

# ವೈದ್ಯ



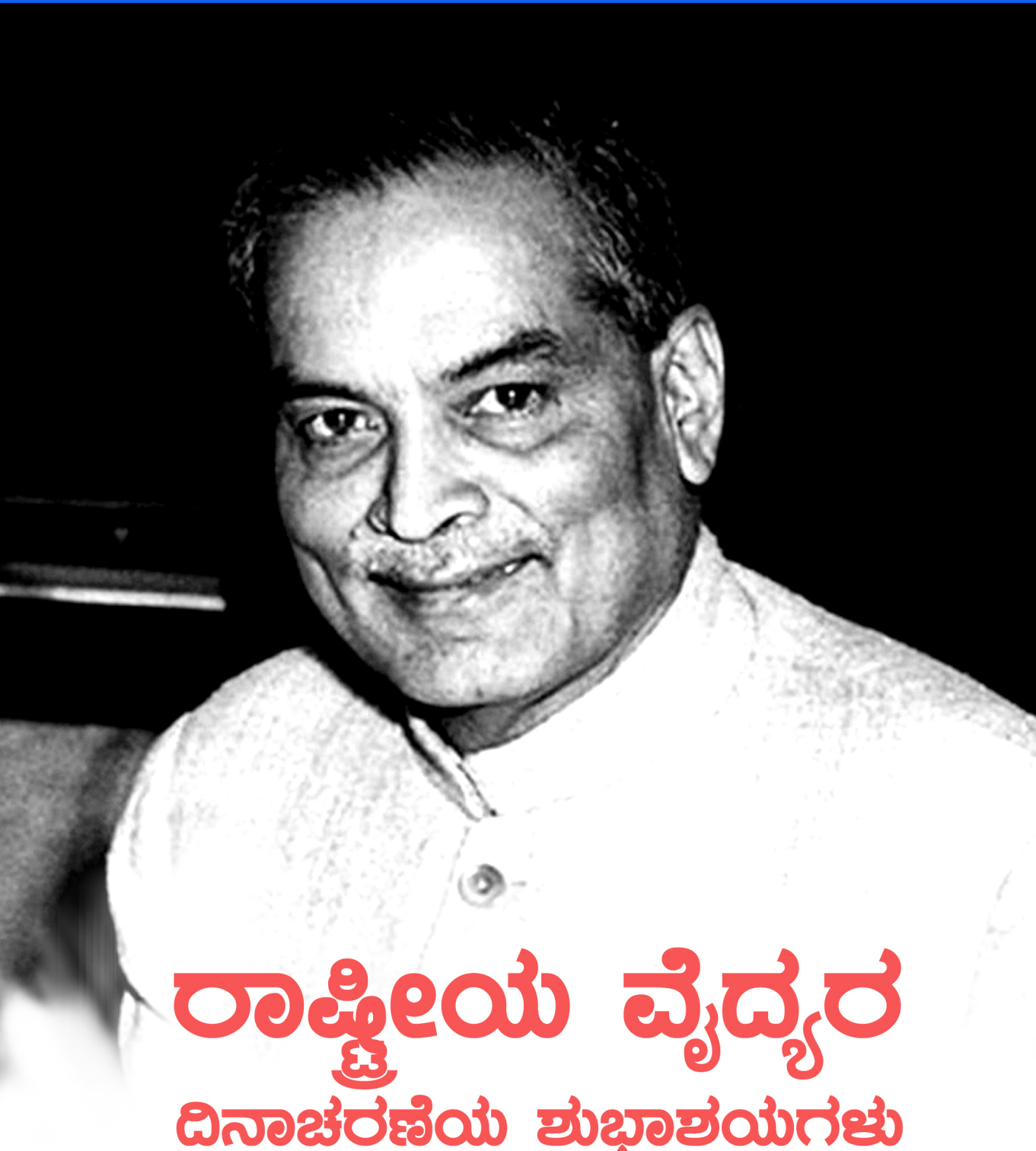
ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ನಾರಥ್ಯದಲ್ಲ

# ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: 1 ಸಂಚಿಕೆ: 4 ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಜುಲೈ-ಆಗಸ್ಟ್, 2022 ಪುಟಗಳು: 54

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಅಂತರೀಕ ವಿತರಣೆಗಾಲ ಮಾತ್ರ



## ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು

## ಸಂಪದದೊಳಗೆ...

ಸಂಪಾದಕೀಯ - ಡಾ ಸುರೇಶ ಸಗರದ	ಪುಟ 3
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ - ಡಾ ಕಟೀಲ್ ಸುರೇಶ ಕುಡ್ಲಾ	ಪುಟ 4
ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ - ಡಾ ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ	ಪುಟ 5
ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ (ಪ್ರಚಲಿತ) - ಡಾ ವಿ ಬಿ ನಿಟಾಲಿ	ಪುಟ 6
ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆ (ಪ್ರಚಲಿತ) - ಡಾ ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್	ಪುಟ 8
ಮಿನಿ ಕಥೆ (ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಕಥೆ) - ಡಾ ಸಿರಿ ಗಣೇಶ	ಪುಟ 11
ಡಾ ಎಸ್ ಎಲ್ ಭೈರಪ್ಪ ಅವರ "ದೂರ ಸರಿದರು" (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) - ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ	ಪುಟ 12
ತಾಯನ - ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ) - ಡಾ ಇಂದಿರಾ ಆರ್	ಪುಟ 14
ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ) - ಡಾ ರೇಖಾ ರಾಜೇಂದ್ರಕುಮಾರ್	ಪುಟ 17
ಒಂದು ವಾಕಿಂಗನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ (ವೈದ್ಯೇತರ) - ಡಾ ರತ್ನಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ	ಪುಟ 19
ನಾವು ತಿನ್ನುವುದೇಕೆ? - ಡಾ ರಮೇಶ ಬಾಬು ಕೆ (ವೈದ್ಯೇತರ)	ಪುಟ 21
ಡಾ ಪಿ ಎಸ್ ಶಂಕರ್ (ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ) - ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ ಎನ್	ಪುಟ 23
ಸಿಡುಬು ಲಸಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು (ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ) - ಡಾ ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ	ಪುಟ 26
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ) - ಆಶಿಕಾ ಸಿಂಧೂರ	ಪುಟ 28
ಹಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಕಡಲೆ ಇಲ್ಲ (ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ) - ಡಾ ಜಿ ಎಸ್ ಶಿವಪ್ರಸಾದ್	ಪುಟ 29
ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು - ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್ ಸುಳ್ಳೆ	ಪುಟ 33
ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ- ಡಾ ವೀಣಾ ಭಟ್	ಪುಟ 36
ವಿಶ್ವ ಯುಕ್ಯತ್ ದಿನಾಚರಣೆ (ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ) - ಡಾ ಮಂಜುನಾಥ ಹಟ್ಟಿ	ಪುಟ 38
ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ - ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ / ಡಾ. ರಜನಿ / ಡಾ. ಪ್ರಜ್ಜಲ್ ಡಿ. ಗುಡಿ	ಪುಟ 42
ಪದಬಂಧ - ಡಾ. ಕವಿತಾ ಸದಾಶಿವ	ಪುಟ 45
ನಗೆ ಹನಿ / ಹನಿಗವನಗಳು - ಡಾ ಜ್ಯೋತಿ ಎಸ್ ಘೋಂಗಡೆಮಠ / ಡಾ ಕವಿತಾ ಸದಾಶಿವ	ಪುಟ 46
ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ - ದಾನುಪ್ರಿಯ ವಿ ಎಸ್ / ಗೌರಿ ಆ ಅಮೃಣಿ	ಪುಟ 47
ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ - ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್	ಪುಟ 48
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ತೃತೀಯ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಮಾಹಿತಿ	ಪುಟ 53

### ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ:

ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು  
 ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವರ್ಲ್ಡ್ ವೈಲ್ಡ್ ನಲ್ಲಿ ನುಡಿ ಫಾಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬರೆಯಬೇಕು  
 ಲೇಖನ ಕಳುಹಿಸಿದ ನಂತರ ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಅಥವಾ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ  
 ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಲೇಖಕರೇ ಹೊಣೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ :

ಡಾ. ಕುಸುಶೇಖರ್ ಸುರೇಶ್‌ಕುಡ್ಲಾ  
ksureshkateel@yahoo.com | 9448725265

ನಿಯೋಜಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು:

ಡಾ. ಎಸ್. ಜಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀಲಕ್ಷ್ಮಿ  
9448560400

ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ :

ಡಾ. ಎಸ್. ಎಮ್. ಜ್ವಾಲಾ  
9845105122

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ :

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್  
draravindpatel@gmail.com | 9448918764

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು :

ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ  
vaidyasampadaeditor@gmail.com | 9448139339

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು :

ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು :

ಡಾ. ಎಚ್. ಎನ್. ಮೋಹನ್  
prachalithavs@gmail.com | 9448173670

ಕಥಾ ವಿಭಾಗ:

ಡಾ. ಸಲೀಮ ನದಾಫ್

kathevaidyasampada@gmail.com | 8073048415

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ:

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

kruthiparichayvs@gmail.com | 9844083284

ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ / ಸಂಶೋಧನೆ:

ಡಾ. ಶುಭ್ರತೆ ಕೆ. ಎನ್.

ddinventionsvs@gmail.com | 9448149927

ವೈದ್ಯೇತರ ಲೇಖನಗಳು:

ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಿನೆದ

nonmedicalvs@gmail.com | 9448012767

ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ / ಸಂದರ್ಶನ:

ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.

personalitiesvs@gmail.com | 9886157094

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ:

ಡಾ. ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

vismayavaidyasampada@gmail.com | 9880465661

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ:

ಡಾ. ಉಮಾಮಹೇಶ್ವರಿ ಎನ್.

vidyarthivaidyasampada@gmail.com | 8277070611

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ:

ಡಾ. ಕೇಶವ ಕುಲಕರ್ಣಿ

anivasivs@gmail.com | +447852416527

ಬಳಗದ ವರದಿ:

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಜ್ಯ

programreportsvs@gmail.com | 9448215940

ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ:

ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್

branchreportsvs@gmail.com | 9480353878

ಪದಬಂಧ / ಪದ ಕೋಶ:

ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಎನ್. ಘೋಂಗಡೆಮಠ

padabhandhavs@gmail.com | 9242139990

ಕವನಗಳು:

ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ

poemsvaidyasampada@gmail.com | 9353118024

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ:

ಡಾ. ರಶ್ಮಿ ಕುಂದಾಪುರ

healthdaysvs@gmail.com | 9880496567

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ:

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್

parisaravs@gmail.com

ಸಂಘಟನೆ / ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸಮಾಚಾರ:

ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು

imavaidyasampada@gmail.com | 9448237145

ವಿಳಾಸ:

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ

ಐ ಎಮ್ ಎ ಪೌಸ್, ಐ ಎಮ್ ಎ ವೃತ್ತ, ಆಲೂರು ವೆಂಕಟರಾವ್

ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 560018, ದೂರವಾಣಿ: 080 26703255,

vaidyasampadaeditor@gmail.com

## ಸಂಪಾದಕೀಯ...

ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ



ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ,

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ವೈದ್ಯ ಪಿತಾಮಹ ಡಾ ಬಿ ಸಿ ರಾಯ್ ಅವರ ಜನುಮ ದಿನ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಚರಣೆಯ ದಿನ. ಈ ದಿನ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ. ಡಾ ಬಿ ಸಿ ರಾಯ್ ಅವರ ನಡೆ ನುಡಿ ಸದಾ ನಮ್ಮ ಆದರ್ಶವಾಗಿರಲಿ.

ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ, ಸಿರಾ ತಾಲೂಕಿನ ದ್ವಾರಲು ಗ್ರಾಮದ ಮೂಲದವರಾದ ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಆರ್ಯ ಅವರು ಕೆನಡಾದ ಸಂಸತ್ತಿನ

ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದು ಕೆನಡಾದ

ಸಂಸತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ

ಮಾತನಾಡಿರುವುದು

ಅಭಿನಂದನೀಯ. ಎಲ್ಲಾದರೂ

ಇರು ಎಂಥಾದರೂ

ಇರು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನೀ

ಕನ್ನಡಿಗನಾಗಿರು ಎನ್ನುವ

ಕುವೆಂಪು ಅವರ ನುಡಿಗಳನ್ನು

ಉದ್ಧರಿಸಿರುವುದು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ

ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಕ

ವಿಷಯ. ವಿಷಯವನ್ನು

ಕೇವಲ ವೈರಲ್ ಮಾಡಿ

ಮರೆಯದೆ ಕನ್ನಡದ

ಕಂಪನ್ನು ಪಸರಿಸುವಲ್ಲಿ

ಕಂಕಣಬದ್ಧರಾಗೋಣ.

