ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: ೪ ಸಂಚಿಕೆ: ೪ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ - ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೦೨೫ ಪುಟಗಳು: ೭೨

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಆಂತರಿಕ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ

ಆರನೇ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ

೨೩ ಮತ್ತು ೨೪ ಆಗಸ್ಟ್ ೨೦೨೫

ಸಂಪದದೊಳಗೆ...

೦೩ ಸಂಪಾದಕೀಯ...
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

೦೪ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್

೦೫ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ

೦೭ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ (ಪ್ರಚಲಿತ)
ಡಾ. ನವೀನ ಕುಲಕರ್ಣಿ

೧೦ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ದುರುಪಯೋಗ: ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಬೇಕು (ಪ್ರಚಲಿತ)
ಡಾ. ಕೆ. ಬಿ. ಸೂರ್ಯಕುಮಾರ್

೧೩ ಗರ್ಭ ಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಡಾ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

೧೬ ಅಂಗ ದಾನ (ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ) ಡಾ. ಅಮೋದ್

೧೯ ಇದು ಸಯನೇಡಿಗಿಂತ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ವಿಷ! (ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು)
ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್

೨೩ ಪರಿಸರ, ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ – ೨೦೨೫ರ ಬಗ್ಗೆ ಕತೆ ಹೇಳಿತು (ವೈದ್ಯೇತರ) ಡಾ. ಗಂಗಾ ಪಿಳ್ಳೆ

೨೮ ಗಾಂಧಿಯೆನ್ನುವ ಕ್ರಿಯಾಪದ ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ

೩೦ ಶಬ್ದಾರ್ಥ ವಿವೇಚನೆ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು (ಶಬ್ದ ಸಂಪದ)
ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್

೩೨ ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) ಡಾ. ವೀಣಾ ಮಂಜುನಾಥ್

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

೩೯ ಒಂದು ಮದುವೆಯ ಕಥೆ (ಕಥೆ) ಡಾ. ರತ್ನಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

೪೧ ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ (ಕಥೆ) ಡಾ. ಮೃದುಲಾ

೪೩ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ 'ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಮಿಶ್ರಣ' (ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ)
ಡಾ. ರಣಜಿತ್ ಬೀರಣ್ಣ ನಾಯ್ಕ, (ಹಿರೇಗುತ್ತಿ)

೪೪ ಅವಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಂಡಾಗ – ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಎನ್. ಮೇಟಿ, ಮನೋವೇದನೆ – ಡಾ. ದೀಪಾ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ (ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ)

೪೬ ಪರಿಭ್ರಮಣ – ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ, ಕಾಡ ಕುಸುಮ – ಡಾ. ಅಂಜನಾ ಹುಳ್ಳೆ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ)

೪೭ ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿನ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ – ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಜೊತೆಯಲಿ – ಶ್ರೀನಿಧಿ ಎಸ್. ಕುಲಾಲ್, ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ – ಕೆ. ಶಿವರಾಜ್ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ)

೫೨ ಪದಬಂಧ – ೨೨ (ಪದಬಂಧ) ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು

೫೪ ಆರನೇ ಬರಹಗಾರರ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ, ಬಳ್ಳಾರಿ (ವರದಿ) ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.

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

೬೨ ಸಿ. ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ (ಸಂದರ್ಶನ) ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಕ್

೬೯ ಮೋಹಿತ್, ಮನಸ್ವಿ. (ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ)

೭೧ ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಬಿ. ಕೆ. (ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ)

ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ:

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

ಸಂಪಾದಕರ ಮಂಡಳಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ೨೦೨೫

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು
ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ., ನಿಯೋಜಿತ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

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

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

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

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ವಿಳಾಸ:

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

ಸಂಪಾದಕೀಯ...

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೇ,

ಈಗ ಹಬ್ಬಗಳ ದಿನಗಳು. ಗೌರಿ ಗಣೇಶ, ದಸರಾ ಮತ್ತು ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬಗಳು ಸಂತಸ ಸಡಗರ ತರಲಿವೆ. ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಗಳಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸೋಣ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಆರನೇ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ ಅವರ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಜನಪರ ನಿಲುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಎನ್ನುವ ಅವರ ಕಿವಿ ಮಾತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಲಿ. ಈ ಬಾರಿ ಅನ್ಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕುರಿತು ಗೋಷ್ಠಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅನ್ಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಪರಸ್ಪರರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಮ್ಮೇಳನದ ವೇದಿಕೆಗೆ ಡಾ. ನಂಜಪ್ಪ ಅಲಬೂರು ಅವರ ಹೆಸರು ಇಟ್ಟು ಗೌರವ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಪರಿವಾರ ಇಡುಗಂಟು ಇಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ

೯ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...

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

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದ ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೇ

ಈ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆ ನನ್ನ ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಡಗರ - ಗೌರಿ ಹಬ್ಬ -ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿ. ವಿಜಯ ದಶಮಿ ಮತ್ತು ದೀಪಾವಳಿ. ಈ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಕಾಲ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಆಚರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಹಬ್ಬಗಳ ಶುಭಾಶಯಗಳು. "ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ" ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇವಲ ಅಕ್ಷರ ಸಂಚಯವಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಂಪದೆಯ ಪ್ರತಿಫಲ. ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಚಿಕೆಯೂ ವೈದ್ಯರ ಹೃದಯದ ಧ್ವನಿಯಾಗಿ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

ನನ್ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ, ವೈದ್ಯರ ಧ್ವನಿಯಾಗಿ, ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು, ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹರಡುವ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. ಬರಹಗಾರರಾಗಿ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೊಡುಗೆ, ಓದುಗರಾಗಿ ನೀಡಿದ ಸ್ಪಂದನೆ, ಸಂಪಾದಕರ ಶ್ರಮ ಇವರೆಲ್ಲರಿಂದ ಈ ಸಂಪದಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿದೆ. "ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ" ಬಿತ್ತಿದ ಅಂಕುರಗಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅರಳಿ, ವೈದ್ಯ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯೇತರ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ತಲುಪವಂತಾಗಲಿ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಹಾರೈಕೆ.

ಆಗಸ್ಟ್ ೨೩ ಮತ್ತು ೨೪ ರಂದು ಈ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು. ವೈದಿಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಮತೆ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದ ಈ ಉತ್ಸವವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೃದಯ ತುಂಬುವ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

ವೈದ್ಯರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಂಜ್, ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪ್ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಪೆನ್ನು ಕೂಡ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವದಕ್ಕೆ ಬಳ್ಳಾರಿ ಸಮ್ಮೇಳನವೇ ಸಾಕ್ಷಿ, ರೋಗಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕೈ, ಸಮಾಜದ ನೋವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಶಬ್ದವಾಗುವುದೂ ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಹತ್ವ. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಚರ್ಚೆಗಳು, ಕವನಗಳು, ಪ್ರಬಂಧಗಳು, ಕಥನಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಿದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾನವೀಯ ವೈದ್ಯರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಘಟಕರ ಶ್ರಮ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ಉತ್ಸಾಹ ಇವು ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಆತಿಥ್ಯ ಮರೆಯಲಾರದ ಅನುಭವ.

ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ ೬ ರಂದು ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ IMA AMS CONFERENCE ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ದಯಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸಿ. ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೪,೨೫ ಮತ್ತು ೨೬ ರಂದು ಗಂಗಾವತಿಯಲ್ಲಿ MEDICON 91 ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನವಿರುತ್ತದೆ. ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪದೇ ಭಾಗವಹಿಸಿ. ಅಂಜನಾದ್ರಿ ಬೆಟ್ಟ ಪಂಪಾ ಸರೋವರ ಮತ್ತು ಹಂಪಿಯಂತಹ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

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

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ಸಮ್ಮೇಳನ – ಸಂಭ್ರಮ

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

ಬಳಗದ ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಶಾಖೆಯ ಕನ್ನಡ ಬರಹಗಾರರ ಉಪಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಅವಕಾಶ ನನಗೆ ದೊರೆತದ್ದು ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ವಿಶೇಷ ಗೌರವವಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಈ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಆರಿಸಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ವರುಷ ಸಮಿತಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಸಕ್ತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಂದು ವೇದಿಕೆಗೆ ತಂದು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿ ಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ವಾಸವಿ ಸಾಹಿತ್ಯವೇದಿಕೆಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವೀಣಾ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆದ "ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಜೆ "ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕನ್ನಡದ ಗಣ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಗಳು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ವೈದ್ಯಸಂಪದ ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಿಂದ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಶೀಲಮ್ಮ ಹಾಗು ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ ರಾವ್ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಡಾ. ಪಾಂಗಿ ಅವರ ಟ್ರಸ್ಟ್ ವತಿಯಿಂದ, ಕ್ಷೇಮ ಟ್ರಸ್ಟ್ ವತಿಯಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ಹೀಗೆ ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರು ಆಯೋಜಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿ ಬಳಗ ಬೆಳೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಂಘವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಗುರುತನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆರನೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಮೈಲುಗಲ್ಲಾಗಿದ್ದು, ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಆಯೋಜನಾ ಸಮಿತಿ, ಆತಿಥೇಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಪ್ರಾಯೋಜಕರು, ಅತಿಥಿಗಳು, ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಬಳ್ಳಾರಿ ತಂಡದ ಸಹಕಾರ ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾಗದು.

'ವೈದ್ಯ ಲಹರಿ' ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ, 'ವೈದ್ಯ ಕಥಾ' – ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡಿದೆ ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿರುವ ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿದ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಪುಸ್ತಕದ ೨ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಇವು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಶ್ರಮದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಹಾಗು ಯಾವುದೇ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಿನಿಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ ಗಟ್ಟಿತನವುಳ್ಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಯುವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯ ಹಂಬಲ ಮೂಡಿಸಲು ನೆರವಾಗಿವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಕೇವಲ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲ, ಸಮಾಜ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ಆಳವಾದ ಚರ್ಚೆಗಳಿಗೂ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿವೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಸವಾಲುಗಳು ಹಾಗು ಗುರಿಗಳ ಕುರಿತು ಗಂಭೀರ ಚಿಂತನೆ ಬಹು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಬರಹಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು. ಯುವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡದ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ತಲುಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನಾವು ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಭಾಷೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಕನ್ನಡ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಗುರುತಿನ ಮೂಲ.

೨೦೨೪–೨೫ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಮ್ಮ ಬಳಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೊಸ ಹಾದಿ ತೋರಿಸಿವೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಾದಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಲಿ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪ್ರೇಮ ಅರಳಲಿ, ಮತ್ತು ಬಳ್ಳಾರಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ದೀಪ ದೇಶದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಲಿ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಹಾರೈಕೆ.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ದೊರೆತ ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಉಪಸಮಿತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉಪಸಮಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಲಿ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಹಾರೈಕೆ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಚಿರಾಯುವಾಗಲಿ

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

ಪ್ರಚಲಿತ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ

ಡಾ. ನವೀನ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ ಕೆಎಲ್‌ಇ ಜೆಜಿಎಂಎಂ
ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ – ೯೯೦೨೪೫೮೫೪೩

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

[ಫ್ರೈಲ್ಟಿ]: ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

೬೦ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ದುರ್ಬಲತೆ ಅಂತ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ದುರ್ಬಲತೆ ಆದರೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಅಂದರೆ ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ?

೧. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೪ ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೂಕ ನಷ್ಟ ಆದರೆ
೨. ದೈಹಿಕ ಬಳಲಿಕೆ
೩. ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ
೪. ನಡೆಯುವ ಚಲನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗತಿ
೫. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ

ಈ ಐದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲತೆಎಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬಾರದು.

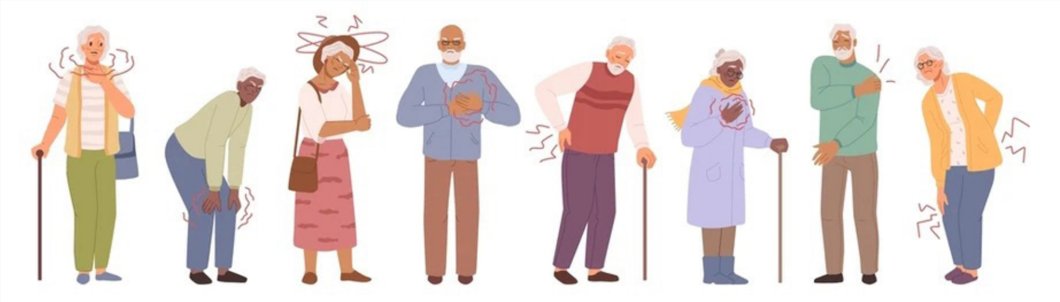
ದುರ್ಬಲತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಮಗೆ ಸಾರ್ಕೊಪೆನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿವುಬೇಕು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಆಗುವುದಿಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ಸಾರ್ಕೊಪೆನಿಯ ಆಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ, ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟ.

ಸಾರ್ಕೊಪೆನಿಯ ಕಾರಣಗಳು :

ದೈಹಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನೆಂದರೆ :

೧. ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ.
೨. ತ್ರಾಣ ನಷ್ಟ.



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಹುಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು : ಜೆನೆಟಿಕ್ / ಅನುವಂಶಿಕ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ದೇಹದ ನೋವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸ್ನಾಯು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಅನೈಚ್ಛಿಕ ತೂಕ ನಷ್ಟ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗು ಅರಿವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ – ಯಾವ ಪ್ರಭಾವ ಆಗಬಹುದು ?

ಸ್ನಾಯುವಿನ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ – ಚಲನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಹಾಗು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾಯುವಿನ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಕಡಿತ ಆದವರಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅಸತ್ಯ. ದುರ್ಬಲತೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಿಕೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಳಪೆ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಬಹುದು. ಸೊಂಟ ಮುರಿತ, ಅರಿವಿನ ಕುಸಿತ, ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸಾವಿಗೂ ಸಹ ಇದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುವಿನ ದ್ರವ್ಯಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋದರೆ – ಅದು ದುರ್ಬಲತೆಗೆ [ಫ್ರೈಲ್ಟಿ] ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ?

ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ.

- ಕೊಂಪ್ರಿಹೆಂನ್ಸಿವ್ ಜೇರಿಟ್ರಿಕ್ ಆಸೇಸ್ಮೆಂಟ್ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. [ಸಮಗ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ]
- ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಎಲುಬು ಕೀಲುಶಕ್ತಿ ಹಾಗು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
- ಸಮತೋಲನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.
- ತೂಕವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನಮ್ಮ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಭಾರ ಹೊರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ – ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸ್ನಾಯುವಿನ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಬಹುಮುಖ್ಯ – ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ / ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪೂರಕಗಳು ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂಬಂಧಿತ ಅರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳು)

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ (ಫ್ರೈಲ್ಟಿ) ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

೧. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ತರಬೇತಿ ಹಾಗು ಅವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಪಾಲನೆ ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಶಕ್ತಿ ಬಲವಾಗುವುದು

೨. ಆರೋಗ್ಯಕರ / ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ.

೩. ಜೀವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.

೪. ಕೆಲವು ಸಲ ಔಷಧಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

೫. ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

೬ . ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

೭. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸ– ನಿಂತಾಗ ಬಿಪಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ– ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಪೋಷಚುರಲ್ ಹೈಪೋಟೆನ್‌ಶನ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

೮. ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕು

೯. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ / ಭೌತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ●

೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ..

ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮುದ್ರಣ, ಪ್ರಕಟಣೆ, ಪ್ರಕಾಶನ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚರ್ಚೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಿಣಿ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ವಿನಂತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಬರಹಗಳು ಮುದ್ರಣ ರೂಪ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ಮುದ್ರಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

'ಒಂದು ಶಾಖೆ – ಒಂದು ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ' ಹಾಗೂ 'ಒಂದು ವಿದ್ಯಾಲಯ – ಒಂದು ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ' ಈ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಹ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಣಯಗಳು. ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಬಳ್ಳಾರಿ ಶಾಖೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಸಂಘಟನಾ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೪ ರಿಂದ ೨೬ ರ ವರೆಗೆ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಗಂಗಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ಸರಳ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳುಳ್ಳ ಹೊಸ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಸರಕಾರ ನೀಡಿದ್ದು ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಆಶಾದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾಯ್ದಿರುವ.

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಚಲಿತ

ಮಾದಕ ವಸ್ತು ದುರುಪಯೋಗ: ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಬೇಕು

ಡಾ. ಕೆ. ಬಿ. ಸೂರ್ಯಕುಮಾರ್
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರೊಫೆಸರ್,
ಫೊರೆನ್ಸಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಮಡಿಕೇರಿ

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ "ವಿಶ್ವಮಾದಕ ವಸ್ತು ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆ ವಿರೋಧಿ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನ"ವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ದಿನ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಯಾಗದೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೆಂಬ ಮಹಾಪಿಡುಗಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸಮಾಜವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಇರುವ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಕ್ರಮ ಸಾಗಾಟ ಇಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ್ದು, ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿವೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಎಂದರೇನು? ಅವುಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳು....

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಎಂದರೆ, ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತೀವ್ರ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ (ಅಡಿಕ್ಷನ್) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಡೋಪಮೈನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ, ಪದೇಪದೇ ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಇವು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೆಲವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು.

- ಒಪಿಯಾಯ್ಡ್‌ಗಳು (Opioids): ಹೆರಾಯಿನ್, ಅಫೀಮು, ಮಾರ್ಫಿನ್, ಮತ್ತು ಫೆಂಟನಿಲ್‌ನಂತಹವುಗಳು ತೀವ್ರನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವು ತಕ್ಷಣದ ಆನಂದ ನೀಡಿದರೂ, ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕ್ಯಾನಬಿಸ್ (Cannabis): ಗಾಂಜಾ, ಚರಸ್, ಭಾಂಗ್, ಹಶೀಶ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಕೋಕೇನ್ (Cocaine): ಇದು ಪ್ರಚೋದಕ (stimulant) ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದು, ತಕ್ಷಣದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡಿದರೂ, ತೀವ್ರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಮೆಥಾಂಫೆಟಮಿನ್ (Methamphetamine): ಇದನ್ನು "ಮೆಥ್" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಆರೋಗ್ಯಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

- ಕೃತಕ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು. (Synthetic Drugs): ಎಂಡಿಎಂಎ (MDMA ಅಥವಾ ಎಕ್ಸ್ಟಸಿ), ಎಲ್‌-ಎಸ್ಡಿ (LSD), ಮತ್ತು "ಬಾತ್ಸಾಲ್ಟ್ಸ್" ನಂತಹವುಗಳು ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಇವು ತೀವ್ರ ಮನೋವಿಕಾರ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- ಔಷಧೀಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು (Prescription Drug Abuse): ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು, ನಿದ್ರಾಜನಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವ್ಯಸನದ ಬಹು ಆಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನವು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಂದು ವ್ಯಾಪಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ, ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ:

೧. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

- ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಸಿತ: ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಭ್ರಮೆಗಳು, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಸನಿಗಳು ತೀವ್ರಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರುಪೇರುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ಹಾನಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹಾನಿ (ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ) ಸಾಮಾನ್ಯ.

- ಸೋಂಕುಗಳು: ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೂಜಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ, ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

೨. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಕುಟುಂಬದ ವಿಘಟನೆ: ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಗಲಾಟೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯಿಂದ ಕುಟುಂಬಗಳು ನರಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಘಟನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದ ನಷ್ಟ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ಶಿಕ್ಷಣ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ನಿರುದ್ಯೋಗಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪರಾಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟವನ್ನುಪೂರೈಸಲು ವ್ಯಸನಿಗಳು ಕಳ್ಳತನ, ಸುಲಿಗೆ, ದರೋಡೆ, ವಂಚನೆ, ಮತ್ತು ಇತರ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ, ಭಯಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ:

ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವ್ಯಸನಿಗಳು ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯ ತಂತ್ರಗಳು..

- ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನಗಳು: ಶಾಲಾ–ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು, ಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಥಾಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದು. ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಸಾರಮಾಡುವುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಪಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಕಾನೂನು ಜಾರಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ: ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಠಿಣ–ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಉತ್ಪಾದನೆ, ಸಾಗಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರ ವಿರುದ್ಧ ಕಠಿಣಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ: ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ಮಾದಕ ವಸ್ತುವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು, ಹೊಸಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಮುಕ್ತ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ

- ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನ: ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ. “ಬೇಡ” ಎಂದು ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ: ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇ–ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದು. ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
- ಸಮುದಾಯದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪೊಲೀಸ್, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ನಿಗ್ರಹದಳಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ: ಮಾದಕ ವಸ್ತುವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ದೂಷಿಸದೆ, ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ, ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಪರ್ಯಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಉತ್ತೇಜನ: ಯುವಜನರು ಕ್ರೀಡೆ, ಕಲೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸ್ವಯಂಸೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೆಂಬ ಮಹಾಪಿಡುಗು ನಮ್ಮ ಯುವಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಮುಕ್ತ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಆದ್ಯಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಕೈಜೋಡಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾದಕವಸ್ತು ಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೇವೆಯೇ?

●

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗರ್ಭ ಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಉಡುಪಿ

ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಘೋಂಘಡೆಮಠ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾಗುವ ಮುನ್ನ.....

ನಾವಿಬ್ಬರು, ನಮಗೊಬ್ಬರು ಎಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ತಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗ ಬೇಕು ಎಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಯಾವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬೇಕು ತನ್ನ ಹೆರಿಗೆ ಯಾವ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ದಂಪತಿಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು / ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ. ಇದು ಪೂರ್ವಯೋಜಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬಂದ ಹಲವು ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸತಿಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಹಲವು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮನೆ ತುಂಬಾ ಮಂದಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿ–ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜಾಗರೂಕತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ (optimum health) ಕುರಿತು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ (Pre conceptional counselling /care) ಗರ್ಭ ಸಂಸ್ಕಾರವೆಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತ ಸಮಯದ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ದಂಪತಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯ (fertile window), ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ಸದ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಲಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ, ಪೂರಕ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಸಕ್ಕರೆ, ವಿಟಮಿನ್

ಡಿ ಹಾಗೂ ಥೈರಾಯಿಡ್ ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನರವ್ಯೂಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹೃದಯದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಸೀಳು ತುಟಿ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಾಂಗ ಊನತೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವಿನ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ರಸದೂತಗಳು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಾಗುವ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಈ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಈ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದ್ದಾಗ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಮಹಿಳೆಯ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭ ಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಲು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಸದೂತ / ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರಿಯಲು ವಿಶೇಷ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಥಲಸ್ಸೀಮಿಯ ಹಿಮೋಫೀಲಿಯ ಮುಂತಾದ ಅನುವಂಶಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ತಳಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು (genetic consultant) ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರುಬೆಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು, ರುಬೆಲ್ಲಾ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ರುಬೆಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ರುಬೆಲ್ಲಾದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೃದಯ, ಕಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ನರವ್ಯೂಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕ್‌ಆಮ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೧೨, (ಮಿಥೈಲ್ ಕೋಬಾಲಮೀನ್), ಹಾಗೂ ಕೋಲಿನ್ ಎಂಬ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಇವುಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನರವ್ಯೂಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರ ಕೊಳವೆ, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಫೋಲಿಕ್ ಅಸಿಡ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೧೨ ಹಾಗೂ ಕೋಲೀನ್ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಪೂರಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಿಂದಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ಜನತೆ ಅಥವಾ ಜನ್ಮಜಾತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನರ ವ್ಯೂಹದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುವ ಮಗು ಜನಿಸಿದ್ದರೆ, ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಆವಶ್ಯಕ.

ತಾಯಿಯಾಗುವ ಮಹಿಳೆ ಯಾವುದೇ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ (ಅಪಸ್ಮಾರ (fits) ವಾತ, SLE ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕುರಿತು ಸಂಬಂಧಿತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಯ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯ ಒದಗಿ ಬರಬಹುದು ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಂತೆಯೇ ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕದಿರುವುದು ಒಳಿತು.

೨೪ ರಿಂದ ೩೦ರ ವಯಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಮಯ ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು ೩೦ರಿಂದ ೩೫ರ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಜೀವ ವಾಹಕಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಪುರುಷರ ವಯಸ್ಸು ೩೫ ರಿಂದ ೪೦ ಮೀರಿದ ಬಳಿಕ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ಜೀವ ವಾಹಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ನ್ಯೂನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು ಸತಿಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾಗೂ ನಿಕೋಟಿನ್ ಇವೆರಡೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸತಿಪತಿಗಳಿಬ್ಬರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಒತ್ತಡರಹಿತವಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕು ಅತಿ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ, ಸಂರಕ್ಷಕ (preservative) ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಕಾಫಿ ಚಹಾದಂತಹ ಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಶ್ರೇಯಕರ ಹಿತಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಸುಖ ನಿದ್ದೆ ಮೈ ಮನಗಳೆರಡನ್ನೂ ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ದಿನಚರಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧರಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ತಾಯ್ತನ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ತಳಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆರಿಗೆ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ●

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

ಅಂಗ ದಾನ

ಡಾ. ಅಮೋದ್
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು
ಆಕಾಶ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ

ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

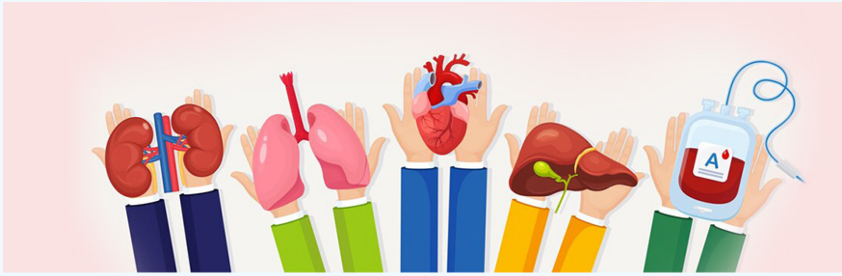
ತನ್ನ ಪತಿದೇವರಿಗೇ ತನ್ನದೊಂದು ಚೂರು ಲಿವರ್ ದಾನ ಕೊಟ್ಟು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬದುಕೋಣ... ಅನ್ನುವ ಕನಸು ಕಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಲಿವರ್ ತೆಗೆಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು ಮಡದಿ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಆಯಿತು, ಗಂಡನಿಗೆ ಲಿವರ್ ಜೋಡಿಸಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಈ ಕೇಸಿನಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ ಸಕ್ಸೆಸ್, ಪೇಷೆಂಟ್ ಡೈಸ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲಾ ಹಾಗೆಯೇ ಅಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಆಯಿತು. ಮೂರನೇ ದಿನ ಪತಿಯು ಐಸಿಯು ನಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಯುಸಿರು ಎಳೆದದ್ದು ಆಘಾತಕಾರಿಯೇ.

ಪತ್ನಿಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಲಿವರ್ ತೆಗೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದ ಸೋಂಕು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಅವಳ ಜೀವವನ್ನೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಇದು ದುರಂತದ ಕಥೆ.

ಶೀಲಾ ನಾರಪ್ಪ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ಬಿಎ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು. ಐಎಎಸ್ ಆಸೆ ಇತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ನಿಶೀಥ ಬುದ್ಧಿಯವಳೂ ಆಗಿದ್ದಳು, ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ತಾನೇ ಓಡಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅಕ್ಟೀವಾ ಕೊಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಗಾಡಿಯಿಂದಾಗಿ ಆವಳು ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು, ಮನೆಯ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕ್ಟೀವಾ ಕೊಡಿಸಿದ್ದು ಸಾರ್ಥಕ ಅನಿಸಿತ್ತು ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ. ಮೊನ್ನೆ ಬಂದಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಮಗಳ ದುರಂತದ ಕಥೆ. ಸಿಗ್ನಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಗಾಡಿಗೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದ ಕಾರ್ಗೋ ಹೊಡೆದೇಟಿಗೇ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿದ್ದಳು ಹುಡುಗಿ. ಅವಳು ಬೀಳುವುದಕ್ಕೂ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಇಲ್ಲದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಗಾಡಿ ಹೋಗಲೂ ಒಂದೇ ಆಗಿಹೋಯಿತು. ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನ ಮನಸ್ಸು ಮೂಕವಾದರೆ, ಅಪ್ಪ ಮರವಾದರು. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳು, ಸಾವಿನ ವಿಷಾದ ಎರಡೂ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಮಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಒಂದೇ ದಾರಿ ಕಂಡದ್ದು, ಅದು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ! ಅವಳ ಲಿವರ್, ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ, ಹೃದಯ, ಎರಡೂ ಕಿಡ್ನಿ ದಾನ ಮಾಡಿ ನಾಲ್ವರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ, ನಾಲ್ವರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ ತೃಪ್ತಿ, ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಮಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಅನ್ನುವ ಸಾರ್ಥಕ್ಯ, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಗೆರೆ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ಎರಡು ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಜೊತೆ ಆತುರದ ತೀರ್ಮಾನ, ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ದೇಶನವಿಲ್ಲದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವೈಫಲ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಢಾಳಾಗಿ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೌರಾಣಿಕವಾಗಿ ಆಡಿನ ತಲೆ ಹೊತ್ತ ದಕ್ಷಬ್ರಹ್ಮ, ಆನೆಯ ತಲೆ ಇಡಿಸಿಕೊಂಡ ವಿನಾಯಕ, ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಬಹುದು. ೧೫೫೦ರಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ೬೦೦ ಬಿಸಿ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶುಶ್ರೂಷ ಸುರೂಪಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಇತಿಹಾಸಕಾರರು ಜಾಕೋಬಸ್ ಒರಾಜಿನ್ ಎನ್ನುವಾತ ೩೪೮ ಎಡಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಆಗಷ್ಟೇ ಮರಣಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ತೀರ ೧೯೫೪ನೆ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಏಕರೂಪ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕೀವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಹಾಗೆ ಆಗಿತ್ತು. ೨೨ ವರ್ಷದ ಹೆರಿಕ್ ಹಾಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದವನು. ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಸಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಧೈರ್ಯ ತೋರಿದನು. ಜೊತೆಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕೊಡಲು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಏಕರೂಪ ಅವಳಿಯ ಒತ್ತಾಸೆ ಅವನಿಗಿತ್ತು. ಕಿಡ್ನಿಯ ಕಸಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು, ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಅದರು. ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೋದರನ ಕಿಡ್ನಿಯ ಜೊತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕು ನಡೆಸಿದ್ದ ಹಾರಿಕ್ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯೂ ಆದ.

೧೮೧೭ ಒಂದು ಆಸಕ್ತಿಕರ ವಿಷಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಯಶಸ್ವಿಕಸಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದು. ಫ್ರೆಂಚ್ ವೈದ್ಯನಾದ ಹೆನ್ರಿ ಡಿಟ್ರೋಚೆಟ್ ಈ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೈನ್ಯದಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಅವರ ಭಾವ ನಂಟನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡ ವಿಷಯ. ಅಪರಾಧಕ್ಕಾಗಿ ಮೂಗು ಕೊಯ್ಯುವ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಸೈನಿಕನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೃಷ್ಟ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಹೊಲಿಯಲಾಯಿತು. ಈ ವಿಷಯದ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಗಳಿವೆ.

೧೮೬೯ರಲಿ ಸ್ವಿಸ್ ದೇಶದ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯ ಜಾಕ್ವೆಸ್ ಲುಯಿಸ್ ರೆವರ್ಡಿನ್ ಭಾಗಶಃ ಚರ್ಮದ ಕಸಿಯನ್ನು, ಅದರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮೊದಲ ಜಾಗತಿಕ ಯುದ್ಧದವರೆವಿಗೂ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮಕಸಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವುಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಲಿವರ್ ಹಾನಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಚರ್ಮ ಕಸಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಧೃಢ ಪಟ್ಟಿತು.

ಎರಡನೇ ಜಾಗತಿಕ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಛಾರ್ಲ್ಸ್‌ವುಡ್ ಎನ್ನುವ ವೈಮಾನಿಕ ತೀವ್ರರೂಪದ ಬೆಂಕಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ (೧೯೪೪ನೇ ಇಸವಿ ಡಿಸೆಂಬರಿನಲ್ಲಿ) ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಡಿದಿದ್ದ ಸೈನಿಕನೊಬ್ಬನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕಸಿಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸತತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಿದಾಯ್ತು, ಅವನು ೮೪ ವರ್ಷದಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಬದುಕಿದ್ದನು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಂಡದ ಪಾಲುದಾರನಾಗಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ಮುರ್ರೇ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಸಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ದಾನಿಯ ಊತಕಗಳು ನಿರಾಕರಣೆ ಅಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಮೊದಲ ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿಯ ಗರಿಮೆ ಮುರ್ರೇಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ, ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ಜೊತೆಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ್ದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಸಿ ನಡೆಸಿದ್ದು ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು.

ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್ ಔಷಧವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅಂಗ ನಿರಾಕರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮಹದಸ್ತ್ರವಾಗಿ ದೊರಕಿದ ಮೇಲೆ ಕಸಿಯು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಉದ್ಯುಕ್ತವಾಯ್ತು.

ದಾನ ಸಿಗಬಲ್ಲ ಅವಕಾಶಗಳು ಆಗ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಿಡ್ನಿ ತೆಗೆದು ಕಸಿಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಜೀವಜಾಲದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ಜೀವಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುವಾದ ಚಿಂಪಾಂಜಿಯಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಕಸಿಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ತುಂಬಾ ಸಲ ಸೋಲೇ ಆಗಿದೆ. ಮೊಲಗಳಿಂದ,

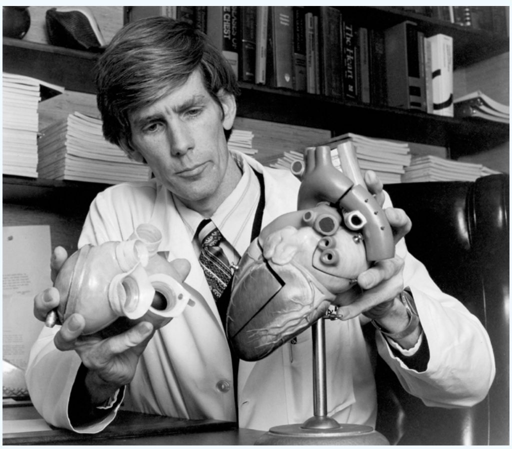
ಹಂದಿಗಳಿಂದ, ಕುರಿಯಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣೆಯು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆಯೆ ನಿಷ್ಫಲವಾಯಿತು.

ಆಗಷ್ಟೇ ಮರಣಿಸಿದವರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದು ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಆರಂಭವಾದ ದೆಸೆಯಿಂದ. ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಫಲಿತಾಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಬ್ರೈನ್ ಡೆಡ್, ಅಥವಾ ಮೆದುಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾನಿಯಾದವರಿಂದ ಪಡೆದ ದಾನವೂ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ಡಾ. ಕ್ರಿಷ್ಚಿಯನ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್ ಪ್ರಥಮ ಹೃದಯ ಕಸಿ ಮಾಡಿದವರು, ಹದಿನೆಂಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗಿಯನ್ನು ಬದುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ರೋಗಿಯು ಹತ್ತೊಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದರು. ನಾಲ್ಕು ಐದನೇ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ೧೨ ಹಾಗೂ ೨೪ ವರ್ಷಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದುದು ಸಾಧನೆಯೇ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಮೂಲಕ ೧೯೬೦ರ ವೇಳೆಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಕಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಿವರ್ ಹೃದಯ, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಜೀವ ಹೋದ ಶರೀರದಿಂದ ದಾನ ಪಡೆದು ಜೋಡಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಶಾದಾಯಕ ಆಯ್ಕೆಯಾಯಿತು.

ಇಲ್ಲಿ ದಾನಿ – ಕಸಿ ಪಡೆದ ರೋಗಿ ಅಂಗಾಂಶ ತಾಳೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕಸಿ ನಿರಾಕರಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳ ಮೂಲವಾಯಿತು

ಜಾರ್ವಿಕ್–೭ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಹನ ವಿಷಯ. ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್ ಜಾರ್ವಿಕ್ ಮೊದಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೃತಕ



ಹೃದಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಹೃದಯವು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ೩೫೦ ಪೌಂಡು ತೂಗುವಂತಹ ಗಾಳಿ ತಿದಿಯೂದುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಆ ರೋಗಿಯು ಸದಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. (ಕಿವಿಯೊಳಗೇ ಹಿಡಿಸುವ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬರುವ ಮೊದಲು ಬ್ಯಾಟರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲಾ ಹಾಗೆ) ೧೧೨ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಚರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕಾಲವಾದರು. ಈ ಜಾರ್ವಿಕ್–೭ ಅನ್ನು ಹೃದಯ ತೀರಾ ಹದಗೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಲಾಯಿತು. ೧೯೯೦ ರವೇಳೆಗೆ ೧೫೦ ಜನರಿಗೆ ಈ ಜಾರ್ವಿಕ್ –೭ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ರಕ್ತಪೂರಣ ಸಮೇತದ ಕಸಿ, ಇದು ರೋಗಿಯ ಸ್ವಂತ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿಕಟ್ಟುವಿಕೆ. ಮೂಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಭಾಗಶಃ ಬೇಕಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಅದು ವಾಸಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯುವುದು. ಆನಂತರವೇ ಮೂಲ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಹಲವು ಹಂತದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಸಿ– ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಶ– ಅಂಗ ದಾನ ಇವೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ಆಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ೧೯೬೭ ರಲ್ಲಿ ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ತೀರಿಹೋದವರ ಭಾದ್ಯಸ್ಥರು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಕಾನೂನು ಬಂದಿತು.

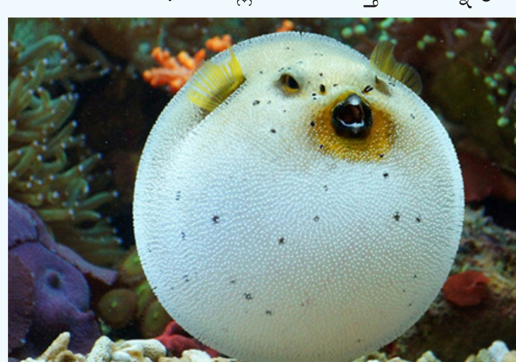
೧೯೫೪ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೊದಲ ಅಂಗ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೂ ಅತ್ಯಂತ ರೋಚಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಬಂದಿರುವುದು ಸತ್ಯ. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹಲವು ಸ್ತರದ, ಹಲವು ವಿಭಾಗಗಳ ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಅಧ್ಯಾಯ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿ,ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಜೀವ ನೀಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

ಇದು ಸಯನೇಡಿಗಿಂತ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ವಿಷ!

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮಗೆ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಸಯನೇಡ್ ಗೊತ್ತು. ಇದು ಉಗ್ರ ವಿಷ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರು ಸಯನೇಡ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಶಿವರಾಸನ್. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆತ ಮರಣಿಸಿದ. ಈ ಸಯನೇಡಿಗಿಂತಲೂ ೧೦೦೦–೧೦,೦೦೦ ಪಟ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವುಳ್ಳ ವಿಷವಿದೆ. ಅದುವೇ 'ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನ ವಿಷ'. ಇದನ್ನು 'ಪಫರ್ ಫಿಶ್' ಎನ್ನುವರು. ಈ ಮೀನು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಉದರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದುಂಡಗೆ ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬ್ಲೋ ಫಿಶ್, ಗ್ಲೋಬ್ ಫಿಶ್, ಬಲೂನ್ ಫಿಶ್, ಬಬಲ್ ಫಿಶ್, ಸ್ವೆಲ್ ಫ್ಲಿಶ್ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಇದು ಅಟ್ಲಾಂಟಿಕ್, ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಹಾಗೂ ಹಿಂದುಮಹಾಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಜಪಾನೀ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆ ಮೀನಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಭಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ 'ಫುಗು' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೩೦೦ರ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಫುಗು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮೀನು, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ತಿಂದವರು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಯಾತನೆ ಪಟ್ಟು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಮೀನು. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಜನರು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಅವಧಿಯ ಜಪಾನೀ ಬರಹಗಳು ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನಿಂದ ತಿನಿಸನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಹೌದು, ಕಲೆಯೂ ಹೌದು ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ. ಜಪಾನ್ ದೇಶವನ್ನು 'ಎಡೊ ವಂಶಜ'ರು ಆಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ (೧೬೦೩–೧೮೬೮) ಫುಗುವನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಸಮರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರಾದ ಸಮುರಾಯ್ ಯೋಧರು ಇದನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಕಟ್ಟಾಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಜನರು ಈ ಮೀನಿನ ರುಚಿಗೆ ಮನಸೋತು, ಸತ್ತರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಇದನ್ನೊಂದು ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ 'ಫುಗು' ಭಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲೆಂದೇ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ಭಟ್ಟರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತು. ಅವುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಛೇದಿಸಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದುದನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಫುಗು ಭಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅಡುಗೆ ಭಟ್ಟರು ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.



ಅಯಾನ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್, ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾಂಡ್ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ ಬರೆದ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳು ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತವಾಗಿವೆ. ಅವು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಾಗಿ ಅಪಾರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿವೆ. 'ಫ್ರಮ್ ರಷ್ಯಾ ವಿತ್

ಲವ್' (೧೯೫೭) ಎನ್ನುವ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಅದೇ ಹೆಸರಿನ ಚಲನಚಿತ್ರವು ೧೯೬೩ರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು. ರೋಸ ಕ್ಲೆಬ್ ಎಂಬ ಸುಂದರಿ ರಷ್ಯನ್ ಗೂಢಚರಿಣಿ. ಇವಳು ತನ್ನ ಬೂಟಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಹರಿತವಾದ ಚೂರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಚೂರಿಗೆ ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನ ವಿಷವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹೊಡೆದಾಟದಲ್ಲಿ ಚೂರಿಯು ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾಂಡನಿಗೆ ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನರವಿಷ. ಬಾಂಡ್ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ವಿಷವು ಅವನ ಶರೀರಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅವನು ಕೋಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಾದಂಬರಿಯು ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾಂಡ್ ಮುಂದೆ ಏನಾದ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಯಾನ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ಓದುಗರ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಚಲನಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಾಂಡ್ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ರೋಸ ಕ್ಲೆಬ್‌ಳನ್ನು ಸೋಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಯಾನ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಕಾದಂಬರಿ 'ಡಾ. ನೋ' ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾಂಡ್ ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನ ವಿಷದಿಂದ ಪಾರಾದಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾಂಡ್ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಾವೇ ಇಲ್ಲ!

ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿದವನು ಜಪಾನಿನ 'ಯೋಷಿಝುಮಿ ತಹಾರ' ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಇವನು ೧೯೦೯ರಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ, ಅದರ ವಿಷವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದ. ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನುಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಕೊಕ್ಕಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲಿನ ಜೀವಿಗಳು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಟೆಟ್ರೋಡಾಂಟಿಡೆ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಷಕ್ಕೂ 'ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್' ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟರು. ೧೯೬೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವೇಳೆಗೆ ಡಾ|ರಾಬರ್ಟ್ ಬಿ ವುಡ್ವರ್ಡ್ ಎಂಬ ನೊಬೆಲ್ ಪುರಸ್ಕೃತ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಟೆಟ್ರೋಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ನಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನಾವರಣವನ್ನು ಮಾಡಿದ. ೧೯೭೦–೮೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಸಿ. ವೈ. ಕಾವೊ ಮತ್ತು ಬ್ರೂಸ್ ಹಿಲ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಟೆಟ್ರೋಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಹೇಗೆ ತನ್ನ ವಿಷ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು.

೧೯೫೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ವಿಷವು ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಷ್ಟಪದಿ, ನಕ್ಷತ್ರಮೀನು, ಕೆಲವು ಕಪ್ಪೆ, ಏಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರವು ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ವಿಷವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತು, ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರವು ತಿಳಿಯಿತು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಿಗಳಾಗಿ ವಿಷವು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನು ವಿಷವನ್ನೇ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕುತೂಹಲಕರ ಮಾಹಿತಿಯು ಹೊರಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಇ. ಜೆ. ಕ್ರಾಸ್ಲೆ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಹಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ

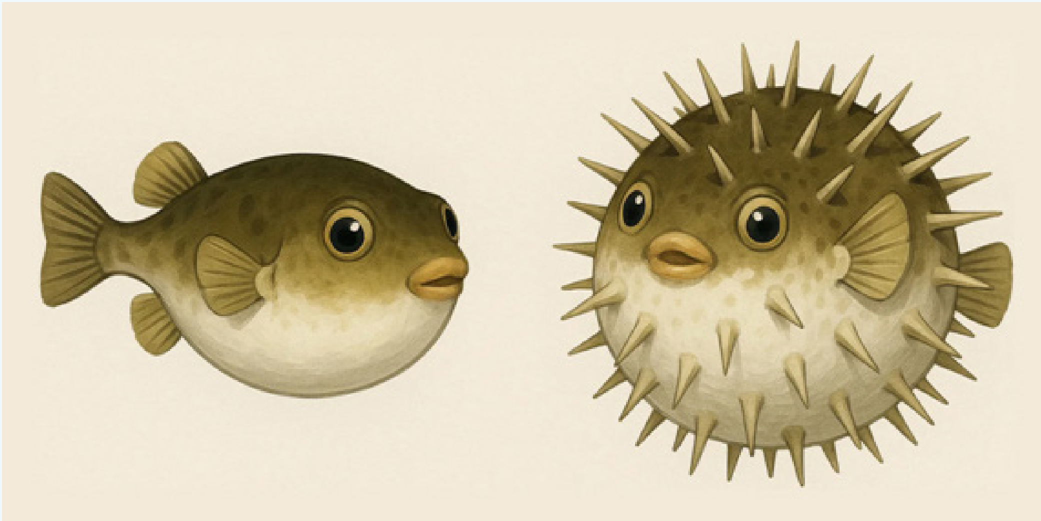
ರೋಚಕ ಸುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದ. ವಿಶೇಷ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಬ್ರಿಯೊ, ಸ್ಯೂಡೋಮೊನಾಸ್, ಫಾಸ್ಫೋರಿಯಮ್, ಏರೋಮೊನಾಸ್, ಪ್ಲೀಸೋಮೊನಾಸ್, ಆಲ್ಟೆರೋಮೊನಾಸ್, ಶೆವಾನೆಲ್ಲ, ಮೈಕ್ರೋಕಾಕಸ್, ಸೆರಾಶಿಯ, ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಸ್, ರೋಸಿಯೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್, ಎಂಟರೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಮುಂತಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದ ಹಾಗೆ ಉಕ್ಕರಿ ಮೀನನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಆ ಉಕ್ಕರಿಮೀನು ವಿಷರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದ ಹಾಗೆ ಸಿಹಿನೀರು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕರಿಮೀನನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಯಾನುಗಳು ಬೇಕು. ಈ ಅಯಾನುಗಳು ನರಗಳ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ವಿಶೇಷ ಪಂಪ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ವಿಶೇಷ ಪಥ/ಕಾಲುವೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಟೆಟ್ರಡೋಟೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಸೋಡಿಯಂ ಅಯಾನುಗಳ ಪಥ/ಕಾಲುವೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ನರವು ಕಾರ್ಯವಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚೇತವಾಗುತ್ತದೆ. ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ನಿನ ಈ ಗುಣವು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಎಷ್ಟೇ ವಿಷಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ನೋವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಉಗ್ರ ನೋವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನರಬೇನೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧತಲೆನೋವಿನ ಬೇನೆ. ಈ ನೋವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ನರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ನೋವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಡೋಸ್ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಡೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆ ನರವು, ಹಾಗೂ ಆ ನರವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ನಾಯುವು ನಿಶ್ಚೇತವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಾಗಿ (ಲೋಕಲ್ ಅನೆಸ್ತೀಸಿಯ) ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಲ್ಲುನೋವಿನಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ನನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನಿಗದಿತ ನರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣ, ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸುಲುಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಅಪಸ್ಮಾರ (ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ) ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಏಮಯೋಟ್ರೋಫಿಕ್ ಲ್ಯಾಟರಲ್ ಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಗಂಭೀರ ನರಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಿಡಿತ ವೈಪರೀತ್ಯವು (ಅರಿದ್ಮಿಯ) ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದು ಜೀವಹಾರಕವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ.



ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಹಲವು ದಂತಕಥೆಗಳು ಹರಡಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ವೇಡ್ ಡೇವಿಸ್ ಬರೆದ ಕಥೆ. ಈತನು ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ಇವನು ಹೈಟಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಇದ್ದು 'ದಿ ಸರ್ಪೆಂಟ್ ಅಂಡ್ ದಿ ರೈನ್‌ಬೋ' (೧೯೮೫) ಎನ್ನುವ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ಬರೆದ. ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ 'ಝೂಂಬಿ'ಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ. ಝೂಂಬಿಗಳೆಂದರೆ ಜೀವಚ್ಛವಗಳು. ಝೂಂಬಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಜನರು ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಝೂಂಬಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಹೈಟಿಯನ್ ವೂಡು' ಎಂದರೆ 'ಹೈಟಿ ಜನರು ಮಾಡುವ ಮಾಟ'. ಈ ಮಾಟದಲ್ಲಿ ಹೈಟಿ ಜನರು ಹಲವು ಚಿತ್ತಭ್ರಾಮಕ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ವಿಷವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಡೇವಿಸ್ ಬರೆದಿರುವ ಈ ಕತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹುರುಳಿಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಪೋಲ ಕಲ್ಪಿತ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಡೇವಿಸ್ ಕಥನವು 'ಪರಮಸತ್ಯ' ಎಂದು ವಾದಿಸುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಪಶ್ಚಿಮ ಗೋಳದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಯುಕ್ತವಾದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದೇ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮಾರ್ಪಾಟನ್ನು ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾದಂದು ನೋವು ನಿವಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸುಲುಭವಾದೀತು.

ಟೆಟ್ರಡೋಟಾಕ್ಸಿನ್, ಸಯನೇಡಿಗಿಂತ ೧೦೦೦–೧೦,೦೦೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಕಾರಿ ಎಂದೆವು. ಆದರೆ ಇದುವೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಷವಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯುಗ್ರವಾದ ವಿಷವನ್ನು ಕೊಲಂಬಿಯದಲ್ಲಿರುವ 'ಗೋಲ್ಡನ್ ಪಾಯ್ಸನ್ ಫ್ರಾಗ್' ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

●

ವೈದ್ಯೇತರ

ಪರಿಸರ, ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ – ೨೦೨೪ರ ಬಗ್ಗೆ ಕತೆ ಹೇಳಿತು

ಡಾ. ಗಂಗಾ ಪಿಳ್ಳಿ
ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ,
ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ JGMM ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಇದೊಂದು ಸತ್ಯಕತೆ ಅಂದೊಂದು ದಿನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. ಅಲ್ಲೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಪರಿಸರ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿತು. ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

೧. ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನ ಇದನ್ನು ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?

ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ, ೫ ಜೂನ್ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ೨೦೨೪ರ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನದ ವಿಷಯ "ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದು" (Beat Plastic Pollution) ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಪುನರಾವರ್ತನೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಈ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವು ಒಂದು ಸದವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

೨. ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನ ೨೦೨೪ ಇದನ್ನು ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ೫ ಜೂನ್, ೨೦೨೪ ರಂದು ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಕೋರಿಯಾ ಗಣರಾಜ್ಯ (ದಕ್ಷಿಣಕೋರಿಯಾ) ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡಿದೆ. ಈ ಘಟನೆಯು "೨೦೪೦ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶೂನ್ಯ ದ್ವೀಪ" ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಸೇರಿ ತನ್ನ ಪರಿಸರ ಯೋಜನೆಗಳಿಗಾಗಿ ೨೮ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಸಲ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡುವ ದೇಶವಾಗಲಿದೆ.

ಜೆಜು ದ್ವೀಪದ '೨೦೪೦ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶೂನ್ಯ ದ್ವೀಪ' ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯು ೨೦೪೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ನಿಬಂಧನೆಗಳು, ಸುಧಾರಿಸಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ನವೀನ ಪುನರಾವರ್ತನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವು ಸುಸ್ಥಿರ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹವನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ

ಪೀಳಿಗೆಗಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ನಾವು ೨೦೨೫ರ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

೧. ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಮರುಬಳಕೆ ಚೀಲಗಳು, ಬಾಟಲಿಗಳು ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

೨. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಬದಲಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ, ಸೆಣಬು, ಕಾಗದ, ರಟ್ಟು, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಬಿದಿರು ಅಲುಮಿನಿಯಂ, ಉಕ್ಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

೩. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎಂಬ ಪೆಡಂಭೂತ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಂಟಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸರಕಾರಗಳು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈಗ ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನೀಯುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅನಿಲ, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಕಚ್ಚಾ ತೈಲಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಸಸ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅದರಂತೆ ಏಕ ವಸ್ತು (Mono-material)ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಪ್ರೊಪಿಲೀನ್ಟೆರೆಫ್ಥಲೇಟ್ (ಪಿಇಟಿ), ಪಾಲಿಪ್ರೊಪಿಲೀನ್ (ಪಿಪಿ) ಮತ್ತು ಹೈಡೆನ್ಸಿಟಿ ಪಾಲಿಥಿಲೀನ್ (ಎಚ್‌ಡಿಪಿಇ) ಸೇರಿವೆ. ಪಿಇಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಇತರ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

೪. ಏಕ ಬಳಕೆ (Single Use) ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಾಶವಾಗದೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿ, ಏಕವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

೫. ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಏಕಕೋಶ ಜೀವಿ ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳಂತಹ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಕ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ವಿಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ (PLA), ಪಾಲಿಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆಲ್ಕನೋಯೇಟಗಳು (PHA) ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಸೇರಿವೆ. PLA ಅನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ನ್‌ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಜವಳಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅನ್ವಯಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಜೀವರಾಶಿಯಾಗಿ ವಿಘಟನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಅಥವಾ ಅರೆ-ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿದ್ದು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ವಿಕಟಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ವಿಘಟಿತವಾಗದೆ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಳಸಿ ಬೀಸಾಡಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ, ಚೀಲ, ತಟ್ಟೆ, ಆಹಾರ ಪೊಟ್ಟಣ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಮ ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ರಾಶಿ ರಾಶಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಜಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಬೆಳೆಗಳ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಲಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹರಡಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಲ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲದೇ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉರಿಸಿದಾಗ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನೋಕ್ಸೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಾನಿಲಗಳು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷ ಅನಿಲಗಳು ಮಾನವನ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರುವದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಾರಕಗಳಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ

ಸಂಕುಲಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಮಹಾಸಾಗರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೧೧ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ನುಗಳಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಕರಾವಳಿ ಸಮುದಾಯಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೧.೧ ರಿಂದ ೮.೮ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ ಅಥವಾ ಮಹಾಸಾಗರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ೨೦೫೦ರ ವೇಳೆಗೆ ಮಹಾಸಾಗರಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿರಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ನದಿ, ಕೆರೆ, ಸರೋವರ, ಸಮುದ್ರ ಮತ್ತು ಮಹಾಸಾಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ, ಮಣ್ಣಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಭಜನೆಯಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ (ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು ಸಮುದ್ರ, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೪. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ಇಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಜಗತ್ತು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿ ಆಧಾರಿತ ವಾಸಸ್ಥಳಗಳು, ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ಹರಿವು ಹಾಗೂ ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಕೃಷಿ, ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಟನ್ನುಗಳಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ನದಿ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ಮೂಲಕ ಮಹಾಸಾಗರಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ:

ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಬೆಳೆದು ಇಂದು ೩೬೦ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯಾ ಶೇಕಡಾ ೫೧% ರಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಖಂಡವಾಗಿದೆ. ಚೀನಾದೇಶ ೬೦ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ನು (೩೨%) ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ದೇಶ. ಏಷ್ಯಾದ ನಂತರ ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕ ಶೇಕಡ ೧೮ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಯುರೋಪ್ ಶೇಕಡಾ ೧೫ ರಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ದೆಹಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.

ಅತಿಯಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ

೨೦ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಬಳಕೆ ಗಗನಕ್ಕೇರಿದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಗುರವಾದ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ ಮತ್ತು ಅಗ್ಗ ದರದ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ೧೯೮೦ ರಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಆರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ೨೦೧೯ರಲ್ಲಿ ೪೬೦ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ನುಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿತು. ಮುಂಬರುವ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಇದೆ.

ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಥವಾ ದಕ್ಷ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ

ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಸೆದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ತ್ಯಾಜ್ಯ ರಾಶಿಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ತ್ಯಾಜ್ಯದ ರಾಶಿ ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

೫. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ ಪರಿನಾಮಗಳೇನು?

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಪರಿಸರ ಮನುಷ್ಯ, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು. ಜನರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಸ್ತೆಗಳ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಸ್ತೆಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಸತಿಗಳ ಹೊರಗೆ ಎಸೆದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ರಾಶಿಗಳು ಬಿಡಾಡಿ ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಕಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯತಾಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳು ನುಂಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ೨೫,೦೦೦ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜಾನುವಾರುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಜಾನುವಾರುಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಮಕ್ಕಳ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನರಮಂಡಲಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೊಂದರೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ವಾಯು, ಜಲ, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಪೆಪ್ಸಿ, ಸ್ಪ್ರೈಟ್, ಕೋಕೋಕೋಲಾ, ಲಿಮ್ಕಾ ಮೊದಲಾದ ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿ, ಚೀಲ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕುಲಷಿತ ನೀರು ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನದಿಗಳು, ಕೆರೆಗಳು, ಸರೋವರಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಜಲಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಜಲ ಭಾಗಗಳ ತೀರಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಾಸಸ್ಥಳಗಳು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ನದಿ, ಮಳೆ ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ಮೂಲಕ ಮಹಾಸಾಗರಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಸಾಗರ ಜಲಚರ (ಮೀನು, ತಿಮಿಂಗಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಜಲಚರಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಕೂಡ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನುಂಗಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವರ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೧೦ ಲಕ್ಷ ಸಮುದ್ರ ಜೀವಿಗಳು, ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಸ್ತನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಮುದ್ರ ಜೀವಿಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಿಷಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

೬. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ?

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರಗಳು ಯಾವುವು?

ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಪಾಲಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ:

೧. ಏಕ ಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
೨. ನೀರು, ಎಳೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಳವೆ (ಸ್ಟ್ರಾ) ಬಳಸದಿರುವುದು.
೩. ಸಮರ್ಪಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು.
೪. ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.
೫. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
೬. ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು.
೭. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜದ ಸವಾಲು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.
೮. ಮರುಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸುವುದು.

ಏಕ ಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಷೇಧ

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

೧. ಏಕಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬದಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಾರಿನ ಬಟ್ಟೆ (ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ, ಸಣಬಿನ ಬಟ್ಟೆ, ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ), ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಲೋಹ, ಗಾಜು ಮೊದಲಾದ ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
೨. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಸುವ, ಮಾರುವ ಮತ್ತು ಖರೀದಿಸುವ ಅಥವಾ ಬಳಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ದಂಡ ವಿಧಿಸುವುದು.
೩. ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸುವುದು.
೪. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
೫. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ನೀತಿ ಅಥವಾ ಕಾಯ್ದೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು.
೬. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸುವುದು.
೭. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ನೀರು (ಬಿಸ್ಲೇರಿ, ಕಿನ್ಲೆ, ಓಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳು) ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ (ಕೋಕೋಕೋಲಾ, ಪೆಪ್ಸಿ ಇತ್ಯಾದಿ)ಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಗರದೊಳಗಿನ ಜಲಚರಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ಇನ್ನಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೆಯ, ಮರು ಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸಿ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಈ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಐದು ವರ್ಷದ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಲೆಯಾದರೂ ಅಜ್ಜಿ, ಇನ್ನು ನಾನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ ಲೋಟ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಟೀಲ್ ಅಥವಾ ಗ್ಲಾಸಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಬದಲು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬ್ಯಾಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದಳು. ಅವಳು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಈ ಚಿಕ್ಕಮಗುವಿಗಾದರೂ ತಿಳಿಯಿತಲ್ಲ, ಇನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಹಿರಿಯರು ನಾವಾದರೂ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಿಸೋಣ ಬನ್ನಿ. ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಒಂದೇ ಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಂತೆ ತಡೆಯೋಣ. ಇಷ್ಟು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಗಾಡ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಅಂದು ಜೂನ್ ೫, ೨೦೨೫ ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನ. ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಕನಸು ಎಂದು ತಯಾರಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದೆನು. ಕನಸಿನ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತಾ ಸತ್ಯಕತೆಯ ಕನಸನ್ನು ಇಡೀ ದಿನ ಆನಂದಿಸಿದೆನು. ●

ಗಾಂಧಿಯೆನ್ನುವ ಕ್ರಿಯಾಪದ

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು
ಧಾರವಾಡ

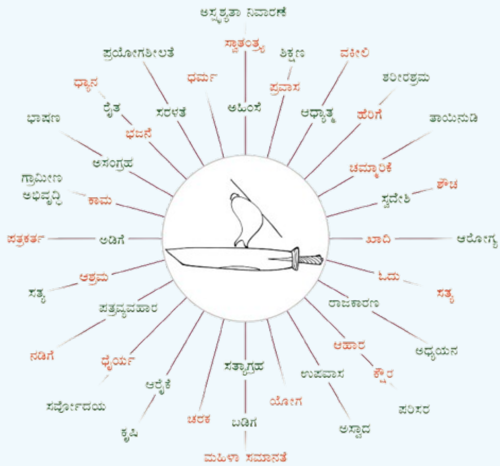
'ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ' ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಗೆಲುವು ಇದು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನದಲ್ಲಿರುವ ಘೋಷವಾಕ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಗಾಂಧಿಯವರ ಆತ್ಮ ಚರಿತ್ರೆಯ ಹೆಸರು ಕೂಡ 'ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು'. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಚರಿತ್ರೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಗಂಭೀರವಾದ ಶೋಧ ನಡೆದುಕೊಂಡೆ ಬಂದಿದೆ. ಗಾಂಧಿ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಗಾಂಧಿ – ಯಾರನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರ ಅಥವಾ ರಾಜಕಾರಣಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಆ ಗಾಂಧಿ ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಎಂಬ ಅತ್ಯಂತ ವಿನೂತನವಾದ ಹಾಗೂ ಸಶಕ್ತವಾದ ಸಾಧನವನ್ನು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಸ್ಥಾವರಕ್ಕಳಿವುಂಟು ಉಂಟು ಜಂಗಮಕ್ಕಳಿವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಶರಣರ ಮಾತು.ಈ ಜಂಗಮತ್ವವನ್ನು ತನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸತ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಂಧಿ.

ಮನೆಯನೆಂದು ಕಟ್ಟದಿರು ಕೊನೆಯನೆಂದು ಮುಟ್ಟದಿರು ಎಂದು ಹಾಡಿದರು ನಮ್ಮ ಕವಿ ಕುವೆಂಪು, ೧೯೪೮ ಜನವರಿ ೩೦ ರಂದು ಗುಂಡಿಗೆ ಬಲಿಯಾದಾಗ ಗಾಂಧೀಜಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸ್ತಿಯು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆ, ಗುಡಿಸಲು, ಬಂಗಲೇ, ಪ್ಲಾಟ್, ಫ್ಲಾಟ್, ಕಾರು, ತೋಟ, ಬ್ಯಾಂಕ್, ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ಭೌತಿಕ ಆಸ್ತಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ತ ಯಾವುದೇ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ, ಅಧಿಕಾರ,ಮಂತ್ರಿ, ಪದವಿಯು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಆ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಿಯ ಬಳಿ ಇದ್ದದ್ದು ಕೇವಲ ಹಿಮಾಲಯದಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ನೈತಿಕ ಬಲವೊಂದೇ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಗಾಂಧಿಯ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಶೋಕದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿತು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಗೌರವ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಅದರನಂತರ ಬೇರೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ದೊರಕಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇಂದು ಗಾಂಧಿಯ ಜನ್ಮದಿನ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಎರಡರಂದು ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆದಿಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಗೌರವ ಕೂಡ ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೂಲ ಬೇರುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಕೇವಲ ಗೊಡ್ಡು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ, ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೂರವಾದ

ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿ, ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಮತೀಯತೆ ಮುಂತಾದ ಅಮಾನವೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದೇ ನಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಆಧಾರ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದು.



ಗಾಂಧಿ ಒಂದು ನಾಮಪದವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಕ್ರಿಯಾಪದ. ಗಾಂಧಿ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೌದು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಂತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ. ಬಹುತೇಕ ಸಾಧಕರು ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಶ್ರಮದಿಂದ ಅಪಾರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಾಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿ – ಭಂಗಿ ಕೆಲಸ, ಚರ್ಮಗಾರಿಕೆ, ಬಡಗಿತನ, ನೂಲುವುದು, ನೇಯುವುದು, ಕ್ಷೌರ, ನಡಿಗೆ, ಉಪವಾಸ, ಆಹಾರ, ಕಾಮ, ರಾಜಕಾರಣ,, ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು, ಪರಿಸರ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ, ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ, ರೋಗಿ, ಆರೈಕೆ, ಪತ್ರಲೇಖನ, ಜಾತಿ ವಿನಾಶ, ಪ್ರವಾಸ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದೊಳಗೂ, ಅದರ ಆಳದ ಆಳದೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು ಅದರ ಆತ್ಯಂತಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಗಾಂಧಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಂಧ ಭಕ್ತರಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಪಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ವಿಮರ್ಶಾತೀತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿನ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶೋಧನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಆ ನಮ್ಮ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಒಮ್ಮೆ ಗಾಂಧಿ ನಮಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದು ಬಿಡುವುದು ನಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

ಗಾಂಧಿ ಕಾಲವಾಗಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಶತಮಾನವೇ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು. ಗಾಂಧಿ ಅಜ್ಜನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಿದರು ಸರಿ, ಬಿಟ್ಟರು ಸರಿ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬಂದಿದೆಯೋ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಅತಿ ಆಹಾರ, ಕಡಿಮೆ ಶರೀರ ಶ್ರಮ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹೀಗೆ..... ಹಲವಾರು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಅತ್ತ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ, ಹವಾಮಾನ ಸಂಕಷ್ಟ, ಮತ್ತು ಭೂತಾಪ ಹೆಚ್ಚಳ ಇವೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ದಿನೇ ದಿನೇ ದುರ್ಬರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ, ಅದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಜೀವಸಂಕುಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಈ ನಾಲ್ಕರ ಮೇಲೆ ಏನು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಿಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಏನಾದರೂ ಬೆಳಕು ಸಿಕ್ಕರೆ ಸರಿ, ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಗಾಂಧಿಯನ್ನು ಭೂತದೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ನಾವು ಭವಿಷ್ಯದೊಳಗೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು

●

ಶಬ್ದ ಸಂಪದ

ಶಬ್ದಾರ್ಥ ವಿವೇಚನೆ

ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು

ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್
ಸುರೂಪ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ವಿಜ್ಞಾನ: ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಳೆನೀರ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ದಾಟಿಬರಬೇಕಾದಾಗ, ಒಂದು ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರು, ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಉಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ್ದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ವಕ್ರೀಭವನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರ ಹನಿಗಳು ಪಟ್ಟಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಅಲೆಯುದ್ದದ ಅನೇಕ ಅಲೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಚೆದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹರಡಿದ ಅಲೆಗಳು ತಂತಮ್ಮ ಅಲೆಯುದ್ದದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಅಸಂಖ್ಯ ಮಳೆನೀರಹನಿಪಟ್ಟಕಗಳಿಂದ ಚೆದುರಿದ ಅಸಂಖ್ಯ ಅಲೆಗಳು ಕ್ರೋಢೀಕರಣಗೊಂಡು ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳ ಕಮಾನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವ: ಮನುಷ್ಯನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗಬಲ್ಲ ಅಲೆಗಳ ಅಲೆಯುದ್ದದ ವಿಸ್ತಾರ ನಾಲ್ಕುನೂರು ನ್ಯಾನೋಮೀಟರಿಂದ ಏಳುನೂರು ನ್ಯಾನೋಮೀಟರಿನಷ್ಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸಣ್ಣ ಅಲೆಯುದ್ದದ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದದ ಕೆಂಬಣ್ಣದವರೆಗಿನ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳ ಕಮಾನು ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ, ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಕಮಾನು ಆಗಿರದೇ ಪೂರ್ಣ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಜ. ನೀವೇನಾದರೂ ವಿಮಾನಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಿಸಿಲು–ಮಳೆಯಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದುಗಡೆ ಇದ್ದಿದ್ದಾದರೆ, ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಏಳುಬಣ್ಣಗಳ ಪೂರ್ಣ ವೃತ್ತವನ್ನೇ ನೋಡುವಿರಿ. ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನೆಲಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಅರ್ಧವೃತ್ತಾಕಾರದ ಕಮಾನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ರೂಢಿಯಿದೆ.

ಅನುಭಾವ: ಹೀಗೆ ಕಮಾನೊಂದು ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೊಳಗಾಗದೇ ಇರನು. ಅದೂ ಇಷ್ಟು ಸುಂದರ ದೃಷ್ಯ !ಮನುಷ್ಯದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾದ ಅಲೆಗಳ ಪೂರ್ಣ ವಿಸ್ತಾರವೇ ಹರಡಿ ನಿಂತರೆ ಎಂಥಾ ಸಂಭ್ರಮ! ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪದಗಳು ಸಿಕ್ಕಾವೆಯೇ?

ಹೀಗಾಗಿಯೇ, ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಜನರು ಈ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ತಮಗೆ ತೋಚಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದರೆ, ಸರಿಸುಮಾರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದೊಂದು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಕಂಡಿದ್ದು. ಬಿಲ್ವಿದ್ಯೆಗಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಶಿಲಾಯುಗದ ಮಾನವ ಇದಕ್ಕೆ ಏನಂತ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದನೋ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅದು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಕಂಡಿದೆ. ವಿಮಾನಯಾನವೂ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸೌಕರ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಎಲ್ಲರೂ ಅದು ಕಮಾನೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದು

ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಈ ಕಮಾನನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ 'ಮಳೆ–ಬಿಲ್ಲು', ಅಂದರೆ 'ರೇನ್–ಬೋ' ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಚಾಪ, ಇಂದ್ರಧನುಷ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಯ ದೇವರು ಇಂದ್ರ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇರಬಹುದೇನೋ. ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡದವರು ಮಾತ್ರ, ಅದಕ್ಕೆ 'ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು' ಎಂಬ ಅತಿಸುಂದರ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ.

ಕಾಮದೇವನು 'ಅನಂಗ'. ಅವನಿಗೆ ದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಕೇವಲ 'ಮನಸಿಜ'. (ನಮ್ಮ) ಕಂಗಳಿಗೆ ಅದರ್ಪನಾಗಿದ್ದುದಕ್ಕೆ 'ಕಂದರ್ಪ'ನೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಸರಿ, ಅವನು ಕಾಣನೇನೋ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆದರೆ ಅವನ ಬಿಲ್ಲು? ಅದಾದರೋ, ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಿಲ್ಲು! ದುಂಬಿಗಳ ಬಾಣವನ್ನು ಹೂಡಬೇಕಾದರೆ ಆ ಬಿಲ್ಲೆಷ್ಟು ವರ್ಣಮಯ ಮನೋಹರವಾಗಿಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೊಂದು ಬೃಹದಾಕಾರದ ಬಣ್ಣದ ಬಿಲ್ಲು, ಅದೃಶ್ಯ ಬಿಲ್ಗಾರನ ಹೆಗಲಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದಗಲ ಕಂಡರೆ, ಅದು ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಾರದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ಮನ್ಮಥನ ಬಿಲ್ಲು ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಾದರೂ ಇಂಥದ್ದೇ ಅಲ್ಲವೇ? ವಸಂತವೋ, ಮಳೆಗಾಲವೋ, ಸಸ್ಯಸಂಕುಲಗಳ ಭರ್ತಿ ಯೌವನದ ಪುಷ್ಪವಿಕಸನ ಕಾಲವೋ, ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ. ಪಂಪನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಬಿರಿದ ಮಲ್ಲಿಗೆ–ಮಧುಮಹೋತ್ಸವ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂಥ ಸುಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣ, ಜೀವನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮದನನು, ತಾನು ಮಾತ್ರ ಅದೃಶ್ಯನಾಗಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಏನೂ ಮಾಡೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನ ಭಾನಗಡಿಯ ಕುರುಹುಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಕುರುಹು, ಮದನನು ಇದೇ ಈಗ, ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ತೋರಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಜಾರಿಕೊಂಡ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ, ಅದೇ, ಮಳೆ–ಬಿಸಿಲ ಆಹ್ಲಾದದ ನಡುವೆ ಕಂಡು ಮರೆಯಾಗುವ ಆ ಬಣ್ಣದ ಬಿಲ್ಲು. ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲು. ●

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಮಂಜುನಾಥ್
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
ಹಾಸನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಾಸನ

ಡಾ. ಉಷಾ
ಎಂ. ಜಿ.
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಎ. ರಂಜಿತ್ ಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಅವರ "ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ" ಲೇಖನ ಗುಚ್ಛದಿಂದ ಅವರ ೩೮ ವರ್ಷಗಳ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು, ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು, ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಅವರ ವೃತ್ತಿಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದಂತಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕ ಕೈಗೆತ್ತಿ ಓದಲು ಶುರುಮಾಡಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಅದೆಷ್ಟು ಸಲ ಒಳಗೊಳಗೆ ನಕ್ಕೇನೊ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪುಟಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಗು ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಮನಸಾರೆ ನಕ್ಕು ಬಿಟ್ಟೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿ ನಕ್ಕು, ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ನಗು ಹಂಚಿಕೊಂಡೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ತರಗತಿ ನಗೆಗಡಲಲ್ಲಿ ತೇಲಿತು. ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಒಂದು ಘಟನೆ ಆಕಾಶಕ್ಕೇರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಕಲರವವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬದುಕನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವ ಪುಸ್ತಕ ಇದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸಂಗಗಳ ತುಣುಕು:

ಡಾ. ರಂಜಿತ್ ಶೆಟ್ಟರವರ ೩೮ ವರ್ಷಗಳ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಡೆಲಿವರಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೇಸ್ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಸಂಗ.

ಇಂಕ್ಯುಬೆಟರ್ ಇರಲಿಲ್ಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯಿಟ್ಟು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ವೆಂಕಟರಾಜರು, ದಾದಿಯರನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಬೇರೆಡೆ ಎಲ್ಲೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟ ವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಸಂಗ.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಮದುಮಗಳ ತಂದೆ ತನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಹುಡುಗಿ ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಹೆದರಿದ್ದಾಳೆ ಅವಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಅಂದದ್ದು ಮತ್ತು ಮದುಮಗಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ಗಂಡ ರೂಮಿಗೆ ಹೋದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಮದುಮಗಳ ತಂದೆ ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆ, ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ನಕ್ಕ ಪ್ರಸಂಗ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಸಂಗಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

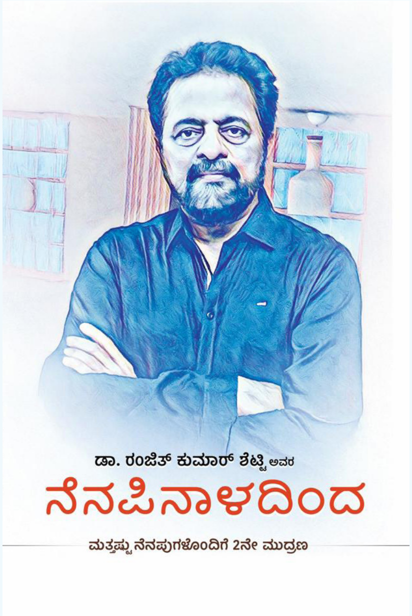
ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದೆಂದು ಕಂಡು ಹುಡುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಡಿಸಿನ್ ನೋಡುವ ಬಗೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಥೈರ್ಯ ಕೂಡ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ದೇವರು ಅಲ್ಲ, ದಾನವರು ಅಲ್ಲ, ನಮಗೆ ಮಾನವನ ಪಟ್ಟ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ

ನಿಮ್ಮ ತಟಸ್ಥ ನಿಲುವು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಆದರ್ಶನೀಯ.

ನನ್ನದೊಂದು ಸಲಾಂ:

ಸುಮಾರು ೫೦ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ವೃತ್ತಿಬದುಕಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕೆದಕಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ ತಿಳಿಯಾದ ನಂತರ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹಾಸ್ಯ, ತಮಾಷೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಓದುಗರನ್ನು ನಗಿಸುವ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನನ್ನದೊಂದು ಸಲಾಂ.

"ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ" ಓದಲು ಶುರುಮಾಡಿದ ದಿನದಿಂದ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಅದೇನೊ ಉತ್ಸಾಹ, ಕುತೂಹಲ, ಎಷ್ಟೋ ವಿಚಾರಗಳು ವೈದ್ಯರ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲೂ ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಟ್ಟಿಗೆ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿ ನನಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.



ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಚಯ:

ಓದುತ್ತ ಓದುತ್ತಾ ಸಮಯ ಸರಿದದ್ದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಗದೇ ಇರುವ ಪುಟಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪುಟವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ಪಾಠ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಘಟನೆಯು ಡಾ. ಎ. ರಂಜಿತ್ ಶೆಟ್ಟಿರವರ ನೈಜ ಅನುಭವ. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಕಿಚ್ಚುಗಳ, ಕೆಚ್ಚುಗಳ, ಹುಚ್ಚುಗಳ, ಆಶೆ, ನಿರಾಶೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವ ಪುಸ್ತಕ ಇದಾಗಿದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಓದಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹ ಒಂದು. ಓದುಗರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ನಡೆದ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿನ ಹಾಸ್ಯ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಓದುಗ ಓದಲೇ ಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ●

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

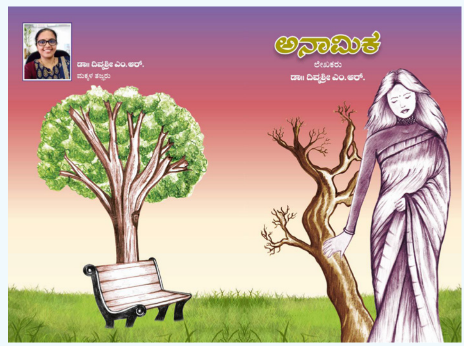
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ ೯೪೪ ೮೧೩ ೯೩೩೯, ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ೯೪೪ ೮೨೧ ೫೯೪೦

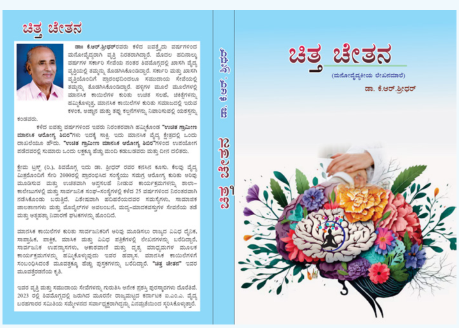
ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು

ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
ವಿಭಾಗಿಯ ಸಂಪಾದಕರು

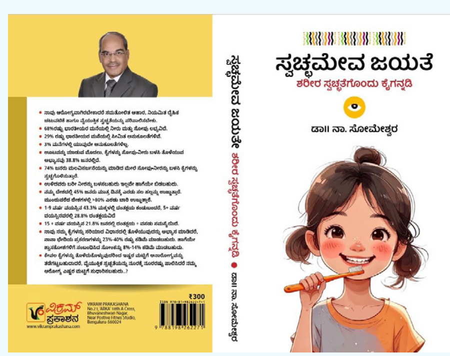
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು	:	ಅನಾಮಿಕ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು	:	ಡಾ. ದಿವ್ಯಶ್ರೀ. ಎಂ. ಆರ್.
ಕೃತಿ	:	ಕಾದಂಬರಿ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು	:	ಮಾಧುರಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು	:	೯೬
ಪುಸ್ತಕದ ದರ	:	ರೂ. ೧೫೦-೦೦

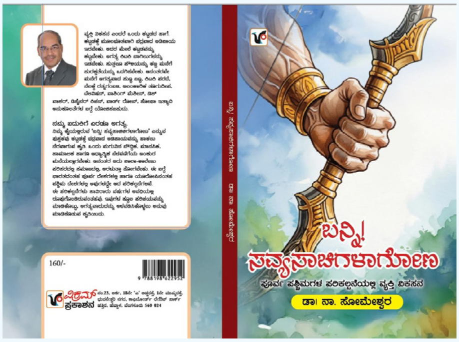




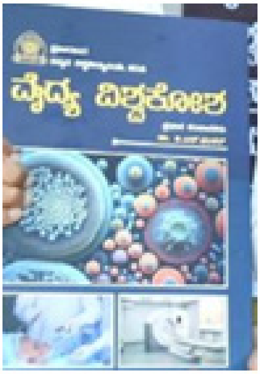
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು	:	'ಚಿತ್ತಚೇತನ'
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು	:	ಕೆ. ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್,
ಕೃತಿ	:	ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಮಾಲೆ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು	:	ಶುಭದಾ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು	:	೧೨೮
ಪುಸ್ತಕದ ದರ	:	ರೂ. ೧೪೦-೦೦

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು	:	ಸ್ವಚ್ಛಮೇವ ಜಯತೆ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು	:	ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಕೃತಿ	:	ಶರೀರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವ ಪುಸ್ತಕ.
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು	:	ವಿಕ್ರಮ್ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಪುಸ್ತಕದ ದರ	:	ರೂ. ೩೦೦-೦೦



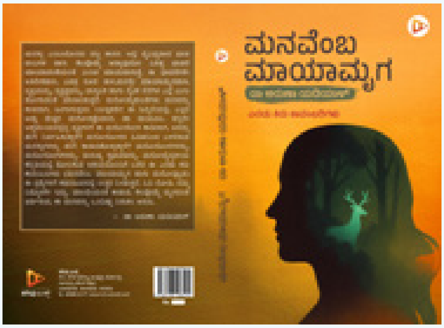


ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಬನ್ನಿ! ಸವ್ಯಸಾಚಿಗಳಾಗೋಣ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಕೃತಿ : ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನದ ಬಗ್ಗೆ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ವಿಕ್ರಮ್ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು.
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೬೦-೦೦



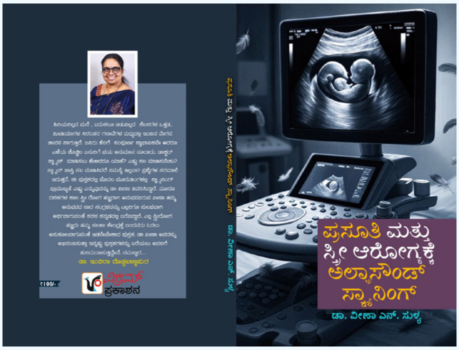
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ವೈದ್ಯವಿಶ್ವಕೋಶ (೩ನೇ ಆವೃತ್ತಿ)
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ನಾಡೋಜ ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಂಗ, ಹಂಪಿ.
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೮೭೬
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೬೦೦-೦೦

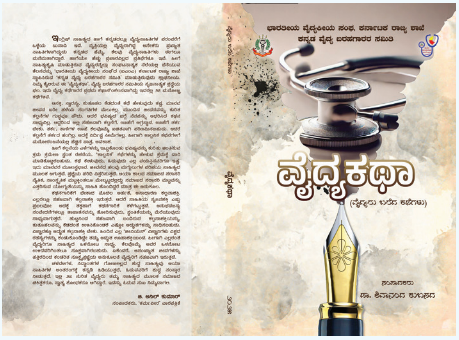
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಚಿಂತೆ ಬಿಡು ಮನವೇ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ ಬೆಂಗಳೂರು
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೯೦
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೯೦-೦೦



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಮನವೆಂಬ ಮಾಯಾ ಮೃಗ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಹರಿವು ಬುಕ್ಸ್
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೧೮೧
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೨೨೫-೦೦

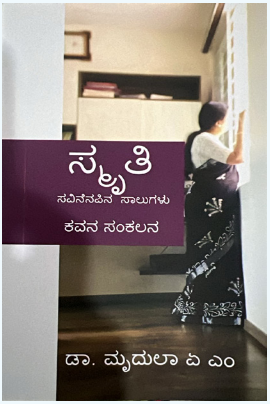
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ
ಕೃತಿ : ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ.
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ವಿಕ್ರಮ್ ಪ್ರಕಾಶನ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೧೦೬
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೧೦೦-೦೦

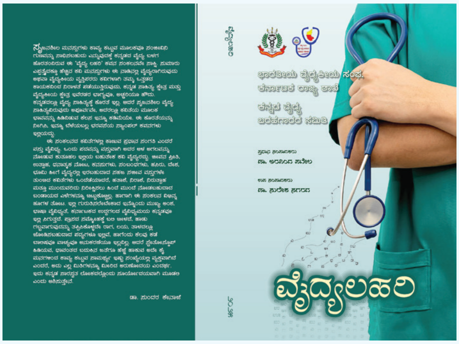




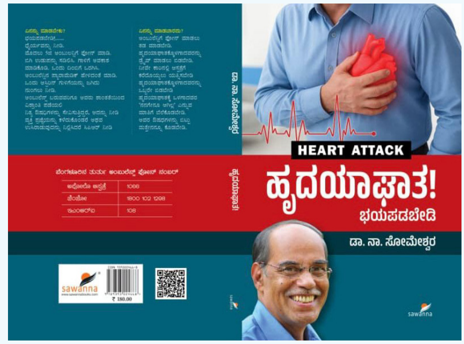
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ವೈದ್ಯಕಥಾ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ
ಕೃತಿ : ಕಥಾಸಂಕಲನ
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೧೮೮ ಪುಟಗಳು
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೨೫೦-೦೦

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಸ್ಮೃತಿ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಮೃದುಲ ಎ. ಎಂ.
ಕೃತಿ : ಕವನ ಸಂಕಲನ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೬೯
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೫೦-೦೦

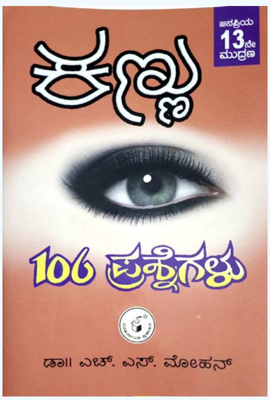




ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ವೈದ್ಯ ಲಹರಿ (ಕವನ ಸಂಕಲನ)
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೧೧೮
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೨೦೦-೦೦

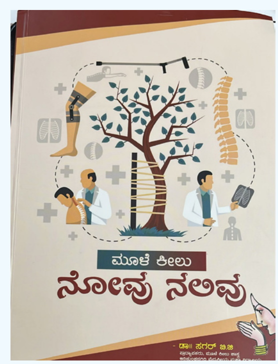


ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆದರಬೇಡಿ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸಾವಣ್ಣ ಪ್ರಕಾಶನ
ಕೃತಿ : ಹೃದಯಾಘಾತ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೮೦-೦೦

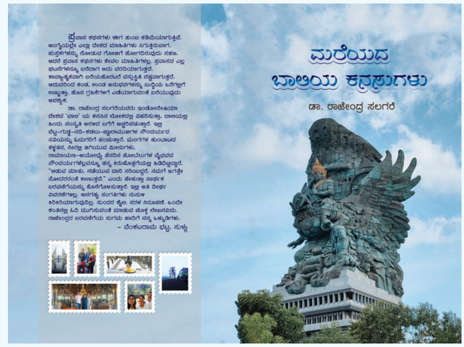


ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಕಣ್ಣು ೧೦೬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಸಾಗರ
ಕೃತಿ : ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ೧೦೬ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ ೭೦-೦೦

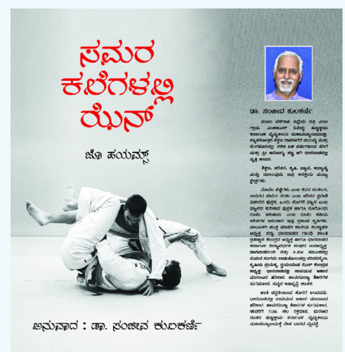
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ನೋವು ನಲಿವು
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಸಗರ್ ಬಿ.ಜಿ.
ಕೃತಿ : ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲು ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಐಸಿರಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : ೧೨೦
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೨೨೫-೦೦



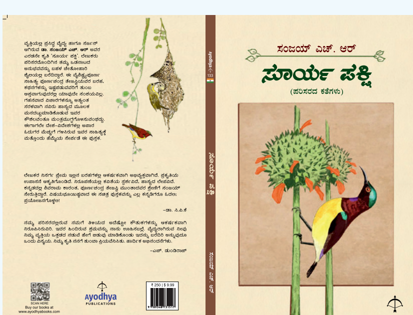
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಪ್ರೇಮದ ಹೂವುಗಳು
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಸಲಗರೆ
ಕೃತಿ : ಕವನ ಸಂಕಲನ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೭೮



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು	:	ಮರೆಯದ ಬಾಲಿ ಕನಸುಗಳು
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು	:	ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಸಲಗರೆ
ಕೃತಿ	:	ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು	:	೮೦



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು	:	ಸಮರ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೆನ್
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು	:	ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಕೃತಿ	:	ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿ
ಪ್ರಕಾಶನ	:	ಸ್ವಯಂದೀಪ ಝೆನ್ ಕೇಂದ್ರ, ಧಾರವಾಡ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು	:	೮೮
ಪುಸ್ತಕದ ದರ	:	ರೂ. ೧೨೦-೦೦



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು	:	ಸೂರ್ಯ ಪಕ್ಷಿ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು	:	ಡಾ. ಸಂಜಯ್ ಎಚ್. ಆರ್
ಕೃತಿ	:	ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಪರಿಸರದ ಬಗೆಗಿನ ಕತೆಗಳ ಸಂಕಲನ.
ಪ್ರಕಾಶನ	:	ಅಯೋಧ್ಯಾ ಪ್ರಕಾಶನ
ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು	:	೧೨೬
ಪುಸ್ತಕದ ದರ	:	ರೂ. ೨೨೫-೦೦
ಪುಸ್ತಕದ ದರ	:	೨೫೦-೦೦

ಕಥೆ

ಒಂದು ಮದುವೆಯ ಕಥೆ

ಡಾ. ರತ್ನಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು
ಶಿಕಾರಿಪುರ

ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಅವಳು ಕೊಂಚ ಸೊರಗಿದ ಬೆಳ್ಳನೆ ಗುಂಡು ಮುಖದ ಮುದ್ದು ಹುಡುಗಿ. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ 'ಚೌದವೀ ಕಾ ಚಾಂದ್ ಹೋ..' ಎನ್ನುವಂತೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದು.

ತನ್ನ ಅಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾವಿ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು.

'ನಾಳೇನೇ ಇವಳ ಮದುವೆ. ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು. ನೋಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟರಮ್ಮ' ಅಂದಳು ಅವಳ ಅಕ್ಕ.ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದಿಬ್ಬರೂ ದನಿಗೂಡಿಸಿದರು.

ಅವಳ ಹೆಸರು 'ಮಂಜೀರಾ'

ಮಂಜೀರಾಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಊದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು. ಲಿವರ್ ಕುಗ್ಗಿತ್ತು.

ಅವಳ ಅಕ್ಕನಿಗೆ 'ಮದುವೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೂಡಿರಿ. ಕೂಡಲೇ ಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ

'ಈಗಾಗಲೇ ಚಪ್ಪರ ಹಾಕಿ ಆಗಿದೆ, ಬೀಗರು ಬರೋದೊಂದೇ ಬಾಕಿ' ಅಕ್ಕನ ವಿವರಣೆ. ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಅವಳ ಮದುವೆ ಸಂಭ್ರಮ ಎದ್ದು ತೋರುತ್ತಿತ್ತು.

'ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿ. ಮದುವೆಯಾದ ಮರುದಿನವೇ ಅವಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಳಿದೆಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತೇನೆ.' ಅಂದ ಭಾವಿ ಗಂಡ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾದರೂ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರದ ಕತೆ ಏನು? ಮುಂದೇನಾಗಬಹುದೆಂಬ ಚಿಂತೆ

ಮೂಡಿದ್ದು ಸತ್ಯ.

ಅವಳ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಕೊಠಡಿಗೆ ಕರೆದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿಹೇಳಿದೆ. 'ನೋಡಿ, ಮದುವೆ ಮುಂದೂಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿರೋ ಹಾಗೆ ಕಾಣ್ತಾ ಇದೆ.'

'ಇವಳು ಇಳಿದು ಹೋಗಿದ್ದು ನೋಡಿ ನಾನೂ ಹೇಳಿದೆ ನಮ್ಮ. ಇವಳ ಗಂಡ ಕೇಳ್ತಾನೇ ಇಲ್ಲ. ನಾಳೆ ಮದುವೆ ನಡೀಲೇ ಬೇಕು ಅಂತ ಹಟ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಇವಳೂ ಹಾಗೇ ಕುಣೀತಾ ಇದ್ದಾಳೆ'

ಇನ್ನೇನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಸುಮ್ಮನಾದೆ.

ಅವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವಂತೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಂದು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು.

ಮುಂದೆ ಎರಡು ವಾರದ ನಂತರ ಅವಳ ಅಕ್ಕ ತನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕರೆತಂದಿದ್ದಳು.

'ಏನು ಮದುವೆ ಆಯ್ತಾ? ನಿನ್ನ ತಂಗಿ ಹೇಗಿದ್ದಾಳೆ?' ಅಂದೆ.

ಅವಳು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. 'ಎಲ್ಲೀ ಮದುವೆಯಮ್ಮಾ, ನಾವು ಇನ್ನೂರು ಜನರಿಗೆ ಅಡಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಗಂಡಿನ ಕಡೆಯವರು ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಸಾಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.'

'ನಿನ್ನ ತಂಗಿ ಹೇಗಿದ್ದಾಳೆ?' ಅಂದೆ.

'ಇದ್ದಾಳೆ ಇವತ್ತೋ ನಾಳೆಯೋ ಅನ್ನೋವಂಗೆ ಅಲ್ಲೇ ಊರಲ್ಲೇ ತೋರಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೇವೆ. ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ದುಡ್ಡಿಲ್ಲ' ಅಂದಳು.

ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅವಳು ಉದುರಿಸಿ ಹೋದ ದುಂಡು ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಘಮ ಇನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಸಿಲ್ಲ.

ಆಗಲೇ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಬದುಕು, ಅವಳ ಕನಸುಗಳು ಕಮರಿಹೋದದ್ದನ್ನು ನೆನೆದು ಬೇಸರವಾಯಿತು.

ಯಾವುದು ಅಂತಃಕರಣ, ಯಾವುದು ಪ್ರೀತಿ, ಯಾವುದು ಕಾಳಜಿ! ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಏನೆಲ್ಲ ಅನಾಹುತಗಳು ಸಾಧ್ಯ!

●

ಕಥೆ

ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ

ಡಾ. ಮೃದುಲಾ
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕರು, ಇಎಸ್‌ಐಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಪೀಣ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಬೆಳಕು ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿತ್ತು. ಅರೆಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಟಾಮಿಗೆ ಥಟ್ಟನೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿ, ಕಿಟಕಿಯ ಪರದೆಯ ಸರಿಸಿ, ಬಾಗಿಲು ಗುಡಿಸಲು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಟಾಮಿ ಎದ್ದು ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮೈಮುರಿದ. ಓಡೋಡಿ ಯಜಮಾನ ಮಲಗಿದ್ದ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಂತು ಬೊಗಳಿದ. ಯಜಮಾನ ಏಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಯಜಮಾನಿಯ ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಹೊರಗೆ ಓಡಿದ. ರಂಗೋಲಿ ಬಿಡಿಸಿ ಒಳಗೆ ಬಂದ ಯಜಮಾನಿ, ಟಾಮಿಗೆ ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಹೇಳಿ, ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗೆ ನಡೆದಳು. ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಎಂದಿನಂತೆ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು.

ಟಾಮಿ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಶಿಟ್ಜು ತಳಿಯ ನಾಯಿ. ಒಂದಡಿ ಅಗಲ, ಎರಡಡಿ ಎತ್ತರ. ಮೈತುಂಬ ಕೆಂಜು ಬಣ್ಣದ, ಹೊಳೆಯುವ, ಮೆದುವಾದ ಕೂದಲು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು. ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮುಖದಲ್ಲಿಎರಡು ದೊಡ್ಡ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನ ಅಂಟಿಸಿದಂತ್ತಿದ್ದವು. ಬಾಲ ದೊಡ್ಡ ಗುಚ್ಚದಂತಿದ್ದು, ಖುಷಿಯಾದಾಗೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಲಗಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಬೆಳಗಾದೊಡನೆ ಹತ್ತಿರದ ಬಯಲಿಗೆ ಯಜಮಾನ ಅವನನ್ನು ವಾಕಿಂಗ್ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ. ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಬಯಲಲಿ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ಬಂಡೆಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದೆಡೆ ಜೆಲ್ಲಿಕಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ರಾಶಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಬಿದ್ದಿತ್ತು, ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಮರುಳಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಡ್ಡೆ. ಕಲ್ಲನ್ನು ಕಂಡರೆ ಟಾಮಿಗೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ. ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಕಲ್ಲಿನ ರಾಶಿಯೆಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನ ಮೂಸು ನೋಡಿ, ತನಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಕೂಡಲೆ ಪಕ್ಕದ ಮರುಳಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ, ಪರಪರನೆ ಮರುಳನು ಕೆರೆದು, ಉಸುಕನ್ನ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದ. ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ವಸಬೂಬಿಲ್ಲದೆ ಮುಚ್ಚುಹಾಕಿದ ಹಾಗೆ, ಉಸುಕನ್ನ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅದು ಅವನ ನಿತ್ಯದ ದಿನಚರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಅಂದು ಕಲ್ಲಿನ ಬಳಿ ಬಂದೊಡನೆ, ಗಪ್ ಎಂದು ಹೊಸ ವಾಸನೆಯೊಂದು ಟಾಮಿಯ ಮೂಗಿಗೆ ತಾಕಿತು. ಏಕೋ ಏನೋ ಆಸುವಾಸನೆ ಮನಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡಿತ್ತು. ಕಿವಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ, ಬಾಲವನ್ನಾಡಿಸುತ್ತ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದ. ಬಯಲಿನ ಆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಲ್ಯಾಬ್ರಡಾರ್, ಮೋತಿ, ತನ್ನ ಯಜಮಾನನೊಡನೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಟಾಮಿಯ ಕಂಡೊಡನೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದ. ಆದರೆ ಈ ವಾಸನೆ ಮೋತಿಯದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ

ಬೀದಿಯ, ಸದಾ ಗುರ್ರ್ ಎಂದು ಗೋಣಗುವ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಬಣ್ಣದ ಬ್ರೌನಿಯದೂ ಅಲ್ಲ. ಸುತ್ತಲೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿದ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮೂಲೆಯ ಹಳೇ ಕರೀಕಲ್ಲು ಬಂಡೆಯ ಹಿಂದೆ ಏನೋ ಸದ್ದಾದಂತೆ ಕೇಳಿತು. ಓಡಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದ. ಬಂಡೆಯ ಹಿಂದೆ ಶುಭ್ರ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ, ಉದ್ದ ಕಿವಿಯ, ದಪ್ಪ ಬಾಲದ ಹೊಸ ನಾಯಿಯೊಂದು ಕಾಣಿಸಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಅಂಗಿಯನ್ನ ತೊಡಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಜುಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತೀ ಸುಂದರವಾದ ಹೆಣ್ಣು ನಾಯಿ ಅವಳೇ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಟಾಮಿಯನ್ನ ಕಂಡೊಡನೆ ಬಾಲವನ್ನ ಮುದುಡಿ, ಓರೆನೋಟದಿಂದ ಅವನೆಡೆಗೆ ನೋಡಿದಳು. ಟಾಮಿಯ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಝುಮ್ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಎಂದೂ ತಿಳಿಯದ ಉಲ್ಲಾಸ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು. ಧೈರ್ಯ ಬಾರದಿದ್ದರೂ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಅವಳೆಡೆಗೆ ನಡೆದ. ನಾಚಿ ಅವಳು ದೂರ ಸರಿದಳು. ಟಾಮಿ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ, ಹೆದರಿ ಓಡತೊಡಗಿದಳು.

ಅವಳನ್ನು ಕರೆತಂದ ಯಜಮಾನಿ, 'ಇರು ಸ್ಟೆಫಿ' ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಿಲ್ಲದೆ ಓಡಿಹೋದಳು.

"ಸ್ಟೆಫಿ! ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಹೆಸರು." ಎಂದುಕೊಂಡ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಂತೋಷ ಉಕ್ಕಿ ಬಂತು. ಕಣ್ತುಂಬ ಅವಳದೇ ಬಿಂಬ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅವಳದೇ ಸುವಾಸನೆ ತುಂಬಿಹೋದಂತಿತ್ತು. ಟಾಮಿಗೆ ಅದೊಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಪಂಚ ಅಂದು ಅತೀ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡಿತು.

ಮನೆಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಯಜಮಾನಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಬಾಲ ಜೋರಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ನಿಂತ. ಅವನ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಅರಿತ ಯಜಮಾನಿ, ತಲೆ ಸವರಿದಾಗ, ಸಂತಸ ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಆಕೆಯ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಕ್ಕಿಬಿಟ್ಟ.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಗಾಗುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಾ ನಿದ್ದೆಯೇ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ಟೆಫಿಯ ಮೊಗ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣೆದುರು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಎಂದು ಬೆಳಗಾಗುವುದೋ, ಯಾವಾಗ ಅವಳನ್ನು ಕಂಡೆನೋ ಎಂದು ಆತುರದಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ.

ಸೂರ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದೊಡನೆ ಯಜಮಾನನ್ನ ಏಳಿಸಿ, ಓಡಿಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನಿಂತ. ಬಾಲ ಸರ್ರನೆ ತಿರುಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾಲುಗಳು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಬಯಲಿಗೆ ಹೋದೊಡನೆ, ಕರೀಕಲ್ಲಿನ ಬಂಡೆಯ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿದ. ಯಾರೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮೂಸಿ ನೋಡಿದ, ಸ್ಟೆಫಿಯ ಸುವಾಸನೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬಂಡೆಯ ಹಿಂದೆ, ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಮೂರು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿದ. ಕಿವಿ ಅರಳಿಸಿ ಅವಳ ಸದ್ದಿಗಾಗಿ ಕಾದ. ಎಲ್ಲಾ ಜೆಲ್ಲಿಕಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂಸಿದ. ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಜೋರಾಗಿ ಬೊಗಳಿದ. ಮೂರನೆ ಬಾರಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಏಕೋ ಹೊರಗೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಂತಿತ್ತು. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದಂತೆನಿಸಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಸಣ್ಣಹನಿಯೊಂದು ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಿದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಎದೆಯ ಮೇಲೇನೋ ಭಾರವಿಟ್ಟಂತೆ, ಕರುಳಲಿ ಯಾರೋ ಕೈಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿದಂತೆನಿಸಿತ್ತು.

ಯಜಮಾನ ಕೊರಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ತಡವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಯಲನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸೇ ಬರಲಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಬಾಲವನ್ನು ಮುದುಡಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೊರಟ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮೋತಿ ಕಾಣಿಸಿದ. ಅವನ ಬಾಲವೂ ಮುದುಡಿದಂತಿತ್ತು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕರೀ ಬಂಡೆಯ ಬಳಿ ಸದ್ದು ಕೇಳಿಸಿತು. ನೋಡಿದರೆ ಬ್ರೌನಿ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ಗದ್ಗದಿಸಿ ಬೊಗಳುತ್ತಿದ್ದ. ಟಾಮಿ, ಮೋತಿ ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ನೋಡಿದರು. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಾಲ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಮನೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದರು.

ಮರುದಿನ ಮತ್ತೆ ಬೆಳಗಾಯಿತು. ಬೆಳಕು ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಮುಖ ಮೇಲೇ ಬಿತ್ತು. ●

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

—

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ 'ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಮಿಶ್ರಣ'

ಡಾ. ರಣಜಿತ್ ಬೀರಣ್ಣ ನಾಯ್ಕ, (ಹಿರೇಗುತ್ತಿ)
ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞರು
ಬೆಳಗಾವಿ.

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಗರದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವೇನೆಂಬುದರ ಅರಿವು ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಅರಿತು ಸಹ ವಿಚಿತ್ರವೆಂಬಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಲ್ಲ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಆಧುನಿಕತೆಯ ವಿಪರ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ.

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನ ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣ

ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಯುವಕರು ಅದೆಷ್ಟೇ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡವಿರಲಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ನಿತ್ಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರಿಂದು ನಮಗೆ "ಹಗಲು-ಇರುಳಿ"ನ ಕಲ್ಪನೆಯೆ ಇಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾದ ದುಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಯುವಕರು "ಊಟ"-"ಆಹಾರ"ದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ವಿಗ್ಗಿ, ಜೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕ್ಯಾಂಟೀನ್, ಮೆಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತಿಯಾದ "ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣ"ದಿಂದಾಗಿ ಕೈ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ.

ಹಿಂದೆಲ್ಲ "ಸುಸ್ತಾದರೆ" ಮಲಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಹ ಊಟದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇತ್ತು. ಈಗ ಅವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿದ್ದೆ-ಊಟದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಹ "ಸ್ಪರ್ಧೆ", "ಮೊಬೈಲ್ ಅಲಾರಾಂ"ಗಳು ಹತೋಟಿಗೆ ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿವೆ. "ಮಲಗಿ" ಎಂದು ಸಹ ಐಫೋನಿನ್ "ಸಿರಿ"ಯೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಊಟ, ನಿದ್ದೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ, ನೌಕರಿ, ಪೈಪೋಟಿ ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಉತ್ತಮ ನಿಯಮಿತವಾದ"ಆಹಾರ"-"ನಿದ್ದೆ" ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹಸಿವಾದಾಗ ಉಣ್ಣು, ಸುಸ್ತಾದಾಗ ಮಲಗು-ಇದನ್ನು ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ "ಆರೋಗ್ಯವಂತ"ರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಿದ್ರೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವಿಂದು"ಟಾರ್ಗೆಟ್", "ಡೆಡ್ಲೈನ್", "ಸಕ್ಸೆಸ್ ಸ್ಟೋರಿ"ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗೆ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೀಲಿ ಬೆಳಕು, ಸತತವಾದ ಮೆಸೆಜ್, ಇ–ಮೇಲ್ ಸಂದೇಶ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ನಾವಿಂದು "ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲೆಂದು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ". ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಜಗದ ಬೇರೆಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು "ಬದುಕಲೆಂದು ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ". ಹಾಗಾಗಿ ಯುವಜನರು ಈ ಜಗದ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿಬೇಕಿದೆ.

- **ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನೆಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ**

ಉದ್ಯೋಗದ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವರೊಡನೆ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲಾಗದ ಕಾರಣ ಏಕಾಂಗಿತನ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ದುರಂತವೆಂದರೆ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನರ ನೇಕರಲ್ಲಿ "ವಿಶ್ರಾಂತಿ" ಹಾಗೂ "ಮನೋರಂಜನೆ"ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ, ನಿರಂತರವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆ "ಮನೋರಂಜನೆ"–"ವಿಶ್ರಾಂತಿ"ಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ ದೊತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ "ಕುರ್ಚಿ"ಯಲ್ಲೇ ಕೂತು ಕಳೆಯುವ ನಾವು, ಶನಿವಾರ–ರವಿವಾರ ಮಾತ್ರ "ಭೂತ–ಪ್ರೇತ" ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದಂತೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕುಡಿದು, ಮಾಂಸ ತಿಂದು, ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ "ಅತಿ"ಯಾದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಕ್ಕೂ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ "ಅತಿರೇಕದ ವರ್ತನೆ" ಕೆಲವರಿಗೆ "ಮಾರಕ"ವಾಗಬಲ್ಲದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿತ್ರಾಣಕ್ಕೆಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿರುವಾಗ ಈ ಬಗೆಯ "ಪಾರ್ಟಿ" ಹಾಗೂ ಅತಿ ಬೇಡಿಕೆಯ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ "ಸೂಕ್ತವೂ ಅಲ್ಲ, ಸಮಂಜಸವೂ ಅಲ್ಲ". "ವಿಶ್ರಾಂತಿ", "ಮನೋರಂಜನೆ"ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮನದಟ್ಟಾಗಬೇಕು.

- **ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಆತಂಕ (Health Anxiety) ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ**

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡೆ, ವಿಹಾರ, ಚಲನಶೀಲ ಜೀವನ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ "ಕಡಿಮೆ ತೂಕ" ಅಥವಾ "ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್" ಹೊಂದುವುದು ಅಲ್ಲ. "ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ"ಕ್ಕೆ ಯುವ ಜನತೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮೀರಿ ಅದರ ಮಿತಿಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಆತ್ಮಘಾತಕವೇ ಸರಿ. ಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪರ್ಫಾಮನ್ಸ್ ಎನ್ಹಾನ್ಸಿಂಗ್ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಯುವಜನತೆ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ನಾವು Common Sense (ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ) ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಗೂಗಲ್ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂದು "ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಆತಂಕ" ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮನಸ್ಸು–ದೇಹವೆರಡರ ಮೇಲೂ ಸಹ "ಮಾಹಿತಿ ಸ್ಫೋಟ"ದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. "ಫಿಟ್‌ನೆಸ್" ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ–ಊಟ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು, ಜಿಮ್ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ತರುವಾಯವೇ ಹಂತ–ಹಂತವಾಗಿ ನಾವು ಅಧಿಕ ದೈಹಿಕ–ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಇಂದು ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ "ಸಮತೋಲನವೇ ಸಮಾಧಾನ"ವಾಗಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಸಹಕಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯಶಸ್ಸಿಗಿಂತ ಸಮೂಹ ಆರೋಗ್ಯ, ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಮರ್ಪಿತ ಶ್ರಮ ಯುವಜನತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ದಿಕ್ಕು ತೋರಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಹೃದಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕೋಣ. ●

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ

ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಎನ್. ಮೇಟಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

ಅವಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಂಡಾಗ

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿದವು ಆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು
ಬಾಳ ಹಾದಿಯಲೊಮ್ಮೆ ಮಿನುಗಿದ್ದ ದೀಪಗಳು
ಮರಳಿ ಮರುಕಳಿಸಿದವು ತುಕ್ಕಿಡಿದ ನೆನಪುಗಳು
ಕೇಳದೆಯೇ ಹೊಮ್ಮಿದವು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಭಾವಗಳು

ಯೌವನದ ರಸ ಧೂತಗಳಿಗೆ ನೀ ಚಾಲನೆ ಕೊಟ್ಟು
ಮನದಂಗಳದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಆಸೆಯ ಸಸಿಗಳನ್ನೆಟ್ಟು
ಹೆಮ್ಮರವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಕೊಡಲಿಗೆ ಔತಣವಿಟ್ಟು
ಮರೆಯಾಗಿದ್ದೆ, ಬಾಳ ಪುಟದಲ್ಲೊಂದು
ಚುಕ್ಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟು

ಏನೆನ್ನಲೇ ನಿನಗೆ ಏನೇನೆನ್ನಲೇ?
ಮೋಹವೆನ್ನಲೆ ಪ್ರೇಮವೆನ್ನಲೆ ಕಾಮವೆನ್ನಲೆ?
ಹೃದಯವನ್ನೇ ನಲುಗಿಸಿದ್ದ ಬಿರುಗಾಳಿಯೆನ್ನಲೆ?
ಪದಗಳೇ ಸಿಗದೆ ನಾ ಸೋತೆನೆಂದು
ಮೌನವಾಗಲೇ?

ಹೇಳಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಅಂದು ಮರೆತು ಬಿಡು ಎಂದು
ನನ್ನ ಸಾವಿರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಶೂನ್ಯವೆಂದು
ಕಣ್ಣ ನೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ನೀ ಕೇಳಿರುವೆ ಇಂದು
ಒಡೆದ ಹೃದಯದಿ ನಾನು ಸೌಖ್ಯವೇ? ಎಂದು

ನಾನರಿಯೆ ನೀನಿಂದು ನನಗೆ ಪರಕೀಯಳೆಂದು
ಇನ್ನಾರೋ ರಸಿಕನ ಹೃದಯ ಸಾಮ್ರಾಟನಿಯೆಂದು
ಸುಮ್ಮನೆ, ಹುಚ್ಚು ಮನ ಬಯಸಿತ್ತು ನೀ
ನುಡಿವೆಯೆಂದು
ಅರಿತರೂ,ಈ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕೆ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲವೆಂದು

ನೀ ಬರೆದ ಓಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹರಿದು ಬೀಗಿದ್ದೆ,
ಗೆದ್ದೆನೆಂದು
ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ರವನ್ನಳಿಸದೆ ಬಳಲಿರುವೆ
ಸೋತೆನೆಂದು
ನೋವಿದೆ, ಈ ಮರ್ಕಟ ಮನಸ್ಸನ್ನು
ಸಂಭಾಳಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದು
ಇರಲಿ ಬಿಡು, ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವೆ ಹೀಗೆಯೇ
ಬದುಕುವೆನೆಂದು

ಡಾ. ದೀಪಾ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ
ಅರವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು, ಯು. ಕೆ.

ಮನೋವೇದನೆ

ನಿನ್ನೊಡನೆ ಒಡನುಡಿಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ,
ನಾನುಂಡ ಪರಿತಾಪವ ಏನೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಿ..

ರೊಚ್ಚಿ ಹತಾಶೆಗೊಂಡ ಕಂದನು, ತಾಯಿಯನ್ನು
ಕರುಣಾಕ್ರಂದಿಸಿ ಕರೆಯುವಂತೆ...

ಶರತ್ಕಾಲದ ಎಲೆಯು, ಮರವನ್ನು
ತೊರೆಯಲೊಲ್ಲದೆ,
ಮರುಗಿ ಅಂತಿಮಯಾತ್ರೆ ಕೈಗೊಂಡಂತೆ...

ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ನಲಿದಾಡಿದ ಜ್ಯೋತಿಯು,
ತೈಲ ಕೊನೆಗೊಂಡೊಡೆ,
ಪುನರ್ಜೀವಿಸಲು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುವಂತೆ...

ಹಗಲುಗನಸಿನಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಮರಳಿನ ಅರಮನೆಯನು,
ಕಟುವಾಸ್ತವದ ಕಡಲಿನಲೆಗಳು
ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಒಯ್ಯಿದಂತೆ...

ನಿನ್ನುಲಿಯ ಇಂಪನಸುಧೆ, ಎಂದೆಂದೂ
ಕರ್ಣಮನೋಹರ.
ನಿನ್ನೊಡನೆಯ ಭಾವಸಂವಾದ,
ಯುಗಯುಗದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

ಈ ನಿನ್ನ ಭಾವದ ಒರತೆಗೆ ಎಂದೂ
ಕೊರತೆ ಇರದಿರಲಿ?

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ

ಡಾ. ಮೃದುಲಾ ಎ. ಎಮ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ
ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಆರ್.ಐ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಪರಿಭ್ರಮಣ

ಅವನು ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಚಂದ್ರ
ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ
ನನ್ನ ಮನದೊಳಗೆ ಮುದದಿಂದ,
ತಾರಕಕ್ಕೇರಿದ ಭಾವನೆಗಳ ಭಾರ
ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈಮರೆಸುತ್ತಾನೆ
ಸಾಗರನ ಅಲೆಯಂದದಿ
ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಶುರು ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷ!
ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಗ ಕರಗುವುದು ಅವನ ಪ್ರೀತಿ?
ಕರಗಿ-ಕರಗಿ ಕತ್ತಲಾಗಿ
ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಮಂಕಾಗುವಂತೆ
ದಾರಿ ಕಾಣದಷ್ಟು ಕಗ್ಗತ್ತಲು.
ನನಗೆ ಅನುಮಾನ
ಚಂದ್ರ ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತಾನೋ
ಭೂಮಿ ಚಂದ್ರನ ಸುತ್ತಲೋ?
ಮತ್ತೆ, ನಾನೇಕೆ ಅವನ ಹಿಂದೆ...?
ಯಾರು ಯಾರನ್ನೇ ಸುತ್ತಿದರೂ
ಕತ್ತಲಾವರಿಸುವುದು ಭೂಮಿಗೇ!
ಕರಗುವುದು ಬೆಳೆಯುವುದು
ಅವನಿಗೆ ಆಟ-ಚಟ
ನನಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸಂಕಟ
ನಾನು ವಿವರಿಸಲಾರೆ
ಅವನು ಅರ್ಥೈಸಲಾರ..

ಡಾ. ಅಂಜನಾ ಹುಳ್ಸೆ
ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್
ಎಂಡೊಕ್ರೈನೋಲೊಜಿಸ್ಟ್
ಅಪೋಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಹುಳ್ಸೆ
ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಕಾಡ ಕುಸುಮ

ಕಾಡ ಕುಸುಮವದು,
ಹೆಮ್ಮೆಯಲಿ ಅರಳಿಹುದು,
ತನಗಿಂತ ಅಂದ ಇನ್ನಾರಿಲ್ಲವೆಂದು.

ಹಳೆಕಥೆಯ ಮರೆತಿಹುದು,
ತಾನೊಮ್ಮೆ ಮೊಗ್ಗಾಗಿದ್ದೆಂದು,
ಮೊಗ್ಗು ಪೂಜೆಗೆ ಅಗ್ಗವೆಂದು.

ಸುತ್ತ ಕಂಪು ಸೂಸಿಹುದು,
ದುಂಬಿಗೆ ಮತ್ತೇರಿಸಿಹುದು,
ಇದಕೆ ಆಕ್ರಮಣದರಿವಿಲ್ಲ ಇಂದು.

ತಂಗಾಳಿ ತೀಡಿಹುದು,
ಹೂವು ತೇಲಾಡಿಹುದು,
ತನಗಾರ ಪರಿವೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು.

ರವಿರಾಜನ ಕೋಪವದು,
ಬಿಸಿಲಮಳೆಗೈದಿಹುದು,
ರೇಶಿಮೆಯ ಪಕಳೆಗಳ ಸುಡುತಲಿಹುದು.

ಹೂವು ಬಾಡುವ ಮುನ್ನ,
ಈ ನುಡಿಯ ನುಡಿದಿಹುದು,
ಅಳು ನಗುವನೆಂದು ಬೆಂಬಿಡದೆಂದು.

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿನ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ – ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಜೊತೆಯಲಿ

ಶ್ರೀನಿಧಿ ಎಸ್. ಕುಲಾಲ್
ತೃತೀಯ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್
ಬಸವೇಶ್ವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ವಿಷಯವಾಗಿ ದಿಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ದಿಲ್ಲಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಏನೇನೋ ಹೇಳ್ತಾರೆ – ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ರಾಜಕೀಯದ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನಾಗರಿಕತೆ ಎಂದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಹೊಗೆ ಧೂಳಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮಹಾನಗರವೆಂದು!!. ಹೀಗೆ ನನಗೂ ಕೂಡ ದಿಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆದೇ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇತ್ತು – ಜನಸಂದಣಿ, ಗಾಳಿಧೂಳು, ವೇಗದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಕೊಂಚ ಗೊಂದಲ ವಾತಾವರಣ, ಆದರೆ ನನ್ನ ದಿಲ್ಲಿಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ, ಮೊದಲ ಭೇಟಿ ಬೇರೆದೇ ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು!. ಬೇರೆ ಕಥೆ!! ಹೌದು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದೀರಾ! ನಾವು ಕೇಳಿದ ಕಥೆಗಿಂತ ನಾವು ಪರಿಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಕಥೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾದ ಕಥೆಯನ್ನ ನಾ ಹೇಳ್ತಾ ಹೋಗ್ತೀನಿ.

ದಿಲ್ಲಿ– ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಮಹಾನಗರ.

ಆ ನಗರ ಕೇವಲ ರಾಜಕೀಯದ ಕೇಂದ್ರವಲ್ಲ, ರಾಜ್ ಮಹಲ್ ಕೋಟೆ ಗೋಡೆ, ಮೊಘಲ್‌ಗಳ ಅಳಿವುಳಿದ ಪರಂಪರೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ!!. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನಗಳಿಗೆ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ.

ಕಾಶ್ಮೀರದಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯವರೆಗೆ ಹೇಗೆ ಭಾರತ ವಿಭಿನ್ನಗಳ ಏಕತೆಯ ನಾಡಾಗಿದೆಯೋ, ಹಾಗೆ ದಿಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಿನ್ನಗಳ ಏಕತೆ ನಾಡಿನ ಹೃದಯ ಭಾಗ.

ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಸುಮಾರು ಸಂಜೆ ೭:೩೦ಕ್ಕೆ ಇಂಡಿಯಾ ಗೇಟ್ ನೋಡಲು ಹೋಗಿದ್ದೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹುತಾತ್ಮರಾದ ಸೈನಿಕರಿಗಾಗಿ, ಅವರ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತು ನಿಂತಿದ್ದ, ಇಂಡಿಯಾ ಗೇಟ್ ನೋಡಿ ಮೈ ಮನಸು ಪುಳಕಿತವಾಗಿತ್ತು.

ಇಂಡಿಯಾ ಗೇಟ್ – ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಪ್ರತಿಮೆ!, ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ತ್ರಿವರ್ಣ ಬಣ್ಣಗಳ ಲೈಟಿಂಗ್ ದೃಶ್ಯ, ನೀರಿನ ಕಾರಂಜಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ಕ್ಲಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ತರ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು.

ತದನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ರಸ್ತೆಯ ಕಡೆ ನೋಡಿದ್ದೆ!! ಸದಾ ಭೋರ್ಗರೆಯುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಸ್ಸುಗಳು, ಕಾರುಗಳು, ಸೈಕಲ್‌ಗಳು, ಸದಾ ಜನರಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪಾದಾಚಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಇದಕ್ಕೂ ನಮಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರವಾಸಿಗರು, ದೀಪಾಲಂಕರ ಗೊಂಡಿರುವ ಅಂಗಡಿಗಳು, ರುಚಿಕರವಾದ ಉಪಹಾರದ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಕೈಬೀಸಿ ಕರೆಯುತ್ತಿತ್ತು!!.

ಕಣ್ಣೆತ್ತರಕ್ಕೆ ನಿಂತಿರುವ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಹಾಗೂ ದಿಲ್ಲಿಯ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ನನಗನಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ – ಅದು

ನಿರಂತರ ಚಲನೆಯ ಮಹಾ ಪ್ರವಾಹ, ಆ ಗದ್ದಲದಲ್ಲೂ ಒಂದು ರೀತಿ ಜೋಡಣೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಸ್ಸು, ಆಟೋ, ಕಾರು, ಸೈಕಲ್ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಾ ಮುಂದು ತಾ ಮುಂದು ಎಂದು ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ನನಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಅದು ಅಸಹ್ಯ, ಹೋಗ್ತಾ ಹೋಗ್ತಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಕೊನೆಗೆ ಅದೊಂದು ಸಂಗೀತ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗಿತ್ತು.

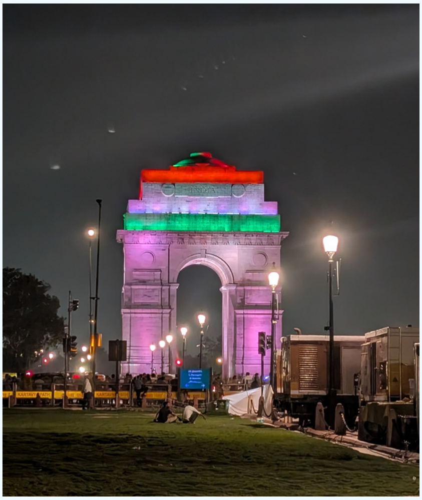
ಹೀಗೆ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಿದ ನಾನು, ಇದರ ಬಗ್ಗೆನೇ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಾ ಹೋಟಲ್ ಕಡೆ ಹೋಗೋಣ ಎಂದು ಮೆಟ್ರೋ ಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದೆ.

ಟಿಕೆಟ್ ಪಡೆದು ಒಳಗೆ ಬಂದ ನಾನು ಜನರ ಮಹಾ ಗುಂಪನ್ನೇ ನೋಡಿ ನಿಬ್ಬೆರಗಾಗಿದ್ದೆ!!

ಎಲ್ಲರ ಕೈಲೊಂದು ಮೊಬೈಲ್, ದಪ್ಪನೆ ಬ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆರಾಮಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿದ ನನಗನಿಸಿದ್ದು ಇದು ಇಲ್ಲಿನ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಮೆಟ್ರೋ ಬಂತು ಎಲ್ಲರೂ ನಾ ಮುಂದು ತಾ ಮುಂದು ಎಂದು ನುಗ್ಗಿ, ನೂಕು ನುಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ರೋ ಒಳಗೆ ಬಂದ್ವಿ, ಆಗ ನನಗೆ ನೆನಪಾಗಿದು ನಾ ಕೇಳಿದ ಒಂದು ಮಾತು ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿನ ಜನಸಂದಣಿ!! ಹೌದು, ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಜನಸಂದಣಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಜನ ಜಾಸ್ತಿ ಅನ್ನೋದಕ್ಕಿಂತ ಕನಸುಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಚ್ಚು ನಡಿಗೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ದುಃಖಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಕಥೆಗಳು, ಬದುಕಿನ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬಂದವರು ಹೆಚ್ಚು!!.

ಕೆಲಸ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು, ಬಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬಡತನದ ಬೇಗೆ ತಾಳಲಾರದೆ ದಿಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಭ್ರಮಾ ನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ಇವರೆಲ್ಲ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೈ ಬೀಸಿ ಕರೆದು ಅನ್ನ ನೀರು ಕೊಟ್ಟು ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿ ಸಲಹುತ್ತಿರುವ ನಗರ ಈ ದಿಲ್ಲಿ.



ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಜನಗಳಿಂದ ಕಿಕ್ಕಿರಿದು ತುಂಬಿದ್ದ ಈ ನಗರದ ಬಗ್ಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ನಮಗೆ ಬೇರೆದೇ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ.

ನಾವು ನೋಡಿರುವ ಅಥವಾ ಕೇಳಿರುವ ದಿಲ್ಲಿ ಏನೆಂದರೆ ವಿಷಪೂರಿತ ಗಾಳಿ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ. ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲಾಗದು, ಇದು ನಗರದ ತಪ್ಪಲ್ಲ ನಮ್ಮದೇ ಅತಿಯಾಸೆಯ ಪರಮಾವಧಿ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಶ್ರಯ ಕೊಟ್ಟು ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಈ ನಗರವನ್ನು ದೂಷಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಈಗಲಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದುಗೂಡಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾಗೂ ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ವಾಹನಗಳ ಸರಿಯಾದ ತಪಾಸಣೆ, ಹಾಗೂ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ, ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಹಸಿರು ತುಂಬಿದ ಪರಿಸರದಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನವೀಕರಿಸಬೇಕಿದೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕಿದೆ.

ಹಾಗಾದ್ರೆ ನಾ ಮೊದ್ಲು ಹೇಳ್ತೀನಿ ಅಂತ ಹೇಳಿದ ಬೇರೆ ಕಥೆ ಏನು?? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು, ದಿಲ್ಲಿಯ ಕಥೆ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ,ವೇಗದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ,ಜನಸಂದಣಿ ಇದು ನಿರಂತರ. ಆದರೆ ನಾ ಅದನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಿದೆ!!

ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿನ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಕರ್ತರು ನಾವು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ನಮ್ಮದೇ, ಇನ್ನು ವೇಗದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಜನಸಂದಣಿ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದಾದರೆ ಆ ಮಹಾನಗರ ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹುತ್ತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಗರ ಈ ದಿಲ್ಲಿ!!

ಎಲ್ಲರೂ ಅದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಇದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಯಾಕೆ ಅದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಏನ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅನ್ನೋದನ್ನ ಯಾರು ಹೇಳಲ್ಲ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವ ಈ ನಗರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ

ಇಂದು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಬರಿ ನಗರಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ, ಪರಿಸರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ನಾವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಹಾನಗರಗಳ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಅವು ಈ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ದೆಹಲಿ ಕೇವಲ ರಾಜಧಾನಿ ಅಲ್ಲ ಜನಸಂದಣಿ ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಕೊಂಚ ಗೊಂದಲ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತುಂಬಿದ ನಗರವು ಅಲ್ಲ ಅದು ಭಾರತದ ಸಂಕಲ್ಪ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಜನರಿಗೆ ಜೀವನದ ಹೊಸ ಆರಂಭ ನೀಡಿರುವ ನಗರ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ, ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಾನಗರ – ಈ ದಿಲ್ಲಿ!!

•

ಕೆ. ಶಿವರಾಜ್
೩ನೇ ವರ್ಷ, ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್.
ಬಿ.ಎಮ್.ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ, ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ೬ನೇ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ಸಿಂಫನಿ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಪ್ರಾಯೋಜಿತ, ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಆನ್ಲೈನ್ ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಲೇಖನ

ಲೇಖನ ವಿಷಯ:

ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಲವು ಆಧುನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು "ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು" (Lifestyle Diseases) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು.

೧. ಮಧುಮೇಹ (ಟೈಪ್-೨)
೨. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು (ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು)
೩. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ
೪. ಅಧಿಕ ತೂಕ.
೫. ಅಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
೬. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕೆಲವು ಬಗೆಗಳು (ಅಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವವು).
೭. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ಕಾಯಿಲೆ.
೮. ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ.
೯. ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.
೧೦. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಾಳೀಯ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಸೇರಿವೆ.

ಕಾರಣಗಳು

- ವಯಸ್ಸು
- ಲಿಂಗ
- ಜನಾಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ

} ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತವುಗಳು.

- ಧೂಮಪಾನ
- ಆಹಾರ ವಿಧಾನ
- ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತತೆ
- ಮದ್ಯಪಾನ
- ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ

} ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಂತವುಗಳು

೨೦೧೩ರಲ್ಲಿ "ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ" ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹೊರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ೫ ಪ್ರಮುಖ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ೩ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದವುಗಳಾಗಿದ್ದು, "ರಕ್ತ ಕೊರತೆಯ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ" ಮತ್ತು "ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು" ಮೊದಲೆರಡು ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು "ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು" ಐದನೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.
ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿದ ಒಟ್ಟು ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ೬೨% ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿವೆ.

ಮಧುಮೇಹ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಯಾಪಚಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ.

ಟೈಪ್–೨ ಮಧುಮೇಹವು ಮಧುಮೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇದು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. WHO ಪ್ರಕಾರ ೧೯೮೦ ರಿಂದ ೪೨೨ ಮಿಲಿಯನ್ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಹರಡುವಿಕೆಯು ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.
ಮಧುಮೇಹವು ಕುರುಡುತನ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಗಗಳ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆ

- ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು "ವಿಶ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕೊಲೆಗಾರ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೧೭.೫ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಇದರಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.
- ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ೩೧%ಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಸಹಜ ತ್ವರಿತ ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. WHO ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಎರಡನೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ–ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ವಿಷಯವು ಭೀಕರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ತುರ್ತಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಇದರ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಇದನ್ನು ಈಗಲೂ ಎದುರಿಸಲು

ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಭೀತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು, ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

- ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ಅರೆಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಿ : ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರ (ಡಯಟ್), ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಆರು 'ಎಸ್' ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು 'ನೊ' ಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನಾವು ಗೆದ್ದಂತೆಯೇ.

ಆರು 'ಎಸ್' ಗಳು ಹೀಗಿವೆ

೧. Smoking (ಧೂಮಪಾನ) : ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು.

೨. Sugar (ಸಕ್ಕರೆ) : ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು (ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.)

೩. Salt (ಉಪ್ಪು) : ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ) ಬರುತ್ತದೆ.

೪. Sedentary (ಪೀಠಸ್ಥ) ಜೀವನಶೈಲಿ: ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೫. Stress(ಒತ್ತಡ) : ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

೬. Spirit ಅಥವಾ ಮದ್ಯ : ಇದು ಅತಿಯಾದರೆ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಸಕ್ಕರೆ,

೨. ಬಿ.ಪಿ.

೩. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

೪. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಅಂಶ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು (ಕಿಡ್ನಿ) ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.)

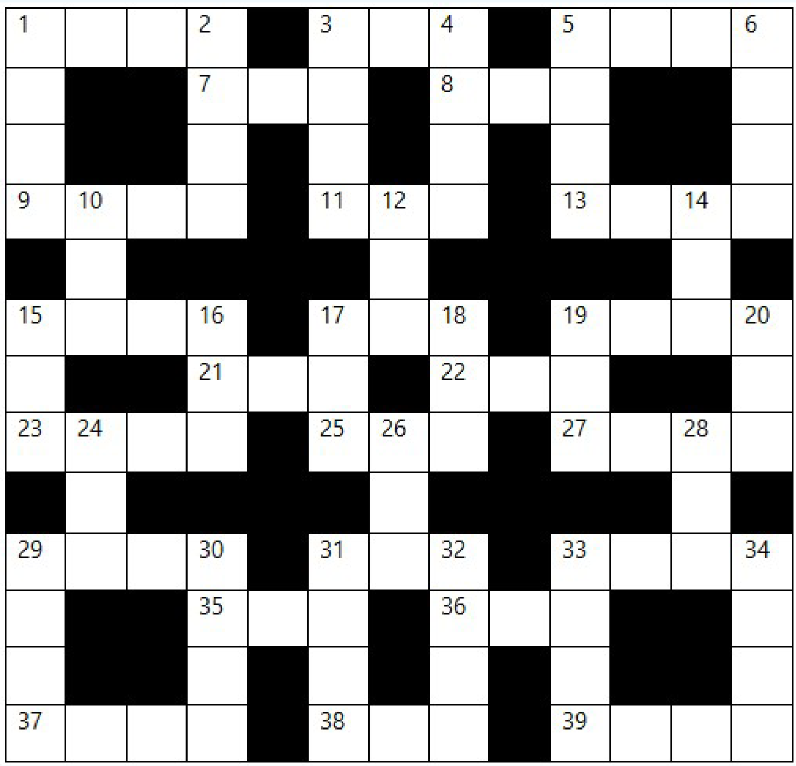
ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹಾಳು ಮೂಳು ತಿಂಡಿ (ಜಂಕ್ ಫುಡ್)ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವಿಂದು ಒಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸೋಣ; ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಬಲಶಾಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡೋಣ. ●

ಪದಬಂಧ

ಪದಬಂಧ – ೨೨

ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು



ಸುಳಿವುಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

೧. ನಮ್ಮ ಭೇಟಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ – – – – ವಾಗಿದೆ (೪)

೩. ಕರುಣೆ (೩)

೫. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಪದವಿ (೪)

೭. ಗಾರುಡಿ (೩)

೮. ಜಡ್ಡು ಹಿಡಿದ ನಾಲಗೆಗೆ ಏನೂ – – – ವುದಿಲ್ಲ (೩)

೯. ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಮಹಿಳೆ (೪)

೧೧. ಬಹಳ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ (೩)

೧೩. ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಮೊದಲನೇ – – – – ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ (೪)

೧೫. ಹಿತವಾದ ನುಡಿ (೩)

೧೭. ಸುಕ್ಕು (೩)

೧೯. ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳವಳು? (೪)

೨೧. ಈ ಧಾತುವನ್ನು ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ (೩)

೨೨. ನೆಪ (೩)

೨೩. ಹಾಲು ಮಾರುವವನು ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲು ಮಾರುವವನು (೪)

೨೫. ಬೆಳ್ಳಿಯ (೩)

೨೭. ಈ ಸಭೆಗೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ – – – – ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. (೪)

೨೯. ಶತೃತ್ವ (೪)

೩೧. ದೇವಾಲಯದ ಗೋಪುರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವುದು (೩)

೩೩. ವಾಯುಪುತ್ರ (೪)

೩೫. ಹಸಿ ಅಡಿಕೆಯ ರುಚಿ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ (೩)

೩೬. ತವರು ಮನೆಯಲ್ಲ, ಒಂದು ಲೋಹ (೩)

೩೭. ಒಳ್ಳೆಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಉಳ್ಳವನು (೪)

೩೮. ಒಳ್ಳೆಯ ಜನ (೩)

೩೯. ಸಾಗಿಸು (೪)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

೧. ಲೆಕ್ಕವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ (೪)

೨. ಕಾಸರಗೋಡು, ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನದಿ (೪)

೩. ರಮಣಿಯ ಸರವೇ? (೪)

೪. ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನು ಹೀಗೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (೪)

೫. ಅರಳಿದ (೪)

೬. ವೆಂಕಟೇಶ್ವರನ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ (೪)

೧೦. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಾನೇ? (೩)

೧೨. ಪೈಲ್ವಾನರ ಅಭ್ಯಾಸ ಸ್ಥಳ (೩)

೧೪. ಗಂಡು ಕೋತಿ ಅಥವಾ ಬೆಕ್ಕು (೩)

೧೫. ರವೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ (೩)

೧೬. ಸೆರೆಮನೆ (೩)

೧೭. ಮೊಸಳೆ (೩)

೧೮. ಹೇಷಾರವ (೩)

೧೯. ನನಸಲ್ಲ (೩)

೨೦. ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು (೩)

೨೪. ಸಮವಯಸ್ಕ (೩)

೨೬. ಕಲಹ (೩)

೨೮. ನಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಹೋಗುವುದು (೩)

೨೯. ಹಸುವಿನ ಮರಿಯೇ? (೪)

೩೦. ತಾಜಾ ಬೆಣ್ಣೆ (೪)

೩೧. ದಯಪಾಲಿಸು (೪)

೩೨. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ (೪)

೩೩. – – – – ಸಹಕಾರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು (೪)

೩೪. ನೆರವೇರಿಸು (೪)

ಪದಬಂಧ ೨೧ರ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ: ೧. ಸದಾನಂದ ೩. ನಾಪಿತ ೫. ವಿವಾದಿತ ೭. ಗಾವುದ ೮. ಮೋದಕ ೯. ಮಮಕಾರ ೧೧. ಕಠಿಣ ೧೩. ತಕರಾರು ೧೫. ಕಲುಷಿತ ೧೭. ಕಾಣಿಕೆ ೧೯. ಅರಸಿಕ ೨೧. ಪರ್ಯಾಯ ೨೨. ನೆರಳು ೨೩. ತನುಮನ ೨೫. ಕವಿತ ೨೭. ಕುದುರಿಸು ೨೯. ಶತಮಾನ ೩೧. ಅರಸ ೩೩. ಸುಧಾರಿಸು ೩೫. ಮಯೂರ ೩೬. ವಿಚಾರ ೩೭. ಗಡಿಯಾರ ೩೮. ನೆವನ ೩೯. ತಥಾಗತ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ: ೧. ಸಮಾಗಮ ೨. ದಗಾಕೋರ ೩. ನಾದಲೋಕ ೪. ತಮೋಗುಣ ೫. ವಿಕಸಿತ ೬. ತವರೂರು ೧೦. ಮಜಲು ೧೨. ಠಿಕಾಣಿ ೧೪. ರಾಕ್ಷಸಿ ೧೫. ಕಲ್ಪಿತ ೧೬. ತಪನ ೧೭. ಕಾಯಕ ೧೮. ಕೆನೆತ ೧೯. ಅಳುಕು ೨೦. ಕನಸು ೨೪. ನುರಿತ ೨೬. ವಿಕಾರ ೨೮. ರಿಪೇರಿ ೨೯. ಶರವೇಗ ೩೦. ನಮಸ್ಕಾರ ೩೧. ಅರಮನೆ ೩೨. ಸವಿಗಾನ ೩೩. ಸುರಕ್ಷಿತ ೩೪. ಸುಸ್ವಾಗತ

ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.

ವರದಿ

ಆರನೇ ಬರಹಗಾರರ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಶಾಖೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ೨೩ ಮತ್ತು ೨೪, ೨೦೨೫ರಂದು ಆರನೇ ರಾಜ್ಯ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ, ಅದ್ದೂರಿಯಿಂದಲೂ ಜರುಗಿತು. ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ಬಂದ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರು ಎರಡು ದಿನ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ತೊರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದೆದ್ದರು. – ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ– ಜನಪರ ಸಾಹಿತ್ಯ – ಎಂಬ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯದ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು, ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಾರಗಳು, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಶೈಲಿಯ ಊಟೋಪಚಾರಗಳು, ನೆಲದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸಾರುವ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನೆರೆದಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು.

ಮೆರವಣಿಗೆ:

ಕನ್ನಡನಾಡ ತಾಯಿ ಭುವನೇಶ್ವರಿ ದೇವಿಯ ಮೆರವಣಿಗೆ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾದ ಆರಂಭವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಹಳದಿ–ಕೆಂಪು ಸೀರೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಡೊಳ್ಳು ಕುಣಿತಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದರು. ಕನ್ನಡದ ಬಾವುಟಗಳೂ, ಕನ್ನಡದ ಮಣ್ಣಿನ ಘನತೆಯನ್ನು ಸಾರುವ ಫಲಕಗಳೂ ಮೆರವಣಿಗೆಯ ಮೆರುಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದವು. ಮೆರವಣಿಗೆಯು ಬಿಪಿಎಸ್‌ಸಿ ಶಾಲೆಯ ಬೆಸಗರ ಹಳ್ಳಿರಾಮಣ್ಣ ಮಹಾದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಡಾ. ಎ. ನಂಜಪ್ಪ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ತಲುಪಿತು.

ಸಮ್ಮೇಳನದ ಉದ್ಘಾಟನೆ,

ಸಮ್ಮೇಳನ ಉದ್ಘಾಟಕರಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಹಾಗು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಿಂತಕರೂ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆಯವರು ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ, ವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗು ವೈದ್ಯರೇ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳಾಗಿರುವ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರಾಗದೇ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕೃಷಿ, ನೃತ್ಯ, ನಾಟಕಗಳಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತಾಯ್ತನ, ಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು. ಧ್ವಜ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದ ನಿಕಟಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರು ವೈದ್ಯರು ಬರಹಗಾರರಾಗಬೇಕಾದ ತುರ್ತನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ಯೋಗಾನಂದ ರೆಡ್ಡಿಯವರು ಕನ್ನಡವನ್ನು ಬಳಸುವ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಹೇಳಿದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ ಹಾಗು ಗೌರವ ಆಹ್ವಾನಿತರಾದ ಡಾ. ಎಸ್. ಜೆ. ವಿ. ಮಹಿಪಾಲರು ಸಭೆಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲರು ಬಿಸಿಲೂರು ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನೂ, ಕನ್ನಡ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಹಾದಿಯನ್ನೂ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನೂ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಮಣ್ಣಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬೇರುಗಳನ್ನೂ ಸಭೆಯ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿಸಲು ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಬರಹಗಾರರ ಬಳಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ದಿವಾಕರ ಗಡ್ಡಿಯವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಗವು ಸಾಗಬೇಕಿರುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಕೈಮರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸಂಘಟನಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಮಾಣಿಕ್ ರಾವ್ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ಸ್ವಾಗತವನ್ನೂ, ಸಂಘಟನಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಡಾ. ಸಂಗೀತಾ ಕಟ್ಟಿಮನಿಯವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಪುಸ್ತಕ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ:

೧. ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆ: ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಗೋಷ್ಠಿಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ.ಎನ್. ಅವರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಸೊಗಸಾದ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಾಗಿದೆ.

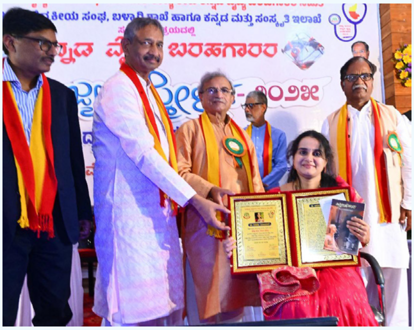
೨. ವೈದ್ಯ ಲಹರಿ: ೭೮ ವೈದ್ಯರ ಕವಿತೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹವು ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಸಗರದರವರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಕನಸು, ಪ್ರಕೃತಿ, ಹತಾಶೆ, ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನ ಹೀಗೆ ಇದು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ವಿಷಯಗಳ ಕವನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ.

೩. ವೈದ್ಯ ಕಥಾ: ೨೭ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಯೊಡನೆ ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿದ ಕತೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹವು ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ ಅವರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ.

೪. ೧೩ ವೈದ್ಯರ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲೊಕಾರ್ಪಣೆಗೊಂಡವು.

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು:

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೇಶವ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು



ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು

ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್ ಶ್ಯಾಮ್‌ಪ್ರಸಾದ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೃತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಡಾ. ಕೆ. ಆರ್ ಶ್ರೀಧರ್ ಅವರ 'ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ' ಕೃತಿಗೆ ಲಭಿಸಿತು.

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯೇತರ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ ಕುಮಾರಿ ಆರ್. ಅವರ 'ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುರುಗಳು' ಕಥಾಸಂಕಲನಕ್ಕೆ ದೊರೆತಿತು.

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರಾರವರ 'ಮನೋಲೋಕ' ಕೃತಿಗೆ ಲಭಿಸಿತು.

ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್ ಶ್ಯಾಮ್‌ಪ್ರಸಾದ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯೇತರ ಕೃತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಡಾ. ಕೆ. ಬಿ. ಸೂರ್ಯಕುಮಾರ್ ಅವರ 'ಮಂಗಳೆ' ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿತು.

ಗೋಷ್ಠಿಗಳು:

ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ಮಹನೀಯರು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳು, ತೆಲುಗು ಮತ್ತು ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಮೊದಲೆರಡು ಗೋಷ್ಠಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದ ರೂಪುರೇಷೆಗಳೆಡೆಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದವು. ಪ್ರಕಾಶಕರೊಡನೆ ಸಂವಾದದ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಲಭಿಸಿತು. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಕೃತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾವ್ಯದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕರಣದ ಬಳಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ವಾಚಿಸಿದರು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಎಲ್ಲಾಗೋಷ್ಠಿಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ, ಚಿಂತನಾ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿಯೂ, ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ರಸದೌತಣ ಉಣಬಡಿಸಿದವು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು

ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜನೆಗೊಂಡಿದ್ದ 'ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಕಿರಿಕಿರಿ' ಕಾರ್ಯಾಗಾರವು ನಾಡಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ, ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳ ಮೂಲಕ, ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ, ಸಂವಾದದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

‘ಬರಹಗಾರರಲ್ಲಿ ಸೃಜನ ಶೀಲತೆ’ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವು ರಾಗಂ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತರಾದ ಡಾ. ರಾಜಶೇಖರ ಮಠಪತಿಯವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

ಕನ್ನಡನಾಡು, ನುಡಿ, ಜಲದ ಮೇಲಿನ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಏಳು ಸುತ್ತುಗಳ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಭಿಕರೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರದರ್ಶನವು ಅನೇಕ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದೂ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ವೈದ್ಯರು ರಚಿಸಿದ ಚಿತ್ರಕಲೆ ಹಾಗು ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳ ಕಲಾ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಮ್ಮೇಳನಾರ್ಥಿಗಳ ಮನರಂಜಿಸಿತು.

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳುಎಲ್ಲರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು, ಹಿರಿಯ ಮತ್ತು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ನೃತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ತಿಳಿಹಾಸ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಮನೋರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಜಗವನ್ನು ಹೊತ್ತ ಜೋಗತಿಯರ ನೃತ್ಯ ನೆರೆದ ಜನರ ಮೈನವಿರೇಳಿಸಿತು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಯಲಾಟ ತನ್ನ ವೇಷಭೂಷಣಗಳಿಂದ, ಲಯ ಬದ್ಧಪದಗಳಿಂದ, ಅಭಿನಯದಿಂದ ಸಭಿಕರನ್ನು ಮಂತ್ರ ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಿತು.

ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭ

ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲರು ಕನ್ನಡದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ನಿಷ್ಠಿ ರುದ್ರಪ್ಪನವರು ವೈದ್ಯರ ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡರು.

ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿದೆಡೆಯಿಂದ ಬಂದ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬೆರೆತರು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕನ್ನಡದ ಕಂಪಲ್ಲಿ ಮಿಂದೆದ್ದರು. ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ, ಹೊಸ ಕಲಿಕೆ, ಮನರಂಜನೆಗಳು, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಊಟ ಉಪಚಾರಗಳು ನಾಡಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿತ್ತು. ಸಮ್ಮೇಳನವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಯೂ, ಫಲಪ್ರದವಾಗಿಯೂ ಸಂಪನ್ನಗೊಂಡಿತು.

ವರದಿ

ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ

ಡಾ. ಶುಭ್ರತಾ ಕೆ. ಎಸ್.
ವಿಭಾಗಿಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

ಜುಲೈ ಹನ್ನೆರಡರಂದು ಸಿರುಗುಪ್ಪದ ಸೃಜನಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸೃಜನಸಂಸ್ಥೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆಸಿರುವಂತಹ ೮೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸಾಧನೆ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಈ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಲಿಂಗಸೂರಿನ ಲಿಟಲ್ ಫ್ಲವರ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಸಂವಾದ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಎರಡನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕತ್ವ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಗೇಮಿಂಗ್ ವ್ಯಸನವನ್ನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ರೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಜುಲೈ ೧೩ರಂದು ಚಿಂತನಶೀಲ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಬಳಗ ಸಂಡೂರು ವತಿಯಿಂದ ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ ಜಾಥಾವನ್ನ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ವಿರಕ್ತಮಠದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿ-ತ್ತು. ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವಿರಕ್ತಮಠದ ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಂಡೂರು, ಕ್ರೈಸ್ತಧರ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಡಿ ಸಿಲ್ವ, ಮುಸ್ಲಿಂ ಧರ್ಮಗುರು ಮೌಲಾನ ಅತಾವುಲ್ಲ, ಇವರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದರು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗು ಜೀವಹಾನಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ ಅವರು ಎಚ್ಚ-ರಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ ಸಂಕಲ್ಪ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ಬೋಧನೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕನಬಳಗ, ಲಂಚಮುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ, ಜನಸಂಗ್ರಾಮ ಪರಿಷತ್, ರೈತಸಂಘ, ಪ್ರಭುದೇವರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳು, ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆ ತಾಲೂಕುಗಳಿಂದ ಪರಿಸರಾಸಕ್ತರು ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಜುಲೈ ೨೮ರಂದು ಪೌರಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಪಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್-ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ತಪಾಸಣೆ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಭಾವೈಸಂ ಕಡೆಯಿಂದ ೧೦೮ ಜನರನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಇಎನ್‌ಟಿ ವಿಭಾಗದ ವೈದ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಜುಲೈ ೨೫ರಂದು "ಟೆಲಿಮನಸ್" ಕುರಿತಾಗಿ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮನೋವೈದ್ಯತಂಡದವರು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರು.

"ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶತ್ರು" – ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಸಂಭ್ರಮಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕುರಿತು ೧೦ ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೂ ೧೯ ಆಗಸ್ಟ್‌ನಂದು ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ನಡೆಸಿದರು.ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಜುಲೈ ೧ ನೇ ತಾರೀಖು ಕಿಡ್‌ಜೀ ಶಾಲೆಯ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ–ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಟ್ಟ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ೧೯ ಆಗಸ್ಟ್‌ರಂದು ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಕುಲ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಕಾರ್ಯಗಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದ ಭಾರತೀಯವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಅವರು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವುದು, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು.

ಆಗಸ್ಟ್ ೯ರಂದು ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಡಾ. ಅರುಣ ಯಡಿಯಾಳ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಬುಕ್‌ಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ "ಮಿಡಿವ ಮನಸು–ಹೃದಯ ವೈದ್ಯರ ಅಕ್ಷರಲೋಕ" ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಶಾಖೆಯ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ, ಭಾವೈಸಂ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಘದ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಮ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪ್ರಾಯೋಜಿತ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್೭ರಂದು ಡಿ.ವಿ.ಎಸ್. ಸಂಜೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟನೆಯನ್ನು ಡಾ. ಕೆ. ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಮಾಡಿದರು.

ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಗೌರವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ನಗರದ ಹಿರಿಯತಜ್ಞ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ರತ್ನಾಕರ್ ಅವರು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿರುವ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲದರ ಪಾತ್ರ ವಿವರಿಸಿದರು. ಸಭಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದು ವಿಶೇಷವೆನಿಸಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಭಾವೈಸಂ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ್ ಎಸ್, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪ್ರೊ. ಡಾ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಾ ಶ್ರೀಧರ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಡಾ. ಎ. ಪದ್ಮೇ ಗೌಡ ಅವರು ವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಡಾ. ದೀಪಕ್ ಹಳದಿಪುರ ಪ್ರಾಯೋಜಿತ ವಾಸುದೇವರ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಶೀಲ ಮತ್ತು ವಾಸುದೇವರಾವ್ ಅವರ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಸುಳ್ಯ ಶಾಖೆಯು ಸರಕಾರಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು ಸುಳ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಹದಿಹರೆಯ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಪುತ್ತೂರಿನ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸುಲೇಖಾ ವರದರಾಜ್ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

೦೩– ೦೭– ೨೫ ವಾಸವಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಲಾ ವೇದಿಕೆ ಯ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಡಾ. ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣ ಶರ್ಮ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಿರುವ ನೂತನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.

●

ಸಂದರ್ಶನ

ಸಿ. ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಕ್
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಡಾ. ಅವಿನಾಶ್ ಕವಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ : ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯು ಕೊಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾದ ತಮಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ. ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರಹಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದೀಗ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ ಸಮಿತಿ. ನನ್ನನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿರುವಿರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಸಮಿತಿಗೆ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಇತ್ತು. ದಿನಾಂಕ ೧೪.೦೪.೧೯೪೯ರಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ಬಳಿಯ ಮುಳುಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ (ರಂಜದ ಕಟ್ಟೆ) ನಾನು ಜನಿಸಿದ್ದಂತೆ. ದಷ್ಟ–ಪುಷ್ಟವಾಗಿದ್ದ ಮಗುವಂತೆ ನಾನು. ವರ್ಷ ತುಂಬುವದರೊಳಗೆ ದುಂಡುದುಂಡಗೆ ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದ ನಾನು ಎಲ್ಲರ ಮುದ್ದು ಕೂಸು ಆಗಿದ್ದನಂತೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡು ನಮ್ಮಂತಹ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚಂದದ ಮಗುವೇ!? ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಜಾನಕಮ್ಮನವರು ಉದ್ಗರಿಸಿದರಂತೆ. ತಂದೆ ಚಿನ್ನ ಭಂಡಾರ ವಂಶದ ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲ ರಾಯರು. ಅಂದಿನ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಹಳೇ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆ, ಎನ್.ಇ.ಎಸ್.ನ ನಾಗಪ್ಪ ಶೆಟ್ಟರ ಮನೆಯ ಬಳಿ. ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಎಂಬಾತ ಇಂದಿನ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್ ಬಳಿ ಇರುವ ಮಹಿಳಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಶಿಶು ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದು ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ. ಪೋಲಿಸ್‌ಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡ್ತೀನಿ ನಿನ್ನ ಎಂಬ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ನನ್ನ ಅರಚಾಟ ಸ್ಟಾಪ್!

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಹ ಮನೆಯ ಬಳಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಲೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಅ ಆ ಇ ಈ ತಿದ್ದಿದ್ದೇತಿದ್ದಿದ್ದು. ನಂತರ ಈ ಶಾಲೆಯು ಕೆ. ಆರ್. ಪುರಂ ರಸ್ತೆಯ ಇಂದಿನ (ಹಿಂದಿನ) ಡಾ. ನಾಗರತ್ನಮ್ಮನವರ ಶಾಪ್ ಬಳಿ ಇದ್ದ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿ ಮುಗಿಸಿದೆ. ಹೊರೆ ಪುಸ್ತಕ–ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್‌ನ ಜಂಜಾಟದ ಕಾಲವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಅದು. ನಾನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಏನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೇಗೋ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೆಎಂಬುದೇ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯಾಗಿ–

ತ್ತು. ನಂತರ ಇಂದಿನ ಹೆಚ್.ಪಿ.ಸಿ. ಟಾಕೀಸ್ ಬಳಿಯ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ. ಈಗ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್ ಇದೆ. ನಂತರ ಮಂಗಳೂರಿನ ಮಿಲಾಗ್ರೇಸ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ. ೧೯೬೩ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಹತ್ತನೇ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಬ್ಯಾಚ್. ಫಸ್ಟ್‌ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ. ಹೆತ್ತವ-ರಿಗೆ ಹಿಗ್ಗೋ ಹಿಗ್ಗು. ಇದುವರೆಗಿನ ಶಿಕ್ಷಣವೆಲ್ಲ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೇ. ನಂತರ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಿಡಿಯಂನಲ್ಲಿ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಕಲಿಕೆ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯೋ ಅಥವಾ ಇತರರ ಒತ್ತಾಸೆಯೋ?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ೧೯೬೮ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದೆ. ೧೯೭೪ ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿಎಸ್ ಪದವಿ ಪಡೆದ ತಕ್ಷಣವೇ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿಕೆ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದದ ಸಂಗತಿ.ತುಂಬ ಮಡಿವಂತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ರೋಗ-ರುಜಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮೈಲಿಗೆ ಎಂದೇ ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದರು. ಅವರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೂ ನಾನು ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ಸೇರುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಗ ಅವರು ಬೇಡಎನ್ನಲಿಲ್ಲ. ೧೯೭೪ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದೆ. ನಂತರ ೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಮ್ಮನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿತು ವೈದ್ಯನಾದ.

ನಿಜ ಹೇಳಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಪಿ.ಸಿ. ಎಮ್ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳು ನನಗೆ ತೀರ ಶುಷ್ಕವೆನಿಸಿದ್ದವು. ಇವು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಕೋಟಿಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಾನವ ಜನಿಸಿದ್ದನಲ್ಲ! ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಇದ್ದವಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಜೀವಿಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಒಲವು ಮೂಡಿತು. ಅದನ್ನೇಕಲಿಯ ಬೇಕು ಎನ್ನುವತುಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಸಂತೆ ಬೆನ್ನೂರಿನ ನಮ್ಮ ನೆಂಟರ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಯಲು ಹೋಗಿದ್ದೂ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿಕೆ ನಿರ್ವಿವಾದವಾಗಿ ನನ್ನದೇ-ಆಯ್ಕೆ. ಆದರೆ ಹೆತ್ತವರ ಮೇಲೆ ಹೊರೆಹೆಚ್ಚಾಯಿತೇನೊ ಎಂಬ ಕಳವಳ ಆಗಾಗ ಬುದ್ಬುದಗಳಂತೆ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ಬಂದು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಎರೆಹುಳ, ಕಪ್ಪೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಯಾರ ಸಾಯಿಸುವುದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ನೀರಿಗೆ ಇಳಿದಾಗಿದೆ. ಈಜಲೇ ಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾದ ನಾನು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ನೀಡುವೆ ಎಂಬ ಶಪಥ ಮಾಡಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಯಿತು. ಅನಾಟಮಿಡಿ ಸೆಕ್ಷನ್ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ನೀಡಲಿಲ್ಲ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ನಿಮ್ಮ ಅನೇಕ ಬರೆಹಗಳು ಜಿರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಕಡೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ನೆಂಟರೇ ಕುಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆದ-

ನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದುದ್ದು ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಇಂದಿಗೂ ನಿಂತಿದೆ. ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದಾಗ ಕಣ್ಣಾಲಿಗಳು ತುಂಬಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ನಿತ್ರಾಣ ವೃದ್ಧರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಆದ–ರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರಲಾರಾದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿತಿದುದ್ದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ೧೦ ರಷ್ಟು ಹಿರಿಯ ನಾಗ–ರೀಕರ ಪೈಕಿ (೧೪ ಕೋಟಿ) ೨೦–೩೦% ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ನರಳಿ ನರಳಿ ಜೀವ ಸವೆಸುತ್ತಿದ್ದರು.ಈ ವಿಷಯ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕಿತು. ಅಂತಹವರು ಮನೆ ಮಂದಿ ತಂದುಕೊಡುವ ನಾಲ್ಕಾರು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಂತಹವರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ–ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸರ್ವಿಸ್ಸ್ ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ನನ್ನ ಮನ ಕಲಕುತಿತ್ತು.ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧರ ವೈದ್ಯರು ನಮ್ಮ ನಗರಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದಿತ್ತೆಎಂದು ಅನಿಸತೊಡಗಿತು.ಅರೇ ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ನಂತರ ನಾನೇ ಏಕೆ ಕಲಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಾರದು ? ಎಂಬ ಅಲೋಚನೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಗುಡತೊಡಗಿತು. ಹೊಸ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಕಾಟ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಮೊದಲು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ಕಾರೈಕುಡಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಡಿ ಢ್ಲೊಮೊ ಇನ್ ಜೆರಿಯಾ ಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಆಂಡ್ ಜಿರೋಂಟಾಲಾಜಿ ಎಂಬ ಡಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಕೋರ್ಸ್, ಚೆನ್ನೈಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾದವರು ಡಾ. ವಿ.ಎಸ್ ನಟರಾಜನ್ ಅವರು. ಅವರೇ ಭಾರತದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್. ಅವರು ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದು, ಈಗ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಲ್ಪಕಂನಲ್ಲಿ ಅವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಇದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಲಿಕೆಯ ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ ಆದ ನನಗೆ ಕಿರೀಟ ತೊಡಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಅರಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಳ್ಳಿ ಕಾಲಿಗೆ ತೊಡ–ರಿದಂತಾಯಿತು.

ಎರಡನೆಯದು, ಐಎಂಎ ಎಕೆ.ಎನ್ ಸಿಂನ್ಹಾ ಅವರ ಜಿರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಮತ್ತು ಜಿರೊಂಟೋಲಾಜಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೂರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಕೆ.

ಮೂರನೆಯದು, ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪಿಜಿಡಿಜಿಎಮ್ ಕಲಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿಎಸ್‌ನಷ್ಟೇ ಕಠಿಣ. ನನಗೆ ಆಗ ೬೮ ವರ್ಷ. ಟೀಚರ್‌ಗಳು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ನನಗಿಂತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವರೇ. ಥಿಯರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದವು.ಈ ಮೂರು ಮೇಲಿನವುಗಳ ತಿರುಳು ಒಂದೇ ಆದರೂ, ಕಲಿಕೆಗಳು ಒಂದೊಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದವು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ತಾವು ರೋಗಿಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಮನೆ ಭೇಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ೨೦೦೫ ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಸುಮಾರು ೧೨೦೦೦ ವೃದ್ಧ–ರಿಗಾಗಿ ೨೫೦೦೦ ಬಾರಿ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಯಣ ತಿಳಿಸಿ

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಇಚಿದು ಎಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜನರ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರಂತೂ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾರ್ಡನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಓದುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನನಗೆ ದೊರೆತಿದೆ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು"ಸಾಹಿತ್ಯ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದೇ?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರ, ಉಪಮೆ ಯಾವುದೂ ಇರಬಾರದು. ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆದು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಲಿಖಿತ ನಿರ್ಣಯವಿದ್ದು, ಈ ಭಾವನೆ ಬಲಿತಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದು ಇತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಶುಷ್ಕ ಲೇಖನಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಜನರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದು ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಬರವಣಿಗೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿಭಾಗ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಓದುಗರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪಂಡಿತ ಪಾಮರರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಲೇಬೇಕು.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ನೀವು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಬರವಣಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ಯಾವಾಗ?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ೧. ಹೈಸ್ಕೂಲಿನ ೯ನೇ ತರಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ೧೯೬೨ರ ಚೀನಾ ದೇಶದ ಮೋಸದ ಆಕ್ರಮಣದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಮಿನಿ ಷಟ್ಪದಿಯಲ್ಲಿ ೫ ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದುಂಟು.

೨. ಕಂತೀ–ಹಂಪರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಂಬ ಲೇಖನ ಬರೆದು ಶಾಲೆಯ 'ಪುರವಣಿ'ಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. 'ಸತ್ತವಳೆದ್ದು ತೌರೂರಿಗೆ ಪೋದಳ್' ಎಂಬ ಸಾಲು ಎಲ್ಲಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತು.

೩. ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿಎಸ್ ಪದವಿಯ ನಂತರ ನನ್ನ ಪಯಣ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪದಬಂಧಗಳಿಂದ. ಶೇ ೯೦ರಷ್ಟು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನ್ನಡ ಪದಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ತುಂಬಿದವು. ಹೊಸ ಕನ್ನಡ ಪದಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಆಗತೊಡಗಿತು.

ನಂತರ ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯ 'ನಾವಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ'ಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಅಂಕಣ ಬರೆದೆ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ಇದುವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಇದುವರೆಗೆಒಟ್ಟು ೧೨ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ದಯಾಮರಣ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು

ಬಂದಿವೆ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಬರವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಕ್ಷಯರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವ ಆಲೋಚನೆಯಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬರೆಯುವ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ವಲಯವು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀರಿದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹಿರಿಯರ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕತ್ತಿಗೆ ಚನ್ನಪ್ಪನವರು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಮರಣವೇ ಮಹಾನವಮಿ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಯಲದಲ್ಲಿ ದಯಾ ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದ್ದೆ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ಇಂದಿನ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳೇನು?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ :

- ಪದಬಂಧ ಬಿಡಿಸಿ. ಮರೆತೇ ಹೋಗಿದ್ದ ಪದಗಳು ಮುಂಚೂಣಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಪದಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಯುಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಿ.ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದೆ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ / ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವಾಗ ಈ ಸಂಗ್ರಹ ನಿಘಂಟಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಅವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಭಾಷಾಂತರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮದೇ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ವಿಷಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಅದಕ್ಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಕಡೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿರ್ಷಿಕೆ ಹುಡುಕಿದರೆ ಆಯ್ತು.
- ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಪಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದೊಂದನ್ನೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಿ. ನಡುವೆ ಬಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದ ತರ್ಜುಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ಬರೆದು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ. ಆ ಪದದ ಭಾವಾರ್ಥವನ್ನು ಕಂಸಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿ. ಮುಂದೆ ಪುನಾರವರ್ತನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪದ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ.ತೀರ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಬೇಡ. ಅನ್ಯ ಭಾಷೆಗಳ ಪದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ನಿಘಂಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. Oxford ನಿಘಂಟು ಬೆಳೆದಿರುವುದು, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಹೀಗೆಯೇ.
- ಕರಡು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಓದಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದಿ.

- ಈಗ ಅಂದವಾದ ಬರವಣಿಗೆಯಿಂದ ಲೇಖನ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.

ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ಬರಹಗಾರರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾವೂ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಿರಿಗನ್ನಡವೇ ಅಲ್ಲವೇ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ನಿಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಕುಟುಂಬದ ಸಹಕಾರ ಇಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಡುರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ೪ ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಬರೆದಿದ್ದುಂಟು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಸಹಿಸಿದಾಕೆ ನನ್ನಾಕೆ. ಈಗ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ, ಯಾರು ಏನೂ ಹೇಳುವವರು ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಗೆ ಉತ್ಸಾಹ –ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚು. “ದಯಾಮರಣ”ದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಮದುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಪರಿಚಯ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಪತ್ನಿ ದಿವಂಗತ ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಾ ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಹೆಸರಾಂತ ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಾದ ರಘುರಾಮ್, ಪವನ್ ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯಿಂದಿರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶ್ರೀಪದ್ಮ, ಶ್ರೀಮತಿ ನಮಿತ ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಸ್ವ, ಸುಮಧ್ವ, ಪ್ರಣವ್ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ತಮ್ಮ ಬರಹಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬಂದ ಇತರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ ಡಾ. ಹೆಚ್. ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ೨೦೧೧ನೇ ಸಾಲಿನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ೨೦೧೩ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡೆಮಿಯಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಲೇಖಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ೨೦೨೮ರಲ್ಲಿ ಭಾವೈಸಂ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ವಿಪ್ರನೌಕರರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘದಿಂದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಕೊಡುವ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ೨೦೨೦ರಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಿಂದ ವೊಕೇಶನಲ್ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ೨೦೦೯ ರಲ್ಲಿ ವಿಪ್ರ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನಿಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಮಿಡ್ ಟೌನ್ ನಿಂದ ೨೦೨೭–೨೮ ನೇ ಸಾಲಿನ ವೃತ್ತಿಕೌಶಲ್ಯಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮಿತಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿವೆ. ೨೦೧೩ ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಯುಆರ್ ರಾವ್ ರಿಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಘಳಿಗೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಬದ್ಧತೆ / ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಇತ್ತೀಚೀನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾನೂನಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಎವಿಡೆನ್ಸ್ ಬೇಸ್ಡ್ ಟ್ರೀಟ್ಮೆಂಟ್ ಭಾವನೆ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಅನುಕರಣೆಯೂ ಹೌದು.

ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಒಬ್ಬರು ಪೇಷೆಂಟ್ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಂಡುವಿಕೆಯ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಚೀಟಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೇ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬರುವುದು ಇನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನೋವು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹೇಗೂ ೬ ಗಂಟೆಯಾಗಿದೆಯಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ತೋರಿಸೋಣ ಎಂದು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದರು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅರಿತು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಡ್ರಾಟಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಐವಿ ಕೊಟ್ಟೆ. ನೋವು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಒಂದರ್ಧಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಡೆಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳ ಬಯಸುವುದು ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ? ನೋವ ನಿವಾರಣೆಗೋ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೋ ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಬೇಕು ಅಲ್ವೇ? ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದು ಹಿತವೋ ಅದರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಪರಿಹಾರ ಆಗಲೇಬೇಕು.

೫೦–೫೫ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿಸಿದ ಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳು ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನಮಗೆ ಬೆಡ್‌ಸೈಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ರೋಗಪತ್ತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆಗ ನಮಗೆ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪ್, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನೂ ಪರಿಕರಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಇಕೋ ಕಾರ್ಡಿಯಾಗ್ರಫಿ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಎಮ್.ಆರ್.ಐ, ಪಿ.ಇಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮುಂತಾದ ಉಪಕರಣಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಖರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೊರಕುತ್ತಿದೆ. ಎದೆಯೊಳಗಿನ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಆಗ ತಾನೆ ಥೊರಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಅವರ ಆಗಮನ ಕೆ.ಆರ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿನ ಹೊರ ವಸ್ತು (ಫಾರಿನ್ ಬಾಡಿ) ವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಭರಿತ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿದ್ದೆವು.

ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ : ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮೆಡಿಸನ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

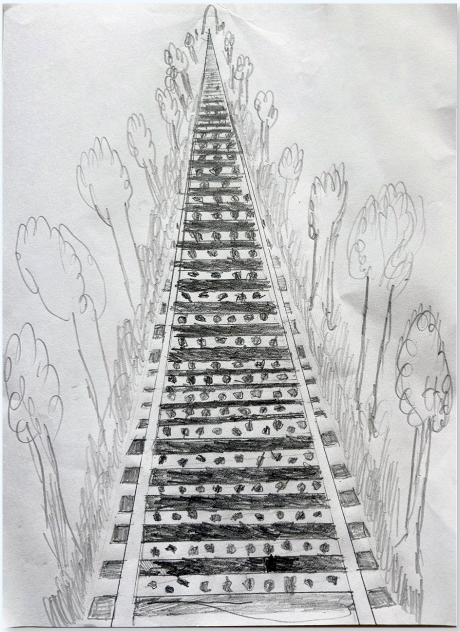
ಡಾ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೆ : ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮೆಡಿಸನ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಈಗ ಜನಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ೨೦೧೩ ರಲ್ಲಿ ಫೇಲೋಶಿಪ್ ಇನ್‌ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಗೌರವವನ್ನು ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದಿಂದ ಪಡೆದೆ. ನಂತರ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗ್ರಾಜ್ಯುಯೇಟ್ ಡಿಪ್ಲೊಮ ಇನ್‌ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದು ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಮ್.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಲಿಕೆ ನಡೆದಿತ್ತು.

ಪಿಜಿಡಿಜಿಎಮ್ ಕಲಿತ ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ಪದವೀಧರರು ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿರಿಯರು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗುಲ್ಬರ್ಗದ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್ ಶಂಕರ್, ಬಿಜಾಪುರದ ಡಾ. ಆನಂದ ಅಂಬಲಿ ಮುಂತಾದವರು ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವೃದ್ಧ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರಿವು ಈಗ ಜನಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಹಲವಾರು ಕಡೆ ವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ವೃದ್ಧರ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವೇನಾಗಿಲ್ಲ.

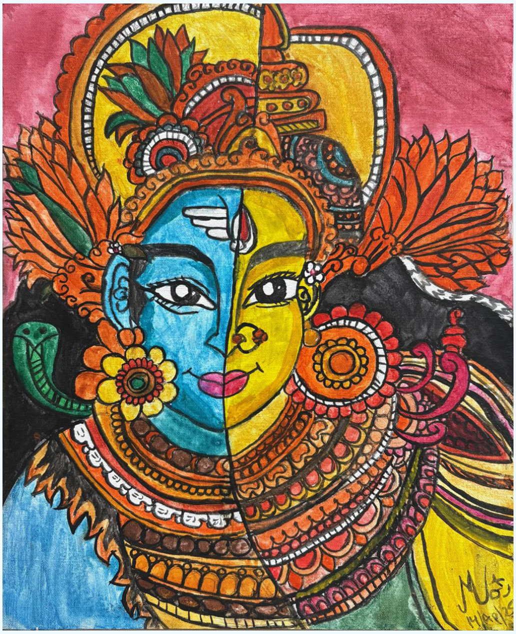
●

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ

ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಮುರಳಿಧರನ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಮೋಹಿತ್
ಯು ಕೆ. ಜಿ.



ಮನಶ್ವಿ. ೮ನೇ ತರಗತಿ

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಬಿ ಕೆ
ಬಳ್ಳಾರಿ

IMA KARNATAKA STATE
ANNUAL MEDICAL CONFERENCE
HOST - IMA GANGAVATHI BRANCH

91st MEDICON

KISHKINDA 2025

24th, 25th, 26th OCTOBER, 2025

AMAR GARDEN, VIDYANAGARA,GANGAVATHI

ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ
ನೊಂದಾಯಿಸಲು
ಈ ಕ್ಯೂಆರ್
ಕೋಡ್ ಬಳಸಿ

THEME

HEALTH FOR- EVERYONE,EVERYWHERE

ಆರೋಗ್ಯ -ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ

medicon2025@gmail.com   www.imakarnataka.in