

ವೈದ್ಯ



ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ

ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: 2 ಸಂಚಿಕೆ: 2 ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಮಾರ್ಚ್-ಏಪ್ರಿಲ್ 2023 ಪುಟಗಳು: 64
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಅಂತರಲಕ ವಿತರಣೆಗಾಲ ಮಾತ್ರ



ಹೋಲಿ

ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

సంపదదోషగి...

సంపాదకీయ - డా సురేశ సగరద	పుట 3
రాజ్యాధ్యక్షర నుడి - డా ఎస్ బి లక్ష్మోళ్	పుట 4
సమితియ అధ్యక్షర నుడి - డా శివానంద కుబసద	పుట 5
అరవళికియ ప్రగతిగల్లుగళు (ప్రజలిత) - డా అత్తినీ రామస్వామి	పుట 6
మూళీ సాంద్రత క్షీణిసువికి (ప్రజలిత) - డా మురళిధర	పుట 8
అసహాయకి (కథ) - డా దివ్యా కే ఎన్	పుట 10
ప్యాప్ పరిక్ష్ (కాయిలీ / చికిత్స) - డా కవితా సదాశివ	పుట 12
రంగ భూమియేడేగి ఒందు పుట్ట హేజ్జీ (వృద్ధ్యేతర) - డా కౌస్తుభ అరుణ్	పుట 14
నిమ్మ నివృత్తి యోజన పరిపూర్ణవిద్యే? (వృద్ధ్యేతర) - డా రత్నీ వృద్ధ	పుట 17
నిలీ వలయద శతాయుషిగళ దిలక్ష ఆయువిన గుట్టుగళు (వృద్ధ్యేతర) - డా ఎ ఎ పాంగి	పుట 21
డా నాగరత్న అన్నావర్జుల (సందర్శన) - డా సుమా గుడి	పుట 26
బేట్టద కీంపద ముత్తణ్ణ (విద్యాధి లోక) - కుమారి కృపా	పుట 29
హేట్టియల్లి గుడు గుడు (విద్యాధి లోక) - కుమారి మహతి సిద్దేశ్వర	పుట 32
స్త్రీ లోకదల్లి ఒందు విస్మయ రోగ (ఆనివాసి లోక) - డా శివశంకర మేటి	పుట 34
అధ్యాత్మదింద ఆరోగ్య (అధ్యాత్మ మత్తు ఆరోగ్య) - డా వసంత్కుమార్ కే ఆర్	పుట 36
క్షయ చికిత్సేయ నడేదు బంద దారి (వృద్ధ లోకద విస్మయ) - డా నా సోమేశ్వర	పుట 38
సమితియ మత్తు శాఖిగళ కన్నడ కాయక్రమగళ వరది - డా విణా ఎస్ భట్	పుట 42
కావ్య సంపద - డా రవింద్ర కళకొణ్ణవర	పుట 49
కావ్య సంపద - డా గోవింద హేగడ / డా విణా ఎస్ సుళ్ళ	పుట 50
కావ్య సంపద - డా శ్రీలక్ష్మీ శ్రీనివాస	పుట 51
చిత్త బంధిసువ పదబంధ (లేఖన) - డా రమేశబాబు కే	పుట 52
పదబంధ 8 / పదబంధ 7 క్కీ లుత్తర - డా రమేశ బాబు కే	పుట 54
విత్త క్షయ రోగ దిన (ఆరోగ్య దినాచరణ) - డా రత్నీ కుందాపూర	పుట 55
చిత్త చారణ - డా అరుణ్ ఎమ్ ఎస్	పుట 56
చిత్త సంపద - డా ప్రియా భాల్మీ / డా అరవింద పటిల	పుట 59

లేఖకరిగే మాఱితి:

లేఖనగళన్ను విభాగీయ సంపాదకరిగే మేల్ మూలక కళుహిసబేకు
 లేఖనగళన్ను వర్ష షేల్ నల్లి నుడి ఖాంట్ గళన్ను బళసి బరేయబేకు
 లేఖన కళుహిసద నంతర విభాగీయ సంపాదకరిగే సందేశ అధవా వాల్నాప్ మూలక తిళిసి
 ప్రకటిసద లేఖనగళిగే లేఖకరే హోణే

ಡಾ ಎನ್ ಜಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪ್ಪ

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಎನ್

ನಿಯೋಜಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ ಜಿ ಪಿ ಕರುಣಾಕರ್

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಡಾ ಶಿವಾನಂದ ಕುಬ್ಜರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
drsmkubsad@gmail.com | +919448012767

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು: **ಡಾ ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ**
drssagarad@hotmail.com | 9448139339

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಚಲಿತ:

ಡಾ ಎಚ್ ಎನ್ ಮೋಹನ್

drhsmohan@gmail.com | +919448173670

ಕಥೆ:

ಡಾ ದಿವ್ಯಾ ಕೆ ಎನ್

divyaural@yahoo.co.in | +919886157094

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ:

ಡಾ ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಟ್ಟೂರು

drkulalannayya@gmail.com | +919448012028

ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಡಾ ಉಮಾ ಮಹೇಶ್ವರಿ ಎನ್

uma_sura@yahoo.in | +918277070611

ವೈದ್ಯಕೀತರ:

ಡಾ ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

vinaya_s@rocketmail.com | +919844083284

ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ / ಸಂದರ್ಶನ:

ಡಾ ಅರವಿಂದ ಪಟೀಲ್

aravindculture@gmail.com | +919448918764

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ:

ಡಾ ನಾ ನೋಮೇಶ್ವರ

naasomeswara@gmail.com | +919880465661

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ:

ಡಾ ಶುಭ್ರತೆ ಕೆ ಎನ್

shubratkats@gmail.com | +919448149927

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ:

ಡಾ ಶಿವಶಂಕರ್ ಎನ್ ಮೇಟ

drmeti123@gmail.com | +447894354400

ನಾಲ್ಕನೇಯ ಆಯಾಮ (ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ):

ಡಾ ಬೀಣಾ ಎನ್ ಸುಟ್ಟ

drnveena@gmail.com | +919448215940

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಡಾ ಬೀಣಾ ಎನ್ ಭಟ್

veenaseetharambhat@gmail.com | +919480353878

ಪದಬಂಧ/ ಪದಕೋಶ/ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ/ದಿನಗವನ:

ಡಾ ಸುಮಾ ಗುಡಿ

gudi.suma@gmail.com | 9880616349

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ:

ಡಾ ರಶ್ಮಿ ಕುಂದಾಪುರ

dr.rashmi.kundapur@gmail.com | +919880496567

ಸಂಘಟನೆ:

ಡಾ ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು

madhusudhanva@gmail.com | +919448237145

ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ:

ಡಾ ಶಿವರಾಜ್ ಕೆ

sahanachildrenhospital729@gmail.com | +919535830729

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ / ವಿಮರ್ಶೆ:

ಡಾ ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ

hegadegs@gmail.com | ±919353118024

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ:

ಡಾ ಪ್ರಿಯಾ ಭಾಲ್ಕಿ / ಡಾ ಅರವಿಂದ ಪಟೀಲ್

drpriyabhalki@gmail.com | +919980888922

ವಿಳಾಸ:

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ

ಐ ಎಮ್ ಎ ಹೌಸ್, ಐ ಎಮ್ ಎ ವೃತ್ತ,

ಆಲೂರು ವೆಂಕಟರಾವ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 560018

ದೂರವಾಣಿ: 080 26703255, vaidyasampadaeditor@gmail.com

ಸಂಪಾದಕೀಯ...

ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ



ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೇ,

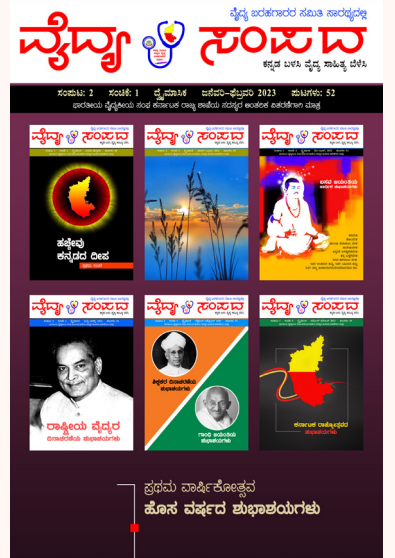
ಯುಗ ಯುಗಾದಿ ಕಳೆದರೂ ಯುಗಾದಿ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ ಹೊಸ ವರುಷಕೆ ಹೊಸ ಹರುಷವ ಹೊಸತು ಹೊಸತು ತರುತ್ತಿದೆ! ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೋಳಿ ಮತ್ತು ಯುಗಾದಿಯ ಹಬ್ಬದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

ಕೇಂದ್ರ ಆಯವ್ಯಯ ಮಂಡನೆಯಾಗಿದೆ. 23-24 ನೇ ಸಾಲಿಗೆ 89155 ಕೋಟಿ ರೂಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟು ವೆಚ್ಚದ ಶೇ 2 ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ವೃಂದ ಮಿಶ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುದಾನವನ್ನು

ನೀರೀಕ್ಷಿಸಿತ್ತು. 157 ನಲ್ಲಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳನ್ನು ಹಾಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು 2045 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಿಕ್ಸ್ ಸೆಲ್ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಔಷಧ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತದ ವಿಷಯ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಸರಕು ಮತ್ತು ಸೇವಾ ತೆರಿಗೆಯನ್ನು ಶೇ 5 ರಷ್ಟು ಮಾಡಲು ವಿನಂತಿಸಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸರಕಾರ ಈ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ವಿನಾಯಿತಿ ನೀಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಮೃತರಾದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡದಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ ಸಂಗತಿ.

ಕರ್ನಾಟಕದ 23 -24 ನೇ ಸಾಲಿನ 3.09 ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಗಾತ್ರದ ಆಯವ್ಯಯವೂ ಮಂಡನೆಯಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ



ಪ್ರಥಮ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ
ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

45ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ



ಡಾ|| ಶಿವಕುಮಾರ ಬಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು (2022-23)

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಗಾದಿ ಮತ್ತು ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಪ್ರೀತಿಯ ಸಹೃದಯಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಓದುಗ ಮಿತ್ರರೇ,

ಕೇಂದ್ರದ ಆಯವ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಶೇ 2 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಕುರಿತು ಕೇಂದ್ರ ಶಾಖೆ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಆಯವ್ಯಯ ಮಂಡನೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೋವಿಡ್ ನಂತರವೂ ಆಯವ್ಯಯ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆಯವ್ಯಯದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಡಿಸೆಂಬರನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿತ್ತ ಸಚಿವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕೇಂದ್ರ ಶಾಖೆ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಪತ್ರ ಮುಖೇನ ವಿನಂತಿಸಿದೆ. ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿತ (ಇಂಟಿಗ್ರೇಟೆಡ್ ಮೆಡಿಸಿನ್) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕುರಿತು ಅಕ್ಷೇಪಣೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದುಗೂಡಿಸಿ ಸಂಯೋಜಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಭೋಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹಿತವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇತರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಇತರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಚಿಂತಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಿರೋಧಿಸದೆ ಇರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ ವಿಷಯ. ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಆಯುರ್ವೇದ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಸರ್ಕಾರ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇತರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲು ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಪಾವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಕರ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಪೆಂಡಿಂಗ್ ಕಾಯಿದೆಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕಾನೂನನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಹಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ವಿನಂತಿಸಿದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಈಗ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ನೆಕ್ಸ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಾಧಕ ಭಾಧಕಗಳ ಮರುಚಿಂತನೆಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಡಿ ಎನ್ ಬಿ ಯ ಉಸ್ತುವಾರಿಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಷತ್ತಿಗೆ ವಹಿಸಿರುವುದನ್ನು ಮರುಪರಿಗಣಿಸಲು ವಿನಂತಿಸಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸೋಣ.

ಉಗಾದಿಯ ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ

ಡಾ|| ಶಿವಕುಮಾರ ಬಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ



ಡಾ ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ

ಶಾಲಾ ಆಚರಣೆಗಳು ಚಿಂತನೆ ಅವಶ್ಯಕ

100 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಡೆಸಿಬಲ್ ತೀವ್ರತೆಯ ಶಬ್ದ... ಧನ್.. ಧನ್... ಎಂದು ಇಡೀ ಮೈಯನ್ನೆ ನಡುಗಿಸುವ, ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಏರುಪೇರಾಗಿರುವ 'ಬಾಸ್'ನ ತೀವ್ರತೆ., ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗುವಂತೆ ನೇರ ಕಣ್ಣಿಗೇ ಚುಚ್ಚುವ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಎಲ್.ಇ.ಡಿ. ದೀಪಗಳು., ಅಪರಂಪಾರ ಸಂಗೀತ ಹೊಂದಿದ ಐಟಿಮ್ ಗೀತೆಗಳು., ಆ ಗೀತೆಗಳಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಹೆಣಗುತ್ತಿರುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳು., ಅವರಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ನೃತ್ಯ ಕಲಿಸಿದ್ದೇವೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿರುವ ಟೀಚರ್‌ಗಳು., ನೆರೆದ ಸಾವಿರ ಜನರಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿ ಸಿಗದೇ ದೂರವೇ ನಿಂತು ಹಣೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಲು ಹೆಣಗುವ ಹೆತ್ತವರು., ಇದು "ಸ್ಕೂಲ್ ಡೇ" ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಧುನಿಕ ಅಧ್ವಾನ. ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗೆ 'ಸ್ಕೂಲ್ ಡೇ' ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ ಕಂಡು 'ಅನುಭವಿಸಿದ' ಚಿತ್ರಣವಿದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆ ಸ್ಕೂಲಿಗಿಂತ ನಾನೇನು ಕಡಿಮೆ, ಎಂದು ಈ ಶಾಲೆಯವರು, ಇವರಿಗಿಂತ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು, ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಬಲ್ಲೆವು ಎಂದು ಆ ಶಾಲೆಯವರು ಇಡೀ ಊರಿನ ವಾತಾವರಣ ಕೆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವ ಜಾತ್ರೆಗೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ. ಈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇದನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮತ್ತೇನನ್ನು ಮಾಡಿಯಾರು. ಸಪ್ಪಳವಿಲ್ಲದರೆ ಅದು ಸಂಭ್ರಮವೇ ಅಲ್ಲ, ಎಂಬುದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡುತ್ತ ಮೂಕ ಪೇಕ್ಷಕರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮಂಥವರಿಗೆ ತುಂಬ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅವಶ್ಯಕವೇ, ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಮರು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಚರ್ಚೆಗಳಾಗಬೇಕಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ವೇದಿಕೆಯೇರಿ 'ಕುಣಿಯುವುದನ್ನು' ನೋಡಿ

ಕಣ್ಣುಬಿಕ್ಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಬಂದ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ತೋರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಈ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಪ್ಪಳ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಕೋರೈಸುವ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂಬುದು ವಿಷಾದನೀಯ ಸತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೇ ಅನೇಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಏನಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವೆ, ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಜ್ಞರಾದ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತಿರುವ ಈ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ, ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದೂ ನಮ್ಮ ಬಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಬಳಗದ ಬಹುತೇಕ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ವತ್ತಿನಿಂದ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳ ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿತರಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಹಾಗೆ ಆಹ್ವಾನಿತರಾಗಿ ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ವೈದ್ಯರಾದ ನಮ್ಮಿಂದ ಪಸರಿಲ್ಲದವ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ಜನರನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು, ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಂತೆ.

— ಡಾ.ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು



ಡಾ ಅಶ್ವಿನಿ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ

ಅರಿವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಗತಿಗಲ್ಲುಗಳು



ಡಾ ಎನ್ ಎನ್ ಮೋಹನ್

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಆತನಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾರ್ಗಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ಡ್ ಇನ್ಫ್ಲೇಮೇಷನ್ ಎಂಬ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಆಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಐ.ಸಿ ಯು ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮುಂದುವರಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ದುಡಿದ ಕಾರಣದ ಹಲವಾರು ಕೈಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ ಬೆಳೆಯಲು ನೋವಿನ ಅರಿವೇ ಬರದಂತೆ ರೋಗಿಗಳ ಅರಿವು ತಪ್ಪಿಸುವ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಕಾರಣ. ತೆರೆಮರೆಯಲ್ಲೇ ಕಾರ್ಯ ಇವರದ್ದು. 1846 ರಲ್ಲಿ. ಸರ್ ವಿಲಿಯಂ ಟಿ ಜಿ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಬೋಸ್ಪನ್ ನ ಮಸ್ಕಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಈಥರ್ ದ್ರವದ ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದಾಗ ಇಡೀ ವೈದ್ಯ ಸಮುದಾಯವೇ ಹರ್ಷ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಇದರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ . ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು ಜನರಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ ತಗ್ಗಿಸಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಈ ವಿಭಾಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ.

1986 ರಲ್ಲಿ ಪೊಪೋಫಾಲ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಟಿವಾ ಎಂಬ ಪ್ರಕಾರದ ಬಳಕೆ ಈ ಔಷಧಿಯ ಉಪಯೋಗದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಯಾವ ಅನಿಲವನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡಿ ರೋಗಿಯ ಅರಿವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಐ ಸಿ ಯು ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಆತನ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ



ಮುಖಾಂತರ ನಾಳಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೇಷಂಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ಡ್ ಅನಾಲ್ಜಿಸಿಯ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತನೇ ಒಂದು ಬಟನ್ ಒತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಆತನಿಗೆ ನೋವಿನ

ಉಪಶಮನದ ಭಾಸವಾಗಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರದಂತೆ ಲಾಕ್ ಇನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಔಷಧಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೇರುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮುನ್ನಡೆಯ ಹಲವಾರು ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಕರಣವೆಂದರೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್. ಈ ತರಂಗಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನರಸಮೂಹವನ್ನೇ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೂಜಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಸಮೂಹದ ಸುತ್ತಲೂ ನೀಡಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಆ ಭಾಗದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಖಚಿತ ಫಲಿತಾಂಶ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದೆ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ, ಅದರ ಪದರಗಳಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ಶೇಖರಣೆ, ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳ ಚಲನೆ, ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್ ತೂರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕ ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾಗಿದೆ.

ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಜೀವಾಳಗಳು ಅನಸ್ಥಿತಿಯ ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಾನಿಟರುಗಳು. ಈಗಿನ ಯಂತ್ರಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಾಲಿತ ಮತ್ತು ಟಚ್ ಪರದೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ರೋಗಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ಯಂತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ತುಸು ತುಟ್ಟಿಯಾದರೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕವಚ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದ ವೆಂಟಿಲೇಟರುಗಳು ಈಗ ಸಣ್ಣ ಬಾಕ್ಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದು ಕೋವಿಡ್ ಸಮರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಆಧಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಸೈನಿಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿವೆ.

ಇನ್ನು ಜನರಲ್ ಅನಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಬ್ ತೂರಿಸಲು ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಫೈಬರ್ ಓಪ್ಟಿಕ್ ಬ್ರೋನ್ಕೊಸ್ಕೋಪಿ ಎಂಬ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸದೇ ರೋಗಿಯು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಟ್ಯೂಬ್ ನ್ನು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಿಗೆ ತೂರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಗಂಟಲಿನ ದೊಡ್ಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಸ್ತೂಲ ಕಾಯದವರು, ದೊಡ್ಡ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೀಗೆ

ಹಲವಾರು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಶ್ವಾಸ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಬ್ ತೂರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಣದೆ ಹೋದಾಗ ವಿಡಿಯೋ ಲ್ಯಾರಿಂಗೋ ಸ್ಕೋಪಿ ಒಳಗಿನ ಅಂಗ ರಚನೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಿನ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಟ್ಯೂಬ್ ತೂರಿಸುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಜನರಲ್ ಅನಸ್ಥಿತಿಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಎಂಟ್ರೊಪಿ ಅಥವಾ ಬೈಸ್ಕೆಕ್ಟ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಮುಖಾಂತರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿಸಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿವೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗ್ರಾಹಕರ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಕೋರ್ಟ್ ಮೆಟ್ಟಿಲ ಹತ್ತುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ತಂದಿದೆ.

ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಈಸೋಫೆಜಿಯಲ್ ಈಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ಎಂಬ ಉಪಕರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ, ಕ್ಷಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾಳದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಇದನ್ನು ರೋಗಿಯ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೃದಯದ ಚಿತ್ರಣ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ ಹೆರಿಗೆನೋವಿನ ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಗರ್ಭವತಿಯ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಾಳ ತೂರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಕೆಗೆ ನೋವಿನ ಅರಿವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಹಜ ಪ್ರಸವಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ್ದು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲಔಷಧಗಳ ಲಿವೋ ಮತ್ತು ಡೆಕ್ಲೋ ಐಸೋಮೆರ್ಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಲಿವೋ ಐಸೋಮೆರ್ಗಳ ಬಳಕೆ ಔಷಧೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ಅರಿವಳಿಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷತೆಯೆಡೆಗೆ ನಡೆದಿದೆ.

ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕ, ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಕಾಳಜಿ, ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಕ್ ಲೈಫ್ ಸಪೋರ್ಟ್ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವೇಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದಿನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ.





డా వి మురళిధర

మూళి మరియు కీలు రోగి తజ్ఞుడు
తుమకూరు.

ప్రచలిత...

ఆస్టియోపొరోసిస్ (అస్థిరంధ్రత) ఎందరేను?



డా ఎజ్ ఎస్ మోహన్

విభాగీయ సంజాదకరు

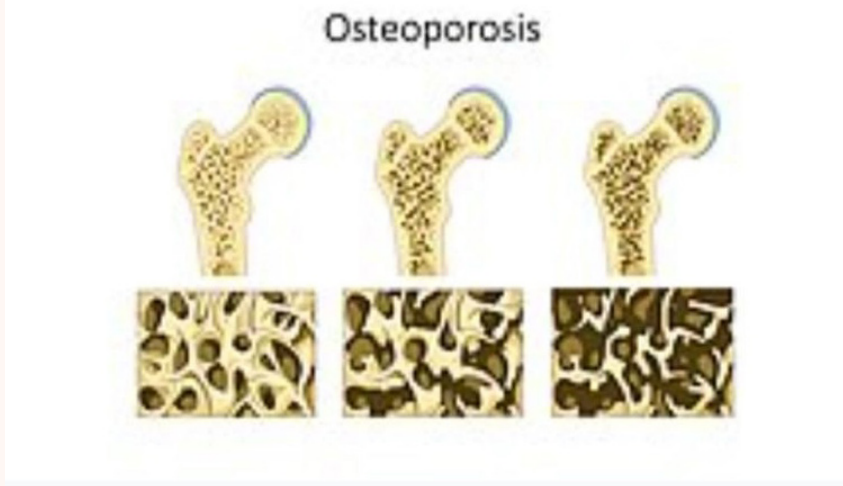
ఆస్టియోపొరోసిస్ సామాన్యంగా వయస్కురల్లి అదరల్లు విషేషంగా మహిళీయరల్లి ఋతుబంధనంతర కండుబరుత్తదే.

ఇతర ప్రజీదక అంశగళు - తేళ్ళగిన దేహ ప్రకృతి, అకాలిక ఋతుబంధ లుంఠాద మహిళీయరల్లి,

ఆస్టియోపొరోసిస్ ఎందర మూళిగళ క్షీణిసువికే అధవా దుబ్బలవాగువికే ఎందు తిళియబకుదు. ఈ రితి దుబ్బలగొండ మూళిగళు సులభవాగి మురియబకుదు.

ఆస్టియోపొరోసిస్ లక్షణగళు ఏను?

ఆరంభదల్లి ఆస్టియోపొరోసిస్ యావుదే లక్షణగళున్ను తోఱుపడిసువుద్దిల్లు. మూళిగళ సవేత సద్దిల్లుదే నడయుత్తదే. కీనగొండు దిన వినా కారణ అధవా చిక్కదాద పేట్టిగూ మూళిగళు సులభవాగి మురియబకుదు. వయస్కుదవరల్లి లఘు అపఘాతగళ నంతర తొడీయ మూళి మురిత సామాన్య.



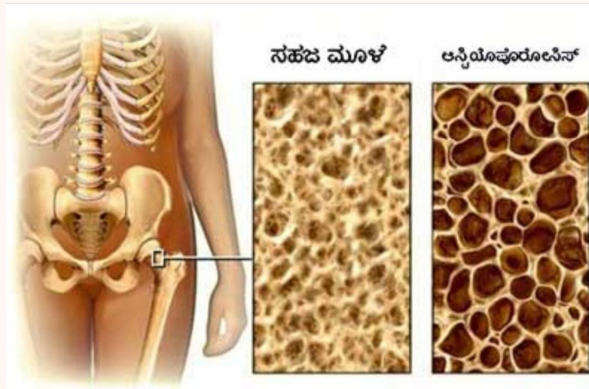
మూళి రజనే - ఆస్టియోపొరోసిస్

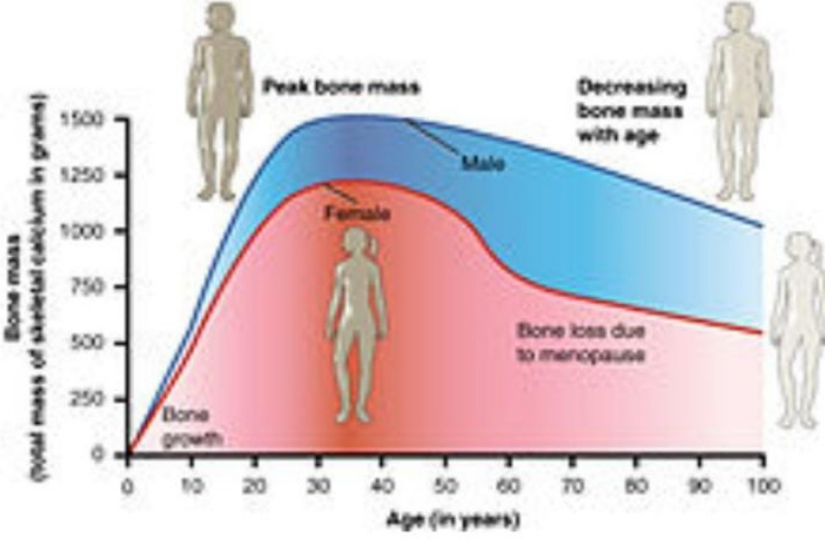
క్యాలియమ్ కడిమే లుపయోగిసువవరల్లి వ్యాయామ ఇల్లుద జీవనశైలి, విటమిన్-డి కీరత, అస్తమా, స్పిరాయిడ్ బళకే.

తంబాకు హాగూ మద్యవ్యసన నిమ్మ మూళిగళిగే మారక.

భారతీయరల్లి ఆస్టియోపొరోసిస్ డేట్టు డేట్టుగి కండుబరలు కారణగళీను?

విటమిన్-డి కీరత భారతదల్లి బకు సామాన్యవాగిదే, అదే రితియాగి, బదలాగుత్తిరువ జీవన శైలి, నాగరికరణ, అనారోగ్యకర





ಜನರು ತಮ್ಮ 30 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡದಿರುವುದು - ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಪರಿಹಾರ:

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಆ. ಜೀವಸತ್ವ, ಬಿಸ್ಪಾಸ್ಟೋನೇಟ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಔಷಧಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಬೀಳದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಪ್ರಿಯೋಸೆಪ್ಟಿನ್ ಸುಧಾರಣಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕೂಡ ಸೇರಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂವರ್ಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬರಬಹುದು.

ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀಡುವ ಬೈಫಾಸ್ಪೋನೇಟ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ದೊರಕುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರ ರೋಗಿಯಾಗಿಯಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಮುಂಚೆ ಬಹಳ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ,

ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಸಹ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಗಳಿಂದ, ಅವುಗಳ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗೋಣ.

ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರಬಹುದು. ವರ್ಷಕೊಮ್ಮೆಯಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೇಹದ ಅಷ್ಟು 206 ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೊನಿನ್ ಎಂಬ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಯೂ ಕೂಡ ಈಗ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಟೆರಪರಟೈಡ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು

ಸಮಯ

ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹರಸಾಹಸ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದೊಂದು ದಿನ, ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ; ತಾಸುಗಳು ನನ್ನರಿವಿಗಿಲ್ಲದಂತೆ ನನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದವು.

-ಡಾ ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್



డా. దివ్య కె.ఎన్.

విభాగీయ సంపాదకరు మరియు లేఖకరు
విజయనగర వృద్ధకీయ విజ్ఞానగళ సంస్థ, బళ్ళారి

కథా విభాగ

అసహాయకి

ముంజానేయింద సాలుగట్టి నిందిద్ద రోగిగళన్న పరిక్షిసి, సూక్త చికిత్సేయన్న సూచిసి ఓ.పి.డి.యన్న ముగిసువ హోత్తిగే డా॥ సన్మతియ తలే సిడియుత్తిత్తు. రామప్ప తందిట్ట టి కుడియుత్తా అందు దాఖిలాగిద్ద రోగిగళ కేస్ తిలెత్ నోడుత్తా కుళితిద్దళు. సరిదిద్ద బాగిలన్న నూకి 35-40 ర ప్రాయుద హేంగసోబ్బళు ఒళనుగ్గిదళు. కంకుళల్లోందు మగు. “నన్న మగిలెన టుళిసోండు తాయి, నాలు దినదింద హోట్టిలేనూ నిల్తానే ఇల్ల” ఎందు అళతొడగిదళు. మగువన్న పరిక్షిసలుటిబెల్ మేలే మలగిసి సుత్తిద్ద బట్టియన్న సరిసిద సన్మతి దిజ్ఞూడళాగి నింతుబిట్టళు. హోక్కుళ బళ్ళియన్నూ కళదిరద మగువిన హోట్టియ మేలే అంగ్మ అగలద సుట్టగాయి “ఇదేను మాడి బిట్టిద్ది మగుగే” ఎందు కేళిదరే, లింగమ్మ బిక్కి బిక్కి అళతొడగిదళు.

సన్మతి కేరళి కేండ్వదళు. “ఒందు సారి వాంతి ఆద తక్షణ ఇల్లిగే బరలేను ధాడి నిమగే. మంత్రివాది, బూది బాబ ఎల్లరల్లా హోగి పరిస్థితి క్కే మీరిద మేలే నమ్మల్లిగే బందరే నావేను మాడలాదియే? మగుగే డిప్యేషన్ బహళవాగిదే. మేలాగి సుట్టగాయి కివాగిదే. ఈగ నమ్మ నేనవాయిత్ల నినగే. హోగు ఆ బాబ బళి, నడి నన్నిందాగదు” ఎందు ఛిరిదళు.

లింగమ్మ సన్మతియ కాలు హిడిదు అళతొడగిదళు. “ఒమ్మే మగున టుళిసోండు తాయి, నిన్న హేసర్నాగ దిప హజ్జిని”.

కాలు బిడిసికొండు “మోదలే ఁకి ఇల్లిగే బరల్లిల్ల” ఎందుతాకియే మోడిదరే,

“బస్సిగే ఇడాకే కాసు ఇర్లిల్ల. నన్నూత



యావుదరాగూ ఇల్ల, మగు అళ్ళిద్దరే బందు నంగే హోడితానే. హేణ్ హేంగ్గు, పేటిగే బందు రూడి ఇల్ల. క్కే బిడబేడ తాయి” ఎందు బేడతొడగిదళు.

మగువిన చింతాజనక స్థితిగే కారణవాదఆకీయ మోడ్డతేయన్నూ, అసహాయకతేయన్నూ శపిసుత్తా, సరసరనే మగువన్న పరిక్షిసతొడగిదళు. “మగు జతరదల్లి అడతడే ఇదే. నాళేనే ఆపరేషన్ మాడబేకు”. ఆపరేషన్ ఎన్నుత్తిద్దంతే మత్తే లింగమ్మ సన్మతియ కాలు హిడిదళు. “కుయ్యోదోందు బేడతాయి, హ్లాద్దర్ష నమ్మ హళ్ళి ఈరేశి మగ కుయ్యత్తావాగే సత్తోగిద్ద, అవత్తినింద నంగే దోడ్డూత్తే అందరే హేద్రికే. అదిక్కి నాను మాట మాడూ బుద్ధితావ హోగిద్దు”. సన్మతి తాను కలిత విద్యేయన్నేల్లా బళసి ఆకీయన్నుఆపరేషన్ గే ఒప్పిసిదళు. రౌండ్ గేందు బందిద్ద డా॥ రాజగోపాల్ గే ఎల్లా రోగిగళ వివర తిళిసి, నాళిన ఆపరేషన్ లిస్ట్

ತೋರಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದಳು. ಸಿಸ್ಟರ್ ರಾಗಿಣಿಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳ ವಿವರ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲಿಂಗಮ್ಮನ ಬಳಿಹೋಗಿ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದಳು. “ಮಗೂಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಏನೂ ಕುಡಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಮಗೂಗೆ ಮಬ್ಬು ಬರೋ ಔಷಧಿ, ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ನೀನು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಿ ಆಪಾಯಆಗುತ್ತದೆ”. ಲಿಂಗಮ್ಮ ಹೂಂಗೆಟ್ಟಿದಳು. “ಬಿಬಿಎಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ತಂದಿದ್ದೀಯಾ?” ಎಂದರೆ



“ಹಾಗೆಂದರೇನಮ್ಮ” ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಬಂತು. ತಾನೇ ಸುಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಬಳಿ ಮಾತಾಡಿ, ರೋಗಿ ಬಡವಳು; ಅಮಾಯಕಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಒಪ್ಪಿಸಿದಳು. ಮೆಡಿಕಲ್ ರೆಪ್ರೆಸೆಂಟಿಟಿವ್‌ಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ತನ್ನ ಬಳಿ ಇದ್ದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಲಿಂಗಮ್ಮನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಳು.

ಮನೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬಂದ ಸನ್ಮತಿಯು

ಕಳೆಗುಂದಿದ ಮುಖ ನೋಡಿ ಗಂಡ ಡಾ||ಕಿರಣ್ ಕೇಳಿದ “ಬಹಳ ರಶ್ ಇತ್ತಾ? ಅಮ್ಮವರು ದಣಿದಂತಿದೆ?” ಅಷ್ಟು ಕೇಳಿದ್ದೇ ಸಾಕು ಒಂದೇ ಉಸಿರಿಗೆ ಮನದಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಷವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಹಾಕಿದಳು. “ಹತ್ತು ದಿನದ ಕೂಸು ಕಿರಣ್, ಅದನ್ನು ಸುಡಲು ಮನಸ್ಸಾದರೂ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಯುತ್ತಾರಂತೆ. ಜನರ ಮೌಢ್ಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಮೀರಲಿಲ್ಲವೇ? ಯಾವಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಬರುತ್ತೆ ಇವರಿಗೆ. ಫ್ರೀಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದ್ದರೂ ಬರಕ್ಕೆ ರೆಡಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ” ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಕಿರಣ್ ಹೇಳಿದ “ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಸಿಗುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜನಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ. ಈಗ ನೋಡು, ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.ಯ ವರೆಗೆ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಊಟ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸೈಕಲ್ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ಮುಖವನ್ನೇ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಓದಿದರೂ

ಸಾಕು. ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಲೋಕಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವತ್ತು ನಮ್ಮ ಓ.ಪಿ.ಡಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾಯಿತು ಗೊತ್ತಾ? ಒಬ್ಬ ಮಹಾರಾಯತಲೆ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಚಪ್ಪಡಿ ಕಲ್ಲು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಏನಪ್ಪಾ ಎಂದರೆ “ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದೆ ಬುದ್ಧಿ. ಇಷ ನೆತ್ತಿಗೆರಬಾರದಂತೆ ಕಲ್ಲು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದೆಂತಾನೆ” ಬಗ್ಗಡವಾಗಿದ್ದ ಸನ್ಮತಿಯ ಮನ ತಿಳಿಯಾಯಿತು. ತುಟಿಯಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕಿರುನೆಗೆ ಮೂಡಿತು. “ಲಿಂಗಮ್ಮನ ಮಗೂನ ಗುಣಪಡಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವಳ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಾಸ್ವತ್ತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದನು.

ಮರುದಿನ ಬೇಗನೆ ರೆಡಿಯಾಗಿ ಸನ್ಮತಿ ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ಗೆ ಹೋದಳು. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮೈಮೇಲೆಳೆದುಕೊಂಡಂತಿದ್ದ ಲಿಂಗಮ್ಮನಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದಳು. “ಇನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ. ನಿನ್ನ ಮಗ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ” ಡಾ|| ರಾಜ್‌ಗೋಪಾಲರ ಪಳಗಿದ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆಪರೇಷನ್ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು. ಮಗುವನ್ನು ಪಕ್ಕದರೂಂಗೆ ಸಾಗಿಸಿ, ಅದರ ಕಂಡೀಶನ್ ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಪರೇಷನ್ ರೂಂಗೆ ಮರಳಿದ ಸನ್ಮತಿ ಗೆಲುವಾಗಿದ್ದಳು. “ಮಗು ಗುಣಮುಖವಾಗಿ ಮರಳಿದರೆ ಲಿಂಗಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವಳ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸೀದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ” ಎಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆಯೊಂದು ಸನ್ಮತಿಯ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯಿತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದರೂಂನಿಂದ ಗಲಾಟೆ ಕೇಳಿ ಸನ್ಮತಿ ಅತ್ತ ಧಾವಿಸಿದಳು. ರಾಗಿಣಿಯ ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯ ಕೂಗಾಟ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. “ಆಪರೇಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು ಅಂತ ಗಿಳಿಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ್ದಿ, ಈಗ ನೋಡು ಏನಾಗಿದೆ ಅಂತ. ಕುಡಿದ ಹಾಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರಿ ಮಗು ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಸತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ಸೀಮೆ ಜನಾನಮ್ಮ ನೀವು” ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ ಲಿಂಗಮ್ಮ “ಹಸಿಮೈ ಮಗೂಗೆ ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಾಸ ಇರೋಕ್ಕಾಗುತ್ತೇನಮ್ಮ? ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದೆ. ತೆಪ್ಪಾಯ್ತಮ್ಮ...” ತಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಾದ ಡಾ|| ಸನ್ಮತಿ ಮಗುವನ್ನು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾಘಟಕಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳಿಸಿದಳು. ಮಗುವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಳು. ಅವಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗಮ್ಮನ ಆಕ್ರಂದನವನ್ನು ಕೇಳುವವರಿರಲಿಲ್ಲ.





ಡಿ ಡಾ. ಕವಿತಾ ನದಾತಿವ
ರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ, ಭದ್ರಾವತಿ

ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ

“ಹ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ” ಮಹಿಳೆಯರ ಒಂದು ಸರಳ ಸ್ಟ್ರೀನಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ



ಡಾ ಉಮಾಮಹೇಶ್ವರಿ ಅನಾ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ . ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎರಡನೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದ್ದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಸ್ಟ್ರೀನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುವ ಸರಳ ಸ್ಟ್ರೀನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಸ್ವಯಂ ಆಗಿಯೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೇನು?

ಗರ್ಭಕೋರಳಿನಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕುಂಚದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ನೋವು ರಹಿತ ಸ್ಟ್ರೀನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ/ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 1923 ರಲ್ಲಿ ಜಾರ್ಜಿಯೋಸ್ ಪಾಪನಿಕೊಲಾ ಅವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಯಿತು.

ಪಾಪನಿಕೊಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪವೇ ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ , ಜೊತೆಗೆ ಯೋನಿನಾಳದ ಉರಿಯೂತ, ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಯಾರು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

- 1.ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯ ಅನ್ವಯ 30 ರಿಂದ 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ 3 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು.
- 2.ಕೆಳಕಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವರು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು:
 - ಬಹು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆ
 - ಧೂಮ ಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಹಿಳೆ
 - ಜನನಾಂಗದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಮಹಿಳೆ
3. 30 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು 65 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಆಣತಿಯಂತೆ ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಒಳಿತು.
4. ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ (ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವುದು) ಆದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.
5. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಗೆ ಆಗುವ ಅನಾನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಾರದು.

6.ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 24 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮೊದಲು 12 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸರಳ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು :

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲವು ಸರಳ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ:

- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರಾಶಯ ಖಾಲಿ ಇರುವುದು.
- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 18-72 ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಡೌಚ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲು ಯೋನಿ ಕ್ರೀಮ್ ಗಳು ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಧಾನ:

15 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಮುಗಿಯುವ ನೋವು ರಹಿತವಾದ ಈ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸ್ವೆಕ್ಯುಲಂ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಯೋನಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಉದುದಿರಿದ ಹಾಗು ಗರ್ಭಕೋರಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು “ಐರ್” ಸ್ವೆಕ್ಯೂಲಾ ಮತ್ತು ಸೈಟೊ ಬ್ರಶ್ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆಗೆದು, ಗಾಜಿನಲ್ಲಿದ್ದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ರೋಗವಿಧಾನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ವರದಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ “ರೂಪಾಂತರ ವಲಯ”ದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಅಪಾಯವಿದೆ . ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಗಳು ಅಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೆ “ ಚಿನ್ನದ ಮಾನದಂಡ” ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಕಾಲ್ಪಸ್ಕೋಪಿ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕಂಠದ “ಬಯಾಪ್ಪಿ “ಯನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಹೆಚ್.ಪಿ.ವಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹ ಅವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ಅಸಹಜ ಫಲಿತಾಂಶವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ , ಇದೊಂದು ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಕ್ಕೆ 10 ವರ್ಷವಾದರೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ

ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅತ್ಯಂತ ವೆಚ್ಚ -ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 90 % ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅನುಸರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾವುಗಳನ್ನು 80%ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ◯



**22ನೇಯ ಅಖಂಡ
ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ
ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ
ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುವ
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ
ಸಮಿತಿಯ ನಿಕಟಪೂರ್ವ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ
ಡಾ ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ಅವರಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ
ಅಭಿನಂದನೆಗಳು**



డా. కౌస్తుభ అరుణ్

రೋగ విధాన శాస్త్ర తజ్ఞు
శివమోగ్గ డయాగ్నోస్టిక్ సేంటర్, శివమోగ్గ

వైద్యేతర

రంగ భూమియేడేగే ఓండు చుట్ట హేజ్జే!



డా. బినయా త్రినివాస్

విభాగీయ సంపాదకరు, శివమోగ్గ

మళయ దయమాడో రంగయ్య నిమ్మ
కరుణ తప్పిదరే లుళియదీ లోలక
పశుజాతి హల్లే సారంగ మృగగు బహళ
హసిదు బాయారి బత్తిద కేరేగే బండు
తృషేయడగదే తల్లణ్ణి మూర్ఖగొండు
దసే దసేగే బాయి బిడుతిహవయ్య హరియే
సండు హోలెదవు జ్యేష్ఠ ఆషాఢ శ్రావణ
బందిదే భాద్రపద మాసవిగ
ఇండు పురందరగే హేళి వృష్టియ తరిసో
సందోహవిన్యాకే హేళవనకట్టియ రంగ

భారతీయ సనాతన ధర్మ ఆధార స్తంభాల్ల
ఓండాద భక్తి పంథద ఆకృమహాదేవి జోత
నిల్లబహుదాదవరు హేళవనకట్టి గిరియమ్మనవరు. అవర
పవాడగళు కర్నాటకదల్లి జనజనిత, అదర జోతగే
కన్నడ కవియత్రిగళల్లి అవరద్దు మేరు స్థాన. 1750
రల్లి ధారవాడ జిల్లగే సేరిద రాణేబెన్నూరిన భిష్టప్ప
జోలయిసర మగళాద ఈకేయన్న మదువే మాడి
కొట్టద్దు దావణగేరే జిల్లయ హరిహర తాల్లూకిన
మలేబెన్నూరిన శానభోగే తిప్పరసరిగే. ఇవరిగే,
దేవర పూజే, కావ్యరచనే, రంగోలెలి హాకువుదే
బదుకు. గిరియమ్మనవరు భక్తియ మార్గదల్లి నడదరే
ఇష్టు ముగ్ధువారి బదుకలు సాధ్య ఎన్నువుదన్ను
తొలెరిసికొట్టిద్దారే. అవర కావ్యగళల్లి భక్తిపరవశతే,
పురాణకావ్యగళ కథేగళు, ముగ్ధతే, భాషేయ మేలేన
ఓడిత ఎల్లవన్ను కాలబహుదు.

ఇంతక హేళవనకట్టి గిరియమ్మనవర కావ్యగళన్ను
ఆధారసి డా|| ఎ.జి గోపాలకృష్ణ క్షోలూయిరవరు



రచిసిద నాటకదల్లి భాగవాగువ సదావకాశ
ననగే కళేద డిసేంబర్ తింగళినల్లి దోరేత్తు
ఓండు భాగ్యవే సరి. అభిరుచి సాంస్కృతిక వేదిక
శివమోగ్గద సుసంస్కృత, ప్రతిష్ఠిత వేదిక; సమాన
మనస్కరు సేరి నడేసుత్తిరువ సంస్థ. ఈ వేదికయింద
అక్టోబర్‌నల్లి కరే బందాగ సభేగే హోలెద.
అల్లిద్దద్దు హేసరాంత నిర్దేశకరు, కలావిదరు, రాజ్య
మట్టద నాటక స్పర్ధయల్లి ఎరడు బారి అత్తుత్తమ
ప్రశస్తిగే పాత్రరాదంతక, ధారవాహిగళ మూలక
నాడినాద్యంత మనేమాతాగిరువ శ్రీమతి విజయలక్ష్మి
మేడం, హాగూ హలవారు హేసరాంత రంగభూమి
కలావిదరు. హేళవనకట్టి గిరియమ్మనవర కావ్యగళన్ను
ఆధరిసి రచనేయాద, దృశ్య-సంగీత-నాట్యగళన్ను
ఓళగొండ నాటకకృగి ఈ సభే ఎండు తిళియితు.
అపూర్వ సంగీత కలావిదరాద శ్రీమతి వాసంతి
శశ్యేరవరు నాటకకృ సంగీత నిడలు టుడుపియింద

ವೈದ್ಯಾಸಂಪದ

ಬಂದಿದ್ದರು. ಐದು ಅಂಕಗಳ ನಾಟಕ, ಸಂಗೀತವೇ ಪ್ರಧಾನ, ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯದ ಜೊತೆ ನಾಟ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ್ಯತೆ. ನಾನು ಭರತನಾಟ್ಯ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವೆನಾದ್ದರಿಂದ ಅಭಿರುಚಿ ಬಳಗದವರು ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಾಟಕದ ಒಂದು ಅಂಕವಾದ ಕರ್ದಪ ಗರ್ವಭಂಗದಲ್ಲಿನ (ಮನ್ಮಥನ ಗರ್ವಭಂಗ), ರತಿಯ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶಕರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಮನ್ಮಥನಾಗಿ ನನ್ನ ಪತಿಯಾದ ಡಾ||ಅರುಣ್‌ರವರು. ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನೆಪ ಮಾತ್ರ. ಅಭಿರುಚಿ ವೇದಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ನಾಡಿನ

ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದು ತಾಲೀಮಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡಿದ್ದು ನಿಜ!

ತಾಲೀಮು ತುಂಬ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಗಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ರಂಗ ಪರಿಣಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಹವ್ಯಾಸವೆಂದು ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತಿರುವ ನನ್ನಂತವರು, ದೃಶ್ಯ-ಸಂಗೀತ-ನಾಟ್ಯದ ಸಂಮುಳಿತವಿರುವ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಂಕ ಅರ್ಥ ಘಂಟೆಯಷ್ಟಿತ್ತು. ಬಾಲಮುರಳಿ ಕೃಷ್ಣರವರ ಬೃಂದಾವನಿ ತಿಲ್ಲಾನದ ಪಲ್ಲವಿ ಅನುಪಲ್ಲವಿಯನ್ನು ನಾಟಕಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿತೆ. 'It is the process and journey not the destination' ಎನ್ನುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ನೃತ್ಯಾಭಿನಯದ ಜೊತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಲಿತೆ.

ಒಂದುವರೆ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸುಮಾರು 30 ಜನ ಕಲಾವಿದರು ತಾಲೀಮು ನಡೆಸಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಖ್ಯಾತರಾದ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಂಗಭೂಮಿ ಕಲಾವಿದರು, 'ಅ,ಆ,ಇ,ಈ' ಪಾಠವಾಗುವಂತೆ, ರಂಗಭೂಮಿಯ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಹಳ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಎಲ್ಲಿ, ಯಾರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ ನೋಡಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ದೇಹ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಸಂಭಾಷಣೆ ಹೇಳುವಾಗ ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳು, ಪದಗಳ ನಡುವಿನ ನಿಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ತಲುಪುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ರಂಗ ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೆವು.

ಶಿಸ್ತು, ಸಮಯಪಾಲನೆ, ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕುಯೆನ್ನುವ ತುಡಿತ ಪ್ರತೀ ತಾಲೀಮಿನಲ್ಲೂ ಇತ್ತು! ಇನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮೇಡಂನ ಪ್ರೀತಿ, ತಾಳ್ಮೆ! ಅಬ್ಬಾ! ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಚಿಲುಮೆ, ಪಾದರಸದಂತಹ



ಹೆಸರಾಂತ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ|| ಶಿವರಾಮಕೃಷ್ಣರವನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವುದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಬಹಳ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು ಅವರನ್ನು ಕಾಣಲು ಇರುವ ರೋಗಿಗಳ ದಟ್ಟಣೆ! ಬಹಳಷ್ಟು ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ 'ಹೆಳವನಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮ' ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಪ್ಪಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ



ಚುರುಕು ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ಅವರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಿನ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ, ವಯೋ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದ ಮಂಡಿನೋವಿನ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಅವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಭಿನಯಿಸಿದ ಹಲವು ಹಿರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಅಡುಗೆಯ ತಯಾರಿಯ ನಡುವೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ, ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ



ಹುರಿದುಂಬಿಸಲು ಸ್ನೇಹಿತರು,
ಹಿರಿಯರು, ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯ
ಗುರುಗಳು ತಾಲೀಮಿನ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು.
ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಿ ಬೇಕು
ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಂತಹ
ಸಂಭ್ರಮ!

ಕೊನೆಗೂ ಡಿಸೆಂಬರ್
11 ರಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗಯ
ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕುವೆಂಪು ರಂಗ
ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ದೋ! ಎಂದು
ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಳೆಯ
ನಡುವೆ ನಾಟಕ ಪ್ರಯೋಗ.
ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ
ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು, ನಾಟಕ ಮುಗಿದ
ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಒಳ್ಳೆಯ

ಅಭಿನಯಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ, ಎಲ್ಲಾ 30 ಜನರೊಡನೆಯೂ
ರಂಗ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದ್ದ, ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟೇ
ಪಾತ್ರವಾದರು ಎಷ್ಟು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಅಭಿನಯಿಸಿದ
ಕಲಾವಿದರ, ಪರಿಚಿಯ ಒಡನಾಟ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಅದೃಷ್ಟವೇ ಸರಿ!
ನಾಟಕದ ತಾಲೀಮಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೃಜಾನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ
ಸಂಮಿಲನದಂತೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದು, ನಿರ್ದೇಶಕರ ದೃಶ್ಯಗಳ
ಕಲ್ಪನೆ; ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ರೀತಿ; ವಿರುಷ
ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾನ್ರಿಂದ ಸಂಗೀತ, ತಬಲ, ವೀಣೆಯನಾದ,
ರಂಗಕರ್ಮಿಗಳ ನಾಟಕದ ಸಂಭಾಷಣೆ, ರಂಗಸಜ್ಜಿಕೆ,
ಬೆಳಕಿನ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಣಿತರು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ
ಅವರ ಆಳವಾದ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನ! ಪ್ರತೀ ದಿನ ಕಲಿಕೆಯೇ!

ಈ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮೂವರು, ನಮಗೆ

ಮಾತುಗಳು, ತಾಲೀಮಿನ ವೇಳೆಯ ಒಡನಾಟ, ನಗು,
ಅಳು, ಸ್ನೇಹ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತಿಕ್ಕಾಟ ಸಾಕಲ್ಲವೇ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ
ಹೆಚ್ಚಾಗಲು!.

ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದು ಇದೇ
ಜನವರಿಯ ಮೂರನೆಯ ಭಾನುವಾರದಂದು
ಅಭಿರುಚಿ ಬಳಗದವರೊಡನೆ ಮಲೆಬೆನ್ನೂರಿನ
ಕೊಮಾರನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಳೆವನಕಟ್ಟೆಯ ರಂಗನಾಥನ
ದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಧನ್ಯರಾದೆವು.

ಒಂದುವರೆ ತಿಂಗಳಿನ ಆ ಮಧುರ ಅನುಭವ ನಿತ್ಯ
ಜೀವನದ ಏಕತಾನತೆಗೆ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಈ
ಸವಿ ನೆನಪುಗಳ ಬುತ್ತಿ ಮುಂದೆ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಮುದ

ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.
ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಮಧ್ಯೆ
ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು,
ನಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ, ಇತರ
ರಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವವರೊಂದಿಗೆ
ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ನಾವು
ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡುವ
ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮಕಲೆ ಜೀವನದ
ಲಲಿತಕಲೆ!**

**ಕಲಿಸಲದನಳವಲ್ಲ
ಬಾಹ್ಯಭೋಧನಯಿಂ||**

ಒಲಿದೊಲಿದಿಕೊಳುವ

ಲೌಕಿಕನಯದ ಸೂಗಸ ನೀಂ|

ತಿಳಿವುದೊಳಹದದಿಂದ-

ಮಂಕುತಿಮ್ಮ||





ಡಾ ರತ್ನಿ ವೈದ್ಯ

ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞೆ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಬಡಾವಣೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ 9538881463

ನಿಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿ ಯೋಜನೆ ಹರಿಹರಣವಿದೆಯೇ?



ಡಾ. ಬಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಟ ಪಾಠ; ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಧೈರ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ; ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆ; ಮತ್ತೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ? ಆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಅದೇನೋ ಆತಂಕ. ಆದರೂ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯಸ್ಸಿದ್ದರೆ, ವಯಸ್ಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅರವತ್ತಕ್ಕೋ ಅರವತ್ತೈದಕ್ಕೋ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಜೀವನದಿಂದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಆ ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಪರಿಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಮ್ಮಿ ಇರಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಪಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೂ ಆಯಸ್ಸು ಹೋಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ನಾವು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೂ, ಇನ್ನೂರ್ನ್ ಕಂಪನಿಗಳ ಏಜಿಂಗ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ, ಆತಂಕ, ಸಾಲಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರು ಜೀವನ ಹೊರುತ್ತಾರೆ. ಅವರದೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವೇ ಅನ್ನಿ. ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಆರ್ಥಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಪಿಂಚಣಿ ಯೋಜನೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿಮಾ ಯೋಜನೆಗಳು, ವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಂತ ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಸ್ತಿ - ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬದುಕು ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?