ಚಂಡಿಗಡದ

ಮೆಡಿಕೋಲಿಗಲ್ ಆಕ್ಟನ್ ಗ್ರೂಪ್ 2019 ರ ಗ್ರಾಹಕರ ಕಾಯಿದೆಯಲ್ಲಿ

“ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ” ಯನ್ನು ಸೇವೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದ

ಕಾರಣ ಗ್ರಾಹಕರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕಾನೂನಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ

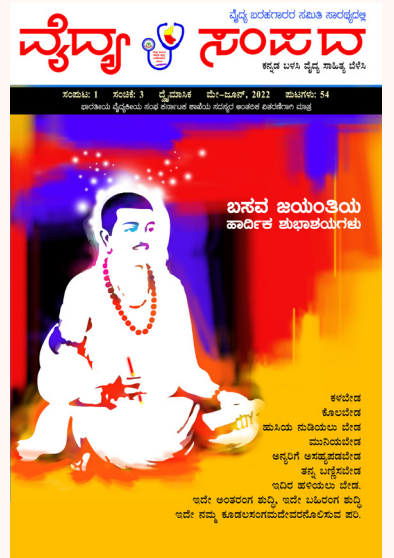
ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಮುಂಬೈ

ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು

ಹಾಕಿತ್ತು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸಂಸತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಮಾನ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಪದ

ಸೇರಿಸದಿರುವುದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದ





**ಡಾ. ಕಟೀಲ್ ಸುರೇಶ್ ಕುಡ್ಡಾ**  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ,  
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

## ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಆತ್ಮೀಯ ಸಹೃದಯ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರೇ, ಓದುಗರೇ,

ಜುಲೈ 1 ರಂದು ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಈ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಬಾರಿಯ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಭರವಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವುದು ಅತೀವ ಸಂತಸ ತರುತ್ತಿದೆ. ದೇಶ ಕಂಡ ಧೀಮಂತ ನಾಯಕ, ವೈದ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ ರಾಯ್ ಅವರದು ಮೇರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತನ್ನ ಸೇವಾ ತತ್ವರತೆಯಿಂದ ಜನ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ನೆನಪುಳಿಯುವ ಹೆಸರು ಡಾ|| ಬಿ.ಸಿ.ರಾಯ್. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಪ್ರಥಮ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಆ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಸೇವೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಅಪೂರ್ವ ಕೊಡುಗೆಗಳಾದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಷತ್ತು ಅವರ ದೂರದರ್ಶಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿ ತಂದ ಹರಿಕಾರರು. ಅವರ ಈ ದೂರದರ್ಶಿತ್ವ ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಯ್ತು. ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ದೇಶದ ಸರಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಇಂದು ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರು ಎಂಬ ಶ್ಲಾಘನೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಕೈಗೆಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ದೊರೆಯುವ ದೇಶ ಭಾರತ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೂಲಕ MCI ಯನ್ನು NMC ಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದೆ. MCI ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಆರಿಸಿ ಬಂದ ವೈದ್ಯಗಣ್ಯರೇ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ NMC ಯಲ್ಲಿ ನಾಮನಿರ್ದೇಶಿತ ಸದಸ್ಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರಜಾತಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. MCI ನಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಇದ್ದರು. ಆದರೆ NMC ಯಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯ ಕೆಲ ರಾಜ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಕ್ಕೂಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. NMC ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಕಾಲೇಜಿನ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಆ ಕಾಲೇಜೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಬಡವರಿಗೆ

ದುಬಾರಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. 2030ರಲ್ಲಿ Integrated System of medical Education ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಇದೆ. ಇದು ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದೀಗ ಇರುವ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ CCIM ನ ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯರಿಗೆ MS ಕೋರ್ಸ್ ಶುರುಮಾಡಿರುವುದು Myxopathy ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವಿವೇಶಿಗರು ಭಾರತಕ್ಕೆ Health Tourism ಗೆ ಬರಲು ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ Ethics & Medical Registration Board ನ ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೀತಿ, ನಿಯಮಗಳ ಕಾನೂನು ಬಹಳ ವಿರೋಧಾಭಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ವಿರೋಧಿಸಿ, ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಭಾಗಿವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಜರಗಲಿರುವ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಕನ್ನಡ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಭರದಿಂದ ಸಿದ್ಧತೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಡಾ||ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಡಾ||ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರಲಿ, ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕಲೆ ಡಾ||ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲರಿಗಿದೆ. ಡಾ|| ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ ಅವರ ಸಾರಥ್ಯದ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರಿಮಣಿ ಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಂಬವಳ ಕೋದಂತೆ, ಎಂಬ ಪಂಪಕವಿಯ ನುಡಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಗೆ ಕಳಸಪ್ರಾಯವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾ, ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾಗತ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಜೈಹಿಂದ್, ಜೈ ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಚಿರಾಯುವಾಗಲಿ, ಸಿರಿಕನ್ನಡಂಗೆಲ್ಲೆ.

ಇತೀ ನಿಮ್ಮವನೇ ಆದ  
ಡಾ|| ಸುರೇಶ್ ಕುಡ್ಡಾ



## ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೀಲ್

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ

## ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಹತ್ತಿಕೆಯ ಹಿಡುಗಲಿಗಿಲ್ಲ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೇ,

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕದ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ವೈದ್ಯಸಂಪದ ನಾಲ್ಕನೇ ಸಂಚಿಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಹೊಸ ಪ್ರತಿಭೆಗಳ ಲೇಖನಗಳು ಆಶಾದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಡಾ ಸುರೇಶ ಸಗರದ ನೇತೃತ್ವದ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವೆ.

ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಬದುಕಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಡಾ ಬಿ ಸಿ ರಾಯ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಜುಲೈ 1 ನೇ ತಾರೀಖು ನಾವೆಲ್ಲ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯವನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸುತ್ತ ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆಯ ಬಯಸಿದ ಮೇರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಮಗಿಲ್ಲ ಮಾದರಿ. ಅವರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ ಸಹ.

ಆಗಸ್ಟ್ 27 28 ರಂದು ಕನ್ನಡ ಬರಹಗಾರರ ತೃತೀಯ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಸಂಘ ಧಾರವಾಡ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಸಭಾಭವನದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಪರ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮೂಡಿಬರಲಿವೆ. ಕಥಾ ಕಮ್ಮಟ, ಕಾವ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿ ,ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಯ ಮತ್ತು ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಪ್ ಸಹ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯದ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ಕೇಳುಗರನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಿವೆ. ನಮ್ಮ ಉಪಸಮಿತಿ ಮತ್ತು ಡಾ ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ ತಂಡ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆ.

ನೋಂದಣಿಗೆ ಕೀಸ್ಟೋನ್ ಆನಂದ/ಜಾನ್ ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಆನ್ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹ ಉಂಟು.

ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವ ಕಥನಗಳ ಸಂಕಲನ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಡಾ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಮುದ್ರಣದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖನ ಕಳಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಜುಲೈ 31 2022.

ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದ ಮುದ್ರಿತ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ದೊರೆಯಲಿವೆ.

ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ.

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೀಲ್

ಚೇರ್ ಮನ್

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ



**ಡಾ. ವಿ.ಬಿ. ನಿಖಾಲ**

ಕಾಯಕ, 27, ನೆಹರು ನಗರ, ಗೋಕುಲ ರಸ್ತೆ,  
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-580030

## ಜೀವ್ಯೋಗಿಕ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ



**ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್**

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದು ಸಾವಿರ ನೋಂದಾಯಿತ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಸುಮಾರು 11 ಲಕ್ಷ ಕಾರ್ಮಿಕರು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿ , ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ಉದಾರೀಕರಣಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಾರ್ಯ, ಕೆಲಸಗಾರರ ಅನುಭವದ ಕುರಿತಾದ ಅರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಬೆಳಕು, ಶೌಚಾಲಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೊತೆಗೆ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ, ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಬೆಂಕಿಯ ಕುರಿತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ , ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್, ಉಪಹಾರ ಗೃಹ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಗೃಹ ಮತ್ತು ಊಟದ ಕೋಣೆ, ಶಿಶು ವಿಹಾರ, ಕಲ್ಯಾಣ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ, ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ

ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ / ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಾತಾವರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಪಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತು / ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾತಾವರಣ ಇರಬಹುದು. ಭೌತಿಕ ವಾತಾವರಣ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಅತಿಯಾದ / ಕಡಿಮೆಯಾದ ಉಷ್ಣಾಂಶ. ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ, ತೇವಾಂಶ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಧೂಳು, ಗಾಳಿ, ಅಪಾರ ಕಿರಣಗಳು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಷಾನಿಲಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ,



ವೈರಸ್ಗಳು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಜಾಗ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಭಂಗಿ, ಅತೀ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳು/ಯಂತ್ರದ ಭಾಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇತರರ ಮನೋಭಾವನೆ, ದುರಾಭ್ಯಾಸ, ನಡವಳಿಕೆ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ/ ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದ ನಡವಳಿಕೆ, ಯಂತ್ರಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯ (ಪಾಳಿಯೆಕೆಲಸ) ಒತ್ತಡ, ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಅರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ, ಸರಿಯಾದ ಬೆಳಕು, ಹಿತವಾದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇರಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತದ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು, ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಬಿಸಿ ಅತೀ ತಣ್ಣಗಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗಬಹುದು, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ನಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಿವುಡು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ವಿಷಾನಿಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು.

ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕತ್ತು ನೋವು, ಭುಜನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಕೀಲು ಕಾಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುರಕ್ಷತಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ, ತರಬೇತಿ ಹೊಂದುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಯಂತ್ರ /ವಾತಾವರಣ / ವರ್ತನೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಲೇ ಆಡಳಿತವರ್ಗದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಹವ್ಯೋಗಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು



ಬರುವ ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ, ಧೂಳು ಯಂತ್ರಗಳಿಂದಾಗುವ ಗಾಯ/ ಅಪಘಾತ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದದ ಪ್ರಮಾಣ 85 ಡೆಸಿಬೆಲ್ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಶಾಶ್ವತ ಕಿವುಡು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷತಾ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಶಕೋಶದ ಒಳ ಹೋಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ಗಳು, ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ (ಆಸ್ಟೆಸ್ಟೋಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬಹುದು) ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಳು / ವಿಷಾನಿಲ / ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಒಳಹೋಗದಂತೆ ಮೂಗು ಬಾಯಿಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 3 ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದಾಗ ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು , ದಿನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲೇಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆ ವೈದ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ಡಿ ವೃಂದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಇತರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ 59 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. 150000 ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಈ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳು ಮಾಡಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಜೊತೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾಳಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.





**ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್**

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,  
ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ, ಸಪ್ತಗಿರಿ ವೈ.ಮ., ಬೆಂಗಳೂರು-560090

ಪ್ರಚಲಿತ...

**ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೀಣದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ  
ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದೂರ ಸಂಪರ್ಕ  
ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಕೊಡುಗೆ**

**ಮ**ನವೆಂಬುದು ವಿಚಾರಗಳ ಮತ್ತು ಭಾವೋತ್ಕರ್ಷಗಳ ಸತತವಾದ ಒಂದು ಸುಳಿಯಾದುದರಿಂದ ಮನದಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಿಪ್ತಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸವಾಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳ ಮೂಲವೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಈ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಚೇತನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಉಜ್ವಲವಾದ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೂರಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾದ ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ - ಸಿ ಬಿ ಟಿ) ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿದೆ.

ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಸಂವಾದದ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭೂತಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸದೆ ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಯ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಆಘಾತದ ನಂತರದಿಂದಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು (ಇ ಆರ್ ಪಿ) ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಇ ಆರ್ ಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸಹಜ



ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಅವನ ಸಂವೇದನಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಲಿನತೆಯ ಭಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಗೀಳಿನ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆಯವರು ಮುಟ್ಟಿದ



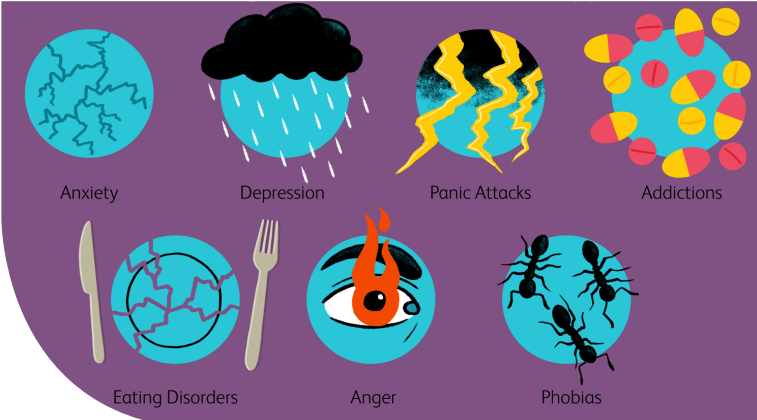
ವಸ್ತು, ಹಣ, ಬಾಗಿಲು, ದೂರದರ್ಶನದ ದೂರ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಹೆದರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹಲವು ಬಾರಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಗೀಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವಾತವರಣಕ್ಕೆ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ (ಇ ಆರ್ ಪಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಮಾನುಗತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಪುನಃ ಪುನಃ ಒಡ್ಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುವ, ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಆವಾಹಿಸುವ ಉಪದ್ರವಕರ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನ ಯೋಚನೆಗಳು ತೀವ್ರವಾದ ಆತಂಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯೂ ಬದಲಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಲಿನತೆಯ ಭಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ತರಬೇತಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಪಾರ ಕೇಂದ್ರ, ಬ್ಯಾಂಕ್, ಕಛೇರಿಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಭಯದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಭಯರಹಿತವಾಗಿ

ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ನೈಜವಾಗಿ ವಾತವರಣಕ್ಕೆ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಪನಿಕವಾಗಿ ವಾತವರಣಕ್ಕೆ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನ

ಮುಖಾಮುಖಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಇ ಆರ್ ಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲನೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾದ ಇ ಆರ್ ಪಿ ಕುರಿತು ರೋಗಿಗೆ ತಾರ್ಕಿಕ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಭಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಶ್ರೇಣಿಕೃತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಅವಧಿಗಳ ನಡುವೆ



ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಭಯದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೇಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

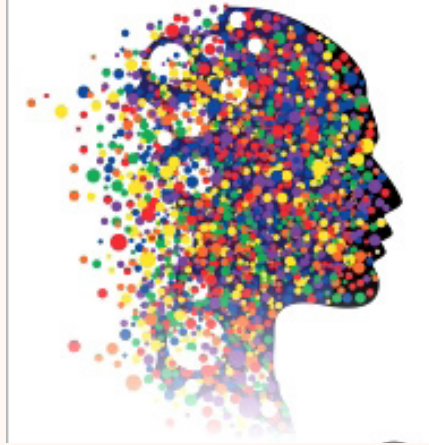
### ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ

ದೂರ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಿಬಿಟಿ ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗದ ಭೀತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರದ ಪಾಲನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೂರಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾದ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು, ಸಾರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರು ಅವರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ದೂರ ಸಂವಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೀಡಿಯೋ ಕರೆಯ ಮೂಲಕ ಖಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತರುವಾಯ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 50 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ನೀಡುವ ಕರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ತನಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಯೋ ಅಥವಾ ವೀಡಿಯೋ ಕರೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಏಲ್ ಬ್ರೌನ್ ಒಬ್ಬೆಸಿವ್ ಕಂಪಲಿವ್ ಸ್ಕೇಲ್, ಬೆಕ್ ಡಿಫೆಶನ್ ಇನ್ಸ್ಟಂಟರಿ ಮಾಪನಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತರನಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯರ ಸಮಯವನ್ನು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗಿಸಿದೆ.



ಖಿನ್ನತೆ,ಆತಂಕ,ಉದ್ವೇಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ದೂರಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾದ ಇ ಆರ್ ಪಿ ಮತ್ತು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ಇ ಆರ್ ಪಿ ಬಹುತೇಕ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ದೂರಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ನೀಡಿದ ಇ ಆರ್ ಪಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಇ ಆರ್ ಪಿಯಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಗಣನೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಸದೃಶವಾಗಿದೆ. ದೂರ ಸಂವಹನದ ಇ ಆರ್ ಪಿ ಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಿರಿಯರು ಒಳರೋಗಿಯಾದಾಗ ಕಾಡುವ ಏಕಾಂಗಿತನ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರಸಂವಹನದ ಇ ಆರ್ ಪಿ ಯ

ಮೂಲಕ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗಣಕಯಂತ್ರ ಆಧಾರಿತ ವಾತವರಣಕ್ಕೆ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು (ಇ ಆರ್ ಪಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ದೂರವಾಣಿ ಸಹ ರೋಗಿಯ ಸ್ವಯಂ ಉಸ್ತುವಾರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಣಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಉಪವಿಭಾಗವಾದ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಆಧಾರಿತ ವಿಭೋಟ್ಟಂತಹ ತಂತ್ರಾಂಶಗಳು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನೋಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಯದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಕೆಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಆತಂಕವನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಆಧಾರಿತವಾದ ಮಿಥ್ಯಾವಾಸ್ತವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಯದ ವಾತವರಣಕ್ಕೆ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆದರಿರುವ ಭಯದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಗಣಕಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೂ ಸಹ ಗಣಕಯಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಕೃತಕ ಪರಿಸರದ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಯರಹಿತನಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆತಂಕರಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಇನ್ನೂ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೂಕ್ತ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.



**ಡಾ ಸಿರಿ ಗಣೇಶ್**

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು  
ಬೆಂಗಳೂರು

## ಅಂತಃಕರಣ

ಮಿನಿ ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ  
ತೃತೀಯ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಕಥೆ



**ಡಾ ಸತೀಮ ನದಾಫ್**

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಅರಿಯದೇ ಎನಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಂತಹದು! ಒಬ್ಬ ಶುಶ್ರುಷಕಿ 30-40 ರೋಗಿಯನ್ನು ಶುಶ್ರುಷೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಿತಿ ಶೋಚನಿಯವಾಗಿರುವುದು.

ವರುಣ್ ತನ್ನ ರೌಂಡ್ ಮುಗಿಸಿದ.

ಸಿಸ್ಟರ್ ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ “ಸರ್ ರಾಮಪ್ಪರವರ saturation maintain ಆಗಿಲ್ಲ, ಒಂದು ಸಲ ಅವರ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿ”. ವರುಣ್ ಒಡನೆಯೇ ಕೋವಿಡ್ ವಾರ್-ರೂಮ್‌ಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ. ತಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತೇ? ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿದ. ಆಗ ವರುಣ್ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂತು ಅವರು ತನ್ನ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡ ಬಯಸಿದರೆಂದು. ಈಗ ವರುಣ್ ತಾನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಂಬಂಧಿ ಕೂಡ ಹೌದು. ಪುನಃ ವಾರ್-ರೂಮ್‌ಗೆ ಕೇಳಿದ ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಿತು. ಅವರ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಮಗ ನಿನ್ನ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಅಸು ನೀಗಿದ್ದ. ಅವರಿಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದವರು ಎಂದರೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ವರುಣ್ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮೌನಿಯಾದ, ಏನೋ ಒಂದು ವೇದನೆ ಹೇಳತೀರದು ಪದಗಳು ಸಾಲದು ಯಾಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಇಷ್ಟು ಕ್ರೂರಿ ವಿಧಿಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಘೋರ. ಅಯ್ಯೋ ಎನಿಸಿತು ಆದರೂ ವಿಚಲಿತನಾಗದೆ ರಾಮಪ್ಪನ ಬಳಿ ಹೊರಟ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಮಗನಾಗಿ.

ಅಪ್ಪ ಹೇಗಿದ್ದೀರ? ಗದ್ದದಿತದನಿಯಲ್ಲಿ, ದನಿ ಏರಿಸಿ ಕೇಳಿದ. ರಾಮಪ್ಪನ ಕಣ್ಣು ತೇವಗೊಂಡಿತು. “ಮಗ ಬಂದಿಯಾ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಕೂಸು ನೀನು, ನಿನ್ನ ಒಂಟಿ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿದ್ದೀನಿ. ಕ್ಷಮಿಸು ನನ್ನ, ನಿನ್ನ ಮದುವೆ ನೋಡೋ ಆಸೆ ಇತ್ತು ನನ್ನ” ವರುಣ್, “ಅಪ್ಪ ಯಾಕೆ ಏನೇನೋ ಮಾತಾಡ್ತೀಯಾ? ನಿನ್ನ ಏನಾಗಿಲ್ಲ, ಮೆಡಿಸಿನ್ ತಗೋ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತೆ”. ರಾಮಪ್ಪನ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗತೊಡಗಿತು. Saturation ಇಳಿಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ, ತೀರ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡಿದ್ದರು, ಎದೆ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗತೊಡಗಿತು, ಬಿ.ಪಿ ಸಿಗದಾಯಿತು, ಕಣ್ಣು ಕೊನೆ ಹನಿ ಜಾರಿತು ಮೈ ನೀಲಿಗೊಂಡಿತು ವರುಣ್ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ ಮೌನಿಯಾದ. ರಾಮಪ್ಪನ ಕೊನೆಯ ಧ್ವನಿ ಇನ್ನು ಗುಯ್‌ಗುಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು “ಕ್ಷಮಿಸು ಮಗ...”

ವರುಣ್ ಆಗ ತಾನೆ ಕೋವಿಡ್ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಬದಲಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಪಿಈ ಕಿಟ್ ಧರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಆಗುವ ಸುಸ್ತು ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವ ಬೆವರು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ನಿನ್ನೆಯ ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳು ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣೀರ ಬಿಂದುಗಳು ಕಣ್ಣಂಚನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ದೃಷ್ಟಿ ಮುಚ್ಚುಗಿಸಿತ್ತು. ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೋವಿನಲ್ಲೇ ಆತ ಕೋವಿಡ್ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಬಂದಿದ್ದ.

ಸಿಸ್ಟರ್ ಧಾವಂತ ದನಿಯಲ್ಲಿ “ಸರ್, ಕೊನೆಯ ಬೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರೋ ರಾಮಪ್ಪ ಅವರು ಏನೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಕೂಡ ತಗೊತಾಯಿಲ್ಲ, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಕಿತ್ತು ಎಸಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಮಗನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂಬ ಒಂದೇ ಹಠ”.

ವರುಣ್ ಕೂಡಲೇ ಎದ್ದು ಹೊರಟ.

ರಾಮಪ್ಪ ಯಾವುದೋ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ “ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ನೋಡಬೇಕು, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಕಳಿಸ್ತೀರಾ ನನಗೆ? ನನಗೆ ಏನು ಆಗಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಲೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತು ಹೇಗೋ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸಿ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರೋ ಇನ್ನೂ 60 ಪೇಶಂಟ್‌ಗಳ ಕಡೆ ನಡೆದ.

ರಾಮಪ್ಪನ ಧ್ವನಿ ಇನ್ನೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ದನಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಿಯಲ್ಲೂ ವರುಣ್ ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು, ಅವರಿಗಾದ ನೋವನ್ನು, ಅವರ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡತೊಡಗಿದ. ಎಂತಹ ವಿಪರ್ಯಾಸವೆನಿಸಿತು ಅವನಿಗೆ. ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲು ಸಂಬಂಧಿಕರಾದವರೇ ಒಳಬರುವಂತಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬರಿಯ ಬಿಳಿ ಬೊಂಬೆಗಳೆ, ಅವರಾರೊಂದು ಇವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು, ಇವರೊಳಗಿನ ತೊಳಲಾಟ ಅವರಿಗಿರಿಯದು. ಅರಿಯದು ಎಂದರೆ



**ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ**

ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು, ತತ್ವದರ್ಶ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ -23

Email: h\_shrinivas@hotmail.com, Mobile: 9886236300

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

## ದೂರ ಸರಿದರು

(ಕನ್ನಡ ಕಾದಂಬರಿ)

(ಎಸ್ ಎಲ್ ಭೈರಪ್ಪ, 1962)



**ಡಾ. ಬಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ**

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

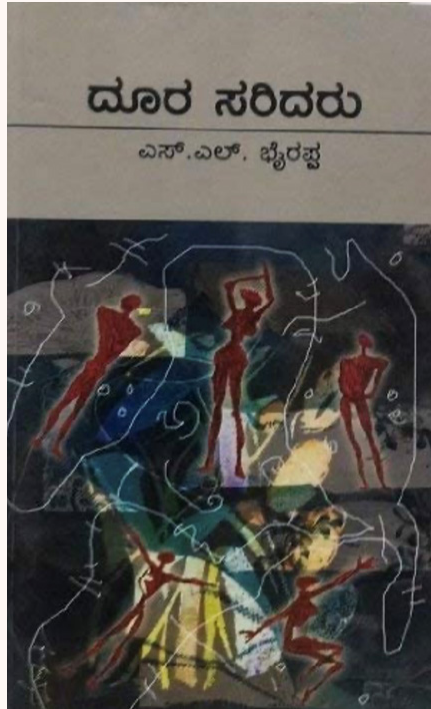
ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಸ್ ಎಲ್ ಭೈರಪ್ಪ ಅವರದು ಅತ್ಯಂತ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಹೆಸರು. ಬಹುಶಃ ಅವರಷ್ಟು ಅಭಿಮಾನಿಬಳಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ (1962) ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ದೂರ ಸರಿದರು' ಕಾದಂಬರಿ ಭೈರಪ್ಪನವರು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಮೊದಲಿನ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಶಾಯಿಯಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದ ನಾಲ್ಕನೇ ಕಾದಂಬರಿ

ಇದಾಗಿದ್ದು ಅವರು ತಮ್ಮ ಬರಹಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಎಂತಹ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ತಳಪಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾದಂಬರಿಯ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಭೈರಪ್ಪನವರು ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಹಚರ್ಯ, ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭೈರಪ್ಪನವರ ನಂತರದ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬರುವ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಂಶಗಳು, ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ಲಿಷ್ಟಗಳು, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಯುವಮನಸ್ಸಿನ ತಲ್ಲಣಗಳು ಮತ್ತು ಆ ಕಾಲದ ಸಾಮಾಜಿಕ

ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ತುಂಬ ಜತನದಿಂದ ಸೆರೆಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

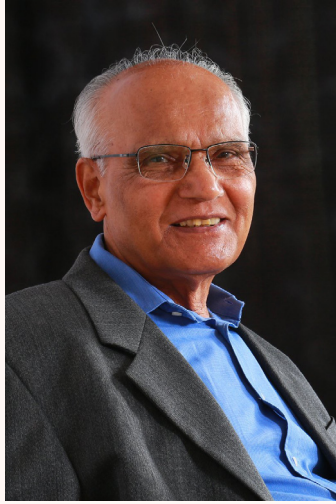
ಇದರ ಕಥಾವಸ್ತುವಿಗೆ ಬರುವುದಾದರೆ ಇಂದೊಂದು ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಣಯಕಥೆ. ವಸಂತ-ಉಮಾ ಮತ್ತು ಆನಂದ (ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ)-ವಿನತೆಯರ ನಡುವಿನ ಸ್ನೇಹ-ಪ್ರೇಮದ ಘಟನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಬರುವ ಇನ್ನೂ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಪಾತ್ರಗಳು ಕಥೆಗೆ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ ಜೊತೆಗೂಡುವ ಈ ಪಾತ್ರಗಳು ಹೇಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಅರಿತು, ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ, ಹೇಗೆ ಅವರ ಸ್ನೇಹ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಡೆ ಇಡುವ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಕಾರಕ ಎನ್ನುವುದೇ ಈ ಕಾದಂಬರಿಯ ಮೂಲವಸ್ತು.



ವಸಂತ ಮತ್ತು ಉಮಾ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು. ಚರ್ಚಾಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ವಿರೋಧಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೂ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಪರಸ್ಪರರಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸ್ನೇಹ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹೊರಳಿ ಮದುವೆ ಕೂಡ ನಿಶ್ಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಮಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಸಂತನ ವಿಚಾರಲಹರಿಗೆ ಮನಸೋತು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ವಸಂತನೇ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುವ ಮೊದಲಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಪೋಷಿಸಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಈಗವಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆತನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು

ವಸಂತನಿಗೆ ಇರುಸುಮುರುಸು ಉಂಟುಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲೂ ಆಗದೆ, ನಿರಾಕರಿಸಲೂ ಆಗದೆ ಆತ ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ವಿರೋಧಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದಾಗ ಮುಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ ಹೇಗೆ ಸಾಗೀತು ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅವಳ ಮುಂದಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಬುದ್ಧಿಯಾದ ಉಮಾ ವಿರೋಧಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದಾಗ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ತಗ್ಗಿ ನಡೆದರಾಯಿತು, ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ ಎಂದು ಧೈರ್ಯತುಂಬುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೂ ವಸಂತನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗದೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ಮುಂದುಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಭಾವಿಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೂ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟುವ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿಂದ ವಸಂತ ತೊಳಲಾಡುವ ಪರಿಯನ್ನು ಭೈರಪ್ಪನವರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಚಾರಸರಣಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅದು ವಾಸ್ತವತೆಗೂ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಅಳಿಸಿಹಾಕಿ ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಲಸುಮೇಲೋಗರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭೈರಪ್ಪನವರು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಜೋಡಿಯಾದ ಆನಂದ ಮತ್ತು ವಿನತೆ ಕೂಡ ಸಹಪಾಠಿಗಳೇ. ಆನಂದನ ವಾಕ್ಯಾತುರ್ಯ, ಪ್ರೌಢಿಮೆ ಹಾಗೂ ಸರಳಸ್ವಭಾವ ವಿನತೆಯನ್ನು ಆತನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕವಿಮನದ ವಿನತೆಯ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಆತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿನತೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆವ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ವಿನತೆಯ ತಾಯಿಯ ವಕ್ರಸ್ವಭಾವ ಅವರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿನತೆಯು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಹೊರಬರದೆ ಹೇಗೆ ವಿಲವಿಲ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಭೈರಪ್ಪನವರು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿನತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮನಗಂಡ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಹತಾಶನಾಗಿ ಅವಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆನಂದ -ವಿನತೆಯರ ಪ್ರೇಮ ಪರಸ್ಪರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ, ವಿಶ್ವಾಸದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು. ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೇಮ. ಇನ್ನೊಂದು ಜೋಡಿಯ ತರಹ ಅಲ್ಲ. ವಿನತೆಯ ಪ್ರಾಣಸ್ನೇಹಿತೆಯಾದ ಜಗದಂಬಾ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆನಂದನಲ್ಲಿ ಅನುರಕ್ತಿಯಾದರೂ ನಂತರ ಆನಂದ-



ವಿನತೆಯರ ಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಯಲು ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯವರೇ. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕೈಗೊಂಬೆಗಳಾಗಿ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಎಲ್ಲರ ಭವಿಷ್ಯದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ.

31ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾದಂಬರಿ ಬರೆದ ಭೈರಪ್ಪನವರು ತಾವು ಏರುತ್ತಿರುವ ಸಾಹಿತ್ಯಶಿಖರ ಅಂತಿಂಥಹುದಲ್ಲ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಗಹನವಾದ ಬರವಣಿಗೆ ಮೂಲಕ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೈಸೂರು ಅವರ ಅನೇಕ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರವೇ ಆಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತೆ. ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆ ಕಾಲದ ಮೈಸೂರಿನ ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಲವು ಮಗ್ಗಲುಗಳನ್ನು ಅವರು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.. ಕಾಲೇಜಿನ ಪರಿಸರ, ಚರ್ಚಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಬಂಧ, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ವಿನತೆಯ ತಾಯಿ, ಅಕ್ಕನ ಮೂಲಕ ಆ ಕಾಲದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ, ಅಂತಸ್ತಿನ ಅಂಧಾಭಿಮಾನವನ್ನೂ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು ಅವರು ಆನಂದ ಮತ್ತು ವಿನತೆಯರ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ನವಿರಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಬಗೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಕಾವೇರೀತೀರದ ತಲಕಾಡಿನ ಮರಳಮೇಲೆ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದ ಸಂದರ್ಭವಂತೂ ಕಾವ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಪ್ರೇಮವಲ್ಲದೆ ಮತ್ಯಾವ ಭಾವನೆಗೂ

ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದಾಗುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಂಧರ್ವಲೋಕಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದೊಯ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾದಂಬರಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದನು ತನ್ನ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಮೇತ ವಿನತೆಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಆಕೆಯು ಆತನನ್ನು ತನ್ನ ಆರಾಧ್ಯದೈವವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಸತ್ಕರಿಸುವ ಆತ್ಮೀಯತೆಯೂ ಓದುಗನ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೇವಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸಹಪಾಠಿ ರಮೆಯ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಜೀವನ, ಬಾಬಾಬುಡನ್ ಗಿರಿಯ ಬೆಟ್ಟದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಉಪಕಥೆಗಳಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಮೂಲಕಥೆಯ ಓಘಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಮೊಬೈಲ್ ಫೇಸ್ಬುಕ್‌ನ ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ, ಪತ್ರ ಬರೆಯುವ, ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವ ಈ ಪ್ರೇಮಕಥೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವ ನೀಡಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯೆನಿಲ್ಲ.



**ಡಾ ಇಂದಿರಾ ಆರ್**

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ,  
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಕಾಯಿಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

## ತಾಯ್ನ-ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ

ಜಿರಿತೆಯ ಹಕ್ಕಿನೋಟ



**ಡಾ|| ಕೆ. ಎನ್. ಶುಭ್ರತಾ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

**ಸ**ಂತಾನವರ್ಧನೆ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕುಸುರಿ ಕೆಲಸದಷ್ಟು ವಿಕಾಸವಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಔದ್ಯಮೀಕರಣ, ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸದ ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹಲವು ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏರುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಪುರುಷನ ಒಂದು ಶುಕ್ರ ವೀರ್ಯಾಣು ಸ್ತ್ರೀಯ ಒಂದು ಸಬಲ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸಂಯೋಗವಾದ ಕ್ಷಣವೇ ಹೊಸ ಜೀವದ ಉಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಶೇಕಡಾ 50-50 ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳು ಹೊಸ ಜೀವಿಗೆ ದಾಟುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯೇ 'ನಿಷೇಚನೆ' (Fertilisation). ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗದ ಡಿಂಭನಾಳದ ಕೊನೆಯ 1/3 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ 13-17 ದಿನಗಳ ನಡುವೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣವು ಏಳು ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಡಿಂಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪಿ ನಾಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 280ದಿನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಶಿಶುವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅದ್ಭುತ ವಿದ್ಯಮಾನದ ಒನ್‌ಲೈನ್ ಸ್ಪೋರಿ.

ಎಲ್ಲ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ



ಅನುಕೂಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಈಗ ಗಮನಿಸೋಣ.

- ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 19-20 ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 18-23 ವರ್ಷ ಬೇಕು.
- ಅಂಡಾಶಯ, ಡಿಂಭನಾಳ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಸಂತುಲಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ.
- ವೃಷಣ, ವೀರ್ಯನಾಳ, ವೀರ್ಯಕೋಶ, ಶುಕ್ರ

ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯ ಕಣಗಳು ಪ್ರೌಢವಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಲು ಸೆರ್ತೋಲಿ ಸೆಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಲೇಡಿ ಸೆಲ್ಸ್‌ಗಳು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.

● ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ 150-165 ಸೆ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ದೇಹತೂಕ 50-60 ಕೆ.ಜಿಯಷ್ಟು, ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿ 10ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ 160-175 ಸೆ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ದೇಹತೂಕ 60-75 ಕೆ.ಜಿಯಷ್ಟು, ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿ 12-14ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದ ಪ್ರೌಢ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಸಮ್ಮಿಲನವಾದಾಗ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಪುಟ್ಟಕಥೆಯ ಹಂದರವಾದರೂ ಈ ಪ್ರತೀ ಕೆಲಸದ ಹಿಂದೆ ದೇಹದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕಿಣ್ವಗಳು, ಚೋದನಿಗಳು, ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸರಪಳಿಯಂತೆ ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಜೈವಿಕಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವೊಂದು ಕೊಂಡಿಯೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಹಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ

ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವುದು ಆ ಋತು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

## ಬಂಜೆತನ ಹೇಗೆ?ಯಾಕೆ?

ಬಂಜೆತನ ಹೇಗೆ ಯಾಕೆಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

● ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುಂದು ಕೊರತೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

## ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು:

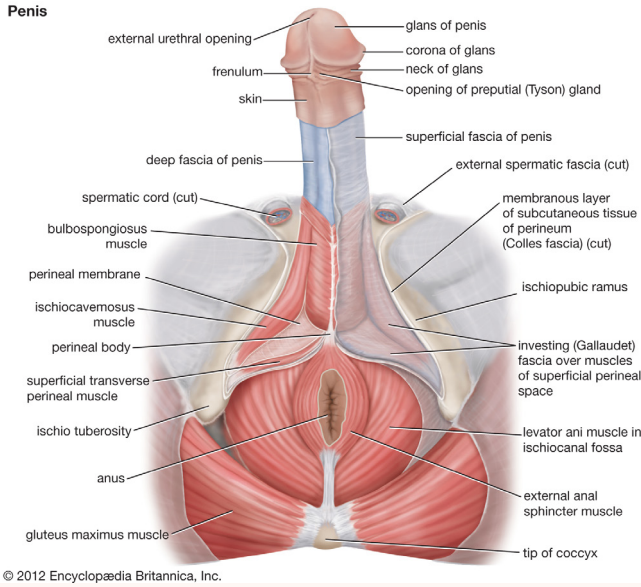
ಅಂಡಾಶಯ ಕಾರಣ: ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ

ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ 2ಲಕ್ಷ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಶೇಕಡಾ 15-20ರಷ್ಟು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಪೂರಕವಾಗಿ 20-25 ಅಂಡಾಣುಗಳೂ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಒಂದೇ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಅಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಋತುಚಕ್ರದ 13-16 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಸಮ್ಮಿಲನವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆದಾಗ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪಿಸಿಟಿ ಅಂಡಾಶಯದ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಋತುಚಕ್ರವು ಇವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 30-35ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾರ್ಯಗತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಅಂಡಾಶಯದ ವಯೋಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಾರಣ (30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ಅಂಡಾಶಯ 38-40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ). ಇವರಿಗೆ ಅಂಡಾಣು ದಾನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

**ಡಿಂಭನಾಳ ಕಾರಣ:** ಡಿಂಭನಾಳವು ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನೆಗೆ, ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾದಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಡಿಂಭನಾಳದ ಚಲನೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕೀವಾಗಿ ಕೀವಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಹೋದ ಡಿಂಭನಾಳ ಅಥವಾ ಊದಿಕೊಂಡ ಡಿಂಭನಾಳಗಳು ಗರ್ಭಕಟ್ಟಲು ಅನುವು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಪ್ರನಾಳಶಿಶುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

**ಗರ್ಭಕೋಶದ ಯೋನಿ ಭಾಗದ ಕಾರಣ:** ಗರ್ಭಕೋಶದ ಯೋನಿ ಭಾಗದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಪೊರೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರುವುದು, ಕವಲು ಗರ್ಭಕೋಶ, ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು ಗರ್ಭಪೊರೆಯ ಒಳಭಾಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಇವರಿಗೆ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯ್ತನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

● **ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣ :** ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗಾಗಲೀ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣುವಿಗಾಗಲೀ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ಗರ್ಭಸ್ತಾವಾಗುತ್ತದೆ.



© 2012 Encyclopædia Britannica, Inc.

## ಪುರುಷ ಮೂಲದ ಕಾರಣ:

ವೃಷಣ, ವೀರ್ಯನಾಳ, ಶುಕ್ರಗ್ರಂಥಿ, ವೀರ್ಯಕೋಶ ಶಿಶ್ನದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು:

ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಲೇಡಿಂಗ್ ಕೋಶಗಳು ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸೆರ್ಟೋಲಿ ಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಕೋಶದ್ದಾದರೂ ಅಭಾವವಿದ್ದಾಗ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಕಣಗಳು ಸೊನ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವರಿಗೆ ದಾನಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಬಹುದು. (ಮೂಲಕೋಶ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ). ವೀರ್ಯಕಣಗಳು ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಿ ವೀರ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಡನೆ ಸಂಯೋಜನೆ ಹೊಂದಲು ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

**ವೆರಿಕೋಸೀಲ್:** ವೃಷಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ನಾಳಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ನಿಂತ ನೀರಿನಂತೆ ಉಳಿದು ಅತಿ ಶಾಖವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

**ಶುಕ್ರಗ್ರಂಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ :** ಉರಿಯೂತ, ಗಡ್ಡೆ, ಕೀವು, ಬಂದಾದ ನಾಳಗಳು

**ಶಿಶ್ನದ ನ್ಯೂನತೆ :** ಹೈಪೋಸ್ಪ್ಯಾಡಿಯಾಸಿಸ್, ಹಿಮ್ಮುಖಿ ವೀರ್ಯ ಚಲನೆ.

ಈ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ಯಾರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಸಂತಾನಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು? ಯಾವಾಗ?**

22-26ರ ವಯೋಮಾನದವರು ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಕಾಯಬಹುದು, 30-35ರ ವಯೋಮಾನದವರು ಮದುವೆಯಾದ 6 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ

**ಹಂತ 0:** ಯಾವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು.

**ಹಂತ 1:** ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು.

**ಹಂತ2:** ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಏಕ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು.

**ಹಂತ3:** ಪತಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ನಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಸೂಜಿಮದ್ದಿನಂತೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

**ಹಂತ4:** ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡುವುದು.

**ಹಂತ5:** ಪತಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ನಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಸೂಜಿಮದ್ದಿನಂತೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

**ಹಂತ6:** ಬಾಡಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

**ಹಂತ7:** ಮೂಲಕೋಶ (ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್) ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಆರ್ಟಿಫಿಶಿಯಲ್ ಇನ್‌ಸೆಮಿನೇಷನ್ (ಎಐ) 4,5,6,7 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂಗ್ರಹಿತ ವೀರ್ಯಾಣು, ಅಂಡಾಣು, ಭ್ರೂಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾನದ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. 4,5,6 ಹಂತಗಳು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚು ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಬೇಡುವ ವಿಧಾನಗಳು.

ಆದಷ್ಟೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸಹಜ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಅನುವುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಆ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸರಳವಾಗಿಟ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಶ್ರಮಿಸೋಣ, ಬದುಕು ಸಂಭ್ರಮಿಸೋಣ.





## ಡಾ ರೇಖಾ ರಾಜೇಂದ್ರಕುಮಾರ್

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ಹಾಗೂ ಐ ವಿ ಎಫ್ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್  
ಚಂದನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಿರಾಕಲ್ ಐ ವಿ ಎಫ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊ:7829104881

## ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

**ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿಗಳಲ್ಲಿ**  
ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ  
ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು  
ಮುಂಚಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ  
ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು  
ಆಯಾಮಗಳಿವೆ - ದೈಹಿಕ,  
ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಊಟ  
ಮಾಡದೆ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು  
ಶೂನ್ಯದತ್ತ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ  
ನೊಂದು ಬೆಂದು ಬಸವಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯ  
ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವುದಾದರೆ ಅವರು ಯಾರೊಡನೆಯೂ  
ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಪತಿ ಅಥವಾ  
ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು  
ನಗು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಂತು ಹೋಗಿ ನೆನಪಿನಿಂದಲೇ  
ಮರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರೇ ಇರಲು ಇಷ್ಟ  
ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 4 ವಾರದೊಳಗೆ  
ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷ  
ಆಗುವ ತನಕ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ  
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದೇ  
ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

**ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು:** ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಕಡೆ ಪ್ರೀತಿ  
ಇರಲಿ ಗಮನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಹಸಿವಿನಿಂದ  
ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ  
ಕೇಳಿಸದಂತೆ ಎಲ್ಲೋ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.ಯಾರಾದರೂ  
ಬಂದು ಮಗು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಗದರಿ ಇಲ್ಲೇ ಕೂತಿದ್ದೀಯಾ  
ಮಗು ಅಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿರುವುದು ಕೇಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟು  
ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದಾ ಅಂತಾ ಬೈದ್ರೂ  
ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧಿಡೀರನೇ  
ಅಳುವುದು, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಿಟ್ಟಾಗುವುದು,



ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ  
ತೋರದಿರುವುದು, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಸದಾ  
ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವುದು, ಗೋಡೆಗೆ ತಲೆ  
ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಥವಾ ಮೈ  
ಕೈ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತನ್ನನ್ನು  
ತಾನೇ ದಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗೆಗಿನ ವಿಚಾರ  
ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ  
ಇಣುಕುವುದು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ  
ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

### ಕಾರಣಗಳು: ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ

ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ವಿವಿಧ  
ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರು ಪೇರು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ.  
ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ  
ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರ ಬಳಲಿಕೆಯಾದಾಗ  
ಸಂದರ್ಭಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೂದಿ  
ಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡದಂತೆ ಇದ್ದ ಈ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕರಾಳ ಮುಖ  
ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿದ್ದರೆ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ  
ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು

1. ಮುಂಚೆ ಯಾವಾಗಲೋ ಖಿನ್ನತೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೆ
2. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತನ
3. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯ  
ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
4. ಜಾಸ್ತಿ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ
5. ಉದ್ಯೋಗದ ಒತ್ತಡ
6. ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
7. ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ  
ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
8. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದಲ್ಲಿ

9. ಮುಟ್ಟಿನ ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
10. ಬಂಧು ಬಾಂಧವರ ಸಹಾಯದ ಕೊರತೆ
11. ಏಕ ಪೋಷಕರು
12. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು - ಪತಿಯ ಜೊತೆ

ಉತ್ತಮ ಭಾಂಧವ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಜಗಳ, ವಿತ್ತೀಯ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

**ವಿಧಗಳು:** ಬಾಣಂತಿ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ

**1 ಬೇಬಿ ಬ್ಲೂಸ್:** ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ 70 ನವ ತಾಯಂದಿರು ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವುದು, ವಿನಾ ಕಾರಣ ಮಂಕಾಗುವುದು, ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಿಶು ಜನನವಾದ 15 ದಿನಕ್ಕೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಚಿಗುರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**2. ಬಾಣಂತಿಯ ಖಿನ್ನತೆ:** ಇದು ಬೇಬಿ ಬ್ಲೂಸ್ ಗಿಂತ ತೀವ್ರತರವಾಗಿದ್ದು ಕೋಪ, ಮಗುವಿನ ಕಡೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಕಡೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಡನೆ ಬೆರೆಯದೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

**3. ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ:** ಇದು ಅತಿ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದು ಆಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಕಡೆ ಗಮನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿರ್ದಯಂತ ಮೂಲಭೂತ ಸರಳ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತಿಸದೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಬೇಬಿ ಬ್ಲೂಸ್ 2 ವಾರಗಳ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅಥವಾ ಬಾಣಂತಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅನೇಕ ತರಹದ ಹಾಗೂ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿಡಿಸುವಂಥ ಮಾತೃಗಳು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಂಧುಗಳ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಪತಿಯ, ಅತ್ತೆಯ, ತಾಯಿಯ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ಬೆಂಬಲ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಮನೋ ವೈದ್ಯರ ಹಿತವಚನ, ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಗಳು ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ.

## ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ:

1 ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತನದ ಕುರಿತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಮನೋ ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು

2 ಆಕೆ ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ತನ್ನೊಬ್ಬಳ ಕೈಲೇ ಆಗದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿಸಬೇಕು

3 ಆಕೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಈ ಕಷ್ಟದ ಘಟ್ಟ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಧರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಷ್ಟೇ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಬಹುಮಾನ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಗವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.

4 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

5 ಒಳ್ಳೆಯ ಧನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವದರಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾಗಬೇಕು

6 ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು

7 ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು

8 ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಸಮಯವನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕು

9 ದಿನಕ್ಕೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು

10 ಮನೆಯವರು ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬಾಣಂತಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.





**ಡಾ ರತ್ನಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ.**  
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು, ಶಿಕಾರಿಪುರ

ವೈದ್ಯೇತರ

## ಒಂದು ವಾಕಿಂಗ್‌ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ...



**ಡಾ ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಇದು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಮಾತು. ನಾನು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ನೋವಿನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಟ್ಟಿ ಹತ್ತತೊಡಗಿದ್ದೆ. ಇನ್ನು ವಾಕಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೇ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಗಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು ವಾಕಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಗೇಟು ತೆರೆದು ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯುವದರಲ್ಲೇ ಬೆನ್ನು ನೋಯತೊಡಗಿತು. ಓಣಿ ತುದಿಗೆ ಹೋಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನೋವು ತೀವ್ರಗೊಂಡು ಸಾಕು ತಿರುಗಿ ಹೋಗೋಣವೇ ಅಂದುಕೊಂಡೆ.

“ರಾಸ್ಟೇ ಮೆ ರುಕಕೆ ದಮ್ ಲೂ  
ಏ ಮೇರಿ ಆದತ ನಹೀಂ  
ಲೌಟಕರ ವಾಪಸ ಚಲಾ ಜಾವೂ  
ಮೆರೆ ಫಿತರತ್ ನಹೀಂ”

ಎಂದು ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡು ನೆನಪಾಗಿ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆಯಬಾರದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಪಾರ್ಕ್ ತಲುಪಿದೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಪಾತ್ ನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ರೌಂಡು ನಡೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮನೆ ಸೇರಿದೆ.

ಎರಡನೇ ದಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಶುರುವಾದರೂ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ದ್ವಿತೀಯ ವಿಘ್ನ ಆಗಬಾರದೆಂದು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧರೌಂಡು ಹಾಕಿದೆ. ಎಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರದ ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ತೆಪ್ಪಾಗತೊಡಗಿತು.

ಹೀಗೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಲೋಕವೊಂದು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿತು. ಒಳಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿ, ಕಾರ್ಪೆಟ್

ಹಾಸಿದಂಥ ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲು, ಗಾಳಿಗೆ ತೂಗಾಡುವ ಗಿಡಗಳು.

ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮಾನವ ಲೋಕವಂತೂ ಅತೀ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ. ವಾಕಿಂಗಿಗೆ ಬರುವವರಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರು. ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಮಲಗಿದವರು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ರೆಡಿಯಾಗಿ ಬಂದು ಪೇಪರ್ ಓದುವವರು, ಕ್ಲಾಸ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ಓದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಳ್ಳಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸೌದೆ ಆರಿಸುವ ಹೆಂಗಸರು, ಕುರಿ ಮೇಯಿಸುವವರು, ಹೂ ಗರಿಕೆ ಹರಿಯಲು ಬರುವ ಹೆಂಗಸರು ಇತ್ಯಾದಿ..

ಒಳ್ಳೆಯ ಸೀರೆ, ಸಾಕ್ಸ್ , ಮುಫ್ಲರ್ ಧರಿಸಿದ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳು ಕಾಕಡಾ ಹೂಗಳನ್ನು ಮೊಗ್ಗು ಸಹಿತ ಬಿಡದೆ ಕೀಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮಾಲಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕೇಳಿದೆ ‘ನೀವು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟುಗಿಡ ಬೆಳೆಸುತ್ತೀರಿ, ಹೂ ಹರಿಯಲು ಬಿಡುತ್ತೀರಲ್ಲ ಯಾಕೆ, ಒಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಬಾರದು’

ಅದಕ್ಕೆ ಅವನೆಂದ ‘ಏನು ಮಾಡೋದಮ್ಮ ಯಾರೂ ಕೇಳೋದಿಲ್ಲ’

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಗಿಡದ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೂ ಕೀಳುತ್ತಿದ್ದ ವೃದ್ಧ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳು ‘ನಾವು ಹೂ ಕಿತ್ತರೆ ನಿಮಗೇನು ಕಷ್ಟ?’ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನ ಕಡೆ ಕಿಕ್ಕರಿಸಿ ನೋಡಿದಳು. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಡೆದೆ.



ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ 8-10 ಜನರ ಪೈಕಿ ಮೂರುಗಾಲಿ ಸೈಕಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಕಲಾಂಗ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಕನ್ನಡ ಹಾಡು ಹಾಡುತ್ತ ಗಿಡ ಕತ್ತರಿಸುವದೋ, ಹುಲ್ಲು ಕೀಳುವದೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಳಿದ ಗಂಡಸರು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೀಡಿ ಸೇದುತ್ತಲೋ, ಗುಟ್ಟಾ ಹಾಕುತ್ತಲೋ ಯಾರನ್ನೋ ಬೈಯುವದರಲ್ಲೋ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿದ್ದರು. ಹೆಂಗಸರು ಎರಡು ಹುಲ್ಲು ಕಿತ್ತಂತೆ ಮಾಡಿ ಎಲೆಯಡಿಕೆ ಜಗಿಯುತ್ತ ಮಗ ಬೇರೆ ಹೋಗಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ, ಮಗಳ ದುಷ್ಟ ಅತ್ತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ 'ಕಾಲು ಸರಿ ಹೋಯ್ತಾ? ಎಲ್ಲಿ ಎಡಮಿಟ ಆಗಿದ್ದಿರಿ?' ಅನ್ನುವದು, 'ಮೇಡಂ ಕಾಲು ಮುರಿದಿತ್ತಂತಲ್ಲ, ಎಡಗಾಲೋ ಬಲಗಾಲೋ' ಎಂದು ನನ್ನ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುವದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಸರ ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಒಂದು ದಿನ 25 ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಶಾರದಮ್ಮ ಸಿಕ್ಕು 'ಅಮ್ಮಾ ದೇವರಿಗೆ ಊರೆಲ್ಲ ಬೇಡಿಕೋತಾ ನೀವು ಬೇಗ ಹುಶಾರಾಗಿ' ಅಂದದ್ದು ಕೇಳಿ ನನ್ನ ಊರು ನನ್ನ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಿ ಬಂತು.

ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸ ತೊಡಗಿದ. ಮೊಬೈಲ ಕಳ್ಳನೋ, ಚೈನ ಕಳ್ಳನೋ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಡಿಗೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಿದೆ.

'ಮೇಡಂ ಮೇಡಂ' ಅಂದ.

'ಏನು?' ಎಂದೆ.

'ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ....'

'ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ...'

'ಅದಲ್ಲ ಮೇಡಂ, ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕಿಡಿ....'

'ಅದೇಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬನ್ನಿ ನೋಡೋಣ'

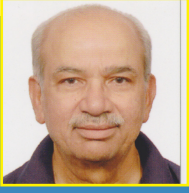
'ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಸರು ಕಿಡಿ ಕೊಡೋಕೆ ರೆಡಿಯಾಗಿದಾರೆ. ಕಿಡಿ ತಗೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರಾ?'

'ಇಲ್ಲಪ್ಪ, ಅಂಥವರು ಯಾರೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ'.

'ಬೇಕಾದೆ ನಿಮ್ಮ ಫೀಸು ಏನಾದ್ರೂ ಇದೆ ತಗೊಳ್ಳಿ. ಒಂದುಕಿಡಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಕೊಡ್ತಾರೆ ಅಂತನಾದ್ರೂ ಹೇಳ್ತೀರಾ?'

'ಕ್ಲಮಿಸಿ, ನನಗೆ ಯಾರೂ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನಡೆದೆ.





ವೈದ್ಯೇತರ...

## ನಾವು ತಿನ್ನುವುದೇಕೆ?

**ಡಾ ರಮೇಶ್ ಬಾಬು (ರಾಧಾ ರಮೇಶ್)**

ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, 51/ಡಿ, ವಿಶ್ವಗಿರಿ  
ಹೊಸ ಬಾದಾಮಿ ನಗರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ 580023

“ನನ್ನ ತಲೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು”. ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಪಥ್ಯದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಈ ರೀತಿ ಉತ್ತರವಿತ್ತಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ನಾವು (ರೋಗಿಗಳಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಸೇರಿದಂತೆ) ಏನು ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ಉತ್ತರವೇನಿರಬಹುದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವ ಮುನ್ನ, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಈ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಯಿತು.

### “ನಾವು ತಿನ್ನುವುದೇಕೆ ?”

ಇದಂತಹ ಮೂರ್ಖ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಏನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವೃತ್ತಿನಿರತ ವೈದ್ಯನಾಗಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆದಿರುವ ನಾನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು ಮೂರ್ಖತನದ ಪರಮಾವಧಿ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಿಂತನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೇವು ಒದಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗೋಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಗೋಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆಯಾಗಿದೆ. ಗೋಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಒಪ್ಪತಕ್ಕದ್ದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ

ಮಾನವ ಶರೀರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರವೇನಾದರೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾನವ ಶರೀರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಂದೇ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದುದಾದಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಅನುಚಿತವಾದದ್ದು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಗೋಮಾಂಸವೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾ ತಡೆಯಬಹುದಿತ್ತು. ಹಾಗಿದ್ದೇ, ಮಾನವ ಶರೀರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ತಕ್ಕದಾಗಿಯೇ ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಯಾವ ದ್ವಂದ್ವವೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಡುವುದನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಹುದಿತ್ತು.



ಭಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ. ಪ್ರಾಣಿಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಸಹಜ ಆಹಾರವಾಗಿ ಭಕ್ಷಿಸುವುದು ಬಹಳೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಯಾವ ಜೀವಿ ಏನನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಖಚಿತವಾದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮವೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮತವಿಲ್ಲ. ಕಪಿಗಳಿಂದ ವಿಕಾಸವಾಗಿ ಮಾನವ ಕುಲ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನವನೂ ಕೂಡ ಮೂಲತಃ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯೇ ಎಂದೂ, ಮಾನವನ ದಂತ ರಚನೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದೂ ಕೂಡಾ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮಾನವನ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತಿತ್ತಲ್ಲದೇ, ಆಹಾರದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಮಾಂಸಾಹಾರವಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಎಸ್ತಿಮೋಗಳಂತಹವರು ಜೀವಿಸುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಇನ್ನಾವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಹುದು? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಇಡೀ ಜೀವಸಂಕುಲವನ್ನು ನಾವು ಸಸ್ಯ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಜೀವಿಗಳು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ ? ಸಸ್ಯ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ಸಸ್ಯವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳು ಬೇರೆ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಪಡೆದು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಹು ಅಪರೂಪದ ಸಸ್ಯಗಳು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕೀಟಗಳನ್ನು

ಅತೀ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ, ನಿರ್ಭಾವುಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೇನು ?

ನಮ್ಮ ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಅಸಂಖ್ಯ ಅಣುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ವಸ್ತುವೂ ಅಣುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಸಮೂಹ ಇನ್ನೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಸಮೂಹವನ್ನು ಅಂತರ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮೂಹಗಳು ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳ ಆಗರಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ನಿರ್ಜೀವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಸಮೂಹವು ಇನ್ನೊಂದು ಸಮೂಹವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುವುದೇತಕೆ ?

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಸಮೂಹವೊಂದು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ “ಹಸಿವು” ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ‘ಹಸಿವು’ ಒಂದು ಅಣು ಸಮೂಹವು ಇನ್ನೊಂದು ಅಣು ಸಮೂಹವನ್ನು ಅಂತರ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. “ಹಸಿವು” ಎಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವ ಈ ಅನುಭವದ, ಸ್ವರೂಪವಾದರೂ ಏನು? ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನಗೆದುರಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ, ನಾವೇನು ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂಬುದಲ್ಲ, ನಾವು ತಿನ್ನುವುದೇಕೆ ಎಂಬುದು.



**ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು  
ಬಳ್ಳಾರಿ

ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ

## ನಾಡೋಜ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ

**ಡಾ. ಹಿ.ಎನ್. ಶಂಕರ್**

**ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ, ಕನ್ನಡ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ತೃತೀಯ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಆಗಸ್ಟ್ 27 ಮತ್ತು 28 ರಂದು ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಲು ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್ ಅವರು ಸಮ್ಮತಿಸಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಅವರ ಕಿರು ಪರಿಚಯ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ.**



ಕಳೆದ 60 ವರುಷಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಡಾ. ಪಿ. (ಪಾಟೀಲ) ಎಸ್ (ಸಿದ್ದಲಿಂಗಪ್ಪ) ಶಂಕರ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಇಂಟರ್ ಮೀಡಿಯೆಟ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ನಾತಕ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ, ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಶಿಷ್ಯ ವೇತನ ಪಡೆದು ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಗುಲಬರ್ಗ (ಈಗ ಕಲಬುರಗಿ) ಮೆಡಿಕಲ್ (ಈಗ ಎಂ.ಆರ್) ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಲೆಕ್ಚರರ್, ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ರೀಡರ್, ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ವಿಭಾಗ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದರು. ಎಂ.ಆರ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್, ಡೀನ್, ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಮಯ್ಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ, ಡೀನ್, ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆಗಿ, ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಮೆಡಿಸಿಟಿ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಈಗ ಕಲಬುರಗಿಯ ಕೆ.ಬಿ.ಎನ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್, ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಇಒ, ಡಿಸ್ಟಿಂಗ್ವಿಷ್ಡ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಎಂದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗುಲಬರ್ಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಫ್ಯಾಕಲ್ಟಿಯ ಪ್ರಥಮ ಡೀನ್ ಅವರು. ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನು ನೀಡಿ ಕಲಬುರಗಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಬಡತನದಲ್ಲಿಯೇ ಓದಿದ ಅವರಿಗೆ ಬಡರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಕಳಕಳಿ. ಜಾತ್ಯಾತೀತ ಮನೋಭಾವನೆಯ

ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಮುದಾಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಪರಿಶ್ರಮ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ, ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಹೆಸರಾಗಿರುವ ಅವರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸದಾ ನೆನೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ನಾತಕ-ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ದಿಲ್ಲಿ, ಮುಂಬಯಿ, ಮದರಾಸು, ಕಲಕತ್ತ, ಗುವಾಹಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಹೈದರಾಬಾದ್, ಪುಣೆ, ತಿರುವನಂತಪುರ, ಚಂಡೀಘಡ ಸೇರಿದಂತೆ 22 ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬೋರ್ಡ್ ಆಫ್ ಎಕ್ಸಾಮಿನೇಷನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಕಾರ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಕ್ಷಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡಯಬಿಟಿಸ್, ಆಸ್ಟಮಾ, ಪೆಲಗ್ರಾ, ಎಂಡೋಕ್ರೈಟಿಸ್, ಸಿಬಿಪಿಡಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಡಾ. ಬಿ. ಸಿ. ರಾಯ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ (ಸಮರ್ಥ ಶಿಕ್ಷಕ, ಭಾಷಣಕಾರ) ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬರೆಯುವ ಅಭಿರುಚಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಕತೆ, ಕವನ, ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಕಳೆದ

ಆರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 240 ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ/ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶವನ್ನು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಶ್ವಕೋಶವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಅವರದು. ಪ್ರವಾಸ, ಆರೋಗ್ಯ, ದೇಹ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜೀವನಚರಿತ್ರೆ, ಆಹಾರ, ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಅನುವಾದ, ಸಂಪಾದನೆ ಬರವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸೋವಿಯೆತ ಲ್ಯಾಂಡ್ ನೆಹರೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರಾಕೆಫೆಲರ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಸ್ಕಾಲರ್ - ಇನ್ - ರೆಸಿಡೆನ್ಸ್, ವಿಶ್ವಮಾನವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮೂಜಗಂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ನುಡಿಸಿರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 2000 ವನ್ನು ದಾಟಿದೆ. ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ 290 ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಆಕಾಶವಾಣಿ ಪ್ರಸಾರಭಾರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತಕರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್-ಕನ್ನಡ ವಿಜ್ಞಾನ ಪದಕೋಶವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಆಂಧ್ರ ಎನ್.ಟಿ.ಆರ್. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ತುಮಕೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್, ಮತ್ತು ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನಾಡೋಜ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಡಾ. ಶಂಕರ್ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದೆ.

ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಫೆಲೋಶಿಪ್, ಲಂಡನ್ನಿನ ರಾಯಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಿಜಿಯನ್ಸ್, ಭಾರತದ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ಫೆಲೋ ಆದ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್ ಅವರಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮಂಡಳಿಯ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಉತ್ತಮ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನಕಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿವೆ.

ಅವರು ಬರೆದ (166), ಅನುವಾದಿಸಿದ (6) ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಿಸಿದ (66) ಪುಸ್ತಕಗಳು ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಅವರ ರಷಿಯನ್-ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ 1977ರಲ್ಲಿ ಸೋವಿಯೆತ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ನೆಹರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲು ಅವರನ್ನು ರಾಕೆಫೆಲರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಸ್ಕಾಲರ್ ಇನ್-ರೆಸಿಡೆನ್ಸ್ ಎಂದು 1982 ರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿತು, ಡಾ. ಶಂಕರ್

ಲಂಡನ್ನಿನ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಿ 1971 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು ಅದಕ್ಕೆ ಡಾ. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ ಅವರು ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದು ಆ ಪುಸ್ತಕ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿತು ಎಂದರು.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ 1971ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಥಮ ವಿಶ್ವ ಕನ್ನಡ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮರು ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿತು. ಎರಡನೇ ವಿಶ್ವಕನ್ನಡ ಸಮ್ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮತ್ತೊಂದು ಕೃತಿ 'ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು' ಪ್ರಕಟಿಸಿತು.

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹೊರತಂದ ವಿಶ್ವಕೋಶಕ್ಕೆ ಐವತ್ತಕ್ಕೂ (50) ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದರು, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯ ವಿಶ್ವಕೋಶಕ್ಕೆ ಇವರೇ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು. 1995ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ 200.

ಡಾ. ಶಂಕರ್ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನವದೇಹ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ, ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ, ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಕಟಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಪುರಸ್ಕಾರ ನೀಡಿವೆ. ಅವರು ಬರೆದ 'ಎದೆ ಹಾಲು' ಕೊಡುಗೆ ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಕಟನೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಎರಡು ವರುಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಿದರು ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕ ಅದು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿದೆ. ಅವರು ಬರೆದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಉರ್ದು ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿದೆ. ಡಾ. ಶಂಕರ್ ವಚನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು 6 ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ 80ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದು ಅವರ ಕೃತಿಗಳು ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಅವರ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ 1000 ಪುಟಗಳಷ್ಟಿದ್ದು 5 ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದೆ, ಅವರು ಬರೆದ ಸುಖ ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸರ್ಕಾರ 1973ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟ ಮಾಡಿತ್ತು.



ಅನುಪಮ ನಿರಂಜನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯಅಕಾಡೆಮಿ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಡಾ.ಶಂಕರ್ ಭಾಜನರು. ಕೆಎಸ್‌ಎಸ್‌ಡಿ-ಕರ್ನಾಟಕ, ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಫಿಜಿಶಿಯನ್ಸ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಯುನೆಸ್ಕೋದಿಂದ ದಂತಕತೆಯಾದ ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಿಜಿಶಿಯನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮಾಸ್ಟರ್ ಟೀಚರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರು ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಎಮಿರಿಟಸ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಎಂದು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಅವರೇ ಪ್ರಥಮರು. ಶಂಕರ್ ಅವರು ಇಂಡಿಯನ್ ಚೆಸ್ ಸೊಸೈಟಿ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಚೆಸ್ ಫಿಜಿಶಿಯನ್ಸ್, ಇಂಡಿಯನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಫಾರ್ಮಕಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಫಿಜಿಶಿಯನ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ರಜತೋತ್ಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಈಗ ಜೀರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಪೋಷಕರಾಗಿ ಅದರ ಸಮಸ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬೋರ್ಡ್ ಆಫ್ ಎಕ್ಸಾಮಿನೇಷನ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ವಿಷನ್ ಗ್ರೂಪ್ ಆನ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸ್ಟೇಟ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಫಾರ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರು.

ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ದೇಶದ ನಾಮಾಂಕಿತ ವೈದ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಸೇರಿವೆ. ಅವರು ಮುಂಬಯಿಯ ಏಷ್ಯನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಸೂರ್ಯ ಮದರ್‌ಕೇರ್, ಜುಪಿಟರ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ಗೆ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸೀನಿಯರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಡ್ವೈಸರ್. ಅವರು ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕರ್ನಾಟಕ ಕೇಂದ್ರೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕೆಬಿಎನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಕ್ಯಾಡೆಮಿಕ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಸದಸ್ಯರು. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಕಾಹೆರ್‌ನ ಸಂದರ್ಶಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು.

ಡಾ.ಶಂಕರ್ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಲೋಕ ದ್ವೈಮಾಸಿಕದ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ 16 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಜರ್ನಲ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಜರ್ನಲ್ (ಆರೋಗ್ಯ

ವಿಜ್ಞಾನ) ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಳೆದ 10-12 ವರುಷಗಳಿಂದ ಹೊರ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿಜಾಪುರದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಅವರು ಈಚೆಗೆ ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಜತೋತ್ಸವದ ವೇಳೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು.

ಡಾ.ಶಂಕರ್ ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವೊಂದು ಕಳೆದ 22 ವರುಷಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಗಣನೀಯ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸಿದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ-ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನೂತನ ಮಾದರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದ, ಬಡ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 10 ಶಿಷ್ಯ ವೇತನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣದ ನಾಲ್ಕುವರೆ ವರುಷ ದಾದ್ಯಂತ ತಿಂಗಳಿಗೆ 1500 ರೂಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅವರ ಮಗ (ಅಮೆರಿಕ), ಮಗಳು (ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ) ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯೊಡನೆ ಅವರು ಕಲಬುರಗಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ 'ಅವರ ಜೀವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಬಹುಮುಖಿಯಾಗಿದೆ, 'ಅವರು ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಶಿಕ್ಷಕ, ಬಹುಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸ, ಸಂಶೋಧಕ, ಅಪ್ರತಿಮ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಸಮರ್ಥ ಆಡಳಿತಗಾರ, ಹೆಸರಾಂತ ಬರಹಗಾರ ಮತ್ತು ಹೆಸರುವಾಸಿ ನಿಘಂಟುಕಾರ'.

**ಅಭಿನಂದನೆಗಳು**

**ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ**  
**ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಖೆಯಿಂದ 2022 ರ ವೈದ್ಯರ**  
**ದಿನಾಚರಣೆ ಯಂದು**  
**ಡಾ ಯೋಗಾನಂದ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ವೈದ್ಯ**  
**ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ**  
**ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯ**  
**ಸಂಪದದಿಂದ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.**



**ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ**

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು  
ಬೆಂಗಳೂರು

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು...

## ಸಿಡುಬು ಲಸಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಬೆಲೆದು ಬಂದ ದಾಲಿ

ಸಿಡುಬು ಒಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಸಹಸ್ರ ಸಹಸ್ರಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಟಿಯಾಡಿದ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ. ಆನಂತರದ ಸ್ಥಾನವು ಫ್ಲೇಗ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. 'ವೇರಿಯೋಲ ಮೇಜರ್' ಮತ್ತು 'ವೇರಿಯೋಲ ಮೈನರ್' ಎಂಬ ಎರಡು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸಿಡುಬಿಗೆ ಕಾರಣ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ಯಾವಾಗ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿ.ಪೂ.3000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಈಜಿಪ್ಟಿಯನ್ ಮಮ್ಮಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ಕಲೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿರುವರು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಡುಬು ಸೋಂಕು ಈಜಿಪ್ಟಿನಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ, ಭಾರತದಿಂದ ಚೀನಾಕ್ಕೆ, ಚೀನಾದಿಂದ ಜಪಾನಿಗೆ ಹರಡಿರಬಹುದು. ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದ ಮುಸ್ಲೀಮರಿಂದ ಸಿಡುಬು ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು.

ಚರಕ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಸೂರಿಕ' ಎನ್ನುವ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯ ವಿವರವಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಬು 10ರಲ್ಲಿ ಮೂವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಂತಹದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಚರಕ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಸಿಡುಬು ಇದ್ದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಕ್ರಿ.ಶ.7ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ವಾಗ್ಭಟನ 'ಅಷ್ಟಾಂಗಸಂಗ್ರಹ'ದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬಿನ ಮಾರಕ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಶತಮಾನದ ನಂತರ ಮಾಧವನು ಬರೆದ 'ಮಾಧವ ನಿಧಾನ'ದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಡುಬು, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಹಾಗೂ ದಡಾರದ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಕ್ರಿ.ಶ.5ನೆಯ ಶತಮಾನದ ನಂತರ ಸಿಡುಬು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಿಡುಬು ಬರದಂತೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಎಲ್ಲಿ, ಎಂದು, ಯಾರಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಸಿಡುಬು ಮುನ್ ರಕ್ಷಣಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಬೌದ್ಧರಿಂದ ಚೀನಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಪ್ರಾಚ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಆಧಾರಗಳು



ಇದುವರೆಗೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಚೀನಾ ದೇಶದ ಸಂಗ್ ವಂಶದ (960-1280) ಆಡಳಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಗಳನ್ನು (ಸ್ಕಾಬ್) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಕೊಳವೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಒಳಗೆ ಊದುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಸಿಡುಬು ಅಂಟುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅಂಟದರೂ ಅದು ಮಾರಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನವು ಭಾರತದಿಂದ ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಹೋಯಿತು ಎಂಬ ವಾದವು ಇದೆಯಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಆಧಾರವು ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಅವರದ್ದೇ ಆದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಗ್ಗೆ 1731ರಲ್ಲಿ ಅಲಿವರ್ ಕೌಲ್ಟ್ (From Ro. Coult to Dr Oliver Coult in 'An account of the diseases of Bengall' (Calcutta, dated February 10, 1731) ಮತ್ತು 1768ರಲ್ಲಿ ಜಾನ್ ಜಫಾನಿಯನ್ ಹೋಲ್ಟ್ಸ್ (An Account of the Manner of Inoculating for the Small Pox in the East Indies with Some Observations on the Practice and Mode of Treating that Disease in those Parts (London, 1767).) ಎಂಬ ವೈದ್ಯರು ದಾಖಲಿಸಿರುವರು. ಬಂಗಾಳ ದೇಶದಲ್ಲಿ

ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ಮುನ್ ರಕ್ಷಣಾ ಲಸಿಕೆಯ ತಂತ್ರದ ಸರಿಸುಮಾರು ವಿವರಣೆಯು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

ಕೆಲವು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ರೋಗಿಗಳ ಸಿಡುಬು ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಕೀವನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಚರ್ಮದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವರ್ಷ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕೀವನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಕಾದಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಮರುವರ್ಷ ಲಸಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಿಡುಬು ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಇಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಅದರ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು ಇಲ್ಲವೇ ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದನ್ನು ಇಂದಿನ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಟೆನ್ಯೂಯೇಶನ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವೈದ್ಯರು, 3-4 ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ, ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಟೀಕಾ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರನ್ನು 'ಟೀಕಾದಾರ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ. ಮೂರನೆಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಬಂದು, ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸೂಜಿಯೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಕೀವಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದುತ್ತಿದ್ದ. ಅದರಿಂದ ಗಂಗೆ ಹನಿಗಳಿದ್ದ ಸ್ಥಳದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಹಲವು ಸಲ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಸಿಡುಬಿನ ರಸಿಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದ ಅನ್ನದ 'ಪೌಲ್ಟೀಸ್' ನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದನು.

2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಜ್ವರವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇವೆರಡು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ವಿಧಾನವು 'ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಬರೆದ ಇಬ್ಬರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವೈದ್ಯರು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ದಾಖಲಿಸಿಲ್ಲ.

ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ಸಿಡುಬು ಲಸಿಕೆಯ ಈ ವಿಧಾನ, ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತರ್ಕಬದ್ಧ ವಿವರಣೆಯು ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಅರೇಬಿಯ ದೇಶದವರು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎರಡೂ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಕೊಯ್ದು ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷ ಸಿಡುಬು ರೋಗಿಯ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಉದುರುವ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು 'ಅನುಭವ ಜನ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು' (ಎಂಪಿರಿಕಲ್ ಮೆಥಡ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಜೆನರ್ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ಮಾಡಲು ಮನುಷ್ಯನ ಕೀವನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲು, ದನದ ಕೀವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಪಾರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಿದ. ಅದುವೇ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಲಸಿಕೆಯಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದು ಸಿಡುಬು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.



ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಲ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಒರಟಾದ ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ತರಚಿಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಗಂಗೆಯ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ತರಚಿದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ



## ಆಶಿಕಾ ಸಿಂಧೂರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ದ್ವಿತೀಯ ವರುಷ  
ಎಸ್ ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ದಾವಣಗೆರೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ



## ಡಾ ಉಮಾಮಹೇಶ್ವರಿ

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

### ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ? ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮ

ದೇಶಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಮಹಾವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಭಾರತದ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. 2015 ಜೂನ್ 21 ಯೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆತ ದಿನ. ವಿಶ್ವದ 177 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಸುದಿನ. ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿದೇಶಿಯರಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಬೌದ್ಧ ಬಿಕ್ಷುಗಳು ಪತಂಜಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಂದಲೇ ಮೊದಲಿಗೆ ಚೀನಾ, ಟಿಬೆಟ್, ನೇಪಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಹರಡಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಯೋಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರ ಮಾಡಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊಡುವದು. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು ದೇಹದ ಕಲ್ಮಷ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು. ದೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವದು.

ಸೃಷ್ಟಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಆದಿನಾಥನಾದ ಶಿವನು ಯೋಗವನ್ನು ಪತ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಪಡಿಸುವನು. ಯೋಗನಾಥಪಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮನಾದ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರನಾಥನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪಾರ್ವತಿಗೆ, ಪಾರ್ವತಿಯೂ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರನಾಥನಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರವೇ ಅತೀ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥ. ಇದು ಕ್ರಿ.ಪೂ. 200 ರಿಂದ 300 ರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಬರೆದಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿಯೂ ಸದೃಢ ಶರೀರಿಯಾಗಿಯೂ ನೂರುಕಾಲ ಬಾಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥವಾದ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ

ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ, ಸಾಧನೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲ. ಕೇವಲ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬದುಕಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. “ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂ ಬಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಮ್” ಎಂಬುದು ಕಾಳಿದಾಸರ ನುಡಿ. ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅದರಿಂದ ದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸು ಲಭಿಸುವುದು. ಆಯಸ್ಸಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಧೀನ ಜೀವನದ ಸುಖ ಶಾಂತಿಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ

ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಮನನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧಿ ಇವುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಇವು ಜೀವನದ ಸೂತ್ರಗಳು ಹೌದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ, ದಾರಣ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪನಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವೂ ದೃಢವಾಗುವುದರಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪರಸ್ಪರ ಕಲಹಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದ ಹಲವು ವಿಧದ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾದ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೆಲೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದರೆ ಯೋಗ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದು ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಂಬುದು ಸರ್ವ ವಿಧಿತ.



**ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ರಸಾದ್**  
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಶೆಫೀಲ್ಡ್, ಯು.ಕೆ.

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ!

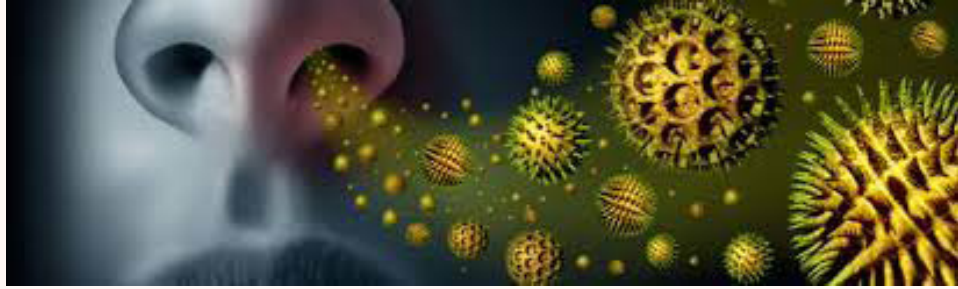
## ಹಲ್ಲದವರಿಗೆ ಕಡಲೆ ಇಲ್ಲ....



**ಡಾ ಕೇಶವ ಕುಲಕರ್ಣಿ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಆಂಗ್ಲರು ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಹೇರುಲ್ನುಟ್, ಬ್ರೆಜಿಲ್ನುಟ್ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ಅಮೇರಿಕ, ಯು.ಕೆ, ಯುರೋಪ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಯು.ಕೆ.ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಇಲ್ಲಿಯ ಸರ್ಕಾರ ಅಲರ್ಜಿ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ, ವೈದ್ಯರ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೂಡಿದೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ

“ಹಲ್ಲದವರಿಗೆ ಕಡಲೆ ಇಲ್ಲ, ಕಡಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಹಲ್ಲೆಲ್ಲ” ಎಂಬ ಲೋಕೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ನತದೃಷ್ಟರಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಕಡಲೆ ಎರಡೂ ಇದ್ದು ಕಡಲೆ ತಿನ್ನುವ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ನಟ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವುದರಿಂದ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಎಳ್ಳು ಇತ್ಯಾದಿ ನಟ್ಟಳ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ನಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಗೋಡಂಬಿ, ಶೇಂಗಾ, ಬಾದಾಮಿಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಂದು ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ (Generic) ಹೆಸರಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಕಾಯಿ, ಚಿಪ್ಪಿನೊಳಗಿರುವ ಕಾಯಿ, ಬೀಜ ಎಂಬ ಅನುವಾದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಟ್ ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಲಾರದೆ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬರಹದಲ್ಲಿ ