸದೆ ೨೨ ಲಕ್ಷ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳು ಮರುಕಳಿಸದಿರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸೋಣ.

ಜೂನ್‌ನಿಂದ ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವ, ಪ್ರವೇಶ ಮತ್ತು ದಾಖಲಾತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ವರುಷ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಧ್ಯಮ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ಕುರಿತು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರುಗಳು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಯ್ದೆ ೧೯೯೪ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಯ್ದೆ ೨೦೨೨ ಕುರಿತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಮರಾಠಿ ಕಲಿಸದ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ದಂಡ ವಿಧಿಸಿರುವಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡದ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲು ಆಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಭಾಷಾ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ತನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಮೂಲಕ ಅನುಷ್ಟಾನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ವರದಿ ನೀಡಲು ಕೊಠಾರಿ ಆಯೋಗವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು (೧೯೬೪–೬೬). ಕೊಠಾರಿ ಆಯೋಗದ ವರದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ೧೯೬೮ ರ ಪ್ರಥಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ೧೯೮೬ ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ೨೦೨೦ ರ ನೂತನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ತ್ರಿ ಭಾಷಾ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲಾಗಿದೆ. ಬಹು ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ತ್ರಿ ಭಾಷಾ ಸೂತ್ರದ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾತೃ ಭಾಷೆ (ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ), ವಿಭಾಗೀಯ ಅಥವಾ ದೇಶೀಯ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಿ) ಮತ್ತು ಒಂದು ವಿದೇಶಿ ಭಾಷೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್) ಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುಸುದು ತ್ರಿಭಾಷಾ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಮವರ್ತಿ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಿ ಮಾತೃ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ಬಳಸದ ದಕ್ಷಿಣದ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಇದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಗಳು ಹಿಂದಿ ಹೇರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ರಾಜ್ಯಗಳು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತಮಿಳುನಾಡು ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ತನ್ನ ನಿಲುವನ್ನು ಉಗ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಶ್ರೀ ಅಣ್ಣಾದೊರೈ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ತಮಿಳುನಾಡು ಸರಕಾರ ವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಜನವರಿ ೨೩, ೧೯೬೮ ರಲ್ಲಿಯೇ ದ್ವಿ ಭಾಷಾ ನೀತಿಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿತು. ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಮಿಳುನಾಡಿಗೆ ಅನುದಾವನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಮಿಳುನಾಡು ಸರಕಾರ ಆಪಾದಿಸಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾತೃ ಭಾಷೆಗಳ ಅಸ್ಥಿತ್ವ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಿದೆ. ಭಾಷೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷ ಕೇಂದ್ರ ರಾಜ್ಯಗಳ, ರಾಜ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳ ನಡುವಿನ ಭಾಂಧ್ಯವ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡದಿರಲಿ. ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ರಾಜ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ವಿರೋಧ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮರು ವಿಂಗಡನೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿದೆ. ದೇಶದ ಅಖಂಡತೆ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ೭ನೇ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಆಗಸ್ಟ್ ೨೨ ಮತ್ತು ೨೩ ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಒಂದುಗೂಡಲು ಸದಾವಕಾಶ. “ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ದೀವಿಗೆ” ಎನ್ನುವ ಘೋಷವಾಕ್ಯ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮೊಳಗಲಿ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರುವ

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

—

ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಪ್ತಾಹ

ಡಾ. ಕೆ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ್
ಸಹನಾ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಸಿಂಧನೂರು

ಡಾ ದಿನೇಶ್ ಗುಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಪ್ತಾಹ (IDCW) :
(Intensified Diarrhoea Control Week - IDCW)

ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೫ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಅತಿಸಾರದಿಂದ (ಭೇದಿ) ಉಂಟಾಗುವ ಮರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ORS (ಜಲಸಂಚಯನ ದ್ರಾವಣ) ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಬಳಕೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಶಾ (ASHA) ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ಎಎನ್‌ಎಂ (ANM), ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ (PHC) ಸಮನ್ವಯದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ: ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ, ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪಥ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಸವಾಲುಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ಅತಿಸಾರ' (Diarrhea), ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ; ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಾಹಕಗಳ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸವಾಲು. ರೋಗದ ಹೊರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಭಾರತ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯು ಹೇಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಪರಿಚಯಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳಿ.

ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಕಾಲರಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ. ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ 'ಕಾಲರಾದ ತವರು' (Home of Cholera) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಭಾರತ, ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದೆ. ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದ ಬಂಗಾಳದ ಡೆಲ್ಟಾ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಉಗಮಿಸಿದ ಕಾಲರಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಅಂದು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯೇ ಈ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು, ಅದೇ ಭಾರತವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಣ್ಗಾವಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Disease Surveillance) ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ.

ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ (ORS): ಒಂದು ಜೀವ ರಕ್ಷಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಅತಿಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ 'ORS' ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಇದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಭಾರತದ ಖ್ಯಾತ ಶಿಶುವೈದ್ಯ ಪದ್ಮವಿಭೂಷಣ ಡಾ. ದಿಲೀಪ್ ಮಹಾಲನೋಬಿಶ್ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ೧೯೭೧ರ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ ವಿಮೋಚನಾ ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ಕೇವಲ ಉಪ್ಪು-ಸಕ್ಕರೆಯ ದ್ರಾವಣದ ಮೂಲಕ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಇಂದಿಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನ 'ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿ'ಯಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ 'ಲೋ ಆಸ್ಮೋಲಾರಿಟಿ ORS' (೨೪೫ mmol/L) ಬಳಕೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿದ್ದು, ಅತಿಸಾರ ಬಾಧಿತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮಲದ ಆವರ್ತನವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ವಾಹಕಗಳು : ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಸಮತೋಲನ ಅತಿಸಾರವು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ; ಇದು 'ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ವಾಹಕಗಳ' (Social Determinants of Health) ಬಿಂಬ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು : ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯು ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ: ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಕ್ರವನ್ನು (Vicious Cycle) ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯವಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ : ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೌಢ್ಯಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ORS ನಂತಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ರೋಗದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಎದೆಹಾಲು/ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು: ಆತಂಕಕಾರಿ ವಾಸ್ತವತೆ ಅತಿಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಎದೆಹಾಲು' ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಕ್ಷಾಕವಚವಾಗಿದೆ.

ತೀವ್ರ ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಪ್ತಾಹ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ "ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಶೂನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ" ಸಾಧಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ORS + ಜಿಂಕ್ ಲಭ್ಯತೆ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು (WASH).

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ (ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶ) ಪ್ರತಿ ಅತಿಸಾರದ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ORS + ಜಿಂಕ್ ನೀಡಬೇಕು: ORS: ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ (ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಭೇದಿಯಾದ ನಂತರ ನೀಡಬೇಕು). ಜಿಂಕ್: ರೋಗದ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ (ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ೧೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ೧೦-೨೦ ಮಿಗ್ರಾಂ).

IDCW ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ORS-ಜಿಂಕ್ ವಿತರಣೆ: ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಂದ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವಿತರಣೆ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು PHCಗಳಲ್ಲಿ ORS ಕಾರ್ನರ್‌ಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ.
- ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಭಿಯಾನ: ಕೈ ತೊಳೆಯುವಿಕೆ (ಸೋಪು + ನೀರು), ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ.
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವರ್ಧನೆ: ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು WHO ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ (Plan A, B, C) ಪ್ರಕಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾ, ಎಎನ್‌ಎಂ ಮತ್ತು ದಾದಿಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ.
- ಸಮುದಾಯ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವಿಕೆ: ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಗಳು, ಶಾಲಾ ಅರಿವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರುವ ಮಾಟಗಾತಿಯರು

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ದೆವ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದ, ಎಲ್ಲ ದೇಶದ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮದ ಜನರಲ್ಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧ್ಯಯುಗದ ಯುರೋಪಿಯನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಟಗಾತಿಯರ (ವಿಚಸ್) ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾಟಗಾತಿಯರ ಬಗೆಗಿನ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯ ಯುರೋಪಿಯನ್ನರನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಾಟಗಾತಿಯರ ಬೇಟೆ (ವಿಚ್ ಹಂಟಿಂಗ್):

- ೧೪೫೦ ರಿಂದ ೧೭೫೦ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಟಗಾತಿಯರ ಬೇಟೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿತ್ತು.
- ಮಾಯ, ಮಂತ್ರ, ಮಾಟ ಹಾಗೂ ವಾಮಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆಂಬ ಆರೋಪದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ೩೫,೦೦೦ ದಿಂದ ೫೦,೦೦೦ ಜನರನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಕೊಂದ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿದ ಭೀಕರ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿವೆ.
- ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇಂದಿನ ೨೧ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಮಾಚಾರವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಶಾಲೆಗಳಿವೆ!

ಹಾರುವ ಪೊರಕೆ ಮತ್ತು 'ವಿಚ್ ಸಬ್ಬತ್':

ಮಾಟಗಾತಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ಅವರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು. 'ಹ್ಯಾರಿ ಪಾಟರ್' ಕಾದಂಬರಿ ಅಥವಾ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಟಗಾತಿಯರು ಪೊರಕೆಯ (ಬ್ರೂಮ್‌ಸ್ಟಿಕ್) ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ವೇಗವಾಗಿ ಹಾರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

- ಹಾರುವ ಸಾಧನಗಳು: ಇವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೊರಕೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಉದ್ದನೆಯ ಕೋಲಿನ ತುದಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ (ಜೇಡರಬಲೆ ತೆಗೆಯಲು ಬಳಸುವಂತಹ) ಪೊರಕೆ. ಕೆಲವರು ಬೆಕ್ಕು, ಹಂದಿ, ಮೇಕೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೂ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.
- ಸಬ್ಬತ್: ಕ್ರೈಸ್ತರ ನಂಬಿಕೆಯಂತೆ ದೇವರು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಭಾನುವಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ಸಬ್ಬತ್) ಪಡೆದನು. ಇದೇ

ರೀತಿ ಈ ಮಾಟಗಾತಿಯರೂ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ 'ಸಬ್ಬತ್' ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

- ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಸಮಾವೇಶ: ಇದು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾಟಗಾತಿಯರೆಲ್ಲ ಕೋಲುಪೊರಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ನೂರಾರು ಮೈಲಿ ದೂರದ ಅಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ದೆವ್ವಗಳು, ಭೂತಗಳು ಹಾಗೂ ಸೈತಾನರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾರಾಧನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ದೊಡ್ಡದೊಂದು 'ಪಾರ್ಟಿ'ಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಮಾಚಾರ ಸಾಬೀತಾದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಕಂಬಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವ ಅಥವಾ ನೇಣು ಹಾಕುವ ಕಠಿಣ ಮರಣದಂಡನೆ ಇತ್ತು. ಇಷ್ಟಾದರೂ, ಮಹಿಳೆಯರು ವಾಮಾಚಾರದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಹಾರುವ ರಹಸ್ಯ: ಮಾಟಗಾತಿಯರ ಲೇಪನ:

ಮಾಟಗಾತಿಯರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪೊರಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದರೇ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಅಂದಿನವರಿಗೂ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೂ ಈ ನಂಬಿಕೆಯು ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ 'ಹಾರುವ ಲೇಪನ'. ಇದನ್ನು 'ವಿಚೆಸ್ ಫ್ಲೈಯಿಂಗ್ ಆಯಂಟ್ಮೆಂಟ್ / ಗ್ರೀನ್ ಆಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್ / ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಸ್ಯಾಲ್ವ್ / ಲೈಕ್ಯಾಂಥ್ರೋಪಿಕ್ ಆಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್'ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

೧೫ನೇ ಶತಮಾನದ ಬವೇರಿಯಾ ವೈದ್ಯ ಜೊಹಾನೆಸ್ ಹಾರ್ಟ್ಲೀಬ್ (೧೪೧೦-೧೪೬೮) ತಾನು ಬರೆದ "ಆಲ್ ಫಾರ್ಬಿಡನ್ ಆರ್ಟ್ಸ್, ಸೂಪರ್ಸ್ಟಿಶನ್ ಅಂಡ್ ಸೋರ್ಸೆರಿ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಪನದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಲೇಪನವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು?

- ಮಾಟಗಾತಿಯರು ಹಾರುವ ಮುನ್ನ ನಗ್ನರಾಗಿ ಈ ಲೇಪನವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯೋನಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

- ಲೇಪನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ಕೋಲುಪೊರಕೆಯನ್ನು ಎರಡು ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ತಾವು ಹಾರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಭ್ರಾಮಕ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಕೋಲು ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಔಷಧೀಯ ಲೇಪನವು ಯೋನಿ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿತ್ತು.
- ಈ ಭ್ರಾಮಕಜನ್ಯ (ಹ್ಯಾಲುಸಿನೋಜೆನಿಕ್) ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ತೀವ್ರ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.
- ಲೇಪನದ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು, ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿದ ಸುಖಾನುಭವದ ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆಗೆ

ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಚಾರಿತ್ರಿಕ ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿದರ್ಶನಗಳು:

ಇಟಲಿಯ ದೈವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಬಾರ್ಥಲೋಮಿಯೋ ಸ್ಪಿನಾ (೧೪೯೪) ತನ್ನ "ಟ್ರಾಕ್ಟಟಸ್ ಡಿ ಸ್ಟ್ರೈಜಿಬಸ್" ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ:

- ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದ ಸೇವಕಿ: ಬೆರ್ಗಾಮೊ ಊರಿನ ವೈದ್ಯ ಅಗಸ್ಟಸ್ ಡಿ ತುರ್ರೆ ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯಬೇಕಿದ್ದ ಸೇವಕಿ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದಳು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಆಕೆಯು "ತಾನು ರಾತ್ರಿ ದೂರದ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದೆ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.
- ಹಂದಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ: ಲುಗಾನೊ ನಗರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೋಡಿದಾಗ ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ಆಕೆ ಹಂದಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನವಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಳು. ಎಚ್ಚರವಾದ ಬಳಿಕ ಆಕೆಯು, "ತಾನು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಪೊರಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ದೂರದ ಊರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೆ" ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು.

೯೦೬ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ರೆಜಿನೋ ಎಂಬಾತ ಕೂಡ "ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮೋಹಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಹೊರಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಲೇಪನದ ಹಿಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ: ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು:

ಲಂಡನ್‌ನ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಜೋಸೆಫ್ ಕ್ಲಾರ್ಕ್ (೧೮೮೫–೧೯೪೧) ಈ ಲೇಪನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಯುರೋಪಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಸ್ಯಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣವು ಕೇವಲ 'ಮಾಟಮಂತ್ರ'ವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ 'ರಾಸಾಯನಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ' (ಫಾರ್ಮಕಲಾಜಿಕಲ್ ಕಾಕ್‌ಟೇಲ್) ಆಗಿತ್ತು. ಮಾಟಗಾತಿಯರು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಲೇಪನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಸ್ಯವು ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಆ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ:

೧. ಅಫೀಮು ರಸ (ಪೆಪಾವರಮ್ ಸಾಮ್ನಿಫೆರಮ್):

- ಇದು ನಮ್ಮ ಗಸಗಸೆ ಗಿಡ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಅಂಶವು ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರಿಸುತ್ತದೆ.
- ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಗಸಗಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 'ಮಾರ್ಫಿನ್' ಮತ್ತು 'ಕೋಡೀನ್' ಎಂಬ ಓಪಿಯೇಟ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ 'ಮ್ಯೂ-ಓಪಿಯಾಯ್ಡ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್'ಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಪರಿಣಾಮ: ಲೇಪನದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ವಿಷಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಅಫೀಮು ಆ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಮೈಮರೆಯುವಿಕೆಗೆ (ಟ್ರಾನ್ಸ್) ಅಥವಾ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮೈನ್

ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಮಾನಂದ (ಯೂಫೋರಿಯ) ಮತ್ತು ಸುಖದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯಗಳೂ ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಅತೀವ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇಹವು ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಮಿದುಳು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕಾಗಿ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

೨. ವತ್ಸನಾಭ (ಅಕೋನೈಟಮ್ ಫೆರಾಕ್ಸ್):

- ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ, ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಪಟಪಟನೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವು 'ಹಾರುವ' ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು.
- ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ವತ್ಸನಾಭಿಯಲ್ಲಿ 'ಅಕೋನಿಟೈನ್' ಎಂಬ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನರವಿಷ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ವಿಷವಿದೆ (ನ್ಯೂರೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋಟಾಕ್ಸಿನ್). ಇವು ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂವಹನವನ್ನು (ವೋಲ್ಟೇಜ್ ಗೇಟೆಡ್ ಸೋಡಿಯಂ ಚಾನಲ್) ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಪರಿಣಾಮ: ಇದು ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ (ಟ್ಯಾಕಿಕಾರ್ಡಿಯ). ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎತ್ತರದ ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಧುಮುಕುವಾಗ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಹಾರುವಾಗ ಎದೆಬಡಿತ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೋ (ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ರಶ್), ಅದೇ ಕೃತಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವ, ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತಹ ಅಥವಾ ಮರಗಟ್ಟುವ (ಪ್ಯಾರಾಸ್ಥೀಸಿಯ) ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಭೌತಿಕ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರು 'ತಮಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ರೆಕ್ಕೆ/ಕೂದಲು ಮೂಡುತ್ತಿವೆ' ಅಥವಾ 'ಹಾರುವಾಗ ರಾತ್ರಿಯ ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಮೈಗೆ ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು.

೩. ಬೆಲ್ಲಡೋನ (ಅಟ್ರೋಪ ಬೆಲ್ಲಡೋನ) ಮತ್ತು ದತ್ತೂರ (ದತ್ತೂರ ಆಲ್ಬ):

- ಇವು ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ತೀವ್ರ ಭಾವೋನ್ಮಾದ, ಸನ್ನಿಪಾತ (ಡೆಲಿರಿಯಂ) ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವೇ ರೋಮಾಂಚಕ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು.
- ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಈ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಟ್ರೋಪೇನ್ ಆಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್ಸ್' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಅಟ್ರೋಪಿನ್' ಮತ್ತು 'ಸ್ಕೋಪೋಲಮೈನ್' ಎಂಬ ಪ್ರಬಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ 'ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್' ಎಂಬ ನರರಾಸಾಯನಿಕದ ಸಹಜ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಪರಿಣಾಮ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಭ್ರಮೆಗಳಿಗೂ (ಹ್ಯಾಲುಸಿನೇಶನ್ಸ್) ಮತ್ತು ಇವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ತೀವ್ರ ಭ್ರಮೆಗೂ (ಡೆಲಿರಿಯಂ) ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ತಾನು ಸೈತಾನನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಥವಾ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯವೆಂದೇ ಅವರು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ

ಸ್ಕೋಪೋಲಮೈನ್ ಅಂಶವು ಮನುಷ್ಯನ ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು 'ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಅರಿವು' (ಸ್ಪೇಶಿಯಲ್ ಅವೇರ್ನೆಸ್) ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೂಕವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವ (ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್ ಸೆನ್ಸೇಶನ್) ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

೪. ಇತರ ಸಸ್ಯಗಳು: ಹೆನ್ಬೇನ್ (ಹೊಯಾಸಿಮಸ್ ನೈಗರ್) ಹಾಗೂ ಮಾಂಡ್ರೇಕ್ (ಮ್ಯಾಂಡ್ರಗೋರ ಅಫಿಶಿನೇರಮ್).

- ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಹೆನ್ಬೇನ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಡ್ರೇಕ್ ಸಸ್ಯಗಳೂ ಕೂಡ ದತ್ತೂರದಂತೆಯೇ 'ಟ್ರೋಪೇನ್ ಆಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್ಸ್'ಗಳನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಮಾಂಡ್ರೇಕ್ ಗಿಡದ ಬೇರು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು.
- ಪರಿಣಾಮ: ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮರೆವನ್ನು (ಅಮ್ನೇಶಿಯಾ) ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ರಾತ್ರಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿರದೆ, ಕೇವಲ ತುಂಡು ತುಂಡಾದ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಕನಸಿನಂತೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ನೆನಪುಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರವೇಶ (ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಡರ್ಮಲ್ ಡೆಲಿವರಿ):

ಈ ಮೇಲಿನ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಟು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಜಠರಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತಿದ್ದವು; ಅಥವಾ ತಿಂದವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ರಸವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ (ಫ್ಯಾಟ್) ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಯೋನಿಯಂತಹ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದು ಆ ಕಾಲದ ಅತ್ಯಂತ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ, ಆದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧೀಯ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿತ್ತು.

ಮುಕ್ತಾಯ:

ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೪೫೦ರಿಂದ ೧೭೫೦ರ ನಡುವೆ ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ 'ಮಾಟಗಾತಿಯರ ಬೇಟೆ' ಅಥವಾ ವಿಚ್ ಹಂಟಿಂಗ್ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿದ್ದರೂ, ಪುರುಷರೂ ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.೧೬೯೨ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಮಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನ ಸೇಲಂ ನಗರದಲ್ಲಿ ೧೯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮಾಟಗಾತಿಯರೆಂದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ನೇಣುಹಾಕಲಾಯಿತು. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಟಗಾತಿಯರಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆ ನೀಡುವ ಕ್ರೂರ ಪದ್ಧತಿಯು ೧೮ನೇ ಶತಮಾನದ ನಂತರ ನಿಂತಿತು. ಆದರೆ, ಮಾನವನ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಇಂತಹ 'ಮಾಟಗಾತಿಯರ ಹಾರುವ ಲೇಪನ'ವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಅನಧಿಕೃತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಅತಾರ್ಕಿಕ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ದುಸ್ಸಾಹಸವೇ ಸರಿ.

ವೈದ್ಯೇತರ

ನಾನಾರು ?

ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ. ಎನ್
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ
ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ

ಡಾ. ಕಿರಣ ಪೇಟಕರ್
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ನಾನಾರು?

ಇದೇನು ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ? ಅರಿವೇ? ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಸ್ತಾರವೇ? ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯೇ? ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು ಮೂಡಿದ್ದೋ? ಅಥವಾ ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದೋ? ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವವರಾದರೂ ಯಾರು? ನೀಡಿದರೂ ಅವರ್‍ಯಾರು? ಎಲ್ಲವೂ ಗೊಂದಲದೊಳಗಿನ ಗೊಂದಲವೋ? ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆಯೋ?

ಪ್ರಶ್ನೆಯೋ? ಉತ್ತರವೋ?

ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಖೈದಿಯೂ ಇರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೆಯೇ ಜೈಲರ್ ಸಹ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಖೈದಿಗೆ ತಾನು ಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಜೈಲರ್‌ಗೆ ತಾನು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಇರುವುದು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿಯೇ. ಆದರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು ಇಬ್ಬರ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ನಾನ್ಯಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ. ಉತ್ತರ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು.

ಕಾಡಿನ ಪುಷ್ಪ

ನಮ್ಮಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ನಾಣ್ನುಡಿ ಇದೆ. ಕೂಡಿ ಬಾಳಿದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖ ಎಂದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಳಗೆ ಒಂದು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಬದುಕಬೇಕಾದ ರೀತಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿವೆ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿ ಹೊರಬಿಟ್ಟ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಸಸ್ಯ ಗಿಡ ಮರ ಬಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವು ಬಿಡುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ನಮಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಂದರೆ ಇದೇ ಅಲ್ಲವೇನು? ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಬದುಕಲಾರವು. ಇಂಥಹ ಬಂಧನದೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಬಾಂಧವ್ಯದೊಳಗೆ ನಾನಾರು? ವಿಶಾಲ ವಿಸ್ಮಯ ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ನಾನೊಂದು ತುಣುಕು ಮಾತ್ರ. ಹೀಗೆ ಬಂದು ಹಾಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುವ, ನಡುವೆ ಮೊಗ್ಗಾಗಿ, ಹೂವಾಗಿ, ಅರಳಿ ಇದ್ದು ತದನಂತರ ಬಾಡಿಹೋಗುವ ಪುಷ್ಪದಂತೆ. ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವುದೇ ಅದರ ಗುಣ. ಕಾಡಿನ ಪುಷ್ಪದಂತೆ.

ಕಾಡಿನ ಪುಷ್ಪಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ತಾನಾರು? ಎಂದು. ತಾನಿಲ್ಲಿ ಏಕೆಂದು? ತಾನಿಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂದೆನೆಂದು? ಅದೇ ನಾಡಿನ ಪುಷ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಕೀಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಮುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವರು ಪೂಜೆಗೆಂದು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಸುಗಂಧಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಜನ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ ಪುಷ್ಪ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಯಾರ ಹಂಗೂ ಇಲ್ಲದೇ ತನ್ನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ತಾನಾರೆಂದು? ತನ್ನನ್ನೇ? ತನ್ನ ತಾ ಮರೆತಾಗಲೇ ಕಾಡಿನೊಳಗಿದ್ದ ಪುಷ್ಪ ದಾರಿಹೋಕರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ನಾಡು ಸೇರಾಯ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು. ಪುಷ್ಪ ತನ್ನ ಅಸ್ಮಿತೆ ಮರೆಯಿತು. ತನ್ನತನ ಮರೆತು ಬರೀ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿಹೋಯ್ತು. ಜಗತ್ತು ಮತ್ತೆ ಕಣ್ತೆರೆಯಬೇಕಿತ್ತು.

ವಿಶ್ವಧರ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನ ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿ 1893 ರಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಡಾಗಿತ್ತು. ಭವ್ಯ ಭಾರತದಿಂದ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅಂದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ ರೀತಿಗೆ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ತಾನಾರು? ತಾನೇಕೆ? ತಾನು ಹೇಗೆ? ಎಂದು. ಉತ್ತರಿಸಿದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ತನ್ನ ತಾ ಮರೆತಾಗಲೇ ಜ್ಞಾನೋದಯವೆಂದರು. ಹಾಗಾಗಲು ಇರುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ. ಅದುವೇ ತ್ಯಾಗ ಜೀವನ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಬದುಕುವುದರಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಅಡಗಿದೆ. ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಜೀವ ತನ್ನ ಔನ್ನತ್ಯ ಮೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು? ಶಂಕರರ ಅದ್ವೈತ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಎಂದು. ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಾತನೇ ಉತ್ತರವೋ ಎಂಬಂತಾಯ್ತು. ತಾನಾರೆಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯೋ, ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವೋ, ದ್ವಂದ್ವ ಕರಗಿ ಮಾಯವಾಯ್ತು. ಮಾಯೆಯು ಮರೆಯಾಗಲು ಮೌನ ಮಾತಾಡಿತ್ತು. ಮೌನದೊಳಗೆ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು ಹೊಮ್ಮಿದವು. ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ, ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅಯಮಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ. ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಭೂಮಿ, ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಆವರಿಸಿದ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು ಮಲಗಿದ್ದ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದವು. ತಾವಾರೆಂದು ಹುಡುಕತೊಡಗಿದ ಆತ್ಮಗಳು ಈಗ ಆಹ್ಲಾದಮಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಇಣುಕುತ್ತಾ ಅನಂತದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿದವು.

ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗು ಮಂಕುತಿಮ್ಮ

ನನ್ನ ನಾ ಮರೆಯಬೇಕು. ಮರೆತು ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾ ಕಾಲ ಸವೆಸಬೇಕು. ಸವೆಸುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಭಯ ಮೊದಲ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ದ್ವಂದ್ವ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಭಯ ನಾಶವಾಗದು. ಅಂತರಾತ್ಮನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ, ಭಯ ಹೋಗದು, ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶರಣಾಗತನಾಗದೇ, ಭಯ ಹೋಗದು. ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ಇರಬೇಕು, ದೇವಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮೂರ್ತರೂಪದ ದೇವತೆಗಳು ಅಭಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿರುವುದು. ಅವರು ಕೊಡುವ ವರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಅಹಂ ಶೂನ್ಯನಾಗಿ ಆತ್ಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಏನೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು? "ಸರ್ವೇ ಜನ: ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು" ಎಂಬ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಒಳಿತಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಒಳಿತು ಅಡಗಿದೆ. ಅವರಿಲ್ಲದೇ ನಾನಿಲ್ಲ. ಅವರಿಂದಲೇ ನಾ ಎಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗು ಮಂಕುತಿಮ್ಮನೆಂಬಂತೆ ಬದುಕಬೇಕು. ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ ಬಾಗಬೇಕು. ಬಾಗಿ ಇರುವ ಬಂಧನಗಳ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎನಗಿಂತ ಕಿರಿಯರಿಲ್ಲ, ಶರಣರಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಿಲ್ಲ

ಬಾಗುವುದೆಂದರೆ ಸುಮ್ಮನೇನು? ಆತನ ಅಹಂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಗಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ಬಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಇದು ದೈವ ನಿಯಮ. ಇಲ್ಲಿ ಆಳಾಗ ಬಲ್ಲವನೇ ಅರಸಾಗುವನು. ಭಗವಂತನ ಮನೋಭಾವ, ನೀನು ಸೊನ್ನೆಯಾದರೆ ನಾನು ಸನ್ನೆ ಮಾಡುವೆ. ನೀನು ದಾಸನಾದರೆ ನಾನು ವಾಸ ಮಾಡುವೆ ಎಂಬುದಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಎನಗಿಂತ ಕಿರಿಯರಿಲ್ಲ, ಶರಣರಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ. ತನಗಿಂತ ಹಿರಿದಾದ ಬೃಹತ್ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಶರಣಾಗಿ ಬದುಕು ತನ್ನ ಪಯಣ ಮುಂದುವರೆಸಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪನವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಜಟಿಲ 'ಕಾನನದ ಕುಟಿಲ ಪಥಗಳಲಿ ಹರಿವ ತೊರೆಯು, ಎಂದಿಗಾದರು ಕಾಣದ ಕಡಲನು ಸೇರಬಲ್ಲೆನೇನು, ಕಡಲ ನೀಲಿಯೊಳು ಕರಗಬಹುದೇ ನಾನು' ಎಂಬ ವೇದನಾಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕು. ಬದುಕು ಭರವಸೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಆಶೆಗಳಿರದ, ಭಯಗಳಿರದ, ಹಂಗುಗಳಿರದ, ಬೇಡಿಕೆಗಳಿರದ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು

ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಒಳಿತನ್ನೇ ಬಯಸುತಾ, ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮಂ ಎಂಬುದನ್ನರಿತು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಾಗರ ಸಂಗಮ ಸಂಭವಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಅಳಿದು "ನೀನೇ" ಎಂಬುದು ಬದುಕಿನ ಸತ್ವವಾಗಬೇಕು.

"ನನ್ನಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿಡು" – ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ

ತೃಣಮಾತ್ರನಾದ "ನಾನು" ಇಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ "ಬೃಹತ್ ನಾನು" ಹೊಮ್ಮುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಅಹಂ ಅಳಿಯುವುದರಿಂದ. ಒಳಗಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದರಿಂದ. ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದರಿಂದ. ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗುವುದರಿಂದ. ತನ್ನನೇ ತಾನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಸ್ಮರಿಸುವುದರಿಂದ. ಸ್ಮರಣೆಯೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ಮರಣೆ ಅದೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಮರಣೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಸ್ಮರಣೆಯೆಂಬುದು ತಾನಾಗೆಯೇ ಸಂಭವಿಸಬೇಕು. ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿರುವಾತ ಅದರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅದರಲ್ಲೇ ತಲ್ಲೀನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ,– "ನನ್ನಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿಡು" ಎಂಬುದಾಗಿ.

ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ

ಸರಿ, ಆತನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವೇ ನಾವಲ್ಲವೇ? ಕೆಲಸದಿಂದಲೇ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನ, ಹಾಗೂ ಕರ್ಮ (ಕೆಲಸದಿಂದ). ಇವೇ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದಿನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಚುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಇರುವ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವಿಂದು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಯಸದೇ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಿರತನಾಗಿರಲು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಕರ್ತವ್ಯ ಮಾಡದೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಇರಲಾರೆನೆಂಬ ರಹಸ್ಯವೊಂದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ನಾವೂ ಸಹ ಬಂದ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಕಯೋಗಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮಂ

ಮತ್ತೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಜ್ಞಾನವೂ ಸಹ ಕರ್ಮದ ಶಾಖೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮಂ. ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಾವು. ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಪಾಡಾದ ಹೊರಗಿನ ಕವಚಗಳು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಐದು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವೇ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ, ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ, ಮನೋಮಯ ಕೋಶ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ, ಆನಂದಮಯ ಕೋಶಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಈ ಐದು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅನಂತ ಬ್ರಹ್ಮದ ಅಂಶವೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೋಶಗಳ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗತೊಡಗಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಾನಾರು? ನಾ ಏಕೆ? ನಾ ಹೇಗೆ? ಎಲ್ಲವೂ ಲೀನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಉಸಿರು, ಆಲೋಚನೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಹಾಗೂ ಭಾವಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೇಳೈಸಿಯೇ, ಅನಂತತೆಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನುನಮಗಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸದಾ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ, ನಾವೇ ಅದಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

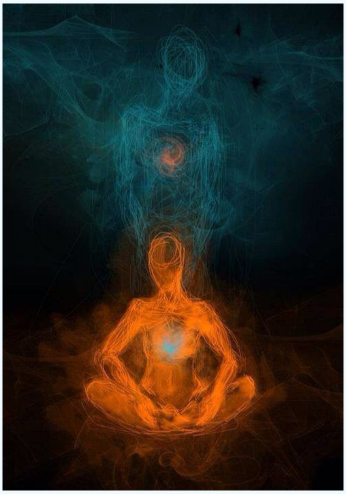
ಅರಿವೇ ಗುರು

ಜ್ಞಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಆಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು

ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾನಾರು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಜ್ಞಾನವೋ? ಅಜ್ಞಾನವೋ? ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆ ಅಜ್ಞಾನದೆಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಲಯವಾಗಿ, ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಾತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಹುದು? ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಬರೀ ಸ್ಥಿತಿ. ಇರುವುದರ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಸ್ಥಿತಿ. ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎರಡನ್ನೂ ಮೇಳೈಸಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದೇ ಅರಿವು. ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಅರಿವೇ ಗುರು ಎಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುರು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನೇ ತಾವು ಯಾರೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ತಾನೇ ಏನು ಹೇಳಬಲ್ಲರು? ಯಾರಿಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲರು? ಕೇಳಿದವರ್ಯಾರು? ಎಂಬುವುದೇ ಈಗ ಶೋಧನೆ. ಗುರುಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಾತನೇ ಮಾಯ. ಮೌನವೇ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ. ಗುರುಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಇರುವಿಕೆಗೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಚಿಂತನೆಗೆ, ಬದುಕಿಗೆ, ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಾರಣ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದವರೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಕಾರಣ ಅರಿವೇ ಗುರುವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಧಕಾರ ಕಳೆದು ಬೆಳಕು ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ ಚಿತ್ ಆನಂದ



ಹೀಗೆ ಹೊಮ್ಮಿದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀವು, ಅವರು, ಮತ್ತು ನಾನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಧರ್ಮದೊಳಗೆ ಇದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳು ಅರಳುತ್ತಾ ವಿಕಸಿತಗೊಂಡಾಗ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಆವಿರ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾನು ನೀವು ಅವರು ಎಂಬ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗಿ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದ್ವಂದ್ವಾತೀತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಸೇರುವುದು ಒಂದೇ ಮೂಲಕ್ಕೆ. ಎಲ್ಲೋ ಹುಟ್ಟಿ, ಎಲ್ಲೇಲ್ಲೊ ಹರಿದಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಾಗರವ ಮುಟ್ಟುವ ನದಿಗಳ ಹಾಗೆ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಗಳ ಸಂಗಮ. ಸಾಗರ ಸಂಗಮ. ಅದುವೇ ಯೋಗ. ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಂತಿದೆ. ಸತ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಮುನ್ನಡೆದಿದೆ. ಸದಾ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಊರುಗೋಲಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಲಯಗಳು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸತ್ಯವು ಆನಂದವಾಗಿ ನಾಟ್ಯವಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಟರಾಜನ ನಾಟ್ಯವೇ ಆನಂದದ ಪ್ರತೀಕ. ಅಲ್ಲಿರುವುದು ಬರೀ ಆನಂದವಲ್ಲ. ಅದು ಸತ್ ಚಿತ್ ಆನಂದವಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಲಿಂದಲೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ನಾನಾರು? ಎಂಬುದು ಆನಂದವಾಗಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೊಮ್ಮಿದ ಉತ್ತರವು ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಶೋಧನೆ ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ತಾನೇ ತಾನಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂಕುರಿಸಿ ಆನಂದದಲಿ ನಾಟ್ಯವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾಟ್ಯದ ಆನಂದವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೇತಿ ನೇತಿ

ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗದು. ಅದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾನಾರು? ಎಂಬ ಭಾವ ಹೃದಯವನ್ನು ಕೇಳಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲದಿಂದ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಾ ಸರಿಯುತ್ತಾ ನಾನು ನನ್ನದು ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಹ ಒಂದೊಂದೇ ಪದರಗಳಾಗುತ್ತ, ಮೂಲವನ್ನು ಮುಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಅಹಂಕಾರಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮೂಲದಿಂದ ದೂರ ದೂರ ಸರಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಬಯಕೆಗಳೇ ಬಂಧನಗಳು. ಬಯಸದಿರುವುದೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೆಂದರೆ ಬಿಡುಗಡೆ. ಎಲ್ಲ ಆಶೆಗಳಿಂದ ಆಮಿಷಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ. ಎಲ್ಲ ಹಂಗುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೇ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ. ಅದುವೇ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿ. ಆತ್ಮವು ಯಾವ ಹಂಗುಗಳೂ ಇರದೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು

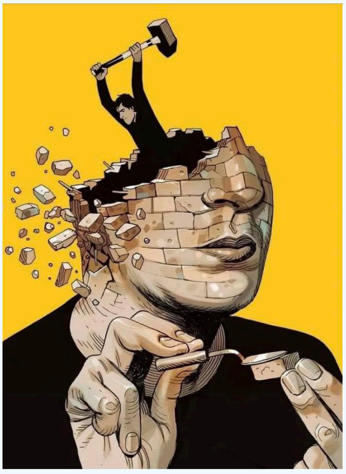
ಸುತ್ತುವರೆದು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಆಡಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಮೂಡುತಾ, ಮತ್ತೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಮೂಲದಿಂದ ದೂರವಿಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಮೂಲದೆಡೆಗೆ ಪಯಣವೆಂದರೆ ಈಗ ಆಗಿರುವ ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಇಚ್ಛೆಗಳನು, ಇದಲ್ಲ, ಇದಲ್ಲ, ಎಂದು ನಿರಾಕರಿಸಿ, ಅಂತಃಕರಣಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೇತಿ, ನೇತಿ, ಎಂದು ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆತ್ಮಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಏನೊಂದೂ ಇಲ್ಲದ, ಕೊನೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದೂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡೆಂಬುದಿಲ್ಲ

ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಕದೊಳಗೆ ಎರಡೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಾನಾದಾಗ, ನೋಡುವವನು, ನೋಡಲ್ಪಡುವವನು, ಕೇಳುವವನು, ಉತ್ತರಿಸುವವನು, ಒಂದೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಾನಾರೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ ಅಷ್ಟೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ನನ್ನ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ನಾನು ಈಗ ಏನಾಗಿದ್ದೇನೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾನೇನಾಗಬಹುದೋ ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಲು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೇವಲ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಷ್ಟೇ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಲಾರದು. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರವೂ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನ "ಏಳಿ ಎದ್ದೇಳಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ನಿಲ್ಲದಿರಿ" ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಸಮಾಧಿಯ ನಿರ್ವಾಣದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರವಷ್ಟೆ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಾನು ಒಳಬರುವೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾನು ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ ನಿಂತಿರುವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ನಾನು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು, ಏನಾಗಬಹುದೋ ಅದಾಗಿ,ತದ ನಂತರಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಎಲ್ಲರ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಸ್ತಾರ ಎಂದರೆ ಅದೇ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಾಸ ಅಂದರೂ ಅದೇ. ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೇ ನಾವೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲೋ ಯುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ? ಅಶಾಂತಿ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಸ್ತಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಏಕತ್ವಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತತೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಚಾಚಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಲಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಮರು ಹೇಳುವ ಎರಡೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನೆಂಬ ಅಂಶವೇ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲದರಲೂ ಕಾಣತೊಡಗಿದಾಗ ಇನ್ನೇನಿದೆ? ಇದುವೇ ನಾನಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಉತ್ತರವಲ್ಲವೇ?

ದರ್ಶನ

ಹೌದು, ಇದು ನಾನಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮೂಡಿದ ಉತ್ತರ, ಸಂಭವಿಸಿದ ದರ್ಶನ, ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯಲು, ನಾನಾರು ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಪ್ರಶ್ನೆ? ನಾವು ಬಂದ ಉದ್ದೇಶ ಏನೆಂಬುದು. ಅಂದರೆ ನಾನೇಕೆ? ಎಂಬುದು. ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪೂರೈಸುವುದು. ನಾನು ಏನಾಗಬೇಕು? ಏನಾಗಬಲ್ಲೆ? ಏನಾಗಿದ್ದೇನೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಶೋಧನೆಯ, ಆಗುವ ಸಾಧಿಸುವ, ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇರುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಾನಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅದೇ ನಾನೇಕೆ?ಎಂಬುದು, ಉತ್ತರಗಳ ಭಂಡಾರವನ್ನೇ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಭಿಕ್ಷುಕನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಪ್ರತಿದಿನ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದ. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಸತ್ತ. ಮರ್ಮವೇನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾನು ಕುಳಿತಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ತೆರೆದು ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ನೋಡಿದ್ದರೆ ಆತ ಭಿಕ್ಷುಕನಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತ ಸತ್ತ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡಿದ ಉಳಿದವರು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತರಾದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ, ವಜ್ರ, ವೈಢೂರ್ಯಗಳು ತುಂಬಿದ್ದವು. ನಾವೂ ಸಹ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಂದೂ ಕಾಣದೇ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಅಂತರಂಗದೆಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ



ಶರಣಾಗಿ ಒಳಗಿನ ನಿಧಿಯನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ಭಿಕ್ಷುಕನಿಗಾದ ಗತಿಯೇ ನಮಗೂ ಆಗಬಹುದು.

ಈಶಾವಾಸ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರೋಣ. ನಾನಾರು? ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಎಳೆಯನ್ನಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಜೀವನವೆಂಬ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ದೈವತ್ವದ ದೀಪ ಹಿಡಿದು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ನಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಬೆಳಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಗಣಪತಿಗೆ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಸುತ್ತುವ ಸವಾಲು ಬಂದಾಗ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದು ಕುಳಿತು ಗೆದ್ದದ್ದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆಂತರ್ಯದ ದೈವತ್ವ ಕಂಡುಕೊಂಡವನಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ತನ್ನನ್ನೇ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈಶಾವಾಸ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅನಂತದೆಡೆಗೆ

ಆರು ನಾನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಂಡ ರಾಜ ನಿಜಗುಣರು, ತನ್ನೊಳಗೆಯೇ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದ ಜ್ಯೋತಿ ಕಂಡು ನಿಜಗುಣಶಿವಯೋಗಿಗಳಾಗಿ ಕೈವಲ್ಯ ಪಡೆದರು. ನಾನಾರೆಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡ ವೆಂಕಟರಮಣರು, ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈ ಸೇರಿ ಅರುಣಾಚಲೇಶ್ವರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ರಮಣಮಹರ್ಷಿಗಳಾದರು. ಆಶೆಗಳೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲವೆಂಬುದನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸಿನಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ರಾಜ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥರು, ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರಾದರು.ದಯೆ ಕರುಣೆ ಅನುಕಂಪ ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಭಗವಂತನೆಂದು ಅರಿತ ಮಹಾವೀರರು ಪ್ರೇಮಮಯಿಗಳಾದರು. ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಅರವಿಂದರು ಅನಂತಕ್ಕೇ ಕೈಚಾಚಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡರು.ಎರಡೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರಿತ ಅಲ್ಲಮ ಪ್ರಭುಗಳು ಶೂನ್ಯವನ್ನೇ ಸಂಪಾದಿಸಿಬಿಟ್ಟರು.

ಹಾದಿ ಇನ್ನೂ ಬಲುದೂರ ಇದೆ ಎಂದು ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೆ,. ನಾವದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿಬಿಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರೋಣ.

ನಾನೇಕೆ?

ಜ್ಞಾನೋದಯ ಆದ ಮೇಲೆ, ನಾನಾರು? ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನೇನು ಉಳಿಯಿತು? ನಾನೇಕೆ ಇರಬೇಕು? ಬಂದ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಆಂತರ್ಯದ ಹುಡುಕಾಟ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರಲು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಅವೇ, ಜಗದ ಋಣ ತೀರಿಸಲು, ಕಷ್ಟಕ್ಕಾಗಲು, ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗಲು, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮರಸವಾಗಲು, ಸರಳತೆಯಲಿ ಬದುಕಲು. ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು. ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಗುವಾಗಿರಲು. ನನ್ನದೆಂಬ ಯಾವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲೂ ಸಿಲುಕದಿರಲು. ಭಗವಂತನ ಅಂಶವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು. ನಿನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯೇ ನೆರವೇರಲಿ ಎಂಬುದನ್ನೊಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಲು. ಸದ್ಗುಣ ಸಂಪನ್ನನಾಗಲು. ಹಗುರತೆಯ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು. ನಾನೆಂಬುದನು ಮರೆಯಲು. ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಅಂಧಕಾರ ಓಡಿಸಲು, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಲು, ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗಗಳ ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲಲು. ಭಗವಂತನಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿಡಲು. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು. ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲೆ ದರ್ಶಿಸಲು. ಹೃದಯ ಹೃದಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನು ಜಗದೊಳಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು. ಸ್ನೇಹಮಯಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು, ಪ್ರೇಮಮಯಿಯಾಗಿ ಬಾಳಲು. ಭೂಮಿಗೆ ಭಾರವಾಗದಿರಲು. ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಮುಂದುವರೆಸಲು.ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಲು. ಆತ್ಮ ನಿಷ್ಠೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು. ಆತ್ಮದರ್ಶನವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು. ಬಡವರ ಅಸಹಾಯಕರ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು, ನೊಂದವರ ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸಲು. ಹಸಿದವರ ಸಂತೈಸಲು. ಸರ್ವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲು. ಯೋಗ್ಯ ಚಿಂತನೆ, ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಲು. ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡಲು. ಬಂದು ಹೋಗುವಾ ನಡುವೆ ಭಗವಂತನ ಉಪಕರಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು.

ಬದುಕೊಂದು ಅವಕಾಶ

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಗುರಿಯಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಗುರುವಿರಬೇಕು. ಮಾನವ ಜನ್ಮ, ಮೋಕ್ಷದ ಬಯಕೆ, ಜೀವಂತ ಗುರು ಇವು ಮೂರು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅವಕಾಶವೆಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಈಗ ಏನಾಗಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾವು ಏನಾಗಬಲ್ಲೆವೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪಯಣ. ಅಲ್ಲಿದೆ ನಮ್ಮನೆ ಇಲ್ಲಿರುವೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿದರೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪುನರ್ಜನ್ಮ

ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಜಗತ್ತು ಏಕೆ ಹೀಗೆ? ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಜೀವನವೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಏಕೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಉತ್ತರ ಅದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನವಿರುವುದು ಪುಣ್ಯ ಸಂಪಾದಿಸಲು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರನ್ನೂ ದೂಷಿಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಯಾರನ್ನೂ ನೋಯಿಸಬಾರದು.

ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ಇರುವುದು ಭಗವಂತನೇ. ಆತನನ್ನೆಂದೂ ನೋಯಿಸಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಯಾರೊಬ್ಬರನ್ನೂ ನೋಯಿಸಬಾರದು. ಅವರವರ ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅವರು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಕಾರ್ಯ ಕಾರಣ ಸಂಬಂಧ ನಮ್ಮನ್ನಿಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಇರಿಸಿದೆ. ಸಮತೋಲನ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ಮೂಡಬೇಕು. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಆತ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಭಿಕ್ಷೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಬದುಕೊಂದು ಅವಕಾಶವೆಂದರಿತು ಬಾಳಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೆಡೆ ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಜಾಗ ಖಾಲಿಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಮುಂದಿನವರಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಾವು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಬಂದಿರಲು ಹತ್ತಿದ ಬಸ್ಸು ಇಳಿಯಲೇ ಬೇಕು. ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಬಾಳಬೇಕು. ಕಷ್ಟ ಸುಖಕ್ಕೆ ಆಗಬೇಕು. ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶ

ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗೆ ಕಾರಣರು ಯಾರು? ಮಾಡಿದ್ದುಣ್ಣೋ ಮಾರಾಯ? ಎಂಬ ಗಾದೆ ನೆನಪಿದೆ ತಾನೆ. ವೇದ ಸುಳ್ಳದರೂ ಗಾದೆ ಸುಳ್ಳಾಗದು. ಎಲ್ಲದಕೂ ಕಾರಣರು ನಾವೇ. ನಾನು, ನನ್ನದು, ನನಗೆ, ನನ್ನಿಂದಲೇ ಎಂಬುವುದೇ ಎಲ್ಲ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಗತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟವಾಗಿದೆ.

ನಿಸರ್ಗದ ಸಮತೋಲನ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡುಮಕ್ಕಳೇ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸುವರೆಂದು ದೇಶದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಅನುಪಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಉಳ್ಳವರ ಉಳಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಏರುಪೇರಾಗಿದೆ. ಸಾಲಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲ ತೀರಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯ ದುರುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ. ತೋರಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸತ್ವವೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜುಟ್ಟಿಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುವವರು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೂತು ತಿನ್ನುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ.ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ ಗೌರವ ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲ, ಜಂಗಮವಾಣಿಗಳು ಮಾನವನನ್ನು ನುಂಗಿ ಹಾಕಿವೆ. ದುಂದು ವೆಚ್ಚ ನಡೆದೇ ಇದೆ. ಮನೆಗೆ ಮಾರಿ ಊರಿಗೆ ಉಪಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಸಿದವರು ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬಿಸಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಾಹನಗಳ ಆರ್ಭಟಗಳ ನಡುವೆ ಪಾದಚಾರಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೌರಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕಿದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಿದೆ. ವಾಯು, ಜಲ, ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಜೀವ ಸಂತತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಕಾಲ್ತೆಗೆಯುತ್ತಿವೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಹಾಕಾರವೆದ್ದಿದೆ. ಹಸಿವು ಬಡತನ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂಥಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಓಝೋನ್ ಪದರ ಹರಿದುಹೋಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ನೇರ ಭೂಮಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. ಸಾಗರದಾಳದ ಜೀವರಾಶಿಗಳು, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮಾಲಿನ್ಯಗಳ ಧಾವಂತದಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿವೆ.ಕಾಡುಗಳೆಲ್ಲ ನಾಡುಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಸಿರನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಶೌಚ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮನದೊಳಗೆ ಮೂಡದೆಯೇ ಬರೀ ಗೊಣಗಾಟವೇ ಸದ್ದುಮಾಡಿವೆ. ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲಹೀನರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ತಲೆಯೆತ್ತತೊಡಗಿವೆ. ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ ದಿಕ್ಕು ದೆಸೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಬ್ಬತೊಡಗಿದೆ. ವ್ಯಸನಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮಾನವನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರದೇ ಲಂಗು ಲಗಾಮಿಲ್ಲದಂತೆ ಓಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಕನಸಿನ ಮಾತಾಗಿದೆ. ತಾಪಮಾನ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಋತುಮಾನದಿಂದ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೀವಿಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬದುಕುವುದೇ

ಸಾಹಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಕಲಿಯುಗ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪುರಾವೆಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇಂದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದತ್ತ ವಾಲಿದೆ. ಖಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು, ಬ್ಲಾಕ್ ಹೋಲ್ ಥಿಯರಿಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಳಯ, ಭೂಕಂಪ, ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳು, ಹಿಮಕರಗುವಿಕೆ ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಯುದ್ಧಗಳು ಕಣಕ್ಕಿಳಿದಿವೆ. ಜೈವಿಕ ಯುದ್ಧಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡಿವೆ. ಅಣುಬಾಂಬುಗಳು ಒಳಗೆಯೇ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಭವಿಷ್ಯ ಕೆಲವೇ ದೇಶಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನಲುಗಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಳಯವೆಂಬುದು, ಕಲಿಯುಗವೆಂಬುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ತಾರತಮ್ಯ, ನಾನತ್ವ, ಅಹಂ, ಅಧಿಕಾರ, ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಗಡಿಪಾರು, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಜಂಭ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚುಗಳು ಮನದೊಳಗೆ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿವೆ.

ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ

ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮನದೊಳಗೆ ಮೂಡಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಹೊರತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಿದೆ. ನಾನಾರು? ಪರಿಶುದ್ಧನೆ? ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೇ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ, ಜಗದ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಭಗವಂತನ ಅಂಶವಾಗಿರುವ, ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿರುವ, ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಜಗದ ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಬಂದ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವೂ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೆ ಸಿಕ್ಕ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗುತಾ, ತನ್ನ ತಾನು ಮರೆತು, ಸೇವೆಗೈಯುತಾ, ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗಿ ಬಿಡುವ ಮೂಲಕ ಆತನ ಶಕ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣದತ್ತ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕು.

ಆಶಯ

ಸತ್ಯ ನ್ಯಾಯ ನೀತಿ ದೈವಮೂಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ನೀರು, ಭೂಮಿ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ. ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಯಮಗಳ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಹಸಿವು, ಬಡತನ, ದಾರಿದ್ರ್ಯ, ದ್ವೇಷ, ಕ್ಷೋಭೆ, ಗಲಭೆಗಳನ್ನು ಇಂದು ಮಾನವ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಿದೆ. ಸಾಮರಸ್ಯ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಸಮಾನತೆ ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಿದೆ.

ನಾನಾರೆಂದು
ಕಾಲದೊಳಗೆ ನಿಮಿತ್ತನಾಗಿರುವವನ
ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಕಾಲಾತೀತನಾಗುತಾ
ನಾ ಏಕೆ
ಎಂದು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ
ಲೋಕದ ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಗುತಾ
ನಾ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತಲೇ
ನಾನಳಿದು ನಾವಾಗುವ ಹಾದಿಯಲಿ
ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗಿ ಜೀವಿಸುತಾ
ತಿಬಂದ ಉದ್ದೇಶ ಕಂಡುಕೊಂಡು
ಸಾಧಕರಾಗಿ ಸೇವಕರಾಗಿ
ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾಲವನು ಕಳೆಯುತಾ

●

ವೈದ್ಯೇತರ

ಮಾವಿನ ಪುರಾಣ

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು
ತತ್ವದರ್ಶ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ. ಕಿರಣ ಪೇಟಕರ್
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಮಾವು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಎನ್ನುವುದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಭೇಧಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಪ್ರಿಲಿನಿಂದ ಜುಲೈವರೆಗೆ ಮಾವಿನ ಸೀಸನ್ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಚಿನಲ್ಲೇ ಮಾವಿನ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಮಾವು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜೊತೆ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಾವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಲಿತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತನಂತರ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಒಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ದುರಾಸೆಯಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಮಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕರ. ಈಗೀಗ ಸಾವಯವ ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳ ಭರಾಟೆಯೂ ಜೋರಾಗಿದೆ. ಸೀಸನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿನ ತುಂಬಾಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳೇ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಪೂಸು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಟ್ಟಿನ ಬಾಕ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟರೆ ಕರಿ ಈಶಾಡ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಣಹುಲ್ಲು ತುಂಬಿದ ಬಿದಿರಿನ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕರಿ ಈಶಾಡ್ ಜಾತಿಯ ಈ ಮಾವು ಅಂಕೋಲಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ–ಧಾರವಾಡದಲ್ಲೂ ಇದರದೇ ಹವಾ. ಧಾರವಾಡದ ಆಪೂಸು ಮತ್ತು ಕಲ್ಮಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟೇ ಬೇಡಿಕೆ ಇದಕ್ಕೂ ಇದೆ. ಇದು ಕಲ್ಮಿಯಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕ ಸೈಜಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ರತ್ನಾಗಿರಿ ಆಪೂಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಲಗೋಬಾ ಮಾವಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೇ ಸಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುವ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸುವಾಸನೆ ಕೂಡಾ

ಅಮೋಘವೇ. ಮೊನ್ನೆ ಕಾರಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ತಂದರೆ ಮರುದಿನವೂ ಕೂಡ ಕಾರೆಲ್ಲಾ ಘಮಘಮ ಅಂತಿತ್ತು! ಹಾಲಕ್ಕಿ ಗೌಡರು ಸುಮಾರು ೪೦೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಈಶಾಡಿ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ GI (Geographical Indication) ಗುರುತು ಕೂಡ ದೊರೆತಿದೆ.

ತೆಳು ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ತಿರುಳಿನ ಈ ಕರಿ ಈಶಾಡಿ ಮಾವನ್ನು 'ಹಿಂಡೋ ಹಣ್ಣು' ಎಂದೇ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. (ಇದರ ಸಂಬಂಧಿ ಬಿಳಿ ಈಶಾಡಿ ಎಂಬ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣೂ ಇದೆ) ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತಿರುಳಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕೊಂಚ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ 'ಸೀಕರಣಿ ರಸಾಯನ' ನಮ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವರ್ಲ್ಡ್ ಫೇಮಸ್ಸು! ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಲಸಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಸೀಕರಣಿಯನ್ನು ಆಪೂಸು ಹಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಆಪೂಸು ಕತ್ತರಿಸಿ ತಿಂದರೇ ಚೆನ್ನ. ಮಾಗಿದ ಈಶಾಡಿ ಹೊರಗಡೆ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದರೂ ಒಳಗಡೆ ಮಾತ್ರ ದಟ್ಟ ಕೇಸರಿ ತಿರುಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈಶಾಡಿಯ ಒಂದೇ ತೊಂದರೆ ಏನೆಂದರೆ ಉಳಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಥರ ಬಹಳ ದಿನ ತಾಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಗಿದನಂತರ ೪-೫ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಕೆಡಲು (ಇಳಿಯಲು) ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣಿ ನಮ್ಮ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿತ್ತು. ಸೀಕರಣಿ-ಹೋಳಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಫೇವರೇಟ್. ಬಟ್ಟಲುಗಟ್ಟಲೆ ಸೀಕರಣಿ ಹೀರುವ ಹಿರಿಯರು ನಮಗೆಲ್ಲ WWF ಜಟ್ಟಿಗಳಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಏನ್ರಿ, ಎರಡ ಬಟ್ಟಲಕ್ಕ ಸಾಕ ಅಂತಿರಲ್ಲ' ಎನ್ನೋ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರ ಮಾತುಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸೀಕರಣಿ ಅಂದರೇ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ವೆ. ಅದನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತರಹ ಫೀಲ್ ಬರಿಸಿ ತಿನಿಸಬೇಕೀಗ!

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಾಲ್ಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಜವೆಂದರೆ ಸೀಕರಣಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು. ನಮ್ಮಜ್ಜಿ ದುರ್ಗದಬೈಲಿನಿಂದ ಚೌಕಾಶಿ ಮಾಡಿ ತಂದ ಬುಟ್ಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಈಶಾಡಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನ ತಾಯಿ ತೊಳೆದು ಮಹಡಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಅಜ್ಜ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದೇ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ತಿರುಳಿನ ಸಮೇತವಿರುವ ಓಟೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚುತ್ತಿದ್ದರು. ತಿರುಳೆಲ್ಲ ಅವರ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಜಾರಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಕೇಸರಿಮಿಶ್ರಿತ ತಿರುಳು, ಅದರ ದಟ್ಟ ಸುವಾಸನೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಓಟೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಚ ನೀರನ್ನು ಬೆರಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿ ಕಿವಿಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಬ್ಬನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ನುರೆಯುತ್ತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆ. ತಿರುಳುಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಅಜ್ಜ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುಲಿದು ಕೈಯಿಂದಲೇ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮುರಿದು ಸೀಕರಣಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆ ಕಿವುಚಿ ಕಿವುಚಿ ಸೀಕರಣಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗೇ ಅದು ಅಡಿಗೆಮನೆಯಿಂದ ಮಹಡಿಗೆ ಶಿಫ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದು!

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಜ್ಜ ಮಾವಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸದೇ ನಮಗೆ ಓಟೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಲು ಕರೆಯುವಾಗ ಮೂರು ಕೆಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕರೆದು ಒಂದು ಕೆಚ್ಚಲನ್ನು

ಹಸುಕರುವಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಉಳಿಸುವಂತೆ. ಅಜ್ಜ ಕೈತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನೇ ಚೀಪಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಕೊನೆಗೆ ನೀರಸಗೊಂಡ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಓಟೆಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪೆಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಕೆಲ ಓಟೆಗಳು ಮೊಳಕೆ ಬಂದು ತಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಚಿಕ್ಕ ಸಸಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವನ್ನು ನೋಡಿ ನಮಗೆಲ್ಲ ಖುಷಿ. ಹೋ, ಇನ್ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲೇ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ, ನಾವೇ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂಬಾಸೆ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಗದ ಚಿಕ್ಕ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಾರನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಸಿಹಿ ಮಾವಿನ ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು, ನಡುನಡುವೆ ಬೆಂದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಾಡುವ ಊಟ ಆಹಾ ಏನು ಮಜ! ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಜಾಮ್, ಸಿರಪ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಿಡಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಮೂಸ್, ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕುಗಳಂಥ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಮಾವಿನ ಸೊಗಡು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ತಳಿಗಳಿವೆ. ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಮ್ರಫಲ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಪೂಸು (ಅಲ್ಫಾನ್ಸೋ), ರಸಪುರಿ, ಬದಾಮ್, ಕೇಸರ್, ಬೆನಿಶಾ, ಮಲ್ಲಿಕಾ, ದಶಹರಿಯಂತಹ ಅನೇಕ ತಳಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿಕರ. ತೋತಾಪುರಿ ಹಣ್ಣನ್ನಂತೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪ್ಪು–ಖಾರ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದು ತುಂಬ ಪ್ರಿಯ. ಕೇಜಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ತರುವ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಮಾವಿನ ತಳಿ ಕೂಡ ಇದೆ. ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಟ್, ಹಾಪೂಸ್ ಮತ್ತು ಪಾಲ್ಮರ್ ತಳಿಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧ.

ಮಾವಿನ ಎಲೆ ಶುಭಸಂಕೇತ. ಹಬ್ಬ–ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ, ದೇವರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾವಿನತೋರಣ ಅಥವಾ ಮಾವಿನಟೊಂಗೆ ರಾರಾಜಿಸಲೇಬೇಕು. ಮಾವಿನ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಕೆಲ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಮರವೆಲ್ಲೋ, ಇದ್ದರೂ ಕೋಗಿಲೆ ಮಾವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳ ರಸ ಹೀರಿ ತನ್ನ ಕಂಠವನ್ನು ಸುಶ್ರಾವ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಾವು ಅನೇಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

●

ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾನೂನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲುಗಳು

ಡಾ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಿಂಧನೂರು
ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯು ಸದಾ ನಂಬಿಕೆ, ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಹಿಂದೆ, ವೈದ್ಯ–ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧವು ಪಿತೃತ್ವಾಧಾರಿತವಾಗಿತ್ತು; ವೈದ್ಯರ ಮಾತೇ ಅಂತಿಮವೆಂಬ ಗೌರವವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕೇವಲ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕಾನೂನು, ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧದ ಮೆಡಿಕೋಲೀಗಲ್ ದೂರುಗಳು, ಗ್ರಾಹಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳು, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಆರೋಪಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು 'ಮೀಡಿಯಾ ಟ್ರಯಲ್' ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿವೆ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ಕಾನೂನು ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾರಾಗುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು "ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್" ಅರ್ಥಾತ್ ರಕ್ಷಾತ್ಮಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತಿದೆ.

ವೈದ್ಯ–ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದ ವೈದ್ಯ–ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧವು ಇಂದು 'ಗ್ರಾಹಕ ಸೇವಾ ಮಾದರಿ'ಗೆ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ತಂದಿರುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಗಳು 'ಗ್ರಾಹಕರು' ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು 'ಸೇವಾದಾರರು' ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಬಲವಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಗಗನಕ್ಕೇರಿವೆ: ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣದ ಗುಣಮುಖ, ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಅವರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನ. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ, ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಸ್ತವ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವೇ ಇಂದಿನ ಬಹುತೇಕ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮೆಡಿಕೋಲೀಗಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ

ವೈದ್ಯರು ಇಂದು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸವಾಲುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

೧. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಆರೋಪಗಳು: ರೋಗನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ, ತಪ್ಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯ ಆರೋಪಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ "reasonable standard of care" ಎಂಬ ತತ್ವವಿದ್ದರೂ, ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

೨. ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಕೊರತೆ : ಕೇವಲ ರೋಗಿಯ ಸಹಿ ಪಡೆಯುವುದು 'ಸಮ್ಮತಿ'

ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಪಾಯಗಳು, ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

೩. ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ದಾಖಲೆಗಳ ಕೊರತೆ : "ದಾಖಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಡೆದಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದು ಕಾನೂನಿನ ಕಠಿಣ ವಾಸ್ತವ. ಅಪೂರ್ಣವಾದ ಕೇಸ್ ಶೀಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಸಮ್ಮರಿಗಳು ಕಾನೂನು ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

೪. ತುರ್ತು ವಿಭಾಗದ ಸವಾಲುಗಳು : ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಒತ್ತಡವಿರುವ ICU ಅಥವಾ ER ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮೃತಪಟ್ಟಾಗ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುವುದು ಅಥವಾ ದೂರು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

೫. ಸಂವಹನದ ಕೊರತೆ: ಅನೇಕ ದೂರುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯರ ಅಹಂಕಾರ ಅಥವಾ ಸಮಯದ ಅಭಾವವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನದ ಕೊರತೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.

೬. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರಭಾವ : ಸರಿಯಾದ ತನಿಖೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಲ್ಲದ ವರದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ವೈದ್ಯರ ವೃತ್ತಿಪರ ಘನತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ಷಾತ್ಮಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭ್ಯಾಸ (Defensive Medicine) ಕಾನೂನು ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಭಯದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಇಂದು 'ಡಿಫೆನ್ಸಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ರೋಗಿಯ ಹಿತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾನೂನು ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅನಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಒತ್ತಡ (Burnout) ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪರಿಹಾರದ ಹಾದಿ : ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

೧. ಪಾರದರ್ಶಕ ಸಂವಹನ : ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೨. ಖಚಿತ ದಾಖಲೀಕರಣ : ಪ್ರತಿ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತವನ್ನು ದಿನಾಂಕ, ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿ.

೩. ರೋಗಿಯ ಸಮ್ಮತಿ : ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಲಿಖಿತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

೪. ಮಾನದಂಡಗಳ ಪಾಲನೆ : ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನ್ಯತೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ.

೫. ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆ : ವೃತ್ತಿಪರ ನಷ್ಟ ಪರಿಹಾರ ವಿಮೆಯನ್ನು (Professional Indemnity Insurance) ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯವು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಸಮ್ಮಿಲನ. ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಅದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಾರದು. ಭಯದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ನೆನಪಿಡಿ, 'ಸುರಕ್ಷಿತ ವೈದ್ಯರೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ'.

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾನೂನು ಒತ್ತಡಗಳು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಕಷ್ಟಕರ ಹೆರಿಗೆ, ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದ ರೋಗಿಗಳು ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದೆ ಒದ್ದಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮವರೇ ಆಗಿರಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮಾಜ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಈ ಲೇಖನವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿನಮ್ರ ಪ್ರಯತ್ನ...

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿವ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ

ಡಾ. ಎಸ್. ಪಿ. ಯೋಗಣ್ಣ
ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಸುಯೋಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮೈಸೂರು

ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ

ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು : **ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿವ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ**

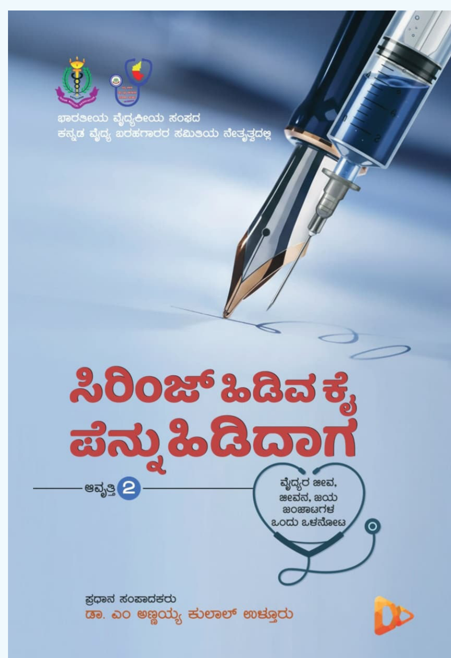
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : **ಡಾ. ಎಂ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು**

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಅರಿವು ಕ್ರಿಯೇಷನ್ಸ್ (ಪ್ರೈ) ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು

ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವಾಮೃತಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೃತಿ

ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿವ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಕೃತಿಯು ೮೨ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದಿರುವ ೪೩೭ಪುಟಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅವರವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವಾಮೃತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಪರೂಪದ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ೮೨ ವೈದ್ಯರುಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವೈದ್ಯ ಕನ್ನಡ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯೊಡನೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳ ತಜ್ಞರುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಆಯಾಯ ತಜ್ಞತೆಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಅನುಭವಿಸಿದ ವೈದ್ಯರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧದ ಸವಿ ಮತ್ತು ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಅವಘಡಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಕಲಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅನನುಭವಿ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವೃತ್ತಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿಯಂತಿದೆ.

ವೈದ್ಯರು, ವಕೀಲರುಗಳು ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಜೊತೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದು, ಅವರ ಬದುಕಿನ ಏಳುಬೀಳುಗಳು, ಸಮಾಜದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಸಾಹಿತ್ಯಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಇವರುಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಇವರುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಲೇಖಕರಾಗಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರೂ



ಆಗಬಲ್ಲರು. ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಕೃತಿಯೇ ಜ್ವಲಂತ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ೮೨ ವೈದ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಲೇಖನಗಳಾಗಿದ್ದು, ೩–೪ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವು ಕಿರು ಲೇಖನಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ನೀಡುವ ಸಂದೇಶ ಮಾತ್ರ ಮಹತ್ತಾದುದು. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಆಧುನಿಕ ಓದುಗರಿಗಂತೂ ಸರಳ ಸುಲಭ ಕೃತಿ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅವಘಡಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳು, ಹೆರಿಗೆಯ ಅಂದು, ಅಪರಿಚಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಹಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಆಪತ್ಬಾಂಧವ, ನೊಂದ ರೋಗಿಗಳ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಲೇಖನ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೇಗೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಡಾ. ಸೋಮಶೇಖರ್ ಅವರ ಲೇಖನ, ವೈದ್ಯರುಗಳು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಕೊಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಸುಳ್ಳು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ನೀಡುವ ಪ್ರಸಂಗದ ಲೇಖನ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದಾದ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಅವಘಡ, ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ ಜ್ವಲಂತ ಉದಾಹರಣೆಯ ಲೇಖನ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನವು ವಸ್ತುನಿಷ್ಟ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಥಾ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿರುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಸಶೈಲಿಯೊಂದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ಸಂಗಡಿಗರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆಳೆದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿ ಲೇಖನದಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಪೂರ್ವನಿಗದಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಂಬುದು ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟು, ಗರ್ಭಕೂಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯ ಹೆರಿಗೆ, ಅನಂತರ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಾವಿನವರೆವಿಗೂ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವನಿಗದಿತ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕನೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಅತೀತಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೇವರು ಎಂದು ಹೇಗಾದರೂ ಕರೆಯಿರಿ, ಆದರೆ ದೇವರಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನಾಳಬಾರದು. ವೈದ್ಯರು ದೇವರನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರಾ ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದು ವೈದ್ಯ–ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧ ಹದಗೆಟ್ಟಿದ್ದು, ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಾಗ ವೈದ್ಯ ನನ್ನ ಜೇಬಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕತ್ತರಿ ಹಾಕುತ್ತಾನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ, ವೈದ್ಯ, ರೋಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಯಾವ ಕಾನೂನು ಕಟಕಟೆಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾನೋ ಎಂಬ ಭಯವಿರುವ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಹಲ್ಲೆಗಳು, ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿವೆ. ಬಹು ಅಂಗಾಂಗದ ವೈಫಲ್ಯ ಬಹು ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಪೋಲೀಸರಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಕಿರುಕುಳದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರುವುದು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬದುಕಿನ ಮೌಲ್ಯದ ಪಾಠಕಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನೀತಿಯನ್ನು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿದ ಮಹಾ ಸೋಂಕು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ನೀಡುವ ಪರಿಪಾಠವಿದ್ದು, ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫಿಜ್ಜಾ ತಿಂದ ಫಜೀತಿ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಫಿಜ್ಜಾ ಉಸಿರಿನಾಳಕ್ಕೂ ಸೇರಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು? ಹಾಗಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಳಕವನ್ನೂ ಸಹ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಭಾಷೆ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ವಾಕ್ಯಗಳ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ನಿರೂಪಣೆ ಪ್ರತಿ ಲೇಖನದಲ್ಲೂ

ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವೈದ್ಯರ ಈ ಲೇಖನಗಳು ಸಿರಿಂಜ್ ಜೊತೆಗೆ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಲೇಖಕರು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾದರಪಡಿಸಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದಾಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹದ ಯಜಮಾನನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ರೋಗಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಿಯ ನೋವು ಅವನ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನೇ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಅವನ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು ವೈದ್ಯ ಕೇವಲ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವವನಲ್ಲ, ಅವನೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಣಿಸಲು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅಧ್ಯಯನ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಬಗೆಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದರಿಂದ ಅವರುಗಳ ಮನಸ್ಸು ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದಲೂ ಕೃಷಿಯಾಗಿ ಮಾನವೀಯ ಅಂತಃಕರಣದ ವೈದ್ಯರುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವೈದ್ಯರುಗಳು ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಿ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ವಾಸಿಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಲಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲೂ ತಪ್ಪುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಮುದ್ರಾರಾಕ್ಷಸನನ್ನೂ ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ಷಾಪುಟದೊಂದಿಗೆ ಕೃತಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಕೃತಿಯ ಮೊದಲನೇ ಸಂಪುಟ ಈ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಎರಡನೇ ಸಂಪುಟವಾಗಿದೆ. ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪತ್ತೇಧಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಯಂತಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದಲೂ ಒಂದೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಕಥೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೃತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿರುವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್, ಉಳ್ತೂರ್ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ●

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

IMA KPPS

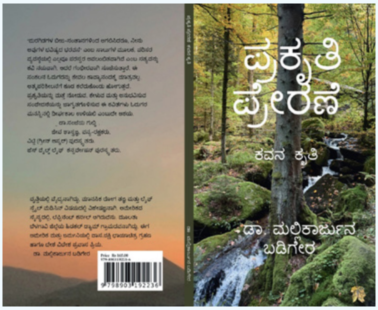
ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು

ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ
ವಿಭಾಗಿಯ ಸಂಪಾದಕರು

೧. ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಹಸಿ (ಸಚಿತ್ರ)

ಲೇಖಕರು : **ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ರಸಾದ್**
ನಿವೃತ್ತ ಸಲಹೆಗಾರ ಶಿಶುವೈದ್ಯರು, ಶೆಫೀಲ್ಡ್
ಪುಟಗಳು : ೧೦೦
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೪೦
ಪ್ರಕಾಶನ : ವೀರಲೋಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ

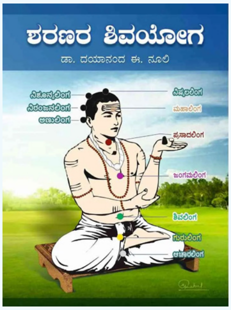


೨. ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರೇರಣೆ

ಲೇಖಕರು : **ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಬಡಿಗೇರ್**
ಪ್ರಕಾಶನ : ನೋಷನ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮೀಡಿಯಾ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
ಪುಟಗಳು : ೯೬
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೬೫
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಮೂಲತಃ ಬೆಳಗಾವಿಯವರಾದ, ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಕವನ ಕೃತಿ ಇದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಕವಿತೆಗಳು ಕಾವ್ಯಾನಂದದ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

೩. ಶರಣರ ಶಿವಯೋಗ

ಲೇಖಕರು : **ಡಾ. ದಯಾನಂದ ಈರಪ್ಪ ನೂಲಿ**
ಕಮಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ
ಪ್ರಕಾಶನ : ಸಿರಿಗನ್ನಡ ಬಳಗ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ
ಪುಟಗಳು : ೧,೪೦೦
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧,೫೦೦/-
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಈ ಬೃಹತ್ ಗ್ರಂಥ ೧೨ ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಶರಣರು ಸಾರ್ಥಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಶಿವಯೋಗದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



೪. ತಲೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಏಟು

ಲೇಖಕರು : **ಡಾ ನಾಗರಾಜು ಜಿ. ಬಿ.**
ಭೈರೇನಹಳ್ಳಿ, ಅರಸಾಪುರ ಅಂಚೆ, ಕೊರಟಗೆರೆ ತಾ, ತುಮಕೂರು
ಪ್ರಕಾಶನ : ಅಮೂಲ್ಯ ಪುಸ್ತಕ
ಪುಟಗಳು : ೧೩೨
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೬೦/-
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಕೃತಿಯು ಹತ್ತು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಥಾ ಸಂಕಲನವಾಗಿದೆ.

೫. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಸಂಪುಟ

ಲೇಖಕರು : ಡಾ. ಎಸ್. ಪಿ. ಯೋಗಣ್ಣ
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು :
ಪುಟಗಳು : ೨,೨೦೦
ಪುಸ್ತಕದ ದರ :
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ : ಇದು ಲೇಖಕರ ೫೦ನೇ ಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮೂರು ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿದೆ. ಇದೊಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ಆಕರ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯೇತರರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡಮಿಯಿಂದ ೨೦೨೫-೨೬ನೇ ಸಾಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಆಗಿದೆ.

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

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

ಈ ಕೋಡ್ ಬಳಸಿ
ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ದಾಖಲಿಸಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ ೯೪೪ ೮೧೩ ೯೩೫೯, ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ೯೪೪ ೮೨೧ ೫೪೦

ಕಥೆ

ಅಬ್ಬಾ! ಆ ಕ್ಷಣಗಳು!

ಡಾ. ಡಿ. ಟಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
ನಿವೃತ್ತ ಉಪಧೀಕ್ಷಕರು,
ಕೆ.ಪಿ.ಸಿ.ಎಲ್. ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ.ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳು ನಮ್ಮ ಶತ್ರುವಿಗೂ ಬರಬಾರದು! ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತವೆ! ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ರಾಯಚೂರಿಗೆ, ಸಂಸಾರ ಸಮೇತನಾಗಿ ಟ್ರೈನಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಟಿದ್ದೆ. ಸಂಜೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗಳು, ನನ್ನ ಕೈಹಿಡಿದ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗ, ಒಂದು ರಾಶಿ ಮನೆ ಸಾಮಾನು. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ರೈಲ್ವೇ ಸ್ಟೇಷನ್ನಿನ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿದ ತಕ್ಷಣ, ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ನೊಣ ಮುತ್ತುವಂತೆ, ಕೂಲಿಗಳ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಿಂಡೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುತ್ತಿಕೊಂಡರು. ಕೂಲಿ ಮಾತಾಡುವ ಮೊದಲೇ, ಮೂರು ನಾಲಕ್ಕು ಜನ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು 'ಯಾವ ಬೋಗಿ ಸರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹೊರಟೇ ಬಿಟ್ಟರು! ನಂತರ ಅವರು ಮಾಡುವ ರಗಳೆಗೆ ಹೆದರಿ, ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ಕೂಲಿಯನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿದೆ.

ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ಸಾಮಾನುಗಳ ಬಳಿ ಅಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು, ಇನ್ನರ್ಧ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತ ಕೂಲಿಯವನ ಹಿಂದೆ, ಮಗನ ಕೈಹಿಡಿದು ಹೊರಟೆ. ಟ್ರೈನ್ ಆಗಲೇ ಪ್ಲ್ಯಾಟ್ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತಿತ್ತು. ನಮಗೆ ರಿಸರ್ವ್ ಆಗಿದ್ದ ಬೋಗಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬರ್ತ್ ನಂಬರ್ ನೋಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಮಗನನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಕೂರಿಸಿ "ಅಮ್ಮನನ್ನೂ, ಪಾಪುವನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕ ಸಾಮನುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತೇನೆ, ಇಲ್ಲೇ ಕೂತಿರು ಪುಟ್ಟಾ" ಎಂದೆ., "ಹೂಂ"ಎಂದು ತಲೆಯಾಡಿಸಿದ ಮಗರಾಯ.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ಮತ್ತೆ ಕೂಲಿಯವನೊಂದಿಗೆ, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಬಳಿ ಹೋದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ "ಮಗ ಎಲ್ಲಿ?" ಎಂದಳು."ಟ್ರೈನಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನುಗಳ ಜೊತೆ ಕೂರಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ, ಕೂತಿರುತ್ತಾನೆ ಬಾ" ಎಂದೆ.

"ರೀ...., ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟೂ ಗೊತ್ತಾಗೊದಿಲ್ಲವಾ!? ಅವನೊಬ್ಬನನ್ನೇ ಯಾಕೆ ಕೂರಿಸಿ ಬಂದಿರಿ?" ಎಂದು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು. ನನಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಕುಟ್ಟಿದಂತಾಯಿತು. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡು, "ಏನೂ ಆಗೋಲ್ಲಾ....., ನೀನು ಸುಮ್ನೆ ಇಲ್ಲದಿರೋದೆಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡ" ಎಂದು ದಬಾಯಿಸಿ, ಇನ್ನುಳಿದ ಸಾಮಾನುಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಬೋಗಿಗೆ ಬಂದೆ. ಸಾಮಾನುಗಳಿವೆ...., ಮಗ ಇಲ್ಲ!

ಪಕ್ಕದವರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ "ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದನಲ್ಲಾ!, ಅರೇ ....!" ಎಂದು ಆಚೀಚೆ ನೋಡತೊಡಗಿದರು! ನನ್ನ ಎದೆ ಧಸಕ್ ಎಂದಿತು. ಮೈ ಬೆವರೊಡೆಯಿತು. ಕೈ–ಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ತಳಮಳ! ಹೆಂಡತಿ ದೊಡ್ಡ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಳೋ ಎಂದು ಅಳತೊಡಗಿದಳು. ಕಂಕುಳಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಏನೋ ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಗಾಬರಿಯಿಂದ ತಾನೂ ಜೋರಾಗಿ ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದಳು. ಆಗ ಸಮಯ 5.30. ಇನ್ನು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈನ್ ಹೊರಡುತ್ತೆ!

ನನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವುದು ಹದಿನೈದೇ ನಿಮಿಷ! ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಆ ದೊಂಬಿಯಲ್ಲಿ, ಕಳೆದುಹೋದ ಮಗನನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು!? ಹೇಗೆ ಹುಡುಕುವುದು? ಮೊದಲು ಟ್ರೈನಿನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಓಡಿ, ಎಂಜಿನ್ ಡ್ರೈವರ್‌ಗೆ ನಡೆದ ವಿಷಯ ಹೇಳಿದೆ. ಅವನು "ಗಾರ್ಡ್‌ಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ" ಎಂದ. ಮತ್ತೆ ಹುಚ್ಚನಂತೆ ಟ್ರೈನ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಓಡಿ, ಗಾರ್ಡ್‌ಗೆ ವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸಿದೆ.

ನಾವು ಇದ್ದದ್ದು ಒಂಬತ್ತನೇ ಪ್ಲಾಟ್ ಫಾರಂ. ಗಾರ್ಡ್ ಮೊದಲನೇ ಪ್ಲಾಟ್ ಫಾರಮ್ಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅನೌನ್ಸರ್‌ಗೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಹೇಳಿದ. ನನಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚಲಿಲ್ಲ! ಏನಾದರೂ ಮಗ ಬಂದಿರಬಹುದೇ ಎಂದು ಆಸೆಯಿಂದ ಬೋಗಿಯ ಬಳಿ ಬಂದು, ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಇಣುಕಿದೆ.

"ಇನ್ನೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆನ್ರೀ!" ಎಂದು ಕೂಗಿದ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಳು ತಾರಕಕ್ಕೇರಿತು! ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿದಂತೆ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಅಳತೊಡಗಿತು! ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ತಲೆಗೊಂದರಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡತೊಡಗಿದರು.ಕೆಲವರು "ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಇಳಿದು ಬಿಡಿ" ಎಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು "ಬೇಡ, ಬೇಡ, ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಮತ್ಯಾವುದಾದರೂ ಬೋಗಿಗೆ ಹತ್ತಿರಬಹುದು" ಎಂದರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು" ಪಕ್ಕದ ಪ್ಲಾ ್ಯಟ್ ಫಾರಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಟ್ರೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ" ಎಂದರು. ಟ್ರೈನ್ ಹೊರಡಲು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳು ಬಾಕಿ ಇವೆ! ನನಗೋ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾಗಿತ್ತು! ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ, ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ "ಅಪ್ಪಾ ಈಗ ನೀನೇ ಗತಿ" ಎಂದು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಆ ದೇವನಿಗೆ ತಲುಪಿತು. ವಯಸ್ಸಾದ, ಗಡ್ಡಧಾರಿ ಕೂಲಿಯೊಬ್ಬನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇವರು, ಅಳುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಮಗನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಹೃದಯ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತಾಯಿತು. 'ಗಳಗಳನೆ' ಮಗುವಿನಂತೆ ಅತ್ತು ಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ಮಗ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದ! ಯಾವ ನಿಧಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ನನಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ಆ ಕೂಲಿಯವನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡೆ. ಅವನಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು, ಜೇಬಿನಲ್ಲಿದ್ದ ನೂರರ ಎರಡು ನೋಟುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದೆ. ಆ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮ ಕೂಲಿಯವನು "ನಕ್ಕೋಸಾಬ್, ನಕ್ಕೋಸಾಬ್" ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೇಳದೇ, ಆ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಅವನ ಜೇಬಿಗೆ ತುರುಕಿ, ಮಗನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಓಡುತ್ತಾ ಬೋಗಿಗೆ ಬಂದು ಕಿಟಕಿಯ ಪಕ್ಕದ ನನ್ನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆ. ಮಗ ಅಳುತ್ತಾ ಅಮ್ಮನ ಮಡಿಲು ಸೇರಿದ. ಅಮ್ಮ, ಮಗಳು ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು.

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ನನ್ನ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಾನು ಏನನ್ನೂ ಕೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದಿಗ್ಮೂಢನಾಗಿದ್ದೆ! ಕಿಟಕಿಯಾಚೆ ಶೂನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಕಾರ ನೀರು! ಇದ್ಯಾವುದರ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಟ್ರೈನು ಪ್ಲಾ ್ಯಟ್ ಫಾರಂ ಬಿಟ್ಟು ಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಯ ತೊಡಗಿತು. ಹೊರಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕತ್ತಲಾವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಿಚಿತ್ರವೆಂಬಂತೆ ನನ್ನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿದ್ದ ಕತ್ತಲು ದೂರವಾಗಿತ್ತು!

●

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪಾತ್ರ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗ್ಡೆ
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಇಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗಿಂತ (Communicable Diseases) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಜೀವನಶೈಲಿ ಆಧಾರಿತ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ (Chronic Non-Communicable Diseases) ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮತ್ತು ಕೀಲು ನೋವುಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಂದು ಮನೆಮನೆಯ ಮಾತಾಗಿವೆ. ಆದರೆ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ "ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡು" (Lifestyle Modification) ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇಂದು ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರ ಹತ್ತುವಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಳ, ರೋಗಿಗಳ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ನೈಜ ಸವಾಲುಗಳು

ಸನ್ನಿವೇಶ ೧: ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರದ ಭ್ರಮೆ

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಹೆಗಲ ನೋವಿನಿಂದ (Frozen Shoulder) ಬಳಲುತ್ತಾ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೆಗಲಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು (Shoulder Exercises) ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಿರುವುದು ತಕ್ಷಣದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ (Quick Fix). "ಡಾಕ್ಟರೇ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಮೇಲೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ, ಈಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗೋಕೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ಹಲವು ನೋವಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಇವರಿಗೆ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಬೇರೆ ಮಾತ್ರೆ ಇರಬಹುದೇ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಏಕೆ ಭುಜದ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನೋವಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ ಭುಜದ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಮಹತ್ವ ವಿವರಿಸಿದರು ಕೇಳಲು ತಯಾರಿಲ್ಲ. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು (Painkillers) ಕೇವಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಫ್ರೋಜನ್‌ಶೋಲ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಿನ ಜಂಟಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು Physiotherapy ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ಏಕೈಕ ದಾರಿ. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಜಠರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಅರಿಯಬೇಕಿದೆ.

ಸನ್ನಿವೇಶ ೨: ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಅತಿ-ಅವಲಂಬನೆ

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರೋಗಿ; ತೀವ್ರ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕಾಗಿ ೪-೫ ತರಹದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ (HbA1c) ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ

ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು "ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ೪೫ ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು" ಎಂದು ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಉತ್ತರ ನಿರಾಸೆ ಮೂಡಿಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ: "ಡಾಕ್ಟರೇ, ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನು ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಬರೆದುಕೊಡಿ, ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಆದರೆ ಈ ಡಯಟ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ." ಇದು 'ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧದ' (Insulin Resistance) ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಉದಾಹರಣೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಕೋಶಗಳು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಕೋಶಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಕಡಿತ) ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ವಿನಃ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸನ್ನಿವೇಶ ೩: ಹೊಸದಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೧೭೦/೧೦೦ ಮತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ೨೮೦mg/dL ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆ ಅರಿತು ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣವೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಮೊಂಡುತನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ: "ಬೇಡ ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡ್ತೀನಿ, ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಲ್ಲ. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ನೋಡಿ ಆಮೇಲೆ ಮಾತ್ರೆ ತಗೋಳ್ತೀನಿ." ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ: "ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಲು ಸಮಯ ಬೇಕು." ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ತಕ್ಷಣವೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (Stroke) ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ (Heart Attack) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು (Medications) ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (Lifestyle Changes) ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಳು ತಕ್ಷಣದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ, ಜೀವನಶೈಲಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಡೋಸ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸನ್ನಿವೇಶ ೪: ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸುಲಭದ ದಾರಿ

ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸವಾಲಿದೆ. ಒಪಿಡಿ (OPD) ಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ೧೫–೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೇವಲ ೨ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಬರೆದು ಮುಂದಿನ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದು ಸುಲಭದ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ ಹಾದಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ. ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು: ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿರುವ ಮುದ್ರಿತ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು (Pamphlets) ನೀಡುವುದು, ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ನುರಿತ ಡಯಟೀಷಿಯನ್ ಅಥವಾ ಹೆಲ್ತ್ ಕೋಚ್ ಅನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಥವಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಾಧ್ಯಮ/ವೀಡಿಯೊಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರುಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವ ವೈದ್ಯರುಗಳು, ಕೆಲವು IMA ಶಾಖೆಗಳು ಸಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹರಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರುಗಳು/ವೈದ್ಯ ಸಂಘದ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ಬದಲು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಇಂತಹ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಇದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ತಲುಪಿ ಅವರ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಇದನ್ನು ಒಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲುವ ಬದಲು

ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ೪ ಮುಖ್ಯ ಸ್ತಂಭಗಳು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯಗಳು

ಕೇವಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ (Symptomatic Relief) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ (Root Cause Resolution) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಅಗಾಧ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ (Chronic Diseases) ಯಶಸ್ವಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಮೇಜಿನ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಇದರ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಸ್ತಂಭ ೧: ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಔಷಧೋಪಚಾರ (Evidence-Based Medication) **ತಕ್ಷಣದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕವಚ**

ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ "ಮಾತ್ರೆಗಳೆಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷ" ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪತ್ತೆಯಾದಾಗ, ಔಷಧಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ: ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರವನ್ನು (Endothelium) ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆಯುವಂತೆ (Stroke) ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿ ಈ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಕ್ಷಣೆ (Organ Protection): ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಾದ ACE Inhibitor ಅಥವಾ SGLT2 Inhibitor ಕೇವಲ ಬಿಪಿ ಮತ್ತು ಶುಗರ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (Kidneys) ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

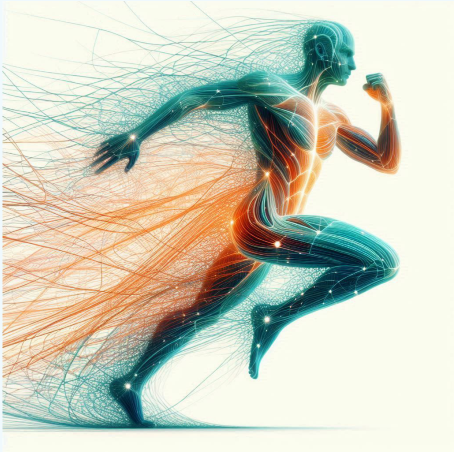
ಸ್ತಂಭ ೨: ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ (Precision Nutrition) **ರೋಗದ ಇಂಧನವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು**

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೂಲತಃ "ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಏರುಪೇರುಗಳು" (Metabolic Disorders). ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಇಂಧನವೇ (ಆಹಾರ) ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದಾಗ, ಎಂತಹ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮಾತ್ರೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ತಂಭ ೩: ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ (Therapeutic Exercise)

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಸಾಧನವಲ್ಲ; ಅದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ "ಔಷಧ". ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ 'Therapeutic Exercise' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಾತ್ರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ: ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (GLUT4 Translocation). ಇದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು (Insulin Sensitivity) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಮತ್ತು ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ತರಬೇತಿಯ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ: ಕೇವಲ ನಡಿಗೆ (Aerobic Exercise) ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಲಘು ತೂಕ ಎತ್ತುವ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ



ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು (Resistance Training) ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ (Muscle Mass) ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ದೇಹದ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ತಂಭ ೪ : ನಿಯಮಿತವಾದ ತಪಾಸಣೆ

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅಂದರೆ ತಾವು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸುವವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ ಅಥವಾ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೇಗೆ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಅತ್ಯಂತ ಶಿಸ್ತಿನ ಜಾಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ನಿಯಮಿತವಾದ ತಪಾಸಣೆ, ರೋಗ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸ್ತಂಭ.

ಒಂದು ಮೇಜು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ನಾಲ್ಕು ಸ್ತಂಭಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ತಂಭಗಳು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧ ಮತ್ತು ತಪಾಸಣೆಯ ಸ್ತಂಭಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಉಳಿದೆರಡು ಸ್ತಂಭಗಳಿಗೂ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಜನರೂ ಕೂಡ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಸ್ತಂಭಗಳಿಗೂ ಒಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಗಟ್ಟಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕಾದ ಜಾಗೃತಿ: "Quick Fix" ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಪಾಯಗಳು

ಇಂದಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತಕ್ಷಣ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ನೋವೆಂದರೆ ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಬೇಕು, ಶುಗರ್ ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಒಂದೇ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ರೋಗಿಗಳು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ; ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆಯ ತಪ್ಪು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುತ್ತವೆ.

ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಜಿಲೇಬಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಓಡಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಹೊರಿಸದೆ, ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ಬೇಕಿದೆ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಅಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಜಂಟಿ ಪ್ರಯಾಣ (Partnership). ರೋಗಿಗಳು "ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನ್ನದೇ" ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದುಕಿಸಿಡಬಲ್ಲವು, ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು (Quality of Life) ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ 'ಔಷಧಿ ನೀಡುವವರಾಗದೇ' (Pill-pushers), ರೋಗಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರದ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ. ●

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ

ಒಂದು ಬೀಜದ ಕನಸು

ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ರಸಾದ್
ಶೆಫೀಲ್ಡ್, ಯು.ಕೆ

ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ ಬಿದ್ದೊಡನೆ
ಬಿರಿಯಬಹುದೇ ನನ್ನೊಡಲ ಬಸಿರು
ಕೊನೆಗೂ ಮೂಡಿಬರಬಹುದೇ
ಹೊಸ ಉಸಿರು, ಅದಕೊಂದು ಹೆಸರು!

ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಆ ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ?
ಎನಿತು ಕಣ್ತೆರೆ ಯುವುದೋ
ಈ ಬಾಯಾರಿದ ನೆಲ
ಕಾಯಬೇಕು ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ?

ಕೈ ಹಿಡಿದೆತ್ತುವ ಕರುಣೆ
ಬರುವುದೋ ಬಾರದಿರುವುದೋ
ಬದುಕೆಲ್ಲಾ ನಿರೀಕ್ಷೆ
ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವೂ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಕಾಯುವೆ ಇಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು
ಮಣ್ಣೊಳಗೆ ಹೀಗೆ
ಕೂಡಿ ಬರಲಿ ಕಾಲ
ಕಾಯುವುದರಲ್ಲೇ ಇದೆ
ನನ್ನ ಬಲ!
ಎತ್ತರಕೆ ಬೆಳೆವ ಅರಳಿ ಮರ
ನಾನಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ
ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನೀಯುವ
ಸತ್ವ ನನಗಿಲ್ಲ
ಯಾರೋ ಉಣಿಸಿದ ನೀರಲ್ಲಿ
ಹೇಗೋ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬೆಳೆದು
ನಾಲ್ಕಾರು ಹೂಗಳ ಬಿರಿದು
ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು

ಅರಸಿ ಬಂದವರಿಗೆ
ಕ್ಷಣ ಕಾಲ ನಿಂದವರಿಗೆ
ನೊಂದವರಿಗೆ, ಬೆಂದವರಿಗೆ
ನೆರಳು ನೀಡುವ ಕನಸು ನನದು

ಸಂಬೋಧನೆ!

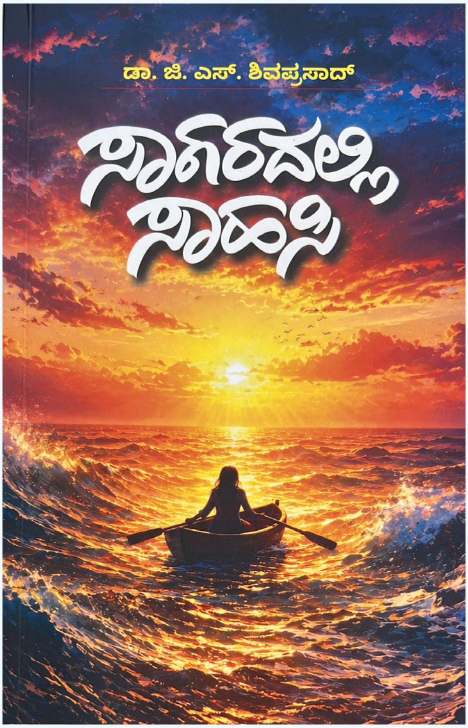
ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ದೇಸಾಯಿ
ಯು.ಕೆ.

ಹೇಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಲಿ ತಂಗಿ
ನನ್ನನ್ನು ಅಂಕಲ್ ಎಂದು ಕರೆದರೆ?
ನೆನ್ನೆ ನಮ್ಮೂರ 'ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಹಾಲ್'ನಲ್ಲಿ
ತರತರದ ಸ್ಟಾಲ್‌ಗಳು
ಕರಿ–ಬಿಳಿ–ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಮಾರಾಟಗಾರರು
ಗ್ರಾಹಕರೂ ಅಷ್ಟೇ ವರ್ಣರಂಜಿತರು!
ನನ್ನನ್ನು ಕೂಗಿ ಕರೆದು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲೂ
ಕಂಡಿತು ಅವರವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ
"Come on, Love!" ಎಂದಳು ಬಿಳಿಯಳು
"Two for a quid, darling!" ಎಂದಳು ಕರಿಯಳು
"Bananas, a pound, uncle!" ಎಂದಳು
ನಮ್ಮವಳು
ಚುರುಕಾದ ಏಷ್ಯನ್ ಹುಡುಗಿ
ಎದೆಯಲ್ಲಿ 'ಚುರುಕ್' ಎಂದಿತು ಅವಳ
ಸಂಬೋಧನೆ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನೋಡಿ ಕೊಂಡೆ
ಹಣೆಯಿಂದ ನೆತ್ತಿ ವರೆಗೆ ಬಟಾ ಬೈಲು
ಆದರೂ ಮಿಂಚುತ್ತಿತ್ತು
ಕಿರಿದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೂ ಹಲ್ಲು!
ಮೊಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೂ ಸುಕ್ಕಿಲ್ಲ
ಅಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯೇ ತೋರಿಸಬೇಕಾದರೆ
ಅವಳು
ಛೇ! ಕೊನೆಗೆ "ಅಣ್ಣ" ಅಂದಿದ್ದರೂ ಸಾಕಿತ್ತು
ಆದರೆ ಹೇಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಲಿ ತಂಗಿ
ಅಂಕಲ್ ಎಂದು ಕರೆದರೆ?

●

ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಹಸಿ

ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ದೇಸಾಯಿ
ಯು.ಕೆ.



ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು,

– ಡಾ ಶ್ರೀವತ್ಸ ದೇಸಾಯಿ, ಲೆಸ್ಟರ್ UK ಬರೀ ನೂರೇ ಪುಟಗಳ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕ ನನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳನ್ನೆಬ್ಬಿಸುವದು ಖಚಿತ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇಂಥ ಬರವಣಿಗೆ ಓದುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವದು ಅಪರೂಪ. ಇದು ಅದ್ವಿತೀಯ ಸಾಹಸ! ಅಂದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಬರೆದ ಯು ಕೆ ವಾಸಿ ಡಾ. ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ಯುವ ನಾಯಕಿ (೩೪) ಅನನ್ಯಳನ್ನು ನಾವು ಯು ಕೆ ಯ ಯಾರ್ಕ್‌ಶೈರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹಲವಾರು ಕನ್ನಡಿಗರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೆವು. ಅದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಅಟ್ಲಾಂಟಿಕ್ ಸಾಹಸವನ್ನು ಮೊದಲಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಟಿವಿ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನಿನ ಆಪ್ ಮೇಲೆ ಐವತ್ತೆರಡೂ ದಿನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೆವು. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಆಕೆಯ ನಿರ್ಧಾರದ ಗುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಯಾನದ ಅನುಭವದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಓದಲು ಕಾತುರದಿಂದ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಲೇಖಕ
ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ರಸಾದ್
ಯು ಕೆ

ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿವೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮ್ಯಾಚಿನ ಬಾಲ್-ಬೈ-ಬಾಲ್ ಕಾಮೆಂಟರಿ ತರಹ ಪ್ರತಿ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಾದ ವಿವರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಅವು ಓದುಗನಲ್ಲಿ ವಿಸ್ಮಯ, ಆತಂಕ, ಕಳವಳ, ಅಂಜಿಕೆ ಈ ತರದ ಭಾವನೆಗಳೆಬ್ಬಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ!

ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಆರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯ World's Toughest Row ಮುಗಿಸಿ ೫೨ ದಿನ ೫ ತಾಸು ೪೪ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದೀವಟಿಗೆ ಹಿಡಿದು victory lap ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಓಲಾಡದೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟಾಗ ಕರತಾಡನ

ಮಾಡುತ್ತ ನೆರೆದ ಜನಸಮುದಾಯದ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಬಾಷ್ಪ ಸುರಿಸುತ್ತ ನಿಂತ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾಹಸ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ನೆನಪಾದದ್ದು ತಮಿಳಿನ ತಿರುವಳ್ಳುವರ್ ಮುನಿ ತಿರುಕ್ಕುರಳ್ (#೭೦)ರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮಾತು: ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟ ತಂದೆಗೆ ಮಗನು (ಅಥವಾ ಮಗಳು) ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರವೇನು? ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ: "ಈತನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಂದೆ (ಹಡೆದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು) ಎಂಥ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿರಬಹುದು ಎಂದು ಜನರು ಕೊಂಡಾಡುವುದು." ಅನನ್ಯಳ ಧೃಡನಿರ್ಧಾರ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತ ಚರ್ಚೆ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಆತಂಕ, ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ, ಆಕೆಯ ೩ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ, ಇವುಗಳು ಮೊದಲ ೪ ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ೩೦ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ, ನಂತರದ ಸುದೀರ್ಘ ಭಾಗದಲ್ಲಿ "ದೈತ್ಯ ಅಲೆಗಳ ನಡುವೆ ಅನನ್ಯ" ಎದುರಿಸಿದ ಯಾನದ ಸಾಹಸದ ವಿವಿಧ ಹಂತ ಒಡ್ಡಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಳಕೊಂಡ ಮೊಬೈಲ್, ಅಲೆಗಳು ದೋಣಿಯನ್ನು ಮಗುಚಿ ಹಾಕಿದ ಪ್ರಸಂಗ, ಮುರಿದ ಚುಕ್ಕಾಣೆ, ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟು, ಅವುಗಳ ರಿಪೇರಿ, ಬೋಟಿನಿಂದ ಹೊರಗಿಳಿದು ಬಾರ್ನಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸವರಿ ಅದರ ಹೊರಮೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಕಷ್ಟ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದುವಾಗ ಮೈನವಿರೇಳುತ್ತದೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೧, ೨೦೨೪ ರಂದು ಕ್ಯಾನರಿ ದ್ವೀಪದ ಲಾ ಗೋಮೆರೋ ಬಂದರದಿಂದ ಭಾವಪೂರಿತ ಬೀಳ್ಕೊಡುವಿಕೆಯ ನಂತರ ೩೦೦೦ ಮೈಲು ಏಕಾಕಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತ ೫೨ ದಿನಗಳು ೫ ತಾಸು ೪೪ ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಕೆರಿಬಿಯನ್ ಆಂಟಿಗಾ ದ್ವೀಪವನ್ನು ಸೇರುವ ವಿಜೃಂಭಣೆಯ ವರ್ಣನೆಯಂತೂ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ!

ರಾಷ್ಟ್ರ ಕವಿ ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರ ಪುತ್ರ, ಸ್ವತಃ ಕವಿಯಾದ ಡಾ. ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಸುಂದರ ವಾಕ್ಯಗಳುಂಟು: **ಕನಸಿಗೆ ಕಡಿವಾಣವಿಲ್ಲ (ಪು ೧೮); ಈ ಯಾನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲುಗಡೆ ತಾಣ ಅಥವಾ ದ್ವೀಪಗಳಿಲ್ಲ; ನಡುನೀರಿಗೆ ಇಳಿದವರು ಈಜಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೆ? (ಪು ೩೬) (ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ?); ಕಳ್ಳರು ಗೊಜ್ಜವಲಕ್ಕಿ, ಕೋಡುಬಳೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅವಳಿಂದ ಕದಿಯ ಬಹುದಿತ್ತು (ಪು ೬೭);.**

ಈ ಸಮುದ್ರ ಸಾಹಸ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿರದ ವಿದೇಶಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ವಿವರಗಳುಂಟು. ಅನನ್ಯಳ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರ, ಕೊನೆಗೆ – ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆಕೆಯ ಸಂದೇಶ ಮನತಟ್ಟುವಂತಿದೆ. ಅಟ್ಲಾಂಟಿಕ್ ಸಾಗರವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹುಟ್ಟು ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ದಾಟಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ವರ್ಣೀಯ (nonwhite) ಮಹಿಳೆ ಕನ್ನಡಿತಿ ಎನ್ನುವ ನಮಗೆಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಯಾನದ ವಿವರದ ಓದಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರದಂತೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ೨೦ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು (B&W) ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೀರಲೋಕ ಪ್ರಕಾಶನದವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ

ಡಾ. ಮೃದುಲಾ ಎ. ಎಮ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಮಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕವಿತೆ

ಡಾ. ಕಾರ್ತಿಕ್ ಬದರಾಯನ್
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುವರು ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರು,
ನನ್ನ ಬಾಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ತುಂಬುವರು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಗಳು !
ಕ್ಷೀರಸಾಗರದಲಿ ಉದಿಸಿದಳು ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯು,
ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬೆಳಗುವವಳು ನನ್ನ ಮಗಳು.

ಅವಳ ಪುಟ್ಟ ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸುವುದೇ ಚಂದ,
ಅವಳ ಮುದ್ದಾದ ನಗುವಿನ ಸವಿಯೇ ನನಗೆ ಮಕರಂದ.
ನಾನೇಕೆ ಹುಡುಕುವೆ ನಕ್ಷತ್ರವನು ಆಗಸದಲಿ,
ಇವಳ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಹೊಳಪು ಮಿನುಗುತ್ತದೆ ಕಂಗಳಲಿ.

ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯು
ಅದೆಷ್ಟು ಸುಂದರ
ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯೇ
ನನ್ನ ಮಗಳು "ಅಕ್ಷರ" !

ಒಲವ ಗೆಲವು

ಡಾ. ಶಶಿಕಲಾ ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ
ನೇತ್ರ ತಜ್ಞೆ, ಪೀಣ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಒಲವ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ದೃಢತೆ ಜೋಡಿಸು
ಬಾಳಿನಲಿ ಒಡಕು ಮೂಡದಂತೆ
ಗೆಲುವ ಗೆಜ್ಜೆಗೆ ಘನತೆ ರೂಢಿಸು
ನಡೆಯಲಿ ತೊಡಕು ಕಾಡದಂತೆ

ಬೇಡಿದರೂ ಬಿಡದಿರೆ ನಿಂದನೆ
ಸಂಬಂಧ ಸಾಮರಸ್ಯ ಕೆಡಿಸದೇ
ನುಡಿವಾಣಿಗೆ ಅಮೃತ ಬೆರೆಸು
ಒಡನಾಡಿ ಗಾವುದ ಓಡದಂತೆ

ಇತಿಯಿರಲಿ ಅಣಕು ಕೆಣಕು
ಬೇಡ ಅಪಹಾಸ್ಯದ ತುಣುಕು
ಮಿತಿಯ ಮೀರದಿರಲಿ ವರ್ತನೆ
ಕ್ಷಮೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಬೇಡದಂತೆ

ಪ್ರೀತಿ ಬಂಧನದ ತಳಪಾಯ
ಇರಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಾಧ್ಯತೆ
ನೀತಿ ಬದುಕ ಅಡಿಪಾಯ
ಕಾಯ್ದುಕೊ ಬಿರುಕು ಮೂಡದಂತೆ

ನಾನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅಂತರ
ಏರಿಸದೆ ಇರದು ಖಚಿತ
ನೀನಾಗು ಪೂರ್ಣಶಶಿ ಮಿತ್ರರ
ನಡುವೆ ಕಹಿಗಾಳಿ ತೀಡದಂತೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಮಳೆ ಹನಿಗಳ ಸವಿಗೆ

ಡಾ. ಕೃಪಾ ಆರ್. ಕುಮಾರ್
ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಳೆ ಹನಿಗಳ ಸವಿಗೆ
ಗಿಡವು ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿತು ನೋಡ
ಅದೇ ನೀರಿನ ಸುಳಿಗೆ
ಹುತ್ತ ಕರುಗಿ ಸರ್ಪಕೆ ಕುತ್ತಾಯಿತು ನೋಡ ॥೧॥

ಹಸಿರು ವನದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದೊಡೆ
ಉಲ್ಲಾಸದಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಮನುಜನ ನೋಡ
ಆದರೆ ಅಲೆಗಳ ಮಡಿಲಿಂದ ಹೊರಬಂದೊಡೆ
ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯೇ ಉಸಿರುಘಟ್ಟಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡ ॥೨॥

ಅಂತೆಯೇ ಜನ ಸಾಗರದೆಡೆ ನಿಂದರು
ಒಂಟಿತನವು ಕಾಡಬಹುದು ನೋಡ
ಸಾವಿರ ನೋಟಕ್ಕೆ ನಗೆ ಚೆಲ್ಲಿದರು
ಒಳಗಿನ ಮನಸ್ಸು ನಗಲಾರದು ನೋಡ ॥೩॥

ಎಷ್ಟು ಜನರ ಪ್ರೀತಿ ಗಳಿಸಿ ಏನಾದೀತು
ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ನೀಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಎಂದು ನೋಡ
ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಸರೆಯ ನಿಧಿಯಾದೀತು
ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಮುಳುವಾಗುವುದು ನೋಡ ॥೪॥

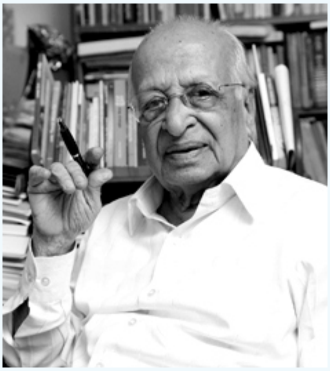
ಪದ ಸಂಪದ

ಪ್ರಾಸ ಸಂಪದ

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

ಏನನ್ನೋ ಬರೆಯಲು ಹೊರಡುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದೋ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಸ ಪದಗಳು ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಒಂದು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಾಸ ಪದಗಳು ಸಿಗಬಹುದು ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಮೂದಾದ ಅಂತಹ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳು ಅರ್ಥಸಹಿತವಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಎಷ್ಟು ಅನುಕೂಲ! ಪ್ರಾಸಕ್ಕಾಗಿ ತ್ರಾಸ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ಹೌದು, ಈಗ ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಸ ಪದಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ತುಂಬ ಸುಲಭ.

ಸುಮಾರು ಒಂದು– ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕತೆಗಾರ ವಸುಧೇಂದ್ರ ಫೇಸ್ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದರು. ಕನ್ನಡ ಶಬ್ದಕೋಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಬದ್ಧ ಪದಗಳನ್ನು – ಆದಿಪ್ರಾಸ, ಅಂತ್ಯಪ್ರಾಸ ಯಾವುದೂ ಇರಬಹುದು– ಅವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರಾಂಶ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಕವಿಗಳಿಗೆ, ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗವಾದೀತು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ತರಹೇವಾರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಬಂದವು. ಅದು ಬೇರೆ ಮಾತು. ಅದಾದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೇ ಮತ್ತೊಂದು ಪೋಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ 'ಬರಹ' ಅಂತರ್ಜಾಲ ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನನ್ನ ಈ ಬರಹದ ವಸ್ತು.



ಪ್ರೊ. ಜಿ ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ

ಬರಹ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಶಬ್ದಕೋಶ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೊ. ಜಿ ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಅವರು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಪ್ರಿಸಂ ಕನ್ನಡ ಕ್ಲಿಷ್ಟಪದ ಕೋಶ. ಇಲ್ಲಿ ಶಬ್ದದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಹಿತವಾಗಿ ಶಬ್ದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು. ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜ್ಯಶ್ರೀ ಸತೀಶ್, ಈ ಪದಕೋಶದ ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು. ಬರಹ ಅಂತರ್ಜಾಲ ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿ ಜಿ. ವಿ. ಅವರ ಕೋಶದ ಜೊತೆಗೆ, ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಿಘಂಟು, ನಿಮ್ಮದೇ ನಿಘಂಟು ಮತ್ತು ಬುಕ್ಕಾಂಬುಧಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಪದಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಕಲಿಸಲಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಅರ್ಥದ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

Baraha Software

ಈ ಪದಕೋಶದ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಪ್ರಾಸಪದಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಮೊದಲು ನೀವು ಈ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಣಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ –

ಗೂಗಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ 'ಬರಹ ನಿಘಂಟು' ಎಂದು ಅಚ್ಚುಮಾಡಿ. w ಎಂಬ ಕೊಂಡಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ ಶಬ್ದಕೋಶದ ಪುಟ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಗಡೆಯ ಬಲಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಚುಕ್ಕಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ. ಏಳೆಂಟು ಆಯ್ಕೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ add to home screen ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಗೆ ಬರಹ ಅಂತರ್ಜಾಲ ನಿಘಂಟು ಸದಾ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮೊದಲ ಹಂತ.

ಈಗ ಹೀಗೆ ಉಳಿಸಿದ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಹುಡುಕಬೇಕಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಆಯತಾಕಾರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿ 'ಹುಡುಕು' ಎಂಬ ಆದೇಶವನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ ಆ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥದ ಇಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನಾಲ್ಕೈದು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ನಮೂದುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ಪ್ರಾಸ ಪದಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಹೇಗೆ, ನೋಡೋಣ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಕೊನೆಯಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಪದಗಳು ಬೇಕು. ಆಗ ನಿಗದಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು % ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿ, ಪ್ರ ಎಂದು ಅಚ್ಚಿಸಿ. ಈಗ % ಪ್ರ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹುಡುಕು ಎಂಬ ಆಯ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿದರೆ ಈ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಕೊನೆಯಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳು ಅರ್ಥಸಹಿತ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅಂತ್ಯಪ್ರಾಸದ ಪದಗಳು ಲಭ್ಯವಾದವು.

ಈಗ ಮುಂದಿನ ಹಂತ. ಅದೇ ಪ್ರ ಅಕ್ಷರದ ಮುಂದೆ % ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿ (ಪ್ರ %). ಚಿಹ್ನೆ ಈಗ ಅಕ್ಷರದ ಮುಂದೆ ಬಂದಿದೆ, ಗಮನಿಸಿ. ಈಗ ಹುಡುಕು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಪ್ರ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ, ಆದಿಪ್ರಾಸದ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳು ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪಟ್ಟಿ ಸಂಪೂರ್ಣವೇನಲ್ಲ. ಈ ಸೌಕರ್ಯವು ಇಲ್ಲಿನ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಶಬ್ದಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾತೆಂದರೆ, ಈ ಸೌಕರ್ಯದ ರೆಲೆವೆನ್ಸ್ ಏನು ಎಂಬುದು. ಎ ಐ– ಗೂಗಲ್ ಇರಬಹುದು, ಚಾಟ್ ಜಿಪಿಟಿ ಇರಬಹುದು– ಪ್ರಾಸಪದಗಳನ್ನು ನೀಡು ಎಂದರೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತವಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಇದೇಕೆ ಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಧಿಕೃತವಲ್ಲದ, ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಶಬ್ದಗಳು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಪುಸ್ತಕಗಳ ನಡುವೆ ಕೂಡ ಮುದ್ರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಇರುವಂತೆ ಇದು ಕೂಡ. ಈ ಸೌಕರ್ಯ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಅಲ್ಲವೇ?

೨. ತಪ್ಪು–ಒಪ್ಪು

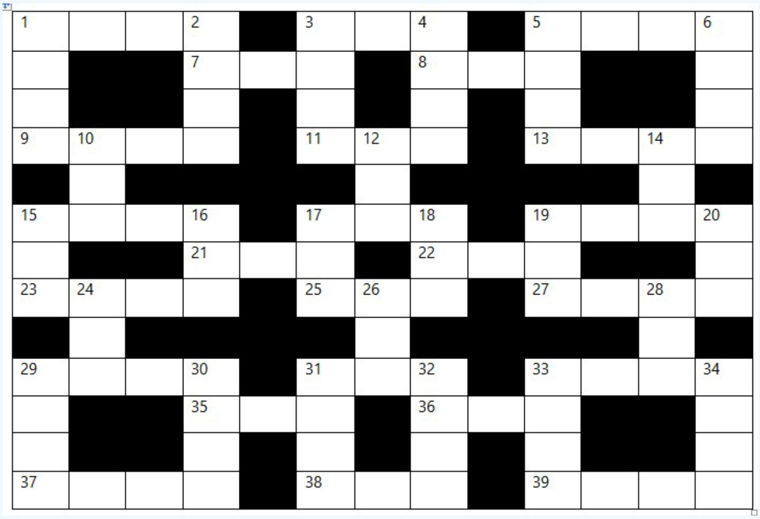
ಗ್ರಾಮೋಧ್ಯೋಗ	**–**	**ಗ್ರಾಮೋದ್ಯೋಗ**
ಭಿನ್ನವಿಸು	**–**	**ಬಿನ್ನವಿಸು, ಬಿನ್ನಯಿಸು**
ಸಂಧರ್ಭ, ಸಂದರ್ಬ	**–**	**ಸಂದರ್ಭ**
ಭೋಧೆ	**–**	**ಬೋಧೆ**
ಬಕ್ತ	**–**	**ಭಕ್ತ**

ಪದಬಂಧ

ಪದಬಂಧ – ೨೫

ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು



ಸುಳಿವುಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

೧. ಹೊರದೂಡುವಿಕೆ (೪)
೩. ಸುಸಂಕೃತ ಬೆಕ್ಕು (೩)
೫. ಹೆಣದಂತೆ ಇರವ ಯೋಗಾಸನ (೪)
೭. ಕುಬ್ಜ (೩)
೮. ಸಂದೇಹ (೩)
೯. ಸಿಕ್ಕಿಸು (೪)
೧೧. ಸರಕಾರ ವಿಧಿಸುವ ಕರ (೩)
೧೩. ನೇಗಿಲನ್ನೇ ಆಯುಧವಾಗಿಸು (೪)
೧೫. ಇವರನ್ನೂ ಈಗ ದಿವ್ಯಾಂಗರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (೪)
೧೭. ಬಹಳ (೩)
೧೯. ಹೊಸ ಕವಿ (೪)
೨೧. ಸ್ನಾನ (೩)
೨೨. ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣ (೩)
೨೩. ಈತನನ್ನು ಸಾವಿತ್ರಿ ಬದುಕಿಸಿಕೊಂಡಳು (೪)
೨೫. ಜಿಂಕೆ (೩)
೨೭. ಬರಹಗಾರ (೪)
೨೯. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹತ್ತಿರ' (೪)
೩೧. ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ (೩)
೩೩. ದ್ರವರೂಪದ ಲೋಹ (೪)
೩೫. ಅವಸರ (೩)
೩೬. ವಾಂತಿ (೩)
೩೭. ಜ್ಞಾಪಿಸು (೪)
೩೮. ಗಂಡು ಮೇಕೆ (೩)
೩೯. ಒಡೆಯ (೪)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

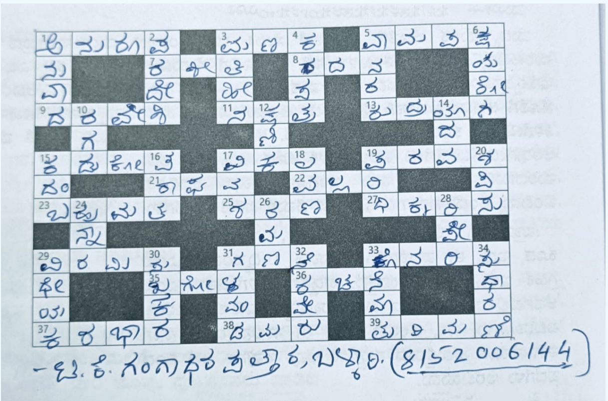
೧. ಪ್ರಾಚೀನ ಕವಿ ಪಂಪ ನೆನೆಯುವ ನಾಡು (೪)
೨. ಸಾಗಿಸು (೪)
೩. ಮಾನಿನಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು (೪)
೪. ಅವಸರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪದ (೪)
೫. ತನ್ನ ಗೋಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗ್ರಹ (೪)
೬. ಒಂಭತ್ತು ವಿಧ (೪)
೧೦. ಒಂದು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ನಕ್ಷತ್ರ (೩)
೧೨. ಕುದುರೆಯನ್ನೇರಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಧನ (೩)
೧೪. ತರುಣ (೩)
೧೫. ಸರಸವಲ್ಲ (೩)
೧೬. ಹೋಗುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬರುವುದು (೩)
೧೭. ರಹಿತ (೩)
೧೮. ಒಂದು ಅಲೆಮಾರಿ ಜನಾಂಗ (೩)
೧೯. ಅಸಲಿಯಲ್ಲ (೩)
೨೦. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಕಾರವಲ್ಲ (೩)
೨೪. ಬಿಟುಬಿಡು (೩)
೨೬. ದುರಸ್ತಿ (೩)
೨೮. ತವಕ (೩)
೨೯. ಪೂಜಾರಿಯ ಮೇಲೆ ದೈವದ - - - - ಆಗಿದೆ (೪)
೩೦. ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸು (೪)
೩೧. ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ (೪)
೩೨. ತಾಯಿಯ ಊರು (೪)
೩೩. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ (೪)
೩೪. ಸಾಂತ್ವನ (೪)

ಪದಬಂಧ ೨೪ರ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ : : ೧. ಅನುರೂಪ ೩. ಮಣಕ ೫. ವಾಮಪಕ್ಷ ೭. ರಸೀತಿ ೮. ರದನ ೯. ದರವೇಶಿ ೧೧. ನಕ್ಷತ್ರ ೧೩. ರುದ್ರಯಾಗ ೧೫. ಕಡುಕೋಪ ೧೭. ವಿಕಲ ೧೯. ಪರವಶ ೨೧. ರಾಘವ ೨೨. ವಲ್ಲರಿ ೨೩. ಬಹುಮತ ೨೫. ಶರಣ ೨೭. ಧಿಕ್ಕರಿಸು ೨೯. ವಿರಮಿಸು ೩೧. ಗಣನೆ ೩೩. ಕೊನರಿಸು ೩೫. ಖಗೋಳ ೩೬. ರಚನೆ ೩೭. ಕರಭಾರ ೩೮. ಡಮರು ೩೯. ತುರಿಮಣೆ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ : ೧. ಅನುವಾದ ೨. ಪರದೇಶಿ ೩. ಮತಿಹೀನ ೪. ಕರಪತ್ರ ೫. ವಾನರರು ೬. ಕ್ಷಯರೋಗ ೧೦. ರಗಡು ೧೨. ಕ್ಷಣಿಕ ೧೪. ಯಾದವ ೧೫. ಕದಂಬ ೧೬. ಪರಾತ ೧೭. ವಿವಶ ೧೮. ಲವಣ ೧೯. ಪರಿಧಿ ೨೦. ಶಪಿಸು ೨೪. ಹುನ್ನಾರ ೨೬. ರಮಣ ೨೮. ರಿಪೇರಿ ೨೯. ವಿಧೇಯಕ ೩೦. ಸುಖಕರ ೩೧. ಗಳಗಂಡ ೩೨. ನೆರವೇರು ೩೩. ಕೊನೆಮಾತು ೩೪. ಸುಧಾರಣೆ.

ಪದಬಂಧ – ೨೪



ಅಭಿನಂದನೆಗಳು : **ಡಾ. ಟಿ. ಕೆ. ಗಂಗಾಧರ** ಪತ್ತಾರ ಬಳ್ಳಾರಿ

ವರದಿ

—

ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ

ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

೧. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಮ್ಮಂದಿರ ದಿನ–ಕಾವ್ಯವಾಚನ:

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಶಾಖೆ, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯವರು,ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಮ್ಮಂದಿರ ದಿನ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಈ "ಅಮ್ಮ" ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಆಶಯವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು "ತಾಯಿಯೇ ಜಗದ ಒಲುಮೆ" ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ೧೪–೫–೨೦೨೬ ರಂದು ಆನ್ಲೈನ್ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ೮:೦೦ – ೨:೩೦ ರವರೆಗೆ ಆಚರಿಸಿದರು. ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಡಾ. ದಿವಾಕರ ಗಡ್ಡಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಷಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವರಚಿತ ಕವನಗಳನ್ನು ಡಾ. ವಿಜಯ ವೈ. ಬಿ, ಡಾ. ವೀಣಾ ಸುರೇಂದ್ರ, ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ., ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ, ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ ಆರ್., ಡಾ. ಮಂಜುಳಾ ರಾಮಯ್ಯ, ಡಾ. ಡೋನಾ ವೆಂಕಟೇಶ್, ಡಾ. ಅರವಿಂದ್ ಪಟೇಲ್, ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ, ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್, ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ, ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಪಡಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್‌ರವರು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಐ ಎಂ ಎ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಘೋಂಗಡೆ, ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಭಾಷಣ – ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ, ಉದ್ಘಾಟನಾ ಭಾಷಣ ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ., ಕೃತಿಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ

ನುಡಿಗಳನ್ನು ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ್ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

೨. "ಹಸಿರು ಶಾಲೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮಕ್ಕಳು" –ಉಪನ್ಯಾಸ:

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ, ಭಾವೈಸಂ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಉಪಸಮಿತಿಯಿಂದ "ಹಸಿರು ಶಾಲೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮಕ್ಕಳು" ವಿಶೇಷ ಆನ್ಲೈನ್ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ೧೬–೬–೨೦೨೬, ರಾತ್ರಿ ೮–೯ರವರೆಗೆ ಜೂಮ್ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಭಾವೈಸಂ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಭಾವೈಸಂ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಉಪಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾದ ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಇವರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪರಿಸರದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ 'ಬಾಲಬಳಗ' ಶಾಲೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಬಗೆ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ರತ್ನಾಕರ್, ಫಿಸಿಶಿಯನ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ. ಇವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ನುಡಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಬನ್ ಕಾಡು ಬೆಳೆಸಿದ ಮತ್ತು ಹಾರ್ನ್ ಬಿಲ್ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಒಡನಾಟದ ಅನುಭವವನ್ನು

ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ ಐಎಂಎ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನುಡಿದಿದ್ದು, ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಘೋಂಗಡೆಯವರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ವಂದಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಉಪಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದ ಈ ಸುಂದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈರ್ವರು ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಜೊತೆ ನಡೆಸಿದ ಮಾತುಕತೆ, ಕಳೆದ ಸಂಜೆ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ.

೩. ಕರಾವಳಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ:

ತಾ. ೩–೫–೨೦೨೬ರಂದು ಭಾ. ವೈ. ಸಂಘ ಉಡುಪಿ – ಕರಾವಳಿ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಜರುಗಿತು. ಭಾ. ವೈ. ಸಂ. ಕಾರ್ಕಳ, ಉಡುಪಿ ಹಾಗೂ ಕುಂದಾಪುರ ಇಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಅಪರಾಹ್ನ ೩.೩೦ಕ್ಕೆ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ (ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾ. ವೈ. ಸಂ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಂಘ) ಹಾಗೂ ಡಾ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು (ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾ. ವೈ. ಸಂ. ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ) ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಉದ್ಘಾಟನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದರು.

ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ – ಕವಿಗೋಷ್ಠಿ– ೮ ವೈದ್ಯರು (ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು) ತಮ್ಮ ಸ್ವರಚಿತ ಕವನಗಳನ್ನು ವಾಚಿಸಿದರು. ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ, ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದರು.

ನಂತರದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಪವಿತ್ರಾ ಕೆ. ಎಸ್. (ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯಪಟು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ) ಇವರು "ಲಲಿತ ಕಲೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ" ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ತಮ್ಮ ಮನೋಜ್ಞ ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ

ಮನಸೂರೆಗೊಂಡರು. 'ಹಾಸ್ಯಸಂಜೆ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಮನುಹಂದಾಡಿ (ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರಭಾವಿ) ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಗೆಗಡಲಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿದರು.

ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರ ಚರ್ಚಾಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟವರು ಡಾ. ವಿಜಯಾ ವೈ ಬಿ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ – ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಕಾದಂಬರಿ, ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ೬ ಮಂದಿ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ರಂಜನೆ/ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಚರ್ಚೆಯ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿತ್ತು. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳಾದ ಡಾ. ಸಾವಿತ್ರಿ ದೈತೋಟ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಭಾಸ್ಕರಾನಂದ ಕುಮಾರ್‌ರವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಡಾ. ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಆಚಾರ್ಯರವರು ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಲೇಖನ/ಕಾದಂಬರಿ/ ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಕಥಾಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು– ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾ. ವೈ. ಸಂ. ಉಡುಪಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು – ಡಾ. ವೈ. ಸುದರ್ಶನ ರಾವ್ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸುಮಾರು ೧೫೦ ಸದಸ್ಯರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಸಂಘ ದ.ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಯಿತು.

೪. ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ – "ನಾನು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಪಂಚ"

ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ, ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಧೋಳದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಇವರು "ನಾನು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಪಂಚ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಇದನ್ನು ಧಾರವಾಡದ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘ, ಶ್ರೀರಾ. ಹ. ದೇಶಪಾಂಡೆ ಸಭಾಭವನದಲ್ಲಿ ೫–೫–೨೦೨೬ ರಂದು ಪ್ರೊ. ಕೆ.ಎಸ್. ದೇಶಪಾಂಡೆ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

೨೦೨೫–೨೬ ಜೂನಿನಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಕೋಡಿಕೊಪ್ಪಮಠ ವಿಜಯಪುರ ಅವರ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವರದಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆ, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ (ಐಎಂಎ) ಗೋಕಾಕ್ ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದ ಬಿಜಾಪುರಿನ ಸಾಹಿತಿ, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಂಡಿತರಾದ ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಕೋಡಿಕೊಪ್ಪಮಠ ಅವರ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಧಾರವಾಡದ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಧಾರವಾಡ ಶಾಖೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಜಗದೀಶ್ ನೀರಡಿ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಗೋಕಾಕ್ ಶಾಖೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ

ಡಾ. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ವಿ. ಸಿಂಧೋಳಿಮಠ ಅವರು ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರು, ಕನ್ನಡ ಬರಹಗಾರರು ಹಾಗೂ ಚಿಂತಕರಾದ ಡಾ. ಸಂಜೀವ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರು "ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವಿಚಿತ್ರಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನವರ್ಧಕ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿ ಸಭಿಕರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಜೀವಿಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ವಿಶೇಷತೆ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವರು ಸರಳ ಮತ್ತು ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡದ ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞರಾದ ಪ್ರೊ. ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಯರವಿನತಲೆಮಠ ಅವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು, ಉಪನ್ಯಾಸದ ವಿಷಯವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆಯೋಜನೆಯನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ದತ್ತಿ ದಾನಿಗಳಾದ ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಎಸ್. ಘೋಂಗಡೆಮಠ ಅವರ ಉದಾರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರು ರಚಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಖರೀದಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಇದೇ ವೇಳೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ 'ವೈದ್ಯಸಂಪದ' ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ಹೊಸ ಚಂದದಾರರಾಗಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡರು. ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಉಪಸಮಿತಿಯ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರು, ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಜೂಮ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಭಾವೈಸಂ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಡಾ ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ ಎ, ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಡಾ ಸೂರಿರಾಜು ವಿ, ಕಾರಯದರ್ಶಿಗಳು, ಡಾ ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಉಪಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸದಸ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದರು.

ತಾ ೨೧-೦೬-೨೦೨೬ರಂದು. ವಾಸವಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಲಾವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರವಾಸ ಅವಲೋಕನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸುಲೋಚನಾ ಚಿನಿವಾಲರ್ ಅವರು 'ನಿಸರ್ಗ ಮಡಿಲು' – ನ್ಯೂಝಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಎಂಬ ಪ್ರವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ
ಸಂದರ್ಶಕರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಸಂದರ್ಶನ

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸರಳ ಜೀವನ, ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮಾತು, ತ್ಯಾಗದ ಸೇವೆ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸೇವೆಗೆ ನಿಂತವರು ಡಾ. ಸುನಂದ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು. ಇವರು ಮೂಲತಃ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯವರು.

ಮಾತು ಬೆಳ್ಳಿ, ಮೌನ ಬಂಗಾರ ಎಂಬಂತೆ, ಮಾತು – ಮೌನ ಎರಡಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಡಾ. ಸುನಂದ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ಜೀವನದ ಮಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸಾಧನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಚಿನ್ನದ ಪದಕದೊಂದಿಗೆ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಪದವಿ ಪಡೆದು ಧಾರವಾಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಒಆ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ "ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಿಜಿ ಡಿಪ್ಲೊಮ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

೨೦,೦೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಡಾ. ಸುನಂದಾರವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ೫೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ : ನಮಸ್ತೆ. ನಮ್ಮ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಮಯ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಮೊದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನಮಸ್ತೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕೆಎಂಸಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಓದುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ, ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಮೇಲೂ ಅಪಾರ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರು ಸ್ವತಃ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ನಾನು ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ತಂದೆಯವರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನಿರತರಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅವರನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ನೋಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ನಮಗೆ ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದರು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು/ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದಭಾವವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದರು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದರು.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನನಗೆ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕನಸಿತ್ತು. ಆಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ, “ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆಯಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನನಗೆ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕನಸಿತ್ತು. ಆಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ, “ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆಯಾಗಬೇಕು,” ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು. ಅವರ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನ ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದವು.

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ : ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ತಂದೆ–ತಾಯಿಯವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಸಬಹುದೇ?

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನವರ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ರಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದಿಂದ ಬೆಳೆದ ಬಾಲ್ಯ ನಮ್ಮದು. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇದರಿಂದ ಒಗ್ಗಟ್ಟು

ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಗುಣಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದವು. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಹೊಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಅವರಿಂದ ಆ ಕಲೆಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶ ನನಗೆ ದೊರೆಯಿತು.

ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ಸ್ವಭಾವ ತುಂಬಾ ಸ್ನೇಹಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ತಂದೆಯಂತೆ ಕಠಿಣವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಸ್ನೇಹಪರವಾದ ಚರ್ಚೆಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪುಟ್ಟ ಜಗಳಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ನಾನು ಬಿಡಿಸಿದ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಲಹೆಗಳು ನನ್ನ ಕಲೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾದವು. ನಾವು ಸೀರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಹೋದಾಗ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಮಗೇ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೂ ಗೌರವ ನೀಡುವುದು ಅವರ ವಿಶೇಷ ಗುಣವಾಗಿತ್ತು.

ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅತ್ಯಂತ ದೃಢ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರಾಗಿದ್ದರು. ಎಂತಹ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂಲಕವೇ ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದರು. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದರು.

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ : ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರೇ ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ನೀವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ–ತಂಗಿಯರು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ತಾಕಲಾಟಗಳು ಎದುರಾದವೆಯೇ?

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ನಾನು ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ತುಂಬ ಸರಳವಾಗಿತ್ತು. ನಮಗೊಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ಬಂಧು–ಬಳಗದವರು ಆಗಾಗ ತಂಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜನರಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇತ್ತು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಜಡೆ ಹಾಕುವುದು, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿತು.

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡಗಳು ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದಿವೆಯೇ? ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾತಿದೆ? "ಆನೆಗೆ ಅದರ ಭಾರ, ಇರುವೆಗೆ ಅದರ ಭಾರ." ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಸಾಕಷ್ಟಿತ್ತು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

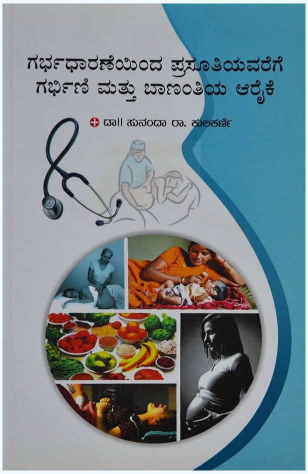
ನಾನು ಯಾವುದನ್ನೂ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಳಸಿದ ಐ.ವಿ. ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಬಾಟಲಿಗಳು, ಕಾಪರ್ ಟ್ಯೂಬಿಂಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ಹಾಸ್ಯವಾಗಿ, "ಎಲ್ಲರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹಣ ತರುತ್ತಾರೆ, ನೀನು ಮಾತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತೀಯಲ್ಲ!" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ತಯಾರಿಸಿದ ಐ.ವಿ. ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಬಾಟಲಿಯ ದೀಪವನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ನಮಗೆ ಅಪರಿಗ್ರಹದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. "ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಬಾರದು; ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂಬುದು ಅವರ ಜೀವನದ ತತ್ವವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದಾಗ, ಅವರ ಬಳಿ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಸೀರೆಗಳಷ್ಟೇ ಇದ್ದವು.

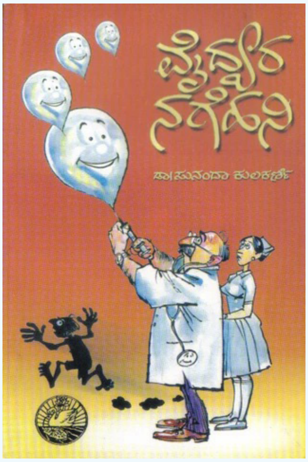
ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೂ ಹಂಚಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇಂದಿಗೂ ನಾನು ಧರಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಸೀರೆಗಳು ಅವರ ನೆನಪಿನವು. ನಾನೂ ನನ್ನ ತಂಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರ ಈ ಅಪರಿಗ್ರಹದ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

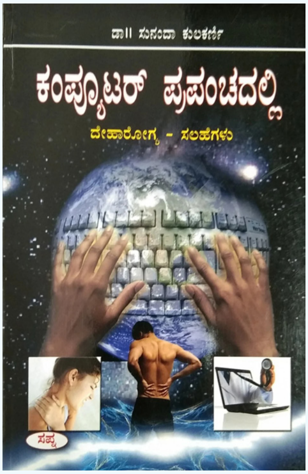
ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ : ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪಯಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದೇ?

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನನ್ನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪಯಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರೇ ಮೊದಲ ಪ್ರೇರಣೆ. ನಾನು ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಕುರಿತು ಬರೆದ ಮೊದಲ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ಸಿಕ್ಕ ಸಂತೋಷವೇ ನನ್ನ ಸಾಹಿತ್ಯಯಾತ್ರೆಗೆ ಮುನ್ನುಡಿಯಾಯಿತು.

ಅದರ ನಂತರ ಕಸ್ತೂರಿ, ಕರ್ಮವೀರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಯಾರೋ, "ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬರೆಯುತ್ತೀರಿ, ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಯಾಕೆ ಬರೆಯಬಾರದು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ 'ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಯಿತು.ಆ ಬಳಿಕ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ೨೨ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ







ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ಅಂತ್ಯ ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪು, ಅಮ್ಮನ ನೆನಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಮುಖ ಪುಸ್ತಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೋವಿಡ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಕಥೆಗಳನ್ನೂ ಬರೆದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕವಿತೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್‌ನ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಹಳೆಯ ಕನ್ನಡದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀಮಹಾವಿಷ್ಣು, ಶ್ರೀದೇವಿ ಮತ್ತು ನಾರದರ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆರ್‌ಎಚ್ ಅಸಂಗತತೆ (Rh incompatibility) ಎಂಬ ಸಂಕೀರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕವಿತೆಯಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಮೂಲಕವೂ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ಆಗಾಗ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮಾತು ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಜೀವನದ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ:

> **"ಧನದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು,**
> **ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು,**
> **ಮನದ ವ್ಯಥೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು."**

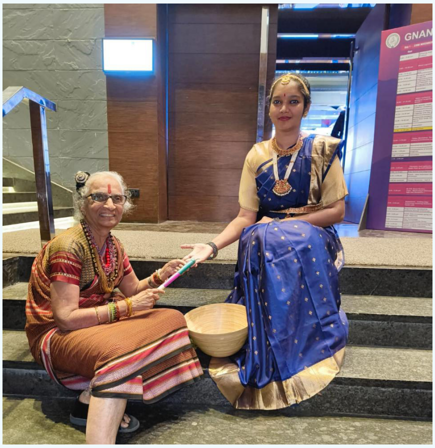
ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಡ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದು ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ ಕಳುಹಿಸುವಷ್ಟು ಕರುಣೆ ಅವರಲ್ಲಿತ್ತು. ಅವರಿಂದ ಕಲಿತ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಇಂದಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ : ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡರ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ?

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಮಹತ್ವವಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಶಿಸ್ತಿನವರಾಗಿದ್ದರು. ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವರು ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ಪಠ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸದಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನನಗೆ ನಾಟಕ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ

ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಚಿನ್ಮಯ ಮಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವಿವಿಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಒಂದು ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪರಶುರಾಮನ ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೆ.



ಪುರಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಮಹತ್ವ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಕಮುನಿ, ನಾರದ, ತುಂಬೂರು, ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯ ವಾಹನವಾದ ಗೂಬೆ, ಚೀನಾದ ಡ್ರ್ಯಾಗನ್, ಶರಭೇಶ್ವರ? ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ.

ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದೇನೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ್ತಾನ್ ಖಾನ್ ಎಂಬ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದ ಅನುಭವ ಇಂದಿಗೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ. ನಾನು, ನನ್ನ ತಂಗಿಯರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ರಂಗೋಲಿ, ಸ್ವೆಟರ್ ಹೆಣೆಯುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೆವು. ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ.

ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದೂ ಬರಬೇಕು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಕಲಿಯುವ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು.

ನನಗೆ ಹೊಸತನದ ಕಲಾಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ದಶ್ವಿ (ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳು)ಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಚಾರ್ಕೋಲ್ ಕಲಾಕೃತಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ತ್ಯಜಿಸುವ ಎಕ್ಸ್–ರೇ ಶೀಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬಳಸಿದ ಐ.ವಿ. ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಬಾಟಲಿಗಳ ಮುಚ್ಚಳಗಳಿಂದ ಅಲಂಕಾರಿಕ ತೋರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಸರಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಣಪತಿಯ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಕಲೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಸೌಂದರ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಧನವಲ್ಲ; ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವ ನೀಡುವ ಒಂದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಆದರೆ, ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ನನ್ನಗಿಂತಲೂ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರತಿಭೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕಲಾವಿದರು, ಅಪಾರ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅವರ ಪ್ರತಿಭೆ ವಿಶ್ವದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಬೆಳೆಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ : ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಾಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಆಗಾಗ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು, ಭಾಷೆಗಳು, ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ವೇಗ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ೨೦೨೩-೨೪

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಪೋಷಕರ ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಜೀವನಯಾನ ನಮಗೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂದೇಶ ನೀಡುತ್ತದೆ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ, ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯತೆ ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅರಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಗೊರೂರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರ, ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಆರ್ಯಭಟ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ. ಸುಶೀಲಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಗೌರವಗಳು ಇವರಿಗೆ ಒದಗಿ ಬಂದಿವೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಸದಾ ಮಿಡಿಯುವ ಮನಸ್ಸಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಎಲ್ಲಡೆ ಹರಡುವ ಸುನಂದ ಮೇಡಂ ಅವರನ್ನು ೨೦೨೩-೨೪ರ ಸಾಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿತು.

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅವರು ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿ.

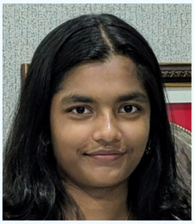
೨೦೨೬ ರ ವೈದ್ಯರ ದಿನದ
ವೈದ್ಯ ಜೀವನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು

ಡಾ. ಭಗವಂತ ಅನ್ವರ್	-	ಯಾದಗಿರಿ
ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಜಿ. ಎಸ್.	-	ಉಡುಪಿ
ಡಾ. ದಮ್ಮೂರು ಬಸವರಾಜ	-	ಸಿರುಗುಪ್ಪ
ಡಾ. ನಾಗರಾಜ ಎನ್. ಪಿ.	-	ಚಳ್ಳಕೆರೆ
ಡಾ. ಪಾಟೀಲ ಎನ್. ಬಿ.	-	ಗದಗ
ಡಾ. ಪ್ರಹ್ಲಾದ ವೆಂಕಟೇಶ ಕಂಚಿ	-	ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ. ಪಾರ್ವತಿ ಬಾಯಿ ವೆಂಕುಸಾ ಬಾಂಡಗೆ	-	ರೋಣ
ಡಾ. ರಾಜಕುಮಾರಿ ಕೆ. ಎಸ್.	-	ರಾಯಚೂರು
ಡಾ. ರಂಗಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್. ಎನ್.	-	ಹಾಸನ
ಡಾ. ಸಬಿತಾ ಆಚಾರ್ಯ	-	ಕುಂದಾಪುರ
ಡಾ. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ರೈ ಬಿ.	-	ಮಂಗಳೂರು
ಡಾ. ಶಾಲಿನಿ ನಲ್ವಾಡ್	-	ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ. ಸರೋಜಾ ತಿಗಡಿ	-	ಬೆಳಗಾವಿ
ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಬಾಬು ಕೆ. ಪಿ.	-	ತುಮಕೂರು
ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಹನಗವಾಡಿ	-	ದಾವಣಗೆರೆ
ಡಾ. ವೆಂಕಟೇಶ್ ಆರ್. ಸೋರಗಾವಿ	-	ಬಾಗಲಕೋಟ
ಡಾ. ವಿಜಯ ಎಸ್	-	ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ

ಕಬೀರ್ ರೋಹಿತ್ ರಾಜ್
೪ ವರ್ಷ



ಅನನ್ಯ ಬಳ್ಳಾರಿ
೧೫ ವರ್ಷ

ಡೂಡಲ್ ಆರ್ಟ್

ಪೇಪರ್ ಆರ್ಟ್

ಗ್ಲಾಸ್ ಪೈಂಟಿಂಗ್

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ರಿಂಗ್ಡ್ ಪ್ಲೋವರ್ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಬಿ. ಕೆ.

ರೂಡಿ ಶೆಲ್ಡಕ್ಸ್ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಬಿ. ಕೆ.

ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ
ಧಾರವಾಡ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆ

ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ

೨ನೇ ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಇವರ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕತೆಯಲ್ಲಿ

ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ

ದಿನಾಂಕ: ೨೦೨೫ರ ಆಗಸ್ಟ್ ೨೨ ಮತ್ತು ೨೩

ಸ್ಥಳ: ನವೋದಯ ಶಾಲಾ ಸಭಾಂಗಣ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ೨೦೨೪-೨೫
ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಬರಹ
ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಳು

ವೃತಿ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸ ಸಮತೋಲನ
ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿರುವ ವೇದಿಕೆಗಳು
ಬರಹಗಾರರ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಕಾನೂನು ಚೌಕಟ್ಟು

ವೈದ್ಯರ ವೈದ್ಯೇತರ ಅಸ್ಮಿತೆ
ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ
ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸ
ವಾಸ್ತವ ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಕೆ
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ

ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಶಾಖೆಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ,
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ
ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಕವಿಗೋಷ್ಠಿ

ಕ್ಯೂಆರ್ ಕೋಡ್ ಬಳಸಿ
ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ
ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಗತ

ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ.
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾವೈಸಂ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ

ಡಾ. ಸೂರಿ ರಾಜು ವಿ.
ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು
ಭಾವೈಸಂ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಡಾ. ಎಂ. ರಮೇಶ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾವೈಸಂ
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆ

ಡಾ. ಅರ್ಜುನ್ ಎಂ. ಬಿ.
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಭಾವೈಸಂ
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆ,
ಸಂಘಟನಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ವೇಣುಗೋಪಾಲ್
ಡಾ. ಮಾಲಾ
ಸಮ್ಮೇಳನ ಖಜಾಂಚಿ