ಇವೆಲ್ಲದರ ಹೊರತು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಯಾಮವನ್ನೇ

ನಾವು ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ನಮ್ಮೊಡನೆಯೇ ಇದ್ದು, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸೇವಕನಾಗಿ ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ - 'ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು'. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ತುಮುಲಾಟಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಫೀಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅರವತ್ತನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ದಿನದಂದು ಶಾಲು ಹೊದಿಸಿ, ಹಣ್ಣಿನ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಹಾರ ಹಾಕಿ, ಭಾಷಣ ಮಾಡಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸಿದಾಗ ಕೆಲಸದಿಂದ



ನಿವೃತ್ತಿ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲೇಜು ತಾವು ನಿಂತು, ತಮ್ಮ ಖರ್ಚನ್ನು ತಾವು ದುಡಿಯೋ ಹಾಗಾದ್ರೆ ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಪೋಷಕ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ. ಇನ್ನು ಮಗಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಅವಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ. ಸೊಸೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಅದೇಷ್ಟೋ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಒಂದಲ್ಲ ಎರಡಲ್ಲ. ಆಫೀಸಿಗೆ, ಮನೆಗೆ ಯಜಮಾನನಾಗಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ

సర్వాధికారియಾಗಿ, అడుగే మనೆಯ ఒడతియಾಗಿ, ఒందిష్టు జనర మేలే జోరు మాడికొండు కౌబ్బిద్ద మనస్సిగే ఎష్టు దొడ్డ నివృత్తి. ఆ మనస్సన్ను నోడికొళ్ళు నావు యావ విమే మాడిద్దేవే?

నమ్మ మనస్సన్ను హంత హంతవాద నివృత్తిగే హొందికొళ్ళువంతే మాడలు, నమ్మ నాల్కనే దశకదిందలే ప్రయత్న పడబేకాగుత్తదే. ఈ నిట్టిన్లల్లి మున్నడేయలు నావు ముఖ్యివాగి ఎరడు సూత్రగళన్ను పాలిసబేకాగుత్తదే.

1. క్రమేణవాగి భౌతిక వస్తుగళ మేలే హాగూ సంబంధగళ మేలే ఇరువ వ్యామోహవన్ను కడిమి మాడికొళ్ళువుదు.

2. నమగే ఆనందవన్నుంట్టు మాడువ విషయగళల్లి తల్లినవాగువుదు.

ఇదన్ను హేగే మాడుబహుదేంబుదన్ను సంక్షిప్తవాగి నోడికొణ.

1. వ్యామోహ ఇళిముఖివాగలి:

నమ్మ వృత్తి జీవనదల్లి ఎష్టో ప్రగతియన్ను నమ్మ ప్రయత్నదిందలే మాడిరబహుదు. నావు కట్టిరువ సంస్థే ఇరబహుదు, నావు నడసువ

అనుగుణవాగి, నమ్మ లాభకే అనుసరిసి నావు నమ్మ కర్తవ్యమాడిద్దేవే. అదకే ప్రతిఫలవాగి సంబళ, గౌరవ ఎల్లవన్నూ అనుభవసియే ఇరుత్తేవే. నమ్మ నిరికేగి మిరి అథవా నమ్మ నిరికేగింత కడిమే ఇరబహుదు. ఆదరే, నావల్లదిద్దరే బేరే యారాదరూ అదన్ను మాడుత్తిద్దరు. నమ్మిందలే ఎల్ల అన్నువ ధోరణయన్ను నావు కడిమే మాడికొళ్ళుత్తా బరబేకు.

ఇన్ను మనయల్లి, మక్కళు ఒండు వయస్సిన వరేగే నమ్మ మాతన్ను కేళుత్తారే. ఆనంతర ఇందిన తాంత్రిక యుగదల్లి అవర నిరికేగిళు నమ్మ బాల్యకీంత తుంబా విభిన్నవాగివే. ఆదష్టు బేగ అవరిగే స్వాతంత్ర్య బేకు. అవరిగే నమ్మ అవశ్యకతే ఇరువుదు నృతిక బేంబలకే మాత్ర, అదన్ను మాత్ర నావు కౌట్టరే సాకు. హిగిరు హాగిరు, అదన్ను తిన్ను, ఇదన్ను తిన్నబేడ ఎందల్ల నావు ఒండు సారి హేళబహుదు. తుంబా సారి హేళిదరే అవరు మత్తే హేళబేకాద విచారవన్నూ నమ్మల్లి హేళలికీల్ల. మక్కళు తమ్మ మరిగళిగే గుటుకు హాకి హారలు రేకే బలిత నంతర స్వతంత్రవాగి హారలు బిట్టుంకే నావు కూడ ఇరబేకు. నమ్మ లాలనే పాలనే సరియోగిద్దరే, మక్కళు తమగే అవశ్యకతే ఇద్దాగ నమ్మ మత్తిర బందదే బరుత్తారే, నమగే

అవశ్యకతే ఇద్దాగ నమ్మ కృ హిడిదే హిడియుత్తారే. అదన్ను మిరి, అవరవర సంసార శురువాద మేలూ అవరు ఎల్లి హోదరు, ఎష్టోత్తిగే బందరు, ఎష్టు ఖిర్కు మాడిదరు, ఇదల్ల నమగే బేకా? రభసవాగి ముందువరియుత్తిరువ కాలదల్లి, అవరిగే ఆధిక సలహయన్ను కౌడలూ నావు యోగ్యరాగిరువుదిల్ల.

2. కనిష్టయతావాదియోగి.

నావు హేట్టు హేట్టు కౌళ్ళువుదు నమ్మ గొందలవన్ను కౌడ హేట్టు మాడుత్తదే. కౌండిరువిదన్ను హేగే లుపయోగిసువుదు? అదకే దుడ్డు హేగే హొందిసువుదు? అదన్ను

ఎల్లి ఇడువుదు? తుంబా బేలే బాళువ వస్తువిదు, నన్న నంతర యారిగే బరేదిడువుదు? ఈ సంకీర్ణతే యాకే? నమగే అవశ్యవిద్దరే కౌండు కౌళ్ళబేకు. ననగే, నానాద మేలే నన్న మక్కళిగే ఎండు ఖనన్నూ కౌండుకౌళ్ళబేడి. అవర ఆయ్యగళే బేరే.

ఆస్వతే ఇరబహుదు, నావు అళవడిసిరువ ప్రగతిపర నియమగళిరబహుదు, నావు నమ్మ సహోద్యోగిగళిగే మాడిరువ సహాయవిరబహుదు, ఇత్తాది. ఇవేల్లవక్కు నావు నేప మాత్ర. నమ్మ స్వభావకే



3. ಅಂಗೀಕರಣ:

ನಮ್ಮ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು, ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಪೇಳಿಗೆಯವರು ಸುಲಭವಾಗಿರುವ, ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುವ, ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಮಗನು ಬ್ಯುಸಿನೆಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಹೇಳಿದರೆ ಅಥವಾ ಮಗಳು ಕೇಕ್ ಬೇಕ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಸ tip ಹೇಳಿದರೆ ಒಪ್ಪುವುದರಲ್ಲೇನಿದೆ?



4. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರವೇ ಸಾಕು:

ಕಟ್ಟಿದ ಮನೆ ಬಣ್ಣ ಮಾಸಿದ್ದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಸೋಣ. ಮನೆಯನ್ನು ಮಾರಿ ಬೇರೆ ಮನೆ ಹುಡುಕುವುದು ಬೇಡ. ಮಗಳ ಬಾಣಂತನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ, ಆರು ತಿಂಗಳು ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ. ಹೊರದೇಶದ citizenship ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡೋದು ಬೇಡ.

5. ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡೋಣ:

ನಮ್ಮ ಮಾತಿಗೂ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸುವುದು ಬೇಡ.

6. ಉತ್ಸಾಹ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗಲಿ:

ವ್ಯಾಮೋಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿರಾಗಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹೇಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದು ಅಂತೀರಾ? ಅದಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ. ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾ, ಡಿಗ್ರಿಗಳ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿದಾಗ, ಪ್ರಮೋಶನ್‌ಗಳ ಗಲಾಟೆಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಅಳುವಿನಲ್ಲಿ, ಅವರ ಶಾಲೆಯ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, emi ಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ವಾದ್ಯ, ನಾಟಕ, ಬರಹ, ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಆಟಗಳು, ಹೀಗೆ ಒಂದೋ ಎರಡೋ? ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವುದು ರುಚಿಸುತ್ತಿತ್ತೋ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದೇ ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ರುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಿ. ನಿವೃತ್ತಿಯಾದ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ತಬಲಾ ಬಾರಿಸಲು

ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 40ರ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ, ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, 60ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಇದಿರು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

7. ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಸದಾ ಇರಲಿ:

ಬಿಪಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಷ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು. ನನಗಿನ್ನು ವಯಸ್ಸಾಯಿತು ನನ್ನ ಕೈಲಿ ಏನು ಆಗಲ್ಲ, ಒಬ್ಬಳೇ ಟ್ರಾವೆಲ್ ಮಾಡೋಕಾಗಲ್ಲ, ಮದುವೆಗೆ ಬರಕಾಗಲ್ಲ, ಅನೋಲ್ಡೆಲ್ಲ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಇಡಿ. ಕೆಲವು ವಿದೇಶಿಯರು ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್ ಆದ್ಯೇಲೆ ಜಗತ್ತು ಸುತ್ತೋಕೆ ಹೋಗಾರೆ. ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಿ ಹಾಕಿ. ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ನಮಗೂ ಒಂದು ಸಂಭ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಜನೆ, ಸಿನೆಮಾ, ನಾಟಕ, ಸಮಾವೇಶಗಳು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಾಜರಿ ಇರಲಿ. ಅಂತಹ ಸಂಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

8. ಸಮವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಪ್ರತಿದಿನ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಾರದು. ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಫೋನ್, ಮೆಸೇಜ್, whatsapp ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉದಾಸೀನವಾದಾಗ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿಬರಬಹುದು. ಅವರಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವ



ಡಾ. ಎ. ಎ. ಹಾಂಗಿ

ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯರು

ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಮಲ್ಟಿ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಅಥಣಿ -591304

ನೀಲಿ ವಲಯದ ಶತಾಯುಷಿಗಳ ದೀರ್ಘ ಆಯುವಿನ ಗುಣಗಳು



ಡಾ. ಬಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಏಜಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತಂಡವು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಒಟ್ಟು ಐದು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಲಿ ವಲಯಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಭೂ ಪ್ರದೇಶಗಳು ವಿಶ್ವದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚದುರಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಂಡವು, ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳು

ಶತಾಯುಷಿಗಳು ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಆಯುವಿನ ನೂರು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆಯುವವರು. ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವುದು ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನ ತಾನೆ? ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬಾಳಿದವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅನುಕರಣೀಯವಲ್ಲವೇ? ತಮ್ಮ ತುಂಬು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬಾಳಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಪ್ರಪಂಚದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರೂ ಕೂಡ ವಿಶ್ವದ ಉಳಿದ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದು ಆ ಸ್ಥಳಗಳ ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಶ್ವದ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಇಟಲಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಗಿಯಾನಿ ಪೆಸ್ ಹಾಗೂ ಮೈಕೆಲ್ ಪೌಲೇನ್ ಈವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಕ್ಸ್‌ರಿಮೆಂಟಲ್ ಜಿರೋಂಟೋಲಾಜಿ ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಟಲಿಯ ಸಾರ್ಡಿನಿಯ ಎಂಬ ನಡುಗಡ್ಡೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪುರುಷ ಶತಾಯುಷಿಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವಾದದ್ದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಭೂಪಟದ ಮೇಲೆ ನೀಲಿ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಶತಾಯುಷಿಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು “ನೀಲಿ ವಲಯ” (ಬ್ಲೂ ರೀಜನ್) ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವರದಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಡ್ಯಾನ್ ಬ್ಯುಟ್ಟೆಲ್ ಎಂಬ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿಕ್ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯ ವರದಿಗಾರ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಜನಸಂಖ್ಯಾ



ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ



ముంతాద హలవారు విషయగళ బగ్గే అధ్యయనవన్ను క్యేగొండు అదన్ను న్యూషనల్ జియోగ్రాఫిక్ జాలతాణదల్లి బిత్తరిసలాయిత. ఈ సంస్థయ 2005నే నవేంబర్ సంచికేయల్లి “దీర్ఘాయుష్యద గుట్టుగళు” ఈ శీర్షికేయ అడియల్లి ప్రకటిసల్లట్ట ఈ లేఖిన ఈ నియతకాలికేయ ఇతిహాసదల్లియే శ్రేష్ఠ లేఖినవేండు పరిగణిసల్లట్టిద. డ్యాన్ బ్యుట్కీర్ నీలి వలయద జనర జనజీవన హాగూ ఆహార పద్ధతియ బగ్గే జనప్రియవాద ఐదు పుస్తకగళన్ను బిడుగడే మాడిద్దాన్.

1. నీలి వలయగళ జనర దీర్ఘాయువిన పాఠగళు (బ్లూ జోన్స్ : లేసన్స్ ఛార్ లాంగేవిటి)

2 నీలివలయద జనరంతే జీవనదల్లి సంతోషవన్ను కండుకొళ్ళువుదు

3. నీలి వలయద జనర జీవన శ్రేణియింద : పరిహారగళు (బ్లూ జోన్స్ సోల్యూషన్స్)

4. నీలి వలయద జనర ఆహార పద్ధతిగళు హాగూ తయారికే(ది బ్లూ జోన్స్ కిచన్)

5. నీలి వలయద పరికల్పనేయ సాక్షాత్కార (బ్లూ జోన్స్ వ్యేక్ట్యాలిటి ప్రాజెక్ట్)

నీలి వలయదల్లి బరువ ప్రదేశగళు

1.సాడినియ - ఇటిలి : మేడిటరేనియన్ సముద్రదల్లిరువ బేట్ట గుడ్డగళ మధ్య

నాగరికతేయింద దూరవిరువ రమణీయ నడు గడ్డే ప్రదేశవాగిరుత్తదే. పట్టణ హాగూ జనజంగుళియింద దూరవిరువుదరింద తమ్మదే ఆద సంస్కృతియన్ను ఆచార-విచారగళన్ను, ఆహార పద్ధతియన్ను ముందువరేసుత్తిద్దారే. విత్తద ఎల్ల ప్రదేశగళల్లి స్త్రీయరు పురుషరిగింత 8 రింద 10 వర్షగళవరేగే హేట్టు బదుకుత్తారే. ఈ ప్రదేశద విశేషతే ఎందరే పురుషరు, స్త్రీయరష్ట్రే ఆయస్సన్ను హేందిరుత్తారే.

2. ఇకారియ - గ్రీస్ దేశ : ఇదు టర్కి హాగూ గ్రీస్ దేశగళ మధ్యవిరువ ఎజియన్ సముద్రదల్లిరువ పుట్ట నడుగడ్డే యాగిదే. మధ్య వయస్కర మృత్యువిన ప్రమాణ విత్తదల్లియే అత్యంత కడిమే. బుద్ధిమాంద్యతే, మరేవు, మానసిక వ్యాధిగళ ప్రమాణ తుంబా కడిమే.

3. ఓకినోవా నడుగడ్డే గళు జపాన్ : విత్తదల్లి అతి హేట్టు స్త్రీ శతాయుషిగళన్ను హేందిద ప్రదేశవాగిదే. “ ఇకిగాయ ” ఈ ప్రదేశద జనర దీర్ఘాయుషి బాళిన మంత్రవాగిదే. ఇదే శీర్షికేయ అడియల్లి ఈ జనాంగద జీవన శ్రేణియ బగ్గే అత్యంత జనప్రియవాద పుస్తకవన్ను రచిసలాగిదే. శతాయుషిగళ బగ్గే క్యేగొళ్ళలాద హేట్టిన్ అధ్యయనగళన్ను ఇల్లియే మాడలాగిదే.

4.లోమా లిండా, క్యాలిఫోర్నియా, అమేరిక సంయుక్త సంస్థానగళు : ఎడ్జేంటిస్ట్ జనాంగదవరు

ಇಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಇವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಇನ್ನುಳಿದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಾಸಿಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಇನ್ನುಳಿದ ಅಮೆರಿಕನ್ ನಾಗರಿಕರಿಗಿಂತ 10 ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ನಿಕೋಯಾ ದ್ವಿಪಗಳು ಕೋಸ್ಟಾ ರಿಕಾ : ಈ ಪ್ರದೇಶ ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಶತಾಯುಷಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಎರಡನೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ 9 ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು : ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ 68 ರಿಂದ 70 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಆಯುವನ್ನು 20 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ 9 ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನೀಲಿ ವಲಯದ ಹಲವಾರು ಶತಾಯುಷಿಗಳ ದೀರ್ಘ ಸಂದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಪಲೋಕಿಸಿದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ತಜ್ಞರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತಂಡವು ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು

ಸೂಚಿಸಿದೆ.

1. ಚಲನಶೀಲರಾಗಿರಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು: ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯ ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಚಲನವಲನ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಭಾಗ. ಇವರು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಓಟ, ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್, ಮ್ಯಾರಥೋನ್ ಓಟ, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು, ಹಾಗೂ ಜಿಮ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೊಲಗದ್ದೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

2. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶ : ಜಪಾನಿನ ಓಕಿನೋವ ಜನರು ಇದನ್ನು “ ಇಕಿಗಾಯ್ “ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಜೀವಿಸಲು ಕಾರಣ ಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವಿಸುವ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುವುದೇ ಅವರ ಧ್ಯೇಯ. ಜೀವಿಸುವ ಹಂಬಲ ಆಯುವನ್ನು 10 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ



హేజ్జిసుత్తదే ఎన్నుత్తారే తజ్జరు. విశ్చదాద్యంత హేజ్జిన జనరు 60 వర్షగళ నంతర నివృత్తి హేందుత్తారే. నివృత్తియ నంతర యావుదే కాయగళల్లి అభిరుచి తేరదే ఇరువుదు హాగూ ఎల్ల ద్యేహిక హాగూ బౌద్ధిక చింతనేగళిగే పూణ్ణ విరామ విడువదు రేరేగళన్ను ఆహ్లానిసి మృత్యువన్ను హత్తిర కరేదుకేరొళ్ళుత్తదే.

3. మానసిక ఒత్తడగళిగే కడివాణ:

మానసిక ఒత్తడవు హలవారు రేరేగళిగే మూల కారణ. అధిక రక్తదోత్తడ మధుమేహ హృదయాఘాత, ఊదేల్లెగ, బిన్నతే ముంతాదవుగళిగే మానసిక ఒత్తడవే కారణ. ఈ మానసిక ఒత్తడగళిగే కడివాణ హాకువ కేలవు ఆచరణేగళన్ను నీలి వలయద జనరు పాలిసుత్తా బందిరువుదే అవర దిఘాయువిన గుట్టు ఎన్నబుదు. నీలి వలయద ప్రదేశగళు నడుగడ్డ గళు హాగూ దిల్లపగళిగిరుత్తవే హాగూ బేట్టు, నది, కాలువేగళు హాగూ కేరొళ్ళిగింద ఆవృతవాగిద్దు జనజంగుళి హాగూ ఒత్తడద జీవన శ్రేలియింద దూరవిరుత్తవే. కేలవే జనాంగద జనరు వాసిసుత్తిరువుదరింద తమ్మదే ఆద జీవనశ్రేలి ఆహార - విహార, దుడిమే - విశ్రాంతి హాగూ ఆచార-విచారగళన్ను హలవు శతమానగళింద ముందువరిసికేండు బందిద్దారే. ఓకినోవ జనరు నిత్యవూ తమ్మ పూర్వజరన్ను నేనేయుత్తారే, క్యాలిఫోనియాద అడ్జెన్సిస్ జనాంగదవరు దేవర ప్రార్థనేయిల్లి తేరడగిసికేరొళ్ళుత్తారే, సాడినియ జనరు మధ్యాహ్నద స్వల్ల సమయవన్ను విశ్రాంతి (నిద్-న్యాప్) గే మీసలిడుత్తారే. మధ్యాహ్నద విశ్రాంతి (nap) హృదయాఘాత ప్రమాణవన్ను 30-35 % దష్టు కడిమేగేరొళ్ళుత్తదే ఎందు కేలవు అధ్యయనగళింద తిళిదు బరుత్తదే. ఈ ఎల్ల జనాంగగళు దినకే స్వల్ల కాలవన్ను కుటుంబద సదస్యరేడనే నిత్యవూ సంతోషదింద కాల కళియుత్తారే.

4. మిత ఆహార సేవనే : హేట్టి బిరియువంతే ఆహార సేవినదే ఇన్నూ కాలు భాగదష్టు



హసివిరువంతే ఊటకే పూణ్ణ విరామ హాకువుదరింద బేజ్జు హాగూ అదరింద ఊంటాగువ ఇతర సమశ్యేగళింద దూరవిరలు సాధ్య. సాయంకాల 5:00 ఘంటియ మేదలు, దినద కేరనేయి అల్లు ఆహారవన్ను సేవినద నంతర మరుదిన బేళిగినవరేగే యావుదే ఆహారవన్ను సేవిసువుదిల్ల. డేరొళ్ళు హేట్టి హాగూ బేజ్జిన ప్రమాణ ఈ ప్రదేశద జనగళల్లి తుంబా కడిమే.

5. సస్యహారకే హేట్టు ఒత్తు : ఆహారద హేజ్జిన భాగవన్ను తాజా తరకారి హణ్ణు మత్తు ధాన్యగళింద ఒడగూడిద ఆహారవన్ను బళసువుదు విశేష. ఆయా ప్రదేశగళల్లి తావే బేళిసిద సస్యహారవన్ను సేవిసుత్తారే. అవర, సేరయే అవర, హసిరు తరకారి, ఆలూగడ్డ గేణసు, తాజా హణ్ణుగళు, హసిరు మల్లన్ను మ్మేద మేకే హాలు హాగూ ఇతర డేరి పదార్థగళన్ను నిత్య సేవిసుత్తారే. శ్రేత్యాగారదల్లి

ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸದ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ, 5-6 ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ, ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ 3-5 ಔನ್ಸಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಸೇವಿಸುವರು. ಓಕಿನೋವ ಜನರು ಹಸಿರು ಚಹಾ ಪೇಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೂಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

6. ಮಧ್ಯ ಸೇವನೆ : ನಿತ್ಯ ಮಧ್ಯ ಸೇವನೆ ಈ ಜನಾಂಗಗಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಧ್ಯವನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪೆಗ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

7. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ : ತಮ್ಮ ಪಂಗಡ ಹಾಗೂ ಗುಂಪುಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಆಚರಣೆಗಳು ಜನಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ದೇವರಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮುಪ್ಪನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

8. ಸಮರಸದಿಂದ ಒಡಗೂಡಿದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ: ಒಂದೇ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಬಾಳ್ವೆ ಹಾಗೂ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಪೋಷಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯ ಜೀವಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಆದರದಿಂದ ಕಾಣುವ ಹಾಗೂ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂದದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ, ಜೀವನದಲ್ಲಿಯ ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

9. ಸಮಾಜಮುಖಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒತ್ತು : ಚಿಕ್ಕ ಹಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಈ ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ

ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನೋವು ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳನ್ನು ಮೇಲು ಕೀಳೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪು ಚಿಕ್ಕದಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಸಮಾಜವೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಓಕಿನೋವ ದಲ್ಲಿ ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ಹಾಗೂ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಅವರ ನೆರವಿನಿಂದ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಓಕಿನೋವ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಐದು ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಇವರು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಾಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

100 ವರ್ಷಗಳು ಅಥವಾ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹತ್ತಿರದವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಜೀವ ಹಿಡಿದು ಬಾಳಿದರೆ ಸಾಲದು, ಆ ನೂರ್ಕಾಲದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅಳಿಲು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಲೇಸು, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಬಾಳಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ

ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ, ಎಂಬುದು ಹಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಯುವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಕೇವಲ 20% ಮಾತ್ರ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ 80% ಭಾಗವು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ - ವಿಹಾರ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿರ್ದೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಯುವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ನೀಲಿ ವಲಯದ ಶತಾಯುಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕಿವಿಮಾತುಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಆಯುವಿನ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಪಯಣಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ತಾವೆಲ್ಲರೂ ನೂರು ಕಾಲ ಬಾಳಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.





ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ವಿಭಾಗ ವಿಜಯನಗರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಸಂದರ್ಶನ / ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ

ವೃದ್ಧರ ಮನಗಿಡ್ಡ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ|| ನಾಗರತ್ನ ಅನ್ನಾವರ್ಜುಲ



ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಕಟೀಲ

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು, ಬಳ್ಳಾರಿ



ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಭರವಸೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿರುವ ಡಾ|| ನಾಗರತ್ನ ಅನ್ನಾವರ್ಜುಲ (ಡಾ||ರತ್ನ ಸುಯಜ್ಞ) 'ಗೀತಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ' ಅಲ್ಲದೇ 'ಕೃಷ್ಣ ಸನ್ನಿಧಿ' ಹಾಗೂ 'ಶಾರದಾ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ' ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯೆ. ವಸತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯಘಟ್ಟದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಿರುವ, ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ವೃದ್ಧರ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೇವೆಗೈಯುತ್ತಿರುವ ಈ ವಸತಿ ನಿಲಯಕ್ಕೆ 2016ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಗೌರವ ಸಂದಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡಾ|| ರತ್ನ ಸುಯಜ್ಞ ಅವರ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸೇವಾ ವೈಖರಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ - ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಅವರಿಗೆ 2020ರ 'ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.

4 ಎಕರೆ ವಿಸ್ತೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ 'ಕೃಷ್ಣ ಸನ್ನಿಧಿ'ಯಲ್ಲಿನ ಯಥೇಚ್ಛ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಹಸಿರು, ಚೇತೋಹಾರಿ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಡಾ|| ರತ್ನಾ ಅವರ ಕಾಳಜಿ, ಮಮತೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ನಿವಾಸಿಗಳು ಅವರಡೆಗೆ ತಳೆವ ಅಭಿಮಾನ ಒಂದು ಆಪ್ತ ಅವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ತಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಮೇಡಮ್ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಮಾತುಕತೆಗಳು.

● 'ಕೃಷ್ಣ ಸನ್ನಿಧಿ'ಯಂತಹ ಹಿರಿಯರ ಆಶ್ರಯ ತಂಗುದಾಣ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ನಡೆಸಲು ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಳ, ಸ್ವಂದನೆ ಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾದ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರಾ, ಮೇಡಮ್?

ನಮ್ಮದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬ. ತಂದೆ ಶ್ರೀ.ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ ಅನ್ನಾವರ್ಜುಲ, ತಾಯಿ ಲಲಿತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಮಗೆಲ್ಲ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಈಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದೀವಿ. ನಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ಗುರುಹಿರಿಯರೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಗೌರವ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದ ವೃದ್ಧರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣದ ನಂತರ,

ಹಿರಿಯಳಾದ ನಾನೇ ಮನೆಯ ಜವಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿ, ಮೂವರು ತಮ್ಮಂದಿರು ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರು ತಂಗಿಯರನ್ನು ಸಲಹಿದೆ. ತಂದೆಯ ಆದರ್ಶಗಳ ಸಾಕಾರ ರೂಪವೇ ಈ ವಸತಿ ನಿಲಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ್ದು.

● ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ನಿಪುಣಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಜ್ಞೆ ಆಗಿ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಮಜಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಬಳ್ಳಾರಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ 1978ರಲ್ಲಿ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ಮಾಡಿ, ಓಬಿಜಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 2 ವರ್ಷ ಜೂನಿಯರ್ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ ಮಾಡಿದೆ. ಫೋಷಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ|| ಸುಯಜ್ಞ ಜೋಷಿ ಅವರ ಪರಿಚಯವಾಗಿ 1980ರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾಯಿತು. 1982 ರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಪ್ರಾನ್ಸಿಂಗ್ ಆಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಪೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ (ಸಂತಾನಹರಣ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆದ. ನಂತರ 1998ರಲ್ಲಿ ಆ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು, ನನ್ನದೇ ಸ್ವಂತ 'ಗೀತಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ'ನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ದೇವರ

ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಕಾಯಕವಲ್ಲ.

● ಈ ಅದ್ಭುತ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ತಾಣದ ಸಮಸ್ತ ವಹಿವಾಟಿನ ಜವಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಇದರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ, ಆದರ್ಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತೀರಾ?

1998ರಲ್ಲಿ 'ಮರಳಿ ಮನೆಗೆ' ಎಂಬ ಒಂದು ತತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಶ್ರಯತಾಣ ಮಾಡಿದೆ. ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ನಿವಾಸಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 19ಕ್ಕೆ ಏರಿತು. ಜಾಗ ಹಾಗೂ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಮಿತಿಕಾಡಿತು. ಸಂಗನಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತೋಟಕೃಗಿ ಖರೀದಿ ಮಾಡಿದ ನಮ್ಮದೇ ಜಾಗವು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ 'ಕೃಷ್ಣ ಸನ್ನಿಧಿ'ಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದೆವು. ಎಲ್ಲ ಆಡಳಿತ, ಹಣಕಾಸಿನ ವಹಿವಾಟಿನ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನಾನೇ ಹೊತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಯಾಚಿಸಿಲ್ಲ. ನಾನು ದುಡಿದಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀನಿ. ಇದೇನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮವಲ್ಲ. ಶೇಖಡಾ 30ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ



ದಯೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಪಡೆದು ಸಾವಿರಾರು ಡೆಲಿವರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಮೆಡಿಕೋಲೀಗಲ್ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾತ್ಮಕ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೋಮಾವನ್ನು ಪಡೆದೆ. ಈಗಲೂ ಹೊರರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀನಾದರೂ, ನನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಈ 'ಸನ್ನಿಧಿ'ಯಲ್ಲೇ ಆಗಿದೆ. ಒಂದು ದಿನವೂ ಇಲ್ಲಿ ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ವಯೋವೃದ್ಧರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದರೆ ಬದಲಾಗಿರುವ ಸಮಾಜದ ಆದ್ಯತೆಗಳ

ಮಾತ್ರ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತೀವಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 90 ಜನರು ವೃದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ. 34 ಜನ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. Parkinson's, Dementia ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕೊಡಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲಿ ಅವರ ಭೌತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರುಷೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸಲು ಸುಮಾರು 42 ಜನ ನುರಿತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ತಂಡವೇ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮದವರಿಗೂ



మాయామంత్రి ఐను ఇల్ల. పేజావర మఠద అధీనదల్ల ఇరువ శాలేయన్ను అవర ఆదేశద మేరేగే నడసువ జవబ్దారియన్ను సంతోషదింద హొత్తిద్దేనే. బేంజు కేరడి, బాగిలుగళు కేరడి సరిఇల్లద శాలే అదాగిత్తు. సుసజ్జితకేరడి కట్టిసి, ఆధునిక సౌలభ్యగళన్ను తరిసి- అత్తమ శాలేయరూపన్ను తరిసిద్దేవే. ఈగ అల్లియ శిక్షకరిగూ తరబేతి సిక్కిదే. విద్యార్థినియరు

ఇరలు అవకాశవిదే. సుసజ్జిత కేరణేగళు, టి.వి వ్యవస్థ, బిసినిరు జేరతేగ అవర సమతేరాలనక్కి సహాయవగలు ఆసరేగాగి గ్రాబరేల్, లిఫ్ట్ వ్యవస్థ ఆవరణదల్లి అరామాగి ఓడాడలు కాలుదారిగళు, ఎలేక్ట్రిక్ బగ్గిగళు, హిగే ఎల్లదర వ్యవస్థ మాడిద్దేవే. అవర మనోరంజనేగాగి 6 తింగళిగేమ్మే ఒందు ప్రవాసవిరుత్తదే. వారకేమ్మే సినిమా, క్రికేట్, ఘట్ బాల్ మ్యాజ్ న్ను దేరడ్డ పరదేయ మేలే ప్రదశన మాడుత్తేవే. యేగ, భజనే ముంతాద చటువటికేగళు, ఎల్ల హబ్బగళు, స్వాతంత్ర్య దినాచరణే రాజ్యోత్సవ హిగే ఎల్ల ఆచరణేగళు ఇరుత్తవే. హిరియ నాగరికర లవలవికే హేజ్జిసలుఅవరు తేరడిగికోళ్ళువంతక అనేక కాయక్రమగళిరుత్తవే. శాలామకళింద, హాగూ ప్రఖ్యాతగాయకరింద కాయక్రమగళిరుత్తవే. కాలకాలక్కి హాగూ అవర ఆరేగ్యక్కి పురకవద రుచిశుచియాద భేరజన వ్యవస్థ ఇదే. నమ్మ తేరడిదల్లి విధవిధద హణ్ణు, తరకారి, సేంపు బిళియవుదరింద అభావవిల్ల. తేరడిద టువారియన్ను పతి డా|| జేరేషియవరు నిభాయిసుత్తారే. అదు అవరిగే ప్రియవద కేలస.

వివిధఅంతర్జాలా స్పర్ధగళల్లి భాగవహిసుత్తిద్దారే. శాలేగే ఒందు ఒళ్ళియ రూపాంతరకేరట్టుత్తిఇదే.

● ఇంతక గురుతర జవాబ్దారి వహిసిద్దిరి. ఇల్లి ఎదురాద యావుదాదరూ కష్టద సన్నివేశద బగ్గే హంజికోళ్ళుత్తిర?

ఇదు నన్న మనస్సిగే హత్తిరవద కేలసవద్దరింద కష్టవేను ఇల్ల. ఆదరూ కేలవేమ్మే నన్నదల్లద సమస్యేగే కేరేట్ మేట్టిలు ఏరబేకాగుత్తదే. యారూ ఇల్లవేందు, మానవియ దృష్టియింద కేల వ్యద్దరన్ను దాఖిలే మాడికేరిందరుత్తేవే. ఆదరే అవర మరణానంతర, యారేరే సంబంధిగళు బందు అవర ఆస్తియ హక్కు, బంగార నమగే సేరబేకు ఎందు క్యాతే తేగేయువుదిదే. బదుకిద్దాగ, ఒమ్మేయూ బందు అవరన్ను భేటియాగద ఇవరు హతాత్ ఆగి ప్రత్తక్షవాగి, జగళకాయుత్తారే. ఇదు బహళ నేరేవిన సంగతియాగిదే.



● వ్యేక్తిక బదుకు, వ్యక్తిపరజేవన హాగూ సామాజికరంగదల్లి యశస్సు హాగూ సఫలతే దేరేత ఈ ఘట్టదల్లి నిమ్మ అనిసికేయేను?

నన్న కేలస హాగూ బదుకు ననగే అపరిమిత సంతస హాగూ తృప్తియ భావ నిరడిదే.

● విద్యాదాన మహాదాన.

శారదా విద్యాపిర ఎంబ శాలేయన్ను నిమ్మ మాంత్రిక స్పర్షదింద పునరుజ్జీవనగేరసిద్దిరి. ఇవర బగ్గే హేళి.



ಕೃಪಾ ಆರ್

ಮೂರನೇ ವರ್ಷದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ
ಕೆಂಪೇಗೌಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ|| ಕೆ. ಎನ್. ಶುಭ್ರತಾ

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಸೂರ್ಯನ ಉಜ್ವಲ ಕಿರಣಗಳು ಕೊಡಗಿನ ವಿಶಾಲವಾದ ಮಲೆಗಳನ್ನು ಚುಂಬಿಸಿತು. ಭಾಸ್ಕರನ ತೇಜಸ್ಸು ಜೀವನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತು. ಕಾವೇರಮ್ಮನ ನಾಡು, ವೀರಜನಗರ ಬೀಡು ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಈ ನಾಡಲ್ಲಿ ಜನರು ಬಹಳ ಹುರುಪಿನಿಂದ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಗುಂಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿರಕ್ಕೆ ಹದ್ದಿನಕಣ್ಣು, ನಾಡಗೋವಿಯಲ್ಲಿ ವೀರಬೇಟೆ ಆಡುವ ಛಾತಿ ಇದೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಐತಿಹಾಸಿಕ ದಿನವೊಂದು ಕಾದುಕುಂತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮಾತ್ರಯಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೊಡಗಿನ ಉತ್ತರದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಬೀರೆಬೆಟ್ಟಗಳ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಶಾಂತಳಿ ಹೋಬಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಪುಟ್ಟ ನಾಡು - ಬೆಟ್ಟದಕೊಪ್ಪ. ವಿಶಾಲವಾದ ಗದ್ದೆ ಬಯಲುಗಳು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಲು ಬಾಣೆ, ಹಸುಗಳಿಗೆ ಮೇಯಲು ಕುರಾವುಗಳು ಬೆಟ್ಟದ ಕೊಪ್ಪವನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದವು. ಊರಿನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಮುತ್ತಣ್ಣ, ಚೆನ್ನಣ್ಣ, ಬೋಪಣ್ಣ, ಇತರರು ತಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಹಂಚಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕತ್ತಲನ್ನು ಮರೆಸಿ, ಆಗಸಕ್ಕೆ ಕೆಂಪುನೀರನ್ನು ಎರಚುತ್ತಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ಭೂಮಂಡಲವನ್ನು ಇಣುಕಿನೋಡಿದ ಸೂರ್ಯ, ಅದೊಂದು ದಿನ ಬೆಳಗಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕರೆಹಲೇ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕಲರವದಿಂದಾಗಲಿ, ಗಿರಿರಾಜನ ಕೂಗಿನಿಂದಾಗಲಿ ಮುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟುವಂತಹ ಚೀತ್ಕಾರವೊಂದು ಮನೆ ಮನೆಯ ಕದಬಡಿಯಿತು. ಹಕ್ಕಿಗಳ

ರಾಗಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುರಿದು ರೋದನೆಯ ಧ್ವನಿಯೊಂದು ಬಲೆಬೀಸಿತು.

ಊರಿನ ಪಟೇಲ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗರೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಮ್ಮನ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಳಸೇರಿದರು. ಶಾಂತಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಹಸುವನ್ನು ಹುಲಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದಳು. ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ಅಳುತ್ತಾ ಮಲೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋದ ಹುಲಿಯ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಳು, ಇನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಬೇಟೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಘೋಷಿಸಿದರು, ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದೆ ತಡ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲಾ



ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎದೆ ಉಬ್ಬಿಸಿ, ಕಣ್ ತೋರಿದರು, ಮುಷ್ಟಿಹಿಡಿದು ಆಗಲಿ! ಎಂದು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಕೂಗಿ ತಮ್ಮ ವೀರತನವನ್ನು ಮೆರೆದರು.

ತೇಜಲ ಧರೆಮುಟ್ಟುವುದೆ ತಡ ಬೇಟೆಯ ತಯಾರಿ ಶುರುವಾಯಿತು. ನಡುಮನೆಯ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಮಾನವಾಗಿ ತೂಗುಹಾಕಿದ್ದ ತೋಟಾದ ಕೋವಿಗಳು ಹೊರ ಬಂದವು. ಬೆಟ್ಟದ-ಕೊಪ್ಪದ ವೀರರೊಂದಿಗೆ, ಬೆಟ್ಟದಹಳ್ಳಿ, ಹರಗ, ಬೇಕನಳ್ಳಿ,



సూరలభియ బేటిగారరల్లా కేవిహిడిదు స్వే! ఎందరు. ఎణ్ణేయ బట్టియల్లి కేవియన్ను తిక్కి చిన్నద బొంబేయంతే మిరమిరనే హోళియువంతే మాడిదరు. బేటిగారర హసివన్ను తణిసలు హేంగసరల్లా మోసరన్నద బుత్తియన్ను కట్టిదరు. పేటియ కేవిబట్టిన అంగడియల్లంతు సంభ్రమవో సంభ్రమ. తేఱాగళల్లా ఖిరిదిసి అవుగళిగే తక్కునాద జోక్కువాద కబ్బిణద చూరన్ను సేరిసిదరు. హేగుత్తిరువుదు హంది అథవా కురియ బేటిగల్ల, హులియ బేటిగల్లవే? బేంకియ చండినంతే హారి, హులియ మ్యే సీళి హేరబరలు తేఱాగళిగు దుప్పట్టు శక్తి బేకల్లవే?

కేనెయదాగి బేటినాయిగళిగే అన్నహాకి మ్యేదూడువ కాయక్రమ, కిలవోమ్యే ముళ్ళుహందియ ముళ్ళిగో, కాడుహందియ కేరేహల్లిగో, చిరతేయ బాయిగో సిలుకి బేటినాయిగళు తమ్మ మనేగే హింతిరుగదంతే ఆగువుదు. బహుశః ఇదన్ను కేనెయ విదాయవేందే తిళియబహుదు.

కాడిన ప్రతియోందు మూలేగూ ఒబ్బ బేటిగారనన్ను చిన్నణ్ణ నేత్యత్తదల్లి నేమిసి కురేద మలేయన్ను సుత్తువరిసలు యోజిసలాయితు.

ఎడగ్యేయల్లి కత్తి, బలగ్యేనల్లి కేవి, బేన్నిగే మోసరన్నద బుత్తి, హణేగే టాజ్జాన్ను బిగియాగి కట్టి, హులిరాయన ఆగమనక్కి హవణిసత్తు బేటిగారరు మరద రేంబేయ మేలే కుళిత్తిద్దరు. బేటిగే హేదవరల్లా బేటియాడువుదిల్లా. ఒందు గుంపు బేటినాయిగళన్ను ధూ బిడలు నింతిరువుదు. చిన్నణ్ణ ఒందు సిళ్ళిగే నాయిగళు రభసదింద మున్నుగిద్దవు. అవుగళ హిందే కిలవరు క్యేయల్లి కత్తిహిడిదు హా!హు!హే! ఎందు జోరేరాగి కుగికోండు నాయిగళన్ను హింబాలిసిదరు. నాయిగళు బహళ సూక్ష్మవాగి ప్రాణిగళు ఇరువ జాగద జాడనేఱి హిడిదు ఓడలు, అవుగళ హిందే మనుజర బేజ్జిబిళిసవ భయంకరవాద కుగాట తరళితు.

హులియ ఎష్టే ద్యేత్య హాగూ బలశాలియాగిద్దరు, అదు కూడ నమ్మంతే భూమియ మేలే వికాసగోండ ఒందు జేవి. జేవభయద నేరళు సోంకిదరే, సురక్షతేయే తన్న ప్రథమ ప్రాముఖ్యతేయాగిరుత్తదే. సద్దు గద్దలవు హులియ కివి ముట్టుత్తిద్దంతే అదర పంజుగళు దాళిమాడువ బదలు గాబరిగోండు విరుద్ధ దిక్కినల్లి ఓడి, అరణ్యవన్ను దాటలు యత్తిసితు. చిక్కేగోడన మనే మగనాద ముత్తణ్ణవరు బేటిగే నింతిద్ద జాగక్కి కుడ్లుబరే హులియ బేంకియ చేండినంతే గోరేచిరితు.

ఇదన్ను కండాత తన్న ఎదేబడిత జోరేరాగి, ఎడగణ్ణ కిరుదాగి గురియిట్టిద్దే తడ, కేవియింద గుండు హారి హులియ భుజవన్ను సీళితు. నిశ్యబ్దవాద అరణ్యదల్లి సిడిలు బడిదంతే భాసవాయితు.

హులియ ఆక్రోశ ముగిలేరలు భూమండలవనేఱి అల్లోల కల్లోల మాడువంతే ఫాజిసితు. పంజుగళన్ను నలకట్టి, బేటిగారన మేలే గురియిడుత్తా, దేహవన్ను ధరేగే ఒత్తి బాణదంతే హులి జిగియితు. హులియ ఫాజిసయింద ఇంద్రియగళు స్వబ్ధవాదంతాదరు, గుండిగేయల్లి ప్రచండవాద ధ్యేయద జ్యోతి లురియిత్తిత్తు తన్నన్ను నుంగిహాకువ రోషదింద, ఫాజిసత్తు హులి ఎరగితు. ఆదరే ధ్యేతిగేడద తేరద బాయిగే గురియిట్టు గుండుహోడద విర, నమ్మ ముత్తణ్ణ.

20 ಅಡಿ ಜಿಗಿದ ಹುಲಿ ಗುಂಡೇಟಿನ ರಭಸಕ್ಕೆ ನೆಲಕಚ್ಚದೆ ಉರುಳಿ ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಲು, ದುರಾದ್ಯಷ್ಟವಶಾತ್ ಮಾಲದ ಬೇರುಗಳ ನಡುವೆ ಹುಲಿಯ ತಲೆ ಸಿಲುಕಿತು. ಮಿಸುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹುಲಿಗೆ ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಗುಂಡುಹಾರಿಸಲು, ಕಾಡಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ನಿಶ್ಯಬ್ಧತೆ ಆವರಿಸಿತು.

ಮರದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದ ಮುತ್ತಣ್ಣ, ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ, ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಕುಡ್ಲುಬರೆ ಹುಲಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತ, ಹೃದಯ ಚೂರು ಮಾಡುವ ನಿಶ್ಯಬ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನ ಹುರುಪಿನ ಬೇಟೆಯಿಂದ, ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದರ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಓಡಿಬಂದವರೆ ಮುತ್ತಣ್ಣನನ್ನು ಎತ್ತಿ ಜೈಕಾರಕೂಗಿದರು. 2 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಅಷ್ಟು ಭಾರವಿದ್ದ ಹುಲಿಯ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಬೆಟ್ಟದ ಕೊಪ್ಪಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಬಿದಿರು ಮತ್ತು ಬಡಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಮೇನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಲಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಅದನ್ನು 12 ಜನ ತಮ್ಮ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತು ತಂದರು. ಸುದ್ದಿ ಊರು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಾದ್ಯದವರು ಹಾಜರಾದರು. ಕೋವಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು ಸುಗ್ಗಿ ಕುಣಿತ ಶುರುವಾಯಿತು, ಕುರೋದಮಲೆಯ ಇಳಿದು ಮೈದಾನ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ಜೈಕಾರ, ವಾದ್ಯ, ಸುಗ್ಗಿ ಕುಣಿತ... ಸಂಭ್ರಮವೋ ಸಂಭ್ರಮ!

ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಹೆಗಲಿನ ಸಿಂಹಾಸನದ ಮೇಲೆ ರಾಜಾರೋಷದಿಂದ ಬಂದ ಮುತ್ತಣ್ಣನನ್ನು, ಮುತ್ತೈದೆಯರು



ಆರತಿ ಮಾಡಿ ಊರಿಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಬೆಳಕು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹುಲಿ ಮದುವೆಯ ಸಡಗರ ಊರೆಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಿತು. ಸೋಮವಾರಪೇಟೆ ತಾಲೂಕಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಹಳ್ಳಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಿಂಡು ಹಿಂಡಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದಕೊಪ್ಪದ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಬರತೊಡಗಿದರು.

ಹುಲಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮರದ ಗೂಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಅಲ್ಲಿಗು ಆಸರೆಗೆ ಗೂಟಯಿರಿಸಿ, ಬಾಲಕ್ಕೆ ಹಗ್ಗ ಕಟ್ಟಿ ತಿಂಟೆ ತಿರುಳಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅಂತು ಸತ್ತುಬಿದ್ದಿದ್ದ ಆ ಹುಲಿಯು ಬದುಕಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಆಕಾಶವನ್ನೇ ಸೀಳುವ ಹಾಗೆ ಘರ್ಜಿಸುವುದೋ, ಅದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಮುತ್ತಣ್ಣನವರು ದಟ್ಟ ಕುಪ್ಪಸ ಧರಿಸಿ ಮದುಮಗನಂತೆ ಬಂದು ಹುಲಿಯ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತರು. ಪುರೋಹಿತರ ನೇತ್ರತ್ತ ಹಾಗೂ ಮಂತ್ರಪಠನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಲಿ ಮದುವೆಯು ಸಮಾಪ್ತವಾಯಿತು. ಹುಲಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಕಣ್ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೈಲಿಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಬಂದರು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ರಾಜನಂತೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಮುತ್ತಣ್ಣನ ಎದುರು ಇಟ್ಟ ಹುಂಡಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬಾಡೂಟಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದರು. ಅಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ 1950ರಲ್ಲೇ 800 ರೂಪಾಯಿಯಷ್ಟು ಕಾಣಿಕೆ ಬಂದದ್ದು ದೊಡ್ಡ ವಿಶೇಷವೇ ಎನ್ನಬಹುದು, ತದನಂತರ ನೆರೆದ ಊರಿನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಕೋವಿಯನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಗುಂಡುಹಾರಿಸಲು, ನಿಂತ ಹುಲಿಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ, ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿಸಿದರು, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹುಲಿ ಮಗ್ಗಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು.

ಮಡಿಕೇರಿಯಿಂದ ಡಿ.ಸಿ. ಸಾಹೇಬರು, ಫಾರೆಸ್ಟ್ ಆಫೀಸರ್‌ಗಳು ಬಂದು ತಮ್ಮ ಜೀಪಿನಿಂದಿಳಿದು, ಮುತ್ತಣ್ಣನವರಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು ತಮ್ಮ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. ಜನರು ತಲೆಯ ತುದಿಯಿಂದ ಹುಲಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಸೀಳಿ ತುಂಬಾ ನಾಜೂಕು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಲಿದರು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರೆ ಆಫೀಸರ್‌ಗಳು ಮಡಿಕೇರಿಗೆ ತೆರಳಿದರು. ಹುಲಿಯ ಕೋರೆಹಲ್ಲನ್ನು ಮುತ್ತಣ್ಣನವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಇಂದಿಗೆ ಈ ಕಥೆಯು ನಡೆದು 70 ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿದೆ. ಮುತ್ತಣ್ಣನವರ ಮೊಮ್ಮಗಳಾದ ನಾನು ಅವರ ಶೌರ್ಯ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಡಗರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಳಿದು ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಿದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನವಿದು.



మహతి సిద్ధేశ్వర్

మూరనే వర్ష వ్యధ్యకీయ విద్యార్థిని

బేంగళూరు వ్యధ్యకీయ మహావిద్యాలయ మత్తు సంశోధనా సంస్థ, బేంగళూరు

విద్యార్థి లోక

హోణ్ణీయల్ల గుడు గుడు!



డా॥ కే. ఎస్. శుభ్రతా

విభాగీయ సంపాదకరు

ననగే మేడికల్ గే సేరువఱగ బహళ హేదరికే ఇత్తు, ఏకేందరే జిరలే- హల్లిగళన్ను కండాగ నఱను హేదరి ఓడుత్తిద్దే. హఱగాగి ననగే మనేయల్లి ఎల్లరూ ఇన్ను మేడికల్ గే సేరి కేడావర్ డిసేక్షన్ (కళేబర కత్తరిసువుదు) అందరే అనఱటిమి క్లఱస్, నంతర సజ్ఘరి- మేడిసిన్ ఇవుగళల్లి హేగే పేశేంట్ నోండుత్తియో ఎందు యఱవఱగలూ తమఱషే మఱడుత్తిద్దరు. ఆదరే అవరేల్ల మత్తు నఱను అందుకొండిద్దకే విరుద్ధవఱగి ననగే అనఱటిమి క్లఱస్ ల్లి భయ ఆగల్లిల్ల. ఆశ్చయ్ కరవఱగి అనఱటిమి క్లఱస్ నన్న దినద ఫేవరేట్ పఱర్ట్ ఆగిత్తు. కేడావరన్ను ఆసక్తి మత్తు కుతుఱహలదింద డిసేక్షన్ మఱడలు సదఱ సిద్ధవఱగిద్దే. అష్టే అల్ల, డిసేక్షన్ హఱల్ న కథేగళన్ను మసఱలే హఱకి అప్ప-అమ్మ తంగిగే ఊటద హోత్తిగే హేళి హేదరిసుత్తిద్దే. అవరేల్లరిగూ నఱను హేగే డిసేక్షన్ హఱల్ ల్లి మిషియఱగిద్దే ఎందు ఆశ్చయ్. ఆగ నఱను, “జిరలేయఱదరే హఱరుత్తఱ, హల్లియఱదరే హరియత్తఱ ఇరుత్తద! ఆదరే నమ్మ కేడావర్ ఇద్ద కడేయల్లే ఇరుత్తద” ఎందు హేళుత్తిద్దే. హిగే అనఱటిమి క్లఱస్ గళిగే ఆసక్తియింద హోగి మోదలనే వర్ష వ ఘేనల్ ఎక్సఱమ్ నల్లి ఓళ్ళీయ అంకవన్ను పడేదే.

ఎరడనే వర్ష కోవిడ్ గలఱటియల్లి కళేయితు. మూరనే వర్ష శురువఱదఱగ ఓబిజి (హేరిగ)

పొంస్సింగ్ ఇరుత్తదే ఎందు తిళియితు. పొంస్సింగ్ కొనేయ దిన లేబర్ వఱర్డ్ హోగబేకెత్తు. నమ్మ సినియర్స్ గళింద, లేబర్ వఱర్డిన కథేగళన్ను కేళి నమగే బహళ భయవిత్తు. కేలవరు తలే తిరుగి బిద్దుబిట్టిద్దరు, వఱంతి మఱడిద్దరు, ఇన్ను కేలవర మేలే రక్త హఱరితు ఎంబ భయంకర కథేగళు. ఆదరే జొతేగే బహళ కుతుఱహలవుఱ ఇత్తు. లేబర్ వఱర్డ్ గే హోగవు దిన ననగే తుంబఱ సడగర! బేళగ్గే బేగ ఎద్దు తిండి తిన్నదే కఱలేజిగే హోగలు సిద్ధవఱదే. అమ్మ ఎష్టే హేళిదరు తిండి తిన్నలు నఱను సిద్ధవిరల్లిల్ల.



ఇల్లి ఇన్నొందు విషయవన్ను తిళిసబేకు. నఱను కఱలేజిగే మనేయింద హోగబేకఱద కఱరణ బేళగ్గే బేగ ఎద్దేళబేకు. ననగే యఱవఱగిందలూ బేళగ్గే తిండి తిన్నలు కష్ట. ఓందు బఱళేహణ్ణు అధవఱ సేబు తిందు, కఱఫి కుడిదు కఱలేజిగే ఓడి హోగవు రూఢి. ననగే విరుద్ధవఱగి, ఎష్టే బేగ హోరడబేకఱదరూ

ಅಮ್ಮ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಹೋಗಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಅಮ್ಮ 'ನಾನು ಅದು-ಇದು ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ತಿಂದು ಹೋಗು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಾನು 'ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಏನೋ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬಹಳ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾನು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿದರೆ ಅಮ್ಮನಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಲೆಕ್ಕರ್ ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅಮ್ಮನ ಮಾತು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಬಹಳ ಎಂದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಕೋಪ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಲೇಬರ್ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ದಿನವೂ ಇದೇ ಕಥೆ. ಅಮ್ಮ, ನಾನು ಇಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿದ್ದೀನಿ, ತಿಂದು ಹೋಗು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡದೇ ನಾನು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೊರಟೆ. ಹೆರಿಗೆ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ಸಾಹದ ಜತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆದರಿಕೆ. ಉತ್ಸಾಹ ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ. ಆದರೆ ಹಲವಾರು ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನೋವಿನಿಂದ ಕಿರಿಚುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ರಕ್ತ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರಿಂದ, ಕತೆ ಕೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯವೂ ಇತ್ತು. ಲೇಬರ್ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಕೌಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಶೂ ಕವರ್, ಕ್ಯಾಪ್ ಎಲ್ಲವೂ ಧರಿಸಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಒಬ್ಬಳು ನರ್ಸ್, ಡಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಬೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವುದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಕಂಡ ದೃಶ್ಯ ಬೇರೆಯೇ ಇತ್ತು. ಸುಮಾರು 15-20 ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೇಬರ್ ಸ್ಟೇಜ್ ನಲ್ಲಿರುವ, ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವ-ಅಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು. ಯಾವ ಕಡೆ ತಿರುಗಿದರೂ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ನೋವಿನಿಂದ 'ಅಯ್ಯೋ, ಅಮ್ಮಾ' ಎಂದು ನರಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ನಾವು ಧರಿಸಿದ ವೇಷವನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನಾವೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಇನ್ನೂ ಕೂಗಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆತಂಕವೇ ಆತಂಕ. ನಮಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತಾ ಇದ್ದ ಹಾಗೇ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು

ಶುರುವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ವಿಚಿತ್ರ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದ ಬರಲು ಶುರುವಾಯಿತು. ಅದು ಹಸಿವಿನಿಂದಲೇ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.

ನಾನು ನನ್ನ ಹಸಿವಿನ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಗಡಗಡಗಡ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬೇರೆ! ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರೆ ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿ ಒಬ್ಬ ನಡುಗುತ್ತಾ ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಆತ ಒರಗಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಕುರ್ಚಿಯ ಶಬ್ದ ಅದು. ಅವನನ್ನು ಕಂಡು ಲೇಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು



ಆತಂಕಗೊಂಡರು, ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಮರೆತರು. ಅವನಿಗೆ 'ಕೂರಪ್ಪ ಏನಾಯಿತು? ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿ' ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ವಾರ್ಡ್ ಗೆ ಬಂದರು. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿದ್ದೆಯಾ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದರು. ಅವನು ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗುವರು ಬೇರೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೇಬರ್ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿಂದು ಬರಬೇಕು ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ನನಗೆ ಅಮ್ಮ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು. ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠ ನಡೆಯಿತು. ಅಂದು ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆವು.

ಆ ದಿನ ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಮ್ಮನ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡೆ. ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಅಂತಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಮತ್ತು ಅಮ್ಮನ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಯ ಜಗಳ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ತಿಂಡಿ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಆ ದಿನ ಲೇಬರ್ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದ ಮಾಡಿದ್ದು ನೆನಪು ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.



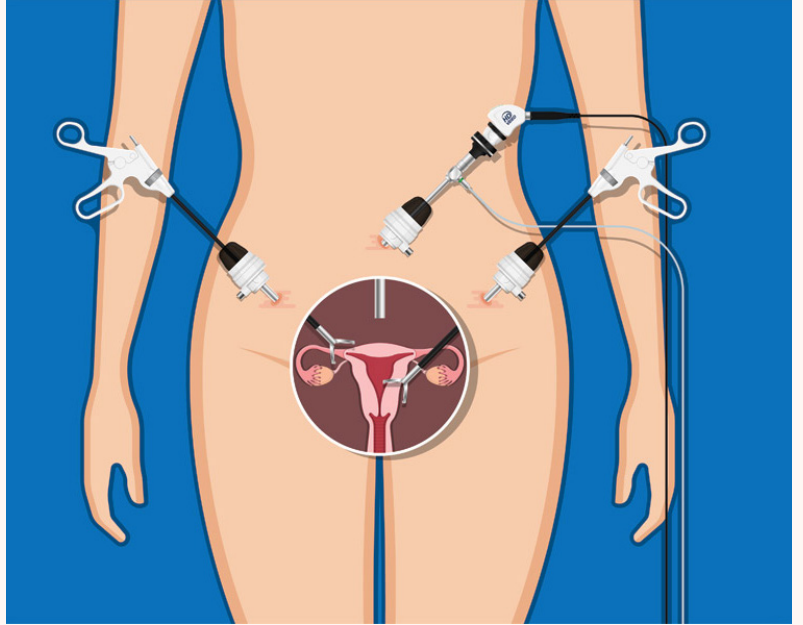
డా శివశంకర ఎన్ మేణ

లేఖకరు మరియు విభాగీయ సంపాదకరు
స్ట్రీ ఆరోగ్య మరియు ప్రసూతి తజ్జరు, స్కాట్లెండ్

అనివాసి లోక

స్ట్రీ లోకదల్లోందు విస్తయ రోగగ ఎండోమేట్రియోసిస్

వృద్ధుకీయ లోకదల్లి ఇష్టోందు బీళవణిగేయాగిద్దరూ ఘలవారు ఖాయిలేగళ మూలవన్ను ఇన్నూ సరియాగి అథమాడికొళ్ళలు సాధ్యవాగిల్ల. స్ట్రీ రోగగ శాస్త్రదల్లి “ఎండోమేట్రియోసిస్” ఎంబుదు ఇదక్కోందు ఁదాఘరణే. విశ్వ ఆరోగ్య సంస్థేయ ప్రకార, జగత్తినల్లి ఘత్తరల్లి ఒందు ఘరేయద ఘణ్ణు ఈ రోగగదింద బళలుత్తిద్దారే ఎంబుదు దుఃఖకర సంగతి. భారత ఒందరల్లే సుమారు ఁరడూవరే కొఱి ఘంగళేయరు ఇదక్కే బలియాగుత్తిద్దారే. ఇదన్ను గొప్ప సాంక్రామికవేందే కరేయల్లడలాగుత్తదే. స్ట్రీయరల్లి ఘాగు వృద్ధురల్లూ ఇదర బగ్గే అరివికే కడిమే ఇరువదరింద, ఈ రోగగ నిరూఘణగొళిసలు సుమారు నాల్కరింద ఘత్తు వరుషగళు లభిసుత్తవే. ఈ దిఱ్ఱాఘావధియల్లి రోగగక్కే తుత్తాద ఘంగళేయరు తమ్మ నిర్ణాయక వయస్సన్ను వేదనేయల్లి కళేయుత్తారే ఎంబుదు విషాదకర సంగతి.



ఱిడితవే ఇల్ల .ఘలవారు సిద్ధాంతగళిద్దరూ సఘ ‘ఎండోమేట్రియం’ గభాఱాయవన్ను బిట్టు బేరే స్థళగళిగే ఘేగే ఘోగుత్తదే ఎంబుదోందు విస్తయ . అదక్కాగి ఇదన్ను వృద్ధుకీయ ‘ఎనిగ్మా’ ఎందే ఘరిగణిసలాగుత్తదే. తింగళిన ముట్టిన సమయదల్లి ఈ అళవడికేగొండ ఘదరినల్లియూ కూడ రక్తస్రావవాగుత్తదే .ఘనరావతిఱ రక్తస్రావవు అంగాంశగళ ఁరియూత మత్తు అంటికొళ్ళువికేగే కారణవాగుత్తదే. ఈ ఆంతరిక రక్తస్రావవు అనేక రోగగలక్షణగళిగే కారణవాగుత్తదే. ఈ రోగగద ఇన్నోందు విశేషవేందర-కీలవు సల సొమ్మ రోగగవు విఘరిత రోగగ లక్షణగళన్ను మత్తు తిఱవ్రవాద రోగగవు సొమ్మ రోగగ లక్షణగళన్ను ఘోందిరబఘదు. ముట్టిన సమయదల్లి విఘరిత నోఱవు, నోఱవు భరిత ల్యేంగికతే, ఆవఱఱక నోఱవు, ధిఱఱఱకాలద త్రోఱియ నోఱవు, బంజితన, నోఱవిన్ రక్త భరిత మల విసజఱనే మత్తు రక్తభరిత మూఱ్ర విసజఱనే ఈ రోగగద ముఖ్య లక్షణగళు.

గభాఱాయద ఒళ ఘదరన్ను ఎండోమేట్రియం ఎందు కరేయలాగుత్తదే . కీలవు కారణగళింద, కీలవు ఘంగళేయరల్లి ఈ ఘదరు గభాఱాయద ఘోరగే అళవడిసల్లడుత్తదే మత్తు స్ట్రీ సామరస్యగళిగే (female hormones) ప్రతిక్రియిసుత్తదే. ఈ అళవడికేగే సామాన్య స్థళగళు అండాశయ, గభాఱాయద ఱింభాగ మత్తు త్రోఱియ బదియ గోఱడగళు. విఱిత్తవేందరే ఈ ఘదరు దేఱద యావుదే అంగదల్లియూ కూడ అళవడికేగొళ్ళబఘదు . మూఱ్రకొఱి, గుదనాళ, ఘుఘుస , ఘృదయ మత్తు శస్త్ర ఱికిత్తే మాడిద స్థళ ఱిగే ఇదర ఘయణక్కే

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಹೆಂಗಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗೈರು ಹಾಜರಿ, ಕಷ್ಟಕರ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಸಹಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಭಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆರಂಭಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ .

ಸೌಕರ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು ಆದರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮೇಲ್ಮೂಟದ (superficial) ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಕರ್ಯವಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಉದರದರ್ಶಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ದುಬಾರಿಯಾದ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಜ್ಞರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರದೇ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಳವಾಗಿ ಕುಳಿತ (deep seated) ರೋಗವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪತ್ತೆ ದರ ಸುಮಾರು 60% ಮಾತ್ರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮೊದಲು ಸಾಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಹಯೋಗದ ವಿಧಾನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದುಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ

ಕಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅನುಮಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಔಷಧದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಆಯ್ಕೆ

ಆಗಿವೆ . ಯಾವುದೇ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳು (contra indications) ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ಮಾಸಿಕ ವಿರಾಮದ ಮೇಲೆಯೂ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಜಿಸ್ಟೀರೋನ್ ಹೊಂದಿರುವ ವಂಕಿಯನ್ನು (Mirena coil)ಕೂಡ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ 'GnRh analogue'ಎಂಬ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಹಾತೊರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಬಹುದು. ಸುಮಾರು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾದರೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಅತೀ ಕಠಿಣವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ನುರಿತ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್! ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನೋವಿನ ಸಂಗತಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ವಂಕಿಯ (Mirena coil) ರೂಪದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಂತ್ರಸ್ತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.ಭಾರತ ದೇಶದ ಸುಮಾರು ತಾಲೂಕು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬನೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ.

ಬನ್ನಿ ! ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಈ ಸಂತ್ರಸ್ತ ಹೆಂಗಳೆಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋಣ.



డా. వేంకట కుమార్ కే ఆర్.

ప్రాధ్యాపకరు, అరివళికి శాస్త్ర విభాగ
ఆది చుంಚనగిరి వృద్ధకీలయ విజ్ఞానగళ సంస్థ, బి.జి.నగర

అధ్యాత్మ మత్తు ఆరోగ్య

అధ్యాత్మతంద ఆరోగ్య



డా. బిణా ఎన్ సుల్త
విభాగీయ సంజాదకరు

఑ింతిసువ కుబుద్ది జాస్తియాగుత్తిదే. హేగాదరూ
శ్రీమంతనాగబేకేంబ దురాసేయల్లి తన్న ద్యేహిక,
మానసిక స్థిరతే కళేదుకొండు, సమాజద స్వాస్థ్యవన్ను
హదగేడిసుత్తిద్దానే.

నాను, నన్నదు, ననగే మాత్ర ఎండు సంర఑ిత
బుద్ధియిందాగి తనగే బేకాద రితియల్లీ ఇతరరు
బాళబేకేంబ ఆశయదిందాగి మానసిక కాయితేగే
ఇడాగుత్తిద్దానే. తన్న సుత్తలిన మర-గిడ, పశు-
పక్షి, ప్రాణిగళన్ను హింసిసి, కొండు తన్న తి఑ి
తి఑ిరిసికొళ్ళుత్తిద్దానే. ఆదరే ఇవుగళల్లదర నాశ తన్న
నాశవేంబుదర అరివే ఇల్లదష్టు మూఢనాగిద్దానే.
తన్న పరిసరద లుళివు తన్న లుళివు ఎంబుదే
మరేతం఑ిదే.

విశ్వు ఆరోగ్య సంస్థేయ హేళికేయ ప్రకార



అధ్యాత్మ = ఆత్మకే ఆద్యతే నీ఑ువుదే అధ్యాత్మ.

మానవన అస్తిత్వవేందరే దే఑, మనస్సు, ఆత్మగళ
సమ్మిలన, దే఑దల్లి దృఢతే, మనస్సినల్లి స్థిరతే మత్తు
ఆత్మస్థైర్యవిరువ వ్యక్తి ఆరోగ్యవంతనాగియూ,
లుత్తమ మానవనాగియూ బాళలు సాధ్య.

దే఑ నావు తిన్నువ ఆ఑ారదిందాదరే, మనస్సు
నమ్మ ఆలో఑న గళిందాగిరుత్తదే. ఆదరే ఆత్మ
దేవతా స్వరూపి. పరిశుద్ధ, దే఑ద ఆరోగ్యకృగి
లుత్తమ ఆ఑ార, వ్యాయామగళాదరే, మనస్సిన
ఆరోగ్యకృగి లుత్తమ ఆలో఑నగళు, విషయగళు,
స్నే఑ితరు, సంబంధగళు అతి ముఖ్య. ఆదరే,
ద్యేవస్వరూపియాద ఆత్మ ఎండు పరిశుద్ధ, ఁకేందరే,
అదు పరమాత్మన ఒందంశవే ఆగిదే. అదు పరమాత్మ
ఇదు జీవాత్మ ఆద్యరిందలే నమ్మ యుషిమునిగళు
఑ డే఑వన్ను దేవాలయవేండు కరేదిరువుదు.
ఎల్లా ద్యేవీ గుణగళన్నొళగొండ ఑ ఆత్మద బేళకిగే
బా఑్యలోకద మాయ ఑ింతనేగళ మొ఑ కవిదు,
బేళకు కాణదంతాగిదే. ఇందిన ఑ జగత్తినల్లి ఎల్లవూ
బా఑్యలోకద పరిగణనేయల్లి మా఑ువ కాయవే
ఆగిదే. తన్న ఆరోగ్యకృగి హగలిరువ కష్టప఑ువ
మనుష్య ఒళ్ళేయ ఆ఑ార, వ్యాయామగళ బగ్గే మాత్ర
గమన఑రిసుత్తిద్దు, కణ్ణిగే కాణద ఆత్మద బగ్గే అస఑్డే
తొ఑రుత్తిద్దానే.

ఆత్మకే ఆద్యతే నీ఑ువ అధ్యాత్మద అరివు
క఑ిమేయాదం఑ేల్ల, భౌతిక లొ఑కద సు఑
సంపత్తుగళ లాలసే జాస్తియాగి తన్న మొగిన నే఑రకే

ವೈದ್ಯಾಸಂಪದ

ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನೋದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳೇ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮರೆತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ, ಶೇಕಡ 90ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಒಂದಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದು, ಶೇಕಡ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಕಿ ಅಂಶವಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ 'ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ'ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೇರಿಕಾ

ಬಾಳುವ, ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಜೀವನ ಹೊಂದುವ, ಪರಿಸರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಗಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಇರವಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇರವು ಸಂಪತ್ತಲ್ಲ, ಇರವಿನ ಅರಿವೇ ಸಂಪತ್ತು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಜೀವ ಚೇತನವು ನಮ್ಮ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲೂ ಬೆರೆತಾಗ, ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆ ನೋಡುವ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ, ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮಂತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ



ದೇಶವು ಪತಿ ವರ್ಷ 3 ಟಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಭಾರತದ ಒಟ್ಟು ಜಿಡಿಪಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣವನ್ನು ತನ್ನ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ತನ್ನ ಉಸಿರಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಗಂಧವೇ ಇಲ್ಲದ ಇಂದಿನ ಜನತೆ-ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರದ ಮಾನವ ರೂಢಿಯ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಗೂಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಂಸಾರಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು, ಕಲಹ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು.

“SCIENCE CAN INFORM” only
SPIRITUALITY CAN TRANSFORM”

ಸಮಾಜದಲ್ಲಾಗಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಆತನನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ನಾನು ಎಂಬುದು ನಾವಾಗಿ, ನನ್ನದು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮದಾಗಿ, ನಾವೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೂಡಿ

ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಂಸಾರಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಏಳಿಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಜ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಜದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಭೂಮಿ, ವಿಶ್ವ ದೇವಾತ್ಮದ ಏಳಿಗೆ, ವಿಶ್ವದ ಏಳಿಗೆ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ಜೀವವನ್ನು ಅಂಜನೇಯನಿಗೂ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಲ್ಲವೆಂಬ ತತ್ವ ಸಾರಿದ್ದಾರೆ.

ದೈಹಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಇಹಲೋಕ, ಪರಲೋಕಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನವಿರಬೇಕೆಂಬ ತತ್ವವೇ “ಅರ್ಧನಾರೀಶ್ವರ”

ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯ: - ದೇಹವೇ ದೇಗುಲ - ಉಪನಿಷದ್

ದೇಹವೇ ದೇಗುಲ-ವಚನಕಾರರು



డా. నా. సోమేశ్వర

విభాగీయ సంపాదకరు ಮತ್ತು లేఖకరు
బేంగళూరు

వైద్య లోకద విస్మయగళు...

క్షయ జికిష్యు నడేదు బందదారి

క్షయ బ్యాక్టీరియవు పూర్వ ఆఫ్టికదల్లి సుమారు 30,000 వర్షగళ ఓందే హుట్టరబకుదు. మనుకులవన్ను నవతీలాయుగదింద కాడుత్తిదేన్నువుదక్కే పురావేయుఈజిప్షిన మమ్మిగళల్లి (క్రి.పూ.3000) దోరేతిదే. రాబర్ట్ బర్న్, జాన్ కీట్, బ్యేరన్, శేల్లి, ఆంటన్ జికావ్, ఫ్రాంజ్ కాఫ్, డి.ఎచ్. లారెన్స్, జాజ్ ఆవేల్, అలెగ్సాండర్ పోస్, అలెగ్సాండర్ గ్రహామ్ బేల్, ఫ్లారెన్స్ న్యేటింగేల్, జాన్ రస్కిన్, రాబర్ట్ లూయి స్ట్రీవెన్స్, తోలెపిన్, ఇమాన్యుయల్ కంట్, డిమిట్రి మేండలీవ్, నథానియల్ హాథోర్న్, హేన్రిడేవిడ్ థోరూ, ఇమ్మడి నేపొలీయన్, ముహమ్మద్ అలీ జిన్న, పేల్ల మాధవరావ్-1, నేల్సన్ మండేల, హో జి మిన్, ఆనంది గోపాల జోషి (ప్రథమ భారతీయ మహిళా వైద్య) శ్రీనివాస రామానుజన్, నందళికేయ నారణప్ప (ముద్దణ) ముంతాదవరల్ల ఈ మారకరొగకే బలియారదు.

ఈ మారకరొగవన్ను నియంత్రణదల్లి ఇట్టుకొళ్ళలు నేరవద ప్రాతఃస్మరణీయ వైద్యరు హాగూ సంశోధకరు హాగూ అవర సేవేయన్ను కృతజ్ఞతేయింద స్మరిసికొళ్ళువుదు నమ్మ కర్తవ్యవారిదే. అంతవరల్లి బహళ ముఖ్యవారిరువవర కాణికియల్లి సంక్షిప్తవారి గమనిసోణ.

డా.రేనేథియోఫ్ఫేల్ హయాసింథ్ లేనేక్ (1781-1826) ఓవర్ ఫ్రెంజ్ వైద్య హాగూ సంగీత



కొవిద. ఇవను తనగే అగత్యవారిద్ద కొళలన్ను తానే సిద్ధపడిసికొళ్ళుత్తిద్ద. ఒమ్మే ఓవర్ దడూతి హేంగసిన స్వనద మేలే కివియన్నిట్టు ఆకేయ ఎదే బడితవన్ను ఆలిసువుదు ముజుగరవేసితు. హాగాగి అవను కాగదవన్ను సురుళి సుత్తి ఒందు తుదియన్ను ఆకేయ ఎదేయ మేలిట్టు మత్తోందు తుదియన్ను తన్ను కివిగే హోందిసి, ఆకేయ హృదయ మిడితవన్ను స్పష్టవారి ఆలిసిద (1861). బిదిరినింద కొళలన్ను రూపిసబల్లవనాగిద్ద లేనేక్, స్వేధోసోషిపన్ను రూపిసిద. ఆధునిక వైద్యకీయ క్షేత్రద అత్యంత సరళ ఆదరే

అత్యుపయుక్త సాధనవన్ను నిడిద. ఆధునిక వైద్యకీయదల్లి ఆలిసువికే (ఆస్కల్లేషన్) ఎంబ పరిక్ష్ణ పద్ధతియు జారిగే బందితు. స్వేధోసోషిపిన మూలక హృదయ మత్తు శ్వాసకొళగళ కాయస్వరూపవన్ను అధ్యయన మారిద. అవుగళల్లి ముఖ్యవారిద్ద 'పల్మనరి థ్యేసిస్' ఎందు హేసరాగిద్ద క్షయవు ముఖ్యవారిత్తు. వైద్యకీయదల్లి బళసువ రేల్, రాంకే, క్రేపిటన్, ఇగోఫోని ముంతాద శ్వాసకొళగళ భిన్న స్థితి-గతిగళన్ను వివరిసువ తాంత్రిక పదగళ జననకే కారణనాద. మానవన ఇతిహాసదల్లి వైద్యరు మోదల బారిగే శ్వాసకొళ క్షయవన్ను పత్తేహట్టలు సాధ్యవారితు.

డా.రాబర్ట్ కాజ్ (1843-1910) జర్మనీయ హ్యానోవరానల్లి జనిసిద. ఈత శాలేగే హోగదే, కేవల పత్రికేగళల్లిరువ అక్షరగళన్ను గురుతిసి

ಓದಲು ಕಲಿತನಂತೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷ. ಗಾಂಟಿಂಜನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದ (1866). ಫ್ರಾಂಕೋ-ಪ್ರಶ್ಯನ್ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಪೋಲಂಡಿನ ವೂಲ್‌ಸ್ಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ನೇಮಿತನಾದ. ಅಲ್ಲಿಯೇ 'ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ರೋಗಜನಕಗಳು' ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ. ನೆರಡಿ ರೋಗಕ್ಕೆ (ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್) ಕಾರಣವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು (ಸ್ಪೋರ್ಸ್) ಗಾಜಿನ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಿ, ಬಣ್ಣಕಟ್ಟಿ, ಅವುಗಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದ. ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವು, ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೆ ನೆರಡಿರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಬರಹವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ (1876). ಈ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಅವನಿಗೆ



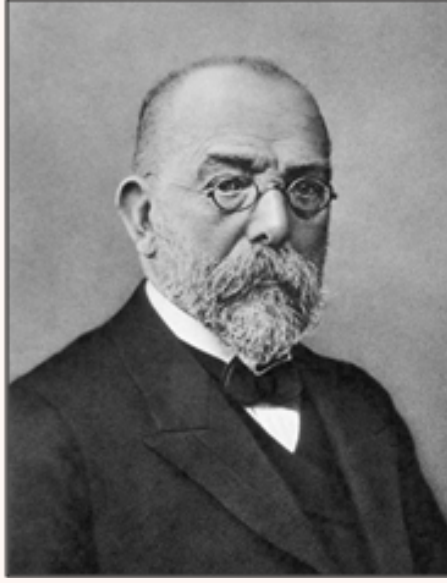
ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ಬರ್ಲಿನ್ನಿನ 'ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಬ್ಯೂರೋ' ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿತು. ಹೊಸ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಸಂಶೋಧನಾವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡ. ಪಾಲ್‌ಎರ್ಲಿಕ್ (1854-1915) ನೆರವಿನಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಬಣ್ಣಕಟ್ಟುವಿಕೆಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೂಲಿಯ ರಿಚರ್ಡ್ ಪೆಟ್ಟಿ (1852-1921: ಗೌರವ ನಾಮ ಪೆಟ್ಟಿಡಿಸ್) ನೆರವಿನಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಕೃಷಿಕೆಯ (ಕಲ್ಚರ್) ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ. ಇವರಿಬ್ಬರ ನೆರವಿನಿಂದ ಕಾಚ್, ಕ್ಷಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಿದ. ಮೊದಲಿಗೆ ಕ್ಷಯವು ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ದೈವ ಪ್ರಕೋಪದ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದ. ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮೈಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವು ಒಂದು ಜೀವಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಕ್ಷಯವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪುರಾವೆ ಸಹಿತ ನಿರೂಪಿಸಿ 1882 ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ. ಕೂಡಲೆ ಅವನಿಗೆ ಬರ್ಲಿನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಆಹ್ವಾನ ಬಂದಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ 'ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೈಜೀನ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕನಾದ. ಕ್ಷಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಒಡಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಕ್ಷಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕನಸನ್ನು ಕಂಡ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ 'ಟ್ಯುಬರ್ಕ್ಯುಲಿಸ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ದೊರೆಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು. ಇದು 'ಮಾಂಟೊ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಪಿಪಿಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಹೆಸರಾಯಿತು. ರಾಬರ್ಟ್‌ಕಾಚ್ 1905ರಲ್ಲಿ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕದಿಂದ ಪುರಸ್ಕೃತನಾದ.



ಡಾ. ಪಾಲ್‌ಎರ್ಲಿಕ್ ಪ್ರಶ್ಯಾದೇಶದ ಸಿಲೇಸಿಯದಲ್ಲಿ

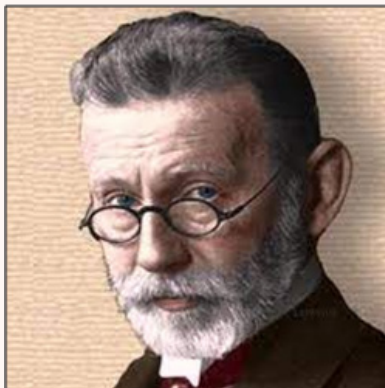
హుట్టద. 1878రల్లి వేద్యకీయ పదవియన్ను గళిసిద.

బేర్లిన్ మేడికల్ క్లినిక్కినల్లి సంశోధకనాగి సేరిద ఈతను సూక్ష్మ జీవిగళు హాగూ ఊతకగళిగే బణ్ణకట్టువ తంత్తజ్ఞానవన్ను (స్ట్రోయినింగ్) కరగతగోళిసికూండ. ఈతన నేరవినింద రాబర్ట్ కాజ్, క్షయ బ్యాక్టీరియవన్ను సులుభవాగి పత్తేహజ్జిద. బణ్ణగళ జూతేయల్లి కేలస మాడుత్తిద్ద ఎర్లిఫ్, కేలవు బణ్ణగళు రోగజనకగళన్ను నిగ్గిసలు శక్తవాగిరబమదు ఎందు తర్కిసిద. ఆతనతర్క



సుళ్ళాగల్లిల్ల. 'స్కాల్డరసన్' ఎంబ హేసరిన సంయుక్తవు, మ్యాజిక్ బులేట్ రూపదల్లి సిఫిలిస్ కాయిలేయన్ను గుణపడిసితు. 1908రల్లి నోబేల్ పారితోషకవన్ను పడేదెర్లిఫ్ రసాయనచికిత్తే (కీమోథేరపి) ఎంబ హోస చికిత్తా తంత్తజ్ఞానవు హుట్టలు కారణనాద.

డా.సేల్మన్ వక్సమన్ (1888-1973) రష్యా మూలదవనాదరూ 1910రల్లి అమేరికదల్లి నేలేసిద. జీవశాస్త్రదల్లి పి.ఎచ్.డి పడేద మేలే రుట్గర్ విద్యాలయదల్లి మణ్ణిన సూక్ష్మ జీవిగళ తజ్ఞానాగి కేలసవన్ను మాడలారంభిసిద. తన్న విద్యాధిగళ జూతేయల్లి సేరి మణ్ణినల్లిరువ సూక్ష్మ జీవిగళన్ను బళసికూండు హోస ప్రతి జ్యేవికగళన్ను రూపిసువ యోజనయన్ను హాకికూండ. ఆతను రూపిసిద 'నియోమ్యోసిన్' ప్రతిజ్యేవికవు ఇందిగూ సహ బళకేయల్లిదే. వక్సమన్ బళి ఆల్బర్ట్ శాట్జ్ (1920-2005) ఎంబ స్నాతక విద్యాధియిద్ద. 1943రల్లి ఈతను మణ్ణినల్లిద్ద 'స్ట్రెప్టోమ్యోసిన్ గ్రోసియన్' ఎంబ బ్యాక్టీరియవన్ను గురుత్తిసి, ప్రత్యేకిసి, శుద్ధ రూపదల్లి సంగ్గిసిద. వక్సమన్ కూడలే మేర్క్ టెషధ తయారికా సంస్థయ



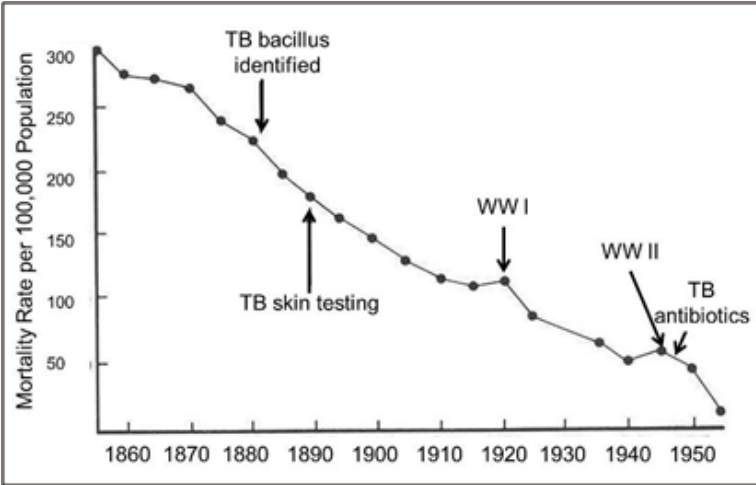
జూతేయల్లి ఒప్పందవన్ను మాడికూండ. శిష్యను కండుహిడిద బ్యాక్టీరియవు ఊత్పాదిసువ 'స్ట్రెప్టోమ్యోసిన్' ప్రతిజ్యేవికవు క్షయవన్ను గుణపడిసబల్లుద ఎంబుదర బగ్గే క్రమబద్ధ సంశోధనయన్ను నడేసిద. 1947రల్లి క్షయవన్ను గుణపడిసబల్లు మోదల టెషధవన్ను జగత్తిగే నిడిద. ఒండు వర్షద ఒళగే స్విడిత్ విజ్ఞాని జోర్గన్ లేహ్మన్ (1898-1989) ప్యారా అమ్యోనో స్కాలిసిలిక్ ఆసిడ్ (ప్యాస్) ఎంబ టెషధవన్ను రూపిసిద. స్ట్రెప్టోమ్యోసిన్ మత్తు ప్యూస్ ఎరడూ టెషధగళన్ను ఒట్టిగ

నిడిదాగ అవు క్షయవన్ను పరిణామకారియాగి నిగ్గిసిదవు. 1952రల్లి వక్సమన్ గిగే స్ట్రెప్టోమ్యోసిన్ 'కండు హిడిదుదక్కాగి' నోబేల్ పారితోషకవు దోరయితు. ఆదరే నోబేల్ సమితియు శాట్జ్ మత్తు లేహ్మన్ రన్ను ప్రజ్ఞాపూర్వకవాగి మరయితు.

డా.ఆల్బర్ట్ శాట్జ్, అమేరికదకనీక్కికట్ ప్రదేశదల్లి జనిసిద. కృషి పదవియన్ను పడేయలురట్గర్ విశ్వవిద్యాలయవన్ను సేరికూండ. ఆదరే వక్సమన్ సంసర్గదింద సూక్ష్మ జీవిశాస్త్రదల్లి అసక్తియన్ను తళేదు సంశోధనేగే ఇళద. విశ్వదెరడనేయ మహాయుద్ధదల్లి అలేగ్నాండర్ ఫ్లేమింగ్ కండు హిడిద పేసిలిన్, రోగధకతేయ (రేసిస్టన్స్) కారణ కేలవరల్లి విఫలవాగి, స్వేనికరు సాయువుదన్ను కణ్ణారకండ్. హోస ప్రతిజ్యేవికవన్ను జగత్తిగే నిడిలు నిధరెసిద. అదరంతేయే స్ట్రెప్టోమ్యోసిన్ రూపిసిద. ఈ సంశోధనయింద అవనిగే సులుభవాగి పి.ఎచ్.డి దోరయితు. ఆదరే మేర్క్ జూతేయల్లి వక్సమన్ మాడికూండిద్ద అపార మోత్తద ఒప్పందదల్లి శాట్జ్ హోరగుళిద్ద. హాగాగి అవనిగే



ನ್ಯಾಯಬದ್ಧವಾಗಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಹಣ, ಆತನಿಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಶಾಟ್ನೋಗೆ ಅಪಾರಖೇದವಾಗಿ ಅಮೆರಿಕವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಚಿಲಿ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದ. ಆದರೆ ವಕ್ಸಮನ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕಳಿದ. ನೊಬೆಲ್ ಸಮಿತಿಯೂ ಸಹ ಶಾಟ್ನೋನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸಿದಾಗ ಹತಾಶನಾದ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ. 1990ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕದ ಎದೆಗೂಡಿನ ತಜ್ಞರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು 'ಕ್ಷಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸು ಶಾಟ್ನೋಗೆ ಸಹ ಸಲ್ಲಬೇಕು' ಎಂದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸಾರಿದರು.



ಡಾ.ಜಾರ್ಜನ್ ಲೆಹ್ಮನ್, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕಿನ ಕೋಪನ್‌ಹೇಗನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ. ಲಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಅಂಗಕ್ರಿಯಾ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದ. ಸ್ವೀಡನ್ನಿಗೆ ಬಂದ. ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡ. 1941ರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗರಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಬಲ್ಲ ಡೈಕ್ಯುಮರಾಲ್ ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ಯಾಸ್ ರೂಪಿಸಿ, ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ. ಲೆಹ್ಮನ್‌ನನ್ನು ಅಷ್ಟೂ



ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಕಾರಣ, ಅವನ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ವಕ್ಸಮನ್‌ನಿಗೂ ಸಹ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. 1948ರ ವೇಳೆಗೆ ಕ್ಷಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವು ಸ್ಟೆಪ್ಟೋಮೈಸಿಸ್ ಪ್ರ ತಿಜೈವಿಕಕ್ಕೆರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ, ಎರಡೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದವು. ಜೋಡಿ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದವು. ಪ್ಯಾಸ್‌ನನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವಾದರೂ, ಆತ ಸದಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ನೊಬೆಲ್ ವಂಚಿತನಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.



ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ನಯನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಭದ್ರಾವತಿ

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ

ಸಮಿತಿಯ ಮತ್ತು ಶಾಖೆಗಳ ಕನ್ನಡಹರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವರದಿ ಜನವರಿ-ಫೆಬ್ರವರಿ

“ಕನ್ನಡವೇ ಸತ್ಯ ಕನ್ನಡವೇ ನಿತ್ಯ” ಎಂಬ ಕವಿವಾಣಿಯನ್ನು ನೆನೆಸುತ್ತಾ ಕನ್ನಡರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯ ನಂತರವೂ ಕನ್ನಡಪರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಬಳಗ (ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಶಾಖೆಯವತಿಯಿಂದ) ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಐ.ಎಂ.ಎ ಶಿರಸಿ ಕನ್ನಡಬಳಗದವರು ಸದಾ ಕನ್ನಡಪರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

28 ಡಿಸೆಂಬರ್, 2022ರಂದು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ “ಮೆರಗು- ಬೆರಗು” ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆ-2ನ್ನು ಕಡಲ ತೀರದ ಭಾರ್ಗವ, ನಡೆದಾದುವ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತರಾದ ಶ್ರೀ ಕೋಟ ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರ ಬಗ್ಗೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಮರ್ಶಕ, ಅಂಕಣಕಾರರಾದ ಶ್ರೀ ಟಿ.ಪಿ ಅಶೋಕ ಅವರು “ಕನ್ನಡ ಕಾದಂಬರಿ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಾರಂತರ ಕೊಡುಗೆ” ಕುರಿತಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಖ್ಯಾತ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಸಿನಿಮಾ ನಿರ್ದೇಶಕ, ಸಾಹಿತಿ, ಹಿರಿಯ ಯಕ್ಷಗಾನ ಮತ್ತು ರಂಗಕರ್ಮಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಗುರುರಾಜ ಮಾರ್ಪಳ್ಳಿಯವರು “ಕಾರಂತರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೊಡುಗೆಗಳ” ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರು.

ಜನವರಿ 25, 2023 ರಂದು ಕನ್ನಡದ ಪ್ರಮುಖ ಕವಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ‘ಸಹಜ ಕವಿ’ ಶ್ರೀ ಸು.ರಂ. ಎಕ್ಕುಂಡಿಯವರ ಜನ್ಮ ಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ “ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮೆರಗು- ಬೆರಗು” ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆ-3, “ಎಕ್ಕುಂಡಿ ನಮನ” ಅವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು.

ಅರವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು, ಗಜಲ್ಕಾರರು, ಸಾಹಿತಿಗಳಾದ ಡಾ.ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯವರು ಎಕ್ಕುಂಡಿಯವರ ಬದುಕು ಬರಹದ ಪಕ್ಷಿನೋಟವನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಪೂರ್ಣ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರು. ನಂತರ



ಕವಯಿತ್ರಿ, ಕತೆಗಾರ್ತಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿಂಧುಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ, ಶಿರಸಿಯವರಿಂದ ಎಕ್ಕುಂಡಿಯವರ ಆಯ್ದು ಕವನಗಳವಾಚನ ನಡೆಯಿತು. ಶ್ರೀ ಎಕ್ಕುಂಡಿಯವರ ಸುಪುತ್ರಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಎಕ್ಕುಂಡಿಯವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗಿಯಾದುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿತ್ತು.

ಜನವರಿ 30, 2023 ರಂದು ಶಿರಸಿಯ ನಯನ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಬಳಗ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪು ವಿರಚಿತ “ಮಹಾರಾತ್ರಿ” ನಾಟಕ, ಸ್ವಂದನ (ರಿ)ಸಾಗರ ತಂಡ ಎಂ.ವಿ ಪ್ರತಿಭಾ ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಂಡಿತು.



ವಿಮ್ನಕನ್ನಡ ಸಂಘ ಹಾಗೂ ಐ.ಎಂ.ಎ ಬಳ್ಳಾರಿಶಾಖೆ ಸದಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಚ್ಛೆಯನ್ನು, ಕನ್ನಡ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜನವರಿ ಮೊದಲನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ವಿಮ್ನ ಕನ್ನಡಸಂಘ ಮತ್ತು “ಸನ್ಮಾರ್ಗ ಗೆಳೆಯರಬಳಗ”ದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ವಿಮ್ನನ ವೈದ್ಯಭವನದಲ್ಲಿ ಕವಿಗಾಯನ ಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಡಾ.ಗಂಗಾಧರ ಗೌಡರು ಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ. ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿಯವರು ಕನ್ನಡದ ಪ್ರಶೀ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬೆಂಬಲ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ.ಪರಸಪ್ಪ ಅವರು ಉತ್ತರಭಾರತದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಅಭಿಯಾನ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಡಾ.ದಿನೇಶ್ ಗುಡಿಯವರ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂತು. ಡಾ.ಪುಷ್ಪಲತಾ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಡಾ.ರಾಘವೇಂದ್ರ ಎಫ್.ಎನ್, ಡಾ.ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ್, ಡಾ.ಸುಮಾ ಗುಡಿ, ಡಾ.ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಬಿ, ಡಾ.ಅನಂತಾಚಾರಿ, ಡಾ. ನಾಗರಾಜ್ ಕೆ ಅವರು ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ದೊಡ್ಡಬಸವ ಗವಾಯಿಗಳು ಕವಿತೆಗಳಿಗೆ ರಾಗಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡಿದರು.

ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಧೀಮಂತ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ರವರ ಆತ್ಮಕಥನ “ಬಿಚ್ಚಿದಜೋಳಿಗೆ” ಆಧಾರಿತ ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನವು, ಕಲಬುರ್ಗಿ ರಂಗಾಯಣ ತಂಡದವರಿಂದ ವಿಮ್ನ

ಕನ್ನಡಸಂಘದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಮ್ನ ಬಳ್ಳಾರಿ ವೈದ್ಯಭವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ವಿಮ್ನ ಕನ್ನಡ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ.ಪರಸಪ್ಪರವರು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿಗಳನ್ನು ನುಡಿದರು. ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಸ.ಜ.ನ ಪಾತ್ರಧಾರಿ ತನ್ನ ನೆನಪಿನಜೋಳಿಗೆ ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಹಲವು ಮಜಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಥೆ ತೆರಳುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾರವರ ಬಾಲ್ಯದ ಬಡತನದ ಬೇಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಡಚಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರೆ ನಂತರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾರವರ ಗುರಿಮುಟ್ಟುವ ಛಲ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗಿನ ಸ್ನೇಹಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮನೋಜ್ವಲವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಿವರಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರ ಸರಳ, ವಿನಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಹಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಂತೂ ಸಭಿಕರನ್ನು ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತಗೊಳಿಸಿತು.

ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾರವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯೂ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೊರಕಿತು. ದಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಹೆಸರಾದ ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾರವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳ ಚಿತ್ರಣವೂ ನೆರೆದಿದ್ದ ವೀಕ್ಷಕರ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಿತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿ ರಂಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇದಾಗಿತ್ತು.

ಹಾವೇರಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಗೋವಿಂದ್ ಹೆಗಡೆ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಜನವರಿ 7ರಂದು ನಡೆದ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕವಿತೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದರು. ಸುಗಮಬಳಗ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ತಿರುಮಲೇಶ್ ನುಡಿನಮನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಗೋವಿಂದ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು ಫೆಬ್ರವರಿ 1 ರಂದು ಭಾಗವಹಿಸಿ ತಿರುಮಲೇಶ್ ಅವರ ಒಟ್ಟು ಬರಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರಲ್ಲದೇ ಅವರೊಂದಿಗಿನ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದರು. ಇವರು ದಿನಾಂಕ 12.02.2023 ರಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಹೊತ್ತು ವೇದಿಕೆ, ಕ್ಲಬ್‌ಹೌಸ್ ಅಂತರ್ಜಾಲ ವೇದಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕವಿ ಹೆಚ್.ದುಂಡಿರಾಜ್‌ರವರ ಹನಿಗವನ ಏಕೆ? ಏನು? ಹೇಗೇ ಎಂಬ ಕೃತಿ ಬಗ್ಗೆ ಕುರಿತು ಲೇಖಕ ದುಂಡಿರಾಜ್‌ರವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ವಿಕ್ರಮ್‌ಪ್ರಕಾಶನ ದತ್ತಿಯಿಂದ 12.02.2023ರಂದು ಕನ್ನಡ ನಾಡು ಕಂಡ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ



ఎపర్డెసలాగిత్తు.

“ఓదిద్దన్ను నావేకే మరేయుత్తేవే” ఎంబ పుస్తకవన్ను సావజనిక శిక్షణ ఇలాఖేయ విశ్రాంత టుపనిదేకరాద శ్రీ ఎమ్.జి. దాసరవరు బిడుగడేగొళిసిదరు. భా.వ్యే.సం. కన్నడ వ్యేద్య బరహగారర సమితియ రాజ్యుద్ధక్కురాద డా.శివానంద కుబసదవరు దత్తి టుపన్యాసద ప్రస్తుతతే హాగూ మహత్తద బగేగే ప్రాస్తావికవాగి మాతనాడిదరు. సాయినీకేతన శిక్షణ సంస్థేయ శ్రీ. రాజేశవాలీయవర సారధ్యదల్లి కాయక్రమ యశస్వీయాగి జరుగితు.



అదే దిన సాయంకాల డా.శివానంద కుబసదరవర తోటద మనే “పణకటియల్లి పద్యగోళి” ఎంబ మాసిక కాయక్రమవన్ను డా.నా.సోమేశ్వరవరు టుద్దాటనే మాడి కవితేయ బగే మాతాడిద్దు వ్యేశిష్ట పూణవాగిత్తు. ముధోళద టిరియ సాఠిటిగళాద డా.సిద్దు దివాణరవర అధ్యక్షతేయల్లి జరుగిద కాయక్రమక్కే కవిగళూ, న్యాయవాదిగళూ ఆద శ్రీ ప్రకాశ వస్త్రద ముఖ్య అతిథిగళాగిద్దు. జిల్లా క.సా.ప. అధ్యక్ష శ్రీ. శివానంద శల్లికేరి హాగూ తాలూకా క.సా.ప. అధ్యక్ష శ్రీ. ఆనంద పూజారియవర నేతృత్వదల్లి యువ కవిగళు కవిత వాజన మాడి ఆ కవితేగళన్ను విమర్శిసిద్దు విశిష్టవాగిత్తు.

హాగూ వ్యేద్యసాఠి డా.సి.ఆర్ చంద్రశేఖిర్ రజిసిరువ “నాను కండ నాడిన నక్తగళు” ఎంబ కృతి బేంగళూరిన న్యాషనల్ కాలేజిన్లి నిమాన్స్ నిదేకశకి డా.ప్రతిమా మూర్తి అవరింద బిడుగడేగొండితు. ఈ పుస్తకదల్లి నమ్మ బరహగారరబళగద హేమ్మేయ వ్యేద్యరాద డా.నా.సోమేశ్వర్, డా.హేచ్.ఎస్. మోహన్ హాగూ డా.కె.ఆర్. శ్రీధర్ రవర బగేగే లేఖనగళివే.

08/01/2023 రందు డా.కే.ఎస్ పవిత్ర రవరు హావేరియ అఖిలభారత కన్నడ సాఠిత్వ సమ్మేళనదల్లి “మక్కుళ సాఠిత్వదల్లి ప్రయోగశీలత” ఎన్నువ విషయ మండనేయన్ను మక్కుళ సాఠిత్వ మనోవికాస గోళియల్లి నేరవేరిసిదరు.

డా.కే.ఎస్ పవిత్ర, డా.కే.ఎస్ శుభ్రతా, డా.జ్యోత్సారవరు అవర శిష్యురొందిగే ఒడగూడి పు.తి.నా రవర “గోళుకల నిగమన” నృత్యరూపకవన్ను కువేంపు రంగమందరదల్లి 29/01/2023 రందు విశిష్టవాద రంగ సజ్జికేయల్లి అత్యంత మనోజ్ఞవాగి నడేసికొంటురు.

భారతీయ వ్యేద్యకీయ సంఘ, కర్నాటక కన్నడ వ్యేద్యబరహగారర సమితి భారతీయ వ్యేద్యకీయ సంఘ ముధోళ, సాయినీకేతన శిక్షణ సంస్థగళు ముధోళ, ఇవర సంయుక్త ఆశ్రయదల్లి దినాంక: 27.1.2023 ర శుక్రవారదందు మాధ్యమిక శాలేయ విద్యార్థిగళిగాగి దత్తి టుపన్యాస కాయక్రమవన్ను

ఫేబ్రవరి 5రందు జరుగిద కంప్లి తాలూకు సాఠిత్వ సమ్మేళనదల్లి డా.అరవిందపటిల్ రవరు “కృషి పరిసర మత్తు ఆరొగ్య విషయ” కురితు విషయ మండనే మాడిదరు. కృషియల్లి టుపయోగిసువ రాసాయనిక గొబ్బరగళ బగే కళవళ వక్తపడిసిదరు. ఇత్తీచిన దినగళల్లి దుర్బళకయూగుత్తిరువ కీటనాశక మత్తు పరిసరద మేలే ఆగువ పరిణామగళన్ను వివరిసిదరు. గాళి, నిరు మత్తు ఆహారద మూలక దేహ సేరువ విషకారిగళు అస్తమా, క్యాన్సర్ మత్తు మూత్రకొళిగళ తొందరేగే కారణవాగువవు ఎన్నుత్త సావయవ కృషియత్త బదుకు సాగలి ఎందరు.



ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪಟಾಕಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣಗಳ ಕಲಬೆರಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದರು.

ಐ.ಎಂ.ಎ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ.ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಗಿನೂರು ರವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಿರಗುಪ್ಪಾ ಕ.ಸಾ.ಪ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದು ನಿರಂತರ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಾಂಕ 24/01/2023 ರಂದು ದೇಶನೂರು ಸದಾಶಿವರೆಡ್ಡಿ ಘಾಡಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ.ಸಾ.ಪ ಸಿರುಗುಪ್ಪ ಘಟಕದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ “ಭಾರತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿಗರ ಕೊಡುಗೆ” ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ನಿವೃತ್ತ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾದ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಬಳಿಗಾರ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಸಬಲರನ್ನಾಗಿ



3ನೇ ಪುಟದಿಂದ

“ಆರೋಗ್ಯ ಪುಷ್ಪಿ” ಯೋಜನೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು 100 ಕೋಟಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಡಿ ಅನುದಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. “ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ” ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ 23-24 ರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜನೆಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಕಲಬುರಗಿಯ ನಾಲ್ಕು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ 6 ಕೋಟಿ ರೂ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಐ ವಿ ಎಫ್ ಕ್ಷೀನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದು. 129 ತಾಲೂಕು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ರೆಫರೆನ್ಸ್ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ವಿಚಾರ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ನಿಮಾನ್ಸ್ ಅವರಣದಲ್ಲಿ 146 ಕೋಟಿ ರೂ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣೆಗೆ ಮೀಸಲಾದ ದೇಶದ ಪ್ರಥಮ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. “ಜೀವಸುಧೆ” ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು “ವಾತ್ಸಲ್ಯ” ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗಲಿವೆ. ರಾಯಚೂರಿನಲ್ಲಿ ಏಮ್ಸ್ ಮಾದರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಕುಮುಟಾದಲ್ಲಿ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಧೇಯಕ 2022 ನ್ನು ವಿಧಾನ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿ ಅನುಮೋದನೆ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ ವಿಧೇಯಕವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಿಗ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆತನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸಮ್ಮತ ಪಾಲಕರು 15 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಸವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಓದುವ ಹಾಗೂ ಬರೆಯುವ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಿಸಬಹುದಾದಂಥ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜಭಾಷಾ ಅಧಿನಿಯಮ 1963 ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳು (ಅಧಿಕೃತ ಭಾಷೆ) ಅಧಿನಿಯಮ 1981 ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಅಧಿನಿಯಮ 1994 ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕನ್ನಡವನ್ನು ಒಂದು ಭಾಷೆಯನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಲು ಅಧಿನಿಯಮ 2015 ನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಕನ್ನಡವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಕಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಧಾಯಕವನ್ನು ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧೇಯಕವಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಂಡು ಆಶಯ ಈಡೇರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸೋಣ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ನಿಕಟಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲರು ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಓದುಗರ ಪರವಾಗಿ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಕನ್ನಡಪರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅಭಿಮಾನದ ವಿಷಯ.

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾದಿರುವ

ಶುಭಾಕ್ಷರ



రూపిస్తున్నట్టే ఊరూ అధ్యయనశీలనాగిరువంతే మూడుత్తవే ఎందు ఊళదరు.

స్వద్యయిల్లి దేశనూరిన సరకారి ప్రాధశాలే, నేఱరూ విద్యామందిర ఊగూ సదాశీవ రేడ్డి శాలేయ ఒట్టు 16 విద్యాధిగళు భాగవఱిసిద్దరు. కనూఱకద ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య ఊరూఱగరరూద సంగూళిరూయణ్ణ, కిత్తురూకేన్నమ్మ, మ్యూలార మఱదేవ, సురపూర రూజ వంకఱిప్పనూయక మత్తిర కూడుగేయన్ను నేనపిసికూట్టరు.

కూయక్రమద అధ్యక్షతే వఱిసిద్ద క.సూ.ప అధ్యక్షరూద డూ.మధుసూదన కారిగనూరు క.సూ.ప సిరగుప్ప ఘఱకవు ఏపఱడిసువ ఈ రిేశియ స్వధ్యగళు మక్కళ మూతిన ఊజ్జూరదల్లి స్వష్టతే ఱేజ్జిసుత్తదేయల్లదే సందశనగళ సమయదల్లి సఱూయకవూగుత్తవే ఎందు తమ్మ అనిసికే వ్యక్తపడిసిదరు.

భూరతీయ వ్యధ్యకీయ సంఘ కనూఱకశూబీ, కన్నడ వ్యధ్యబరఱగారర సమితి, భూరతీయ వ్యధ్యకీయ సంఘ సుళ్య మత్తు సుళ్య సరకారి ప్రధమ దర్జి కాలేశిన సఱయూగదల్లి శ్రీధర రూవ మత్తు మూఱిని దంపఱిగళ సూరణూఱఱ సమూజదల్లి ఱేణ్ణిన పూత్ర విషయద కురితు “దత్తి ఊపన్యూస” కూయక్రమ కాలేశిన సభూంగణదల్లి నడయితు. ప్రూంశుపూలరూద ప్రూ.సతీశ్ కుమూర్ అధ్యక్షతే వఱిసిదరు. స్నేఱ శిక్షణ సంస్థేయ అధ్యక్షరూద డూ.జంద్రశేఖరదూమ్మే ఊపన్యూస నీడిదరు. కాలేశిన విద్యాధి క్షేమపూలన అధికారి రూమజంద్ర డి. సూంస్కృతిక సంఘద సంజూలక పుష్పరూజ్ కే. ఱక్కూసి సంజూలకీ డూ.జయశ్రీ కే. దత్తి దూనిగళూద డూ. వీణూ ఘూలజంద్ర ఊపన్యూసరీద్దరు.

19.02.23 రందు సింధనూరినల్లి భూరతీయ వ్యధ్యకీయ సంఘ, సింధనూరు మత్తు సఱనూ మూంఱిసూరి శాలేయ సఱభూగిత్తదల్లి దత్తి ఊపన్యూసవన్ను ఆయూజిసలూగిత్తు. డూ విరూపూక్ష దేవరమనే అవరు సంతూఱషదూయక పూలకత్తద

కురితు ఊపన్యూస నీడిదరు.

25.02.23 రందు ఱూన్నూవరదల్లి దత్తి ఊపన్యూస కూయక్రమవన్ను ఆయూజిసలూగిత్తు. ఈ దత్తి ఊపన్యూసకూగి డూ దీేశక్ ఱళదిపూర అవరు తమ్మ తందే తూయిగళూద శ్రీమతి సుశీలూ మత్తు శ్రీ వూసుదేవరూవ్ అవర ఱేసరినల్లి 1.5 లక్ష ఇడుగంటన్ను నీడిద్దారే. డూ విశ్వాస ప్యే అవరు క్యూస్నర్ కూయిలీయ కురితు ఊపన్యూస నీడిదరు. కూయక్రమద అధ్యక్షతేయన్ను డూ వి విశూల్ అవరు వఱిసిద్దరు. డూ వ్యూశాలీ నూయ్య ఊపన్యూసరీద్దరు. వూసవి కలూ సూఱిత్త వేదికేయూందిగే ‘సూఱిగళూందిగే సంజీ’ కూయక్రమగళ వరది.

దినూంక 25/12/2022 రందు నడేద 77నే కూయక్రమ తుంబూ అద్దుత మత్తు అఱఱపూణణవూగిత్తు. “సూఱిగళూందిగే ఒందు పునమిఱన” ఎంబ శీక్షిణకేయల్లి కూయక్రమదల్లి ఈ ఱిందే అతిధిగళూగిద్ద ఱలవరు పూల్గూండు సూఱిగళూందిగే ఒందు సంజీ కూయక్రమద కురితు మూతనూడిదరు. ఱూగేయే బళగద కూయక్రమగళ కురితు మేజ్జిగే వ్యక్తపడిసువ మూలక కూయక్రమద ముందువరికేగే ప్రేశిరేశిసిదరు.

దినూంక 1/1/2023 రందు నడేద 78నే కూయక్రమదల్లి విజ్ఞూన బరఱగూరరు మత్తు కన్నడ గణక పరిషత్తు స్వయం సేశవకరూద కల్గుండి నవీణ్ రవరు “కన్నడ నూడిన వన్యజీవిగళు మత్తు రక్షణ” ఎంబ విషయద కురితు మూతనూడిదరు. రూజ్యదల్లి ఇరువ వన్యజీవిగళ రక్షణ ఱేగిదే మత్తు ఱేగిరబేశికు? అల్లదేశి ప్రూణిగళ రక్షణిగే అరణ్య ఇలూబీ యూవ రిేశి క్రమక్యేగూండిదే ఎంబుదర బగ్గే తిళిసిదరు. ఇదర జూతేగే ప్రూణిగళ ఆఱూర పద్దతి యూవ మట్టదల్లిదే ఎంబుదన్ను కిలవు నిదశనగళ మూలక తిళిసికూట్టరు.



ದಿನಾಂಕ 08/01/2023 ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಧೈರ್ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಥಮ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಬರಹಗಾರರ ಬಳಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ ರವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್ ಸುಳ್ಯರವರ ಆಕರ್ಷಕ ನಿರೂಪಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯಸಂಪದದ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ.ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ ಅವರು ವೈದ್ಯಸಂಪದದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ ಅವರ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಟ್ರಸ್ಟ್‌ವೆಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ.ದೀಪಕ್ ಹಳದಿಪುರ್ ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಡಾ.ದೀಪಕ್ ಹಳದಿಪುರ್‌ರವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಪ್ರಕಾಶನ-ಮುದ್ರಣ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನಾ ಸಭೆ ನಡೆಯಿತು. ಡಾ.ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಗಿನೂರು ರವರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ವಿಷಯ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಡಾ.ಯೋಗಾನಂದ ರೆಡ್ಡಿರವರು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಅವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಸಭಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಡಾ.ಶಿವಕುಮಾರ್ ಲಕ್ಷ್ಮೀಳ್, ಡಾ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಡಾ.ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಹಾಗೂ ಡಾ.ಅರವಿಂದ್ ಪಟೇಲ್ ಇನ್ನಿತರರು ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಸಿರಂಜು ಹಿಡಿಯುವ ಕೈ, ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರ ಸಮಾವೇಶ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಯಾಯಿತು.

ಡಾ.ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆಯವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿ ನಡೆಯಿತು. ಡಾ.ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆಯವರು ಕಾವ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸಕವಿಗಳು ನಡೆಸಬೇಕಾದ ತಯಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಮೌಲಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಡಾ.ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರರವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಹಲವು ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕವನ ವಾಚನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ದಿನಾಂಕ 19/01/2023 ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಸುಳ್ಯ ಶಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ “ಝುನ್ ಎಂಬ ವಿಷಯ” ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿರವರು ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಝುನ್ ಎಂದರೆ ಜೀವನದ ಉತ್ಸಾಹ, ಜೀವನದ ಬೆರಗು, ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ದಿನಾಂಕ 22/1/2023 ರಂದು ನಡೆದ 79ನೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯದ ವಾಸ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಎಂ.ಎನ್.ಪ್ರಭಾಕರ್ ರವರು “ದೇವಾಲಯದ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಕ್ಕೊಂದು ಮುನ್ನುಡಿ” ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ವಾಸ್ತು ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹಲವಾರು ದೇವಾಲಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯದ ದೇವಾಲಯಗಳ ವಾಸ್ತು ಶಿಲ್ಪ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.



ದಿನಾಂಕ 29/1/2023 ರಂದು ನಡೆದ 80ನೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಎಸ್. ಎಲ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿಯವರು “ಕನ್ನಡ ನಾಡಿಗೆ ವಿದೇಶಿ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಕೊಡುಗೆ” ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಕುರಿತು ಹಲವಾರು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಬ್ರಿಟಿಷರ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿನ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. 18ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು ಅನ್ನೊದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತೀಯರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್‌ನ ಮಕ್ಯಾನ್ಲಿ ಎಂಬಾತ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದ ಅನ್ನುವುದರ ನೈಜತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ವಿದೇಶದ ಹಲವಾರು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಕನ್ನಡ ನಾಡಿಗೆ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದರು.

ದಿನಾಂಕ 5/2/2023 ರಂದು ನಡೆದ 81ನೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವಾದಿಗಳಾದ ಡಾ.ಅರವಿಂದ್ ಪಟೇಲ್ ರವರು “ಪಟೇಲರ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿ” ಎಂಬ ಅವರ ಜೀವನದ



సాధనీయ మేట్టిలుగల హలవారు సాధక బాధకగలను కేళుగరిగే తిళిసిదరు. మోట్టమోదలిగే పటేలరు అవర భాషా కలికీయ దినగలను నేనసికొండరు. హవ్యాసగల బగ్గే ఇవర జీవనదలి నడేద హాస్య ప్రసంగద బగ్గే మేలుకు హాకిదరు. హాగేయే ఇవర ప్రవృత్తి హాగూ సంఘటనేగళు హేగే జొతయలి సాగిదవు ఎంబుదర బగ్గే హలవు నిదర్శనగలను నీడిదరు.

దినాంక 12/02/2023 రండు నడేద 82నే కాయక్రమదలి అరవళికి తజ్జరారాద డా.వసంతకుమార్.కె.ఆర్ రవరు “ఆహార శక్తిగాగి, మనోరంజనేగాగి అల్ల” ఎంబ విషయద కురితు సుదీర్ఘ మాతుకతే నడేసిదరు. ముఖ్యవాగి హళేయ ఆహార పద్ధతియను బిట్టు విదేశీ ఆహార పద్ధతిగే జనరు యావరీతి మారు హోగిద్దారే ఎన్నవ విచారవను అతి సొక్ష్మవాగి తిళిసికొట్టరు. వయస్సాదంతే హలవు రోగగళు మనుష్యన దేహవను యాకే ఆక్రమిసికొళ్ళుత్తదే ఎంబ హలవు మాహితిగలను తిళిసిదరు.

16/02/2023 రండు రాజ్య ఐ.ఎం.ఎ వ్యేద్యబరహగారర సమితియింద నడేద “బదుకు-బరహ” కాయక్రమదలి డా.సి.ఆర్.చంద్రశేఖరరవర “మనోవ్యేద్యన ఆత్మకథన” పుస్తకవను ఆయుకొళ్ళలాగిత్తు. టుడుపియ ఎ.వి బాళిగ మేమోరియల్ ఆస్పత్రేయ వ్యేద్యకీయ నిదేశకరు హాగూ మనోవ్యేద్యరారాద డా.పి.వి.భండారి రవరు పుస్తకవను మనోజ్ఞవాగి పరిచయిసిదరు. డా.సి.ఆర్.చంద్రశేఖరరవరు మేరు వ్యక్తిత్వ నిజక్కొ వ్యేద్య సంకులక్కే కలశప్రాయవిట్టి హాగే, తావు మనోవ్యేద్యరాగలు అవరే ప్రేరేపణే హాగూ హలవారు వ్యేద్యరిగే అప్షే అల్లా ఎల్లా వ్యేద్యరిగూ అవరద్దు అనుకరణీయ వ్యక్తిత్వ ఎండు అభిప్రాయపట్టరు. డా.శుభ్రతారవరు కాయక్రమ నిరూపణే మారిదరు హాగూ డా.సి.ఆర్.చంద్రశేఖర,

డా.తివకుమార్ లక్కోళ్, డా.తివానంద కుబ్బద్, డా.శ్రీధర్ హాగూ ఇన్నితరరు టుపస్థితరద్దరు.

దినాంక 19/02/2023 రండు భారతీయ వ్యేద్యకీయ సంఘ కనాటక, భారతీయ వ్యేద్యకీయ సంఘ సింధనూరు, కన్నడ వ్యేద్యబరహగారర సమితి మత్తు సహన మంటేసరి శాలే, సింధనూరు వతియింద శాలేయ ఆవరణదలి “సంతోషదాయక పాలకత్వ” ఎంబ ఎంబ శీర్షికే అడియలి డా.విరూపాక్ష దేవరమనే, మనోవ్యేద్యరు డా.ఎ.వి బాళిగ మేమోరియల్ ఆస్పత్రే టుడుపి అవరింద దత్తి టుపన్యాసవను హమ్మికొళ్ళలాగిత్తు. కాయక్రమవు ఎరడు హంతదలి జరుగితు. ముంజానేయ దత్తి టుపన్యాసదలి సుమారు 200 క్కీంత హేజ్జు పూర్వప్రాధమిక శాలేయ సుమారు 300 పాలకరు భాగియాగి మక్కళ సర్వతొమొఖ బేళవణిగే, పాలకత్వద ప్రాముఖ్యతే బగ్గే, మక్కళ బేకు బేడగళ బగ్గే, మనేయ వాతావరణద బగ్గే, పాలకర మనస్థితి మత్తు మక్కళ బగిగిన ధోరణిగళ బగ్గే హిగే హత్తు



హలవు అంశగళు టుపన్యాసదలి చర్చిసల్పట్టవు. అల్లదే డా.విరూపాక్ష దేవరమనేయవర టుపన్యాస బహళష్షు ప్రశంసేగే ఒళగాయితు. సభేయ అధ్యక్షతే వహిసిద డా.తివరాజ్ పాటిలరు, అధ్యక్షరు భారతీయ వ్యేద్యకీయ సంఘ సింధనూరు, మత్తు అధ్యక్షరు సహనా శీక్షణ ప్రతిష్ఠాన, సంతోషదాయక పాలకత్వద ప్రాముఖ్యతే బగ్గే పాలకరిగే తిళి హేళిదరు. సహనా శాలేయ నిదేశకరారాద శ్రీమతి జ్యోతి కే రవరు టుపస్థితరద్దు కాయక్రమ అత్యంత జనభరిత హాగూ యశస్వియాగి మూడిబందితు.

ఒట్టారే నమ్మ ఐ.ఎం.ఎ వ్యేద్యరేల్లర కన్నడపర హాగూ సాహిత్యిక, సామాజిక కళకళి మేజ్జువంతహద్దు. ఇన్నూ హేజ్జు హేజ్జు కన్నడపర హాగూ జనపర కాయక్రమగళు హిగే ముందువరేయత్తిరలి ఎండు ఆశిసుత్తా...



ಡಾ ರವೀಂದ್ರ ಕಳಕೊಣ್ಣವರ

ಪ್ರಾ.ಆ.ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಣಿವಾಡ, ಹುಕ್ಕೇರಿ, ಬೆಳಗಾವಿ



ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಒಂಟಿಮರ

ಬಾನತ್ತರ ಬೆಳೆದಿಹುದಿಗೋ
ಒಂಟಿ ಮರ
ಸೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಸೊಕ್ಕಿಲ್ಲದ ನೆಟ್ಟಗಿನದು
ಇದೇನಿದು!!!
ಹೌಹಾರುವ ಹೆಮ್ಮೆಯ
ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ
ತಿರುಚುವ ಜಗಕೆ .. !
ಟೊಂಗೆಗಳಿಲ್ಲ .. ಬರಿಯ
ನಳನಳಿಪ ಹಸಿರು ..
ಒಂದಿರುವೆಯ ಮೈಲಿಗೆಯಿಲ್ಲದತ್ತರ

ಮತ್ತಿಗೋ
ಹತ್ತಿರದೊಂದು ಒಣಗಿಹುದು
ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳು
ಅಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುವ ಬಾವಲಿ ..
ಕಸಿದು ತಿನ್ನುವ ಕಾಗೆಗಳ ಗೂಡಲಿ
ಮುಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಚಿವುಗುಡುವ ಮರಿ..
ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ..
ಒಡಲ ಕೊರೆಯುವ ಹುಳು..
ಇರುವೆಗಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ..

ಕಿರಾತಕನಲ್ಲವೇ ?
ದೈವನೆನುವವ
ಚತುರ ಚೆನ್ನಿಗನ
ಕರಾಮತ್ತಿನದಿದು ಕೃತಿ
ಆಯ್ಕೆಗಳನೆಸೆದು

ಗದ್ದಕೆ ಕೈಕೊಟ್ಟು
ನೋಡುತಿಹನಿಗೋ ಎಕಟ ಹಾಸ
ಸತ್ತಕೆ ನೇರ ನಡೆಯೋ
ಕೊಂಬೆಯದೋ ರೆಂಬೆಯದೋ
ನನಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು
ನಿನಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು

ಗೆಳೆಯ, ಎತ್ತರಕೆ ಬೆಳೆದುತ್ತರಿಸುವಿಯೇನು ?
ಹೂಮಾಲೆ ಹಾಕಿ ನಿನ್ನ
ಹೊತ್ತು ಮೆರೆಯುವನೇನು ?
ಸುಡುಗಾಡಿಗಳೆಯದೇ
ಅವ ಮುದ್ದುಮಾಡುವನೇನು ?

ಟಿಸಿಲೊಡೆ ..
ನಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದ ನೀಲ ಗಗನಕೆ
ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆ !

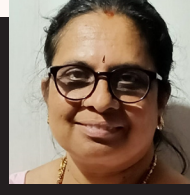
ನಿನ್ನ ಬದುಕ ನಂಬಿ ಬರಲಲ್ಲಿ ..
ಹದ್ದು ಕಾಗೆಗಳು
ಗಿಳಿ ಗುಬ್ಬಿಚ್ಚಿಗಳು
ಓಡಾಡಲಿ ಇರುವೆ ಗೆದ್ದಲುಗಳು
ಸರ್ಪ ಪೊಟರೆಯಲಿರಲಿ
ಆಶ್ರಯವನಿತ್ತು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲ
ನಿಂತಲ್ಲೇ ಒಣಗು
ಉದುರಿ ಮಣ್ಣಾಗು

ಕೆಲವು ಗುಣ
ನಿನ್ನ ಕೊರೆಯಲಿ
ಕೆಲವು ನಿನ್ನ ಪೊರೆಯಲಿ
ತುಸು ಉಪ್ಪನ್ನು ತುಸು ಖಾರ
ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರು
ಅವನಿವನಿಗೆ ಬೇಕೆನುವಂತಿರು
ಬಂದೆ ಬರುವನವ
ನಿನ್ನ ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆವ
ಮುದ್ದಿಡುತ ಮರಣಕೆ
ಮತ್ತದರಾಚೆಗೆ !



డా. గొంబింద హేగడె

అరివళికి తడ్డ, హుబ్బళ్ళి



డా. విణా ఎన్

ప్రసూతి మత్తు స్త్రీ ఆరోగ్య తడ్డరు, సుళ్ళ



ఎటి బసిరిగి ఎది తేరెదు

హేగె అవడుగజ్జి నడయుత్తానే!
దాపుగాలిస, సుత్తలన్ను మరెత
అవన నడిగేగి ఎరిద హుబ్బు
జూరే జూరు ఆరాధనయ నోట
దారి బిడద కారణకే కేంజ మునిసిన దృష్టి-
ఎల్లక్కూ కురుడాగి

అవనల్లు సునామిగళవే
పుట్టనిగే కేడిసబేకాద యునిఫార్మ్
చిన్నుగే కేడిసలాగద దుబారియల్లద బోంబే
అవ్వన మేడికల్ బిల్ హోందిసలు హర సాహస
కేలసద జాగదల్లిన నూరు తివిత

దారియ పక్కద హసిరు మోళకే, చిగురు
మోగ్గు గులాబి అథవా బరి
ఎళి బిసిలిగే తేరెయువుదే ఎద

దాపుగాలిస అవన నిల్లిసి
భుజ తట్టి
'గేళయా, నిన్న ప్రితి ఇందు నిన్న జోతేగిరలి'
ఎందషే హేళి నోడి.



నేనపగళ కౌది

నిన్నదే నేనపగళు
బాధిసలు నన్నన్ను
దూరన్ను యారిగే హేళలి హేళు
సుఖద నేనపగళోమ్మే దుఃఖవను తరుతిరలు
దూరన్ను యారిగే హేళలి హేళు॥

రక్క మాంసగళన్ను నిన్నింద పడెదిద్దే
నోవల్లె నన్నన్ను తందయా బువిగే
కష్టగళ నుంగుత్త నగువన్ను ఊణిసుత్త
దినదినద బాళన్ను బాళదే నిను॥

బణ్ణబణ్ణద కనసు కణ్ణగళ తుంబుత్త
హాదియల్లి రంగాద చిత్తార బిడిసి
నిన్న సేరగను హిడిదు నిన్నోడనే నడెదిరలు
భద్రతేయ భరవసేయ తుంబిదే నిను॥

కణ్ణ మిటుకిసలొమ్మే తుటియదురలిన్నొమ్మే
ఆతంక హరిసుత్త కాదిల్లవేను
బేజ్జగేయ అప్పగేయ బాహుబంధనదల్లి
జగవన్నే మరేతిద్దే నమ్మదే రాజ్య॥

నిన్ననగలువ దినవు ఒందోమ్మే బందిరలు
నేనపగళ కౌదియదు కాయదే హేళు
హేజ్జిగళు కనసుగళు నిట్టుసిరు నేనపగళు
దారియలి తోరణవ కట్టదే హేళు॥



ಡಾ. ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್
ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾವಲಿನವ

ಇವ ಕಾವಲಿನವ
ಬೆಟ್ಟದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ
ಕಗ್ಗತ್ತಲ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ
ಮೃಗಗಳೆದುರಿನಲ್ಲಿ

ಕಾಡು ಹರಟೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ
ಎದೆಯ ಬಡಿತ ಏರಿಸಿ
ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೆ ಹುರಿಗೊಳಿಸಿ
ಮಸಣದ ಪಯಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ
ಆಪದ್ಬಾಂಧವ

ಸದೃಶ ಸಕ್ಷಮ ಕೆಲಸಗಾರನಿಗೆ
ಕಾಯಕವೆ ಕೈಲಾಸ

ಉಳಿವಿನ ಹೋರಾಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆನಂತೆ
ನಿಂತೆ ಬಿಟ್ಟನಲ್ಲ
ನನ್ನತನದ ಕಾವಲಿಗೆ

ನಿತ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಕಾರಣಗಳೆಂಬ
ನವರು ರೇಷಿಮೆಯ ತೆರೆಯ ಹಿಂದೆ
ಕಂಡೂ ಕಾಣದಂತೆ
ಇವನದೆ ನೆರಳು

ಕಳೆದು ಹೋಗದಂತೆ
ಸೊರಗಿ ಹೋಗದಂತೆ
ಕರಗಿ ಹೋಗದಂತೆ
ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗದಂತೆ
ಕಾಯುತ್ತಲೆ ಇದ್ದಾನೆ

ಏನನ್ನು
ನನ್ನನ್ನೊ
ನಾನೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯನ್ನೊ

ಹನಿಗವನಗಳು

ಡಾ. ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ವಿಭಾಗ
ವಿಮ್ಸ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿ
ನಾ ಕರೆದೆ
Come ಬಳಿ
ಆದಳು ಕಾಳಿ
ತೋರಿಸಿದಳು ತನ್ನ
“ಕಂಬಳ”

ತೋರಿದೆ ಆಸೆಯ
ಹೋಗುವ ಬಾ
“ಗೋವಾ” ಕಡೆಗೆ
ಕಾರಿದಳು ಕೋಪವ
ಖಾರದಿ ನುಡಿದಳು
“Go ಆ ಕಡೆಗೆ”

ಭಕ್ತ

ಆಕಾಶವಾ ಮುಟ್ಟಲು ಹೋದೆ
ಗರಿಗಳೇ ನಾನಾಗಬಾರದೇ
ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಹೋದೆ
ಮೀನು ನಾನಾಗಬಾರದೇ
ಅವಮಾನಗಳನ್ನೆಷ್ಟು ಸಹಿಸಿದೆ
ಬೆಂಕಿ ನಾನಾಗಬಾರದೇ
ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಲು ಜೀವ ಹಾತೊರೆದಿದೆ
ಹರಿಭಕ್ತ ನಾನಾಗಬಾರದೇ

—ಡಾ ಚಂದ್ರಕಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ. ರಮೇಶ ಬಾಬು ಕೆ
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಜಿತ್ತವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಪದಬಂಧ!



ಡಾ ಸುಮಾ ಗುಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಜಿತ್ತಿನ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ Crossword ಅಥವಾ 'ಪದಬಂಧ'. ಕೆಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕಟವಾದರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಆಸಕ್ತರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪದಬಂಧವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವೋನ್ಮಾದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಲಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರ ನಿರಾಸೆ ಇವೆರಡೂ ಆಸಕ್ತರು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು. ಪದಬಂಧ ಬಿಡಿಸುವ ಮೋಹ ಇದರ ಆಸಕ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯಸನದಂತೆಯೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವರ್ಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದರೂ ತದನಂತರ ಇದು ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ಇಟಾಲಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಸೊಪೆ ಐರಾಲ್ಡಿ (Guieppe Airoldi) ಎನ್ನುವವರು 4x4 ಚೌಕದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದ್ದ ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 14, 1890 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಈ ಪದಬಂಧ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಇವರನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ರಚನೆಕಾರರೆಂದು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 21, 1913 ರಲ್ಲಿ ಆರ್ಥರ್ ವಿನ್ ರಚಿಸಿದ್ದ ಮೊದಲ ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಇವರನ್ನೇ ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ನ ಆರಂಭಿಕ ರಚನೆಕಾರರೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. 2013 ರಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ನ ಶತಮಾನೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಅಂಗವಾಗಿ ಭಾರತದ ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ಲೀಗ್ ಒಂದು

ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ಬಿಡಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಗೋಪಿನಾಥ್ ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಇದು ಮೊದಲು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ತದನಂತರ ಜಿತ್ತಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಯಾರು ಪದಬಂಧ ಎಂದು ಕರೆದರು ಮತ್ತು ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಕನ್ನಡ ಪದಬಂಧ ರಚಿಸಿದವರು ಯಾರು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನೆನಪಿರುವಂತೆ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತಾಕ್ಷರಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಕ್ಷರಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪದಬಂಧ ರಚಿಸುವುದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ನಲ್ಲಿ ರಚಿಸುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಬಹುತೇಕ ಪದಬಂಧಗಳು 10x10 ಚೌಕವನ್ನು ಮೀರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಹವ್ಯಾಸಿ ಪದಬಂಧ ರಚನೆಕಾರನಾಗಿ ನಾನು 13x13, 15x15, 17x17 ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಬಹುದಿನಗಳ ಕನಸಾಗಿದ್ದ 25x25 ಚೌಕದ ಕನ್ನಡ ಪದಬಂಧವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆಸಕ್ತರು ಈ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿ, ನನ್ನ ಬ್ಲಾಗ್ ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. www.babusmuses.wordpress.com .

ಪದಬಂಧಗಳು ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಪದಬಂಧ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳಿವೆ.

1. ಇವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಸುಮಾರು 13x13 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಕಷ್ಟು ಚೌಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಬಿಳಿಚೌಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಚೌಕದ ಆಕಾರ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಪಾರ್ಶ್ವಸಮತೆ (Bilateral symmetry) ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಇನ್ನೊಂದು ಪದದೊಡನೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಅಲಿಖಿತ ಸಂಪ್ರದಾಯವೆಂದರೆ, ಪದಬಂಧ ರಚನೆಕಾರರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪದಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಯಾವುದೇ ಅಧಿಕೃತ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಪದಬಂಧಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪದಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಿಪ್ತ ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಯಶಸ್ವಿಯಾದವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಒಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಪದಬಂಧವನ್ನು ಲಾಟರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು, ಕೆಲವು ಚೌಕಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ತುಂಬಲು ಆಯ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿದವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುಳಿವು ಹೀಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. His L/Wife was in danger of losing everything. ಇಲ್ಲಿ ಐ ಅಥವಾ ಫಾ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು 'ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ' ಅಥವಾ 'ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ' ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸುಳಿವಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಉತ್ತರವು ಎಷ್ಟು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೇ, ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪದಬಂಧವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ನೀಡುವ ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

1. ಸರಳ (Easy) 2. ಕ್ಷಿಪ್ತ (Cryptic).

ಸರಳ ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ನೀಡುವ ಸುಳಿವುಗಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸರಳ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸುಳಿವು 'ಕಣ್ಣು' (3) ಎಂದಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪದವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷಿ ಎಂಬುವು ಸರಿಯಾದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಅಕ್ಷರಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಉತ್ತರವಾಗಲಾರವು. ನಯನ ಎಂಬ ಪದ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ, ಜನಕನ ಪುತ್ರಿ (3) ಎಂದಿದ್ದಾಗ, ಸೀತೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಅಕ್ಷರಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸರಿಯೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾನಕಿ ಸರಿಯಾದ ಪದವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಳಿವು: ಗಂಡು ಮಂಗ (3) ಎಂದಿದ್ದರೆ ಗಡವ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಳಿವು: ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಒಂದು ಬಗೆಯ - - - (3) ಎಂದಿದ್ದರೆ, 'ಇಂಧನ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಳಿವು: ರಸವೆ - - - , ವಿರಸ ಮರಣ (3) ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಕವಿತೆ ನೆನಪಾದಾಗ ಉತ್ತರ 'ಜನನ' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.

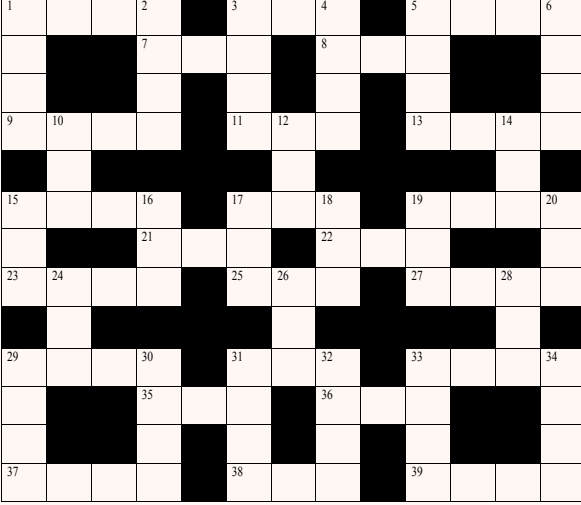
ಕ್ಷಿಪ್ತ ಪದಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಸುಳಿವುಗಳು ಒಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಂಟಿಚಿರಡಿಚಿಟಿ ಗಳನ್ನು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಪದದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳ ಪಲ್ಲಟ ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಪದ ರೂಪಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸುಳಿವು: ಮದನನ ನಿಗ್ರಹ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? (3). ಮದನ ಪದದಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳ ಪಲ್ಲಟ ಮಾಡಿದಾಗ ದಮನ ಎಂಬ ಪದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ದಮನ ಎಂದರೆ ನಿಗ್ರಹ ತಾನೇ? ಸುಳಿವು: ಅಯ್ಯೋ, ರಮಣನ ಅಂತ್ಯ ಹೀಗಾಯಿತೇ? (3) ಉತ್ತರ 'ಮರಣ'. ಸುಳಿವು: ನೀನಾರಿಗಾದೆಯೋ ಎಲೆ ಮಾನವಾ ಎಂದು ಹಂಗಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿ (2) ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ 'ನೀನಾರಿಗಾದೆಯೋ' ಎಂಬ ಗೀತೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಪ್ರಾಣಿ 'ಗೋವು' ಎಂಬುದು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಳಿವು: ಕರಟಕನ ಸಹಚರ (4). ಪಂಚತಂತ್ರದ ಕಥೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕರಟಕನ ಸಹಚರ ದಮನಕ ಎಂಬುದು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಳಿವು: ಚಾರ ತಿಳಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ (3). ಮಾಹಿತಿ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ವಿಚಾರ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ವಿಚಾರ ಪದದಲ್ಲಿ 'ಚಾರ' ಅಡಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಉತ್ತರ 'ವಿಚಾರ'. ಸುಳಿವು: ಗಿಳಿಯಲ್ಲ ನಾಯಿ (3) ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ 'ಶುನಕ' ಈ ಪದದಲ್ಲಿ ಆರಂಭದ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಶುಕ ಅಥವಾ ಗಿಳಿ, ಮತ್ತು ಶುನಕ ಎಂದರೆ ನಾಯಿ ಎಂದೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಳಿವು: ತೆನಾಲಿ ರಾಮ ಇಂತಹ ಕವಿ (5) ತೆನಾಲಿ ರಾಮನಿಗೆ ಇದ್ದ 'ಬಿರುದು' ವಿಕಟಕವಿ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಕಟಕವಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಳಿವು: ಮಾನವನೂ ಅಲ್ಲ, ದೇವತೆಯೂ ಅಲ್ಲ (3) ಮಾನವ ಪದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಸವಾಗಿ ಬರುವ ದಾನವ ಎಂಬ ಪದ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಳಿವು: ಮಕರ ಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಉತ್ಸವ (3). ಇಲ್ಲಿ ಮಕರ ಪದದ ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗಣದಲ್ಲಿ ಪದದ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ 'ಕರಗ' ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದಲ್ಲಿನ ಪದಬಂಧವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.



ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು ಕೆ
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

1. ದೊಡ್ಡ ಕೋತಿ (4)
2. ತಲೆಮಾರು (4)
3. ಸಂಗೀತಲೋಕ (4)
4. ಆನೆಯ ಮಗಳೇ? (4)
5. ವಿನೋದ (4)
6. ಕುಟುಂಬ (4)
10. ದೇವಾಲಯದ ಗೋಪುರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಕೃತಿ (3)
12. ಅಜ್ಞಾತವಾಸದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವರಿಗೆ ಆಶ್ರಯನೀಡಿದ ರಾಜ (3)
14. ಪತಿ (3)
15. ಗುಹೇಶ್ವರ ಅಂಕಿತನಾಮದ ಶರಣ (3)
16. ಪುರ (3)
17. ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ (3)
18. ವಾಯು (3)
19. ನೀಚ (3)
20. ವಿರಾಟನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಭೀಮನ ಮಾರು ನಾಮಧೇಯ (3)
24. ತೊಡಗಿದ (3)
26. ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ (3)
28. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೂರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಳತೆ (3)
29. ಕಾಡಿನ ಜಗತ್ತು (4)
30. ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪಡೆದವಳು (4)
31. ಅಡಿಗಲ್ಲು (4)
32. ಅಧೋಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು (4)
33. ಸಂದೇಹ (4)
34. ಸೋಡಿ (4)

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

1. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಣಿ (4)
3. ಹಾಡುಗಾರ (3) ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ತಾಪವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವನು (4)
7. ಚಿಹ್ನೆ (3) 8. ದುರಸ್ತಿ (3)
9. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪಕ್ಷಿ (4)
11. ಕವನ (3) 13. ಕೆರೆ (4)
15. ಸಮಾನವಲ್ಲದ (4)
17. ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಚಪ್ಪರ (3)
19. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಜ್ಞಾನ (4)
21. ವಿನಾಯಕ (3)
22. ಭೂಮಿ (3)
23. ಓಟು ನೀಡುವವ (4) 2 5. ರೋಗದ ಜೊತೆಗೇ ಬರುವ ಪದ (3)
27. ವರ್ಷಾಕಾಲ (4)
29. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕವಿ (4)
31. ಪಾಳೆಯ (3)
33. ---- ಇತ್ತ ಪುಲಿ (4)
35. ಯಲ್ಲಾಪುರದ ಬಳಿಯ ಒಂದು ನದಿ (3)
36. ಸರಕು (3)
37. ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣೆ (4)
38. ಸುಲಭವಾದ (3)
39. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜಾತಿ? (4)

ಪದಬಂಧ 7 ರ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ: 1. ಪುನಶ್ಚೇತನ 3. ವಿಷಮಶೀತ 5. ಜಿಗಣೆ
6. ಪ್ರಚೋದಕ 7. ಒಳಗಿವಿ 8 ಮತ್ತು 9. ಸರ್ಪಸುತ್ತು 10. ಶತಾವರಿ
13. ಅಂಗದಾನ 14. ಹರಳು 16. ಶಮನಕಾರಿ
17. ಅಪಸ್ಮಾರ 18. ಮಿಣಿಜೀವಿ 20. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ 22. ಅನುಕಂಪ
23. ಮೊಡವೆ 24. ರಕ್ತಹೀನತೆ 25. ಗಂಟಲುಮಾರಿ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ: 1. ಪುನಃಪ್ರವೇಶ 2. ತಿಗಣೆ 4. ತಳವಿಜ್ಞಾನ
11. ವಸಡು 12. ಸಾರಜನಕ 15. ಚಿಮಣಿ 17. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ
19. ವಿಷಾಪಹಾರಿ 21. ಅಡಕೆ



ಡಾ. ರಶ್ಮಿ ಕುಂದಾಪುರ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ,
ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬಿಬಿನ್‌ಗರ, ಹೈದರಾಬಾದ್

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಗಳು

ವಿಶ್ವ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ದಿನ

ಮಾರ್ಚ್ 24 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಬಡವರ ರೋಗ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಇವತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ತಳಕುಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಕಥೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲೂ, ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಕುಸ್ತೂರಿ ಬಾ ರಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ಮೃತ್ಯು ಅಪ್ಪಿದವರು. ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಉದಾಹರಣೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಜಗತ್ತು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಅದೇಕೋ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಈ ರೋಗದ ಅಂತ್ಯ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೋಗದ ಅಂತ್ಯ ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಈ ವರ್ಷದ ವಿಶ್ವ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ವಿಷಯ “ಹೌದು, ನಾವು ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ”. ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬದ್ಧತೆ ಆಗುವಂತಹ ವಿಷಯ. ಕ್ಷಯದ ಅಂತ್ಯ ಅನ್ನುವಂತಹ ಮಾತು 2020 ರಿಂದ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗ ಒಂದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧ ಇದ್ದರೂ ಜನರ ಮೂಢತನ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸದೇ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನುವುದು ಕಳವಳದ ವಿಷಯ. ಔಷಧ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳದೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ನಡೆ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವರ್ಷದ ವಿಷಯವಾಗಿರುವ ಕ್ಷಯದ ಅಂತ್ಯದೇಗೆ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭವೇ, ಕೆಮ್ಮು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಜ್ವರ ಇಂತಹ ಮಾಮೂಲ ಅಂಶದ ಕಾಯಿಲೆ. ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು 6 ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಕಷ್ಟದ ಕ್ರಿಮಿ ಆಗಿ, ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದೊಳಗೇ ತನ್ನಮನೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಕ್ರಿಮಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಆಗದ ಕಾರಣ, ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಯದ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೊಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ರೋಗದ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೂ ಒಳಿತು ಮಾಡುವ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿ ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವಿರುದ್ಧ ಪದ. ಹಾಗಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ನಾಲ್ಕು ಔಷಧಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯೂ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 6 ತಿಂಗಳೂ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಈಗ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿಯ ರೋಗವಾಗಿರದೆ, ಹೆಚ್. ಐ.ವಿ ಯ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಗಾತಿ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಇದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಕ್ಷಯದ ಔಷಧ ಸಾಲದು ಬದಲಿಗೆ, ಎ.ಆರ್. ಟಿ ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಕ್ಷಯದ ಗೆಳತನ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ಕ್ಷಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಇವುಗಳ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿಗೆ ಬದುಕು ಅಸಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಷಯದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.





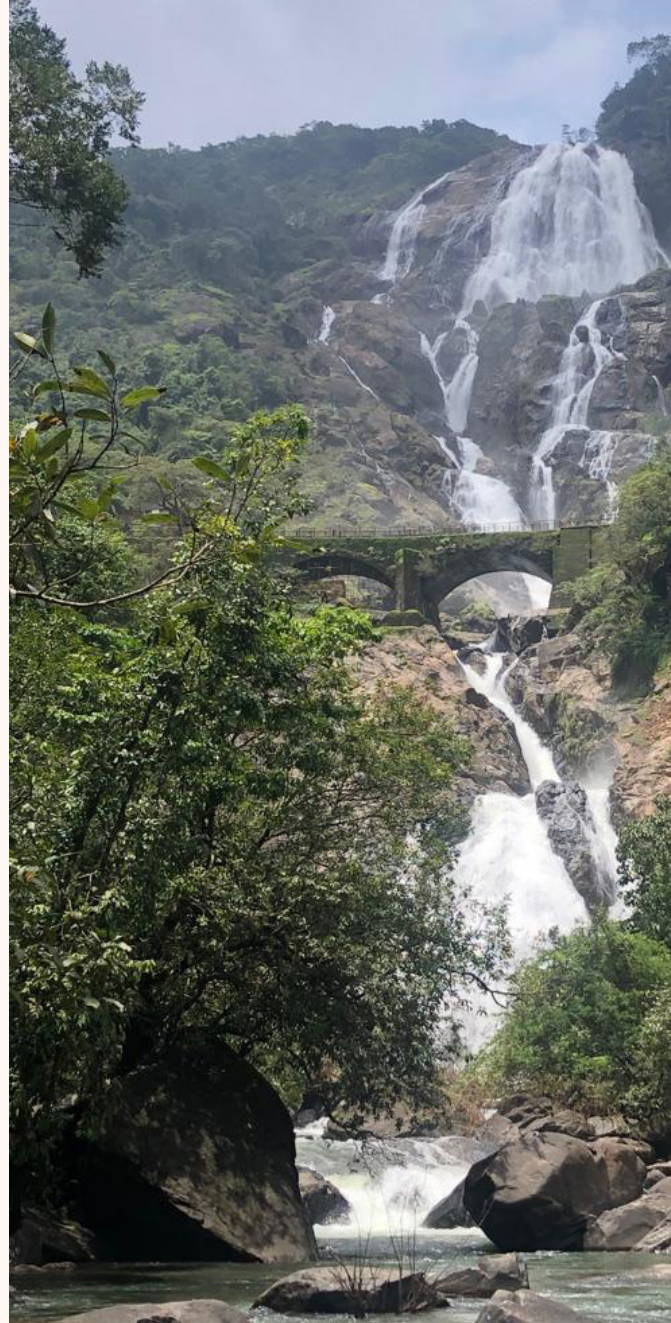
డా.అరుణ్ ఎమ్ ఎస్
అధ్యక్షుడు, భా.వ్య.సం.
శివమోగ్గ, 9448319318

చిత్ర చారణ

దూద్ సాగర అదేండ్లు సుందర

కన్నడ “మృనా” జలనచిత్ర 2012 రల్ల నోడిదాగలింద దూద్ సాగర జలపాతవన్ను నోడిడలేబేకేంబ ఆసే! 2018 ర నవంబర గోవాదల్లి మళేగాలద చారణదల్లి ప్రతిదిన దట్టకాడిన మధ్యదల్లి 2-3 జలపాతకే చారణమాడిదరూ, దూద్ సాగర నోడిల్ల ఎంబ కేరగు! చారణ ముగిసి దూద్ సాగరద హత్తిర ఊరు క్యాసల్ రాక్ తనక హోగి మళేగే హేదరి వాపస్సు బందిద్దాగిత్తు. ఆదరే ఈ నవంబర నల్లి సమమనస్థ స్నేహితరొడనే శుక్రవార సంజీ కేలస ముగిసి దూద్ సాగర్ కడేగే ప్రయాణ శురు ఎండు నిధార మాడిదే. శివమోగ్గ మధ్యాహ్న 3 ఘంటేగే బిట్టు శీరసి, యల్లాపర, దాండేలి పాండదారియల్లి దారియంతూ సణ్ణదాద మళే హాగూ దట్టవాద హిమ మంజిన నడువే పత్తిమ ఘట్టదల్లి సుందర ప్రయాణ హోగుత్తాసంజీ నావు సాగబేకాదద్దు యల్లాపర హాగూ దాండేలి అభయారణ్య మత్తు మహావీర రిసర్వర ఫారేస్ట్ న దారియల్లి నమగే ముంగుసి, మోల హాగూ జింకే, సారాంగగళ సమూహవే కండుబందితు. అవుగళ గుంగినల్లే ఇద్ద నావు సంజీ 6.30-7.00 ఘంటేగే కత్తలు కవిదంతే నావు మూవరు స్నేహితరు 2-3 తాసు హరటి హోడేదు మౌనకే జారిద్దేవు. ఆగ తట్టనే ముందే రస్తేయ మధ్యే కారిన హేడ్ల్యేట్ నల్లి కాణీసిద్దు చిరతే! మేల్లనే అదు తిరుగి నమ్మన్ను నోడి రస్తే పక్కద కాడిన పోదేయోళగే మరేయోగువుదన్నే ఊసిరు బిగిడిదు నోడి ముందే సాగిదేవు. 320 కిమీ సాగి రాత్రి సుమారు 10.00 రష్టరల్లి దూద్ సాగర్ నొంద 6 కిమీ దూరవిరువ దూద్ సాగర్ స్పా రేసార్ట్ గే తలుపిదేవు.

కోవిడ్ కారణ సిబ్బంది కేరతేయింద సోరగిద్ద రేసార్ట్ నల్లి అవరు కేరట్ట ఊటముగిసి,



ಮಲಗಿ ಮೂರನೆ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ 8 ಘಂಟೆಗೆ ಕಳೆದಬಾರಿ ಬಂದಾಗ ಪರಿಚಯವಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಳೀಯ ಗೈಡ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ಅಣಿಯಾದೆವು.

ದೂದ್ ಸಾಗರ್ ಜಲಪಾತ ನೋಡಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು:

ಭಗವಾನ್ ಮಹಾವೀರ ಅಭಯಾರಣ್ಯದ ಮೂಲಕ 10-11 ಕಿಮೀ ಚಾರಣ, ಜಲಪಾತದ ಪಾದದ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು. * ಜೀಪ್ ಮೂಲಕ ಜಲಪಾತಕ್ಕೆ 4 ಕಿಮೀ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. * ರೈಲಿನ ಮೂಲಕ ಜಲಪಾತದ ಮುಂದೆ ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲೆ ರೈಲು ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಜಲಪಾತವನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಅದರ ಎರಡು ಹಂತ ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನೆರಡು ಸೇತುವೆಯ ಕೆಳಗೆ ನೋಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾಸಲ್ ರಾಕ್ (ಕರ್ನಾಟಕ)-ದೂದ್ ಸಾಗರದೂದ್ ಸಾಗರ ಜಲಪಾತ- ಸೋನುಲಿಂ (ಗೋವ)- ಕೊಲೆನ್ (ಗೋವ).

ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಬ್ರಾಗನ್ವಾ ಘಟ್ಟದಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಅಂತಸ್ತಿನ ಜಲಪಾತವಾಗಿ ದೂದ್‌ಸಾಗರ ಜಲಪಾತ ಇಳಿದು, ದೂದ್‌ಸಾಗರ ನದಿಯಾಗಿ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಮಹಾದಾಯಿ ನದಿ ಮುಂದೆ ಮಾಂಡವಿ ನದಿಯನ್ನು ಸೇರಿ ಅರಬ್ಬೀ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಳೆಗಾಲದ ನದಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜಲಪಾತದ ವೈಭವವನ್ನು ನೋಡಲು ಸೂಕ್ತಸಮಯ- ಜೂನ್‌ರಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳು.

ಪ್ಯಾಸೆಂಜರ್ ರೈಲುಗಳು ಕ್ಯಾಸಲ್ ರಾಕ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ದೂದ್ ಸಾಗರ ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ರೈಲ್ವೆ ಹಳಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ. ಗೈಡ್ ಜೊತೆಗಿದ್ದು, ಧೈರ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾಸಲ್ ರಾಕ್ ಅಥವಾ ಕೊಲೆನ್‌ನಿಂದ ಹಳಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಜಲಪಾತ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗಬಹುದು. ಗೂಡ್ಸ್ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಲೋಕೋಪೈಲಕ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಜಲಪಾತದ ತನಕ ಸವಾರಿಯು ಸಿಗಬಹುದು!

ನಾವು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತೆ 11 ಕಿಮೀ ನಡೆದು ಚಾರಣಮಾಡಿ ಕಾಡಿನ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚಹಸುರಿನ ಗಿಡ-ಮರಗಳ ಸಾಲು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲೇ ವಿಷೇಶವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹೂವುಗಳು, ನೂರಾರು ಹಳದಿ, ನೀಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಚಿಟೆಗಳು! ಜೊತೆಗೆ ಬಸವಹುಳು! ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಝರಿಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಾಡಿಸಿದ್ದು ಹಾಯಾಗಿತ್ತು. ದುಂಬಿಗಳ ಝೇಂಕಾರ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಜುಳು-ಜುಳು ಶಬ್ದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಗೈಡ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶವಾದರೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದೆವು. ಹೀಗೆ ಸಾಗುತ್ತಾ ಮಧ್ಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ರೈಲ್ವೆಹಳಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ 2 ಕಿಮೀ ಮತ್ತೆ ಕಾಡಿನ ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳ ತೊರೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಜಲಪಾತದ ತಳವನ್ನು ತಲುಪಿದೆವು. ಜುಲೈ ತಿಂಗಳು ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಳೆಯಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ಜಲಪಾತವು ಮೈದುಂಬಿ ಬೋರ್ಗರೆಯುತ್ತಿತ್ತು.. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ- ಮತ್ತೆ ನೋಡುವ ಹಂಬಲ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದು, ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ ಜಲಪಾತ ಅದರ ಮುಂದೆ ರೈಲ್ವೆ ಹಳಿಯ ಮೇಲೆ ರೈಲು ಸಾಗುವುದನ್ನು ಕ್ಯಾಮರದಲ್ಲಿ ಜೋಪಾನಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸವಿದು ವಾಪಸ್ಸು ನಡೆಯಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆವು. ಸುಮಾರು 2 ಘಂಟೆಗಳ ಚಾರಣ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟವಾದ 2 ಕಿಮೀ ದೂರವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಆಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಗೂಡ್ಸ್ ರೈಲನ್ನು ಇಂಜಿನ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಹತ್ತಿದೆವು ಹಾಗೂ ಅದರ ಅನುಭವವಂತೂ ಹೇಳತೀರದು. ಇದ್ದ ಒಂದಡಿಯಷ್ಟೇ ಜಾಗದ ಭೋಗಿಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನಾವು ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಸೊಬಗನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ.. ಸುಮಾರು 400-500 ಅಡಿಯಷ್ಟು ದೂರ ಸುರಂಗದೊಳಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ರೈಲಿನ ಶಬ್ದವು ನಮಗೆ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಇಳಿದು, ಉಳಿದ 2 ಕಿಮೀ ಚಾರಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮರಳಿಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆವು. ನಂತರ ನಾವು ಹೊರಟಿದ್ದು ಕಾರವಾರ, ಗೋಕರ್ಣ ಹಾಗೂ ಹೊನ್ನಾವರದ





కాండ్లావనదల్లెరువ మరగళ పాత్ర ఓరియదాగిదే. నదియనిరు సముద్రవన్ను సేరువ జాగదల్లెరువ లవణయుక్త నిరినల్లి కాండ్లా కాడు బేళెయుత్తదే. ఇదర విశిష్ట ఎందరే ఇంగాలద ఆమ్మ (సిఓ2) మత్తు సూయోకిరణవన్ను బళసి తన్న ఆహారవన్ను టుత్పాదిసుత్తదే. అవు కడిమే (ఓ2) ఇరువ మణ్ణు మత్తు లవణయుక్త నిరినల్లి బేళెయ బేకాదుదరింద అవుగళ బేరినల్లి

మాగ్వాగి. ఒందేడే సముద్రద అలెగళ నినాద మత్తోందేడే సముద్రకే సేరబేకెన్నువ కాతురద నదిగళ నిరవ శబ్ద ఇదే రితి ఘోన్నావరద మూలక హాదు బరుత్తిద్దాగ, ఇత్తిబేకె ప్రసిద్ధి పడేద ఇకొబిబిజ్ న హత్తిరవే ఇరువ శరావతి కాండ్లావనవన్ను సందర్శిసువ అవకాశ సిక్కిద్దు ఘోన్నావరద మ్యాంగ్రోవ్ అరణ్య.

కన్నడదల్లి కాండ్లావన...

మ్యాంగ్రోవ్ అరణ్య ఎందాక్షణ ఘోస్కూల్నల్లి కలిత పత్తిమ బంగాళద “సుందరబన” మత్తు అల్లిరువ “బెంగాల్ హులి” నేనపిగే బరుత్తదే. “సుందరబన” జగత్తిన అతి దోడ్డదాద కాండ్లావన. “దేశసుత్తు కొలె ఓదు” ఎంబ నాణ్ణుడియంతే ఈగ దేశ సుత్తువాగ గొత్తాగిద్దు, భారతద కరావళియుద్దక్కొ హత్తు హలవారు కాండ్లావనగళివే ఎంబ.

కాండ్లావన బగ్గె...

నృసర్గిక వికొలెపగళాద జండమారుత, ప్రవాహ, కడలుకొరేత, సునామియ ప్రఖండతెయన్ను తగ్గిసువల్లి

సంకీర్ణవాద టుత్తు శొలెధనే వ్యవస్థే ఇరుత్తదే, అల్లి హేగే కాండ్లావన నిమిత్తవాగుత్తదే, అల్లి కాలసిగువ సస్య ప్రబేద, ప్రాణి, మళుగళ లొలెక, అల్లి మనేమాడికొండు వాసమాడువ పక్షి సంకులగళ బగ్గే మాఓతి సిగుత్తదే. జొతెగే హేగే ప్రకృతి వికొలెపగళన్ను ఈ కాండ్లావనద బేరుగళు తడెయుత్తదే ఎంబు సవివరవాగి నొలెడబమదు. నిరిన మట్ట కడల విరిళితద మేలే అవలంబితవాగుత్తదే. మరగళ మధ్యే ఘోలెగు మరద సేతువే ఇరుత్తదే. ద్విపగళ మధ్యే పక్షిగళన్ను, ప్రాణిగళన్ను విక్లిసలు దొలెణియ వ్యవస్థే కూడ అల్లి ఇదే. కాండ్లావనద ఒళఘోలెగు కాలు సేతువే ఇదే. కడల మేలే హసురిన మధ్యే నడెయువ అనుభవవాగుత్తదే. కడల ఇళితద అవధియల్లి సుమారు 4-5 అడియమ్మ కేళగే నిరు ఇరుత్తదే ఆదరే, మరద బేరుగళన్ను స్పష్టవాగి నొలెడబమదు. ఘోలెతరహద అనుభవవన్ను హాగు పారవన్ను కలిత నావు బి ఎజ్ రొలెడ్న మూలక పొలెణమియ జందిరన బేళదింగళన్ను ఆహ్లాదిసుత్తా మరళి గొడిగే సేరిదేవు.





ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೀಲ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಡಾ ಪ್ರಿಯಾ ಭಾಲ್ಕು
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ



ಡಾ|| ಶಿವಪ್ರಸಾದ್
ಭಾ.ವೈ.ಸಂ. ಕೊಡಗು



ಡಾ ನಿತ್ಯಾ ಜಯಕುಮಾರ್
ಭಾ.ವೈ.ಸಂ. ರಾಯಚೂರು



ಡಾ ಉಮೇಶ್ ಜಾಲಹಾಳೆ
ಉದರ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು





ಡಾ ಉಮೇಶ್ ಜಾಲಹಾಳೆ
ಉದರ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ ರಾಮಅಂಗಾರೆಡ್ಡಿ
ಕಲಬುರ್ಗಿ



ಡಾ ಉಮೇಶ್ ಜಾಲಹಾಳೆ

ಉದರ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ ಉಮೇಶ್ ಜಾಲಹಾಳೆ

ಉದರ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ ಉಮೇಶ್ ಜಾಲಹಾಳೆ
ಉದರ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು





ಡಾ ಉಮೇಶ್ ಜಾಲಹಾಳೆ
ಉದರ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ ಉಮೇಶ್ ಜಾಲಹಾಳೆ
ಉದರ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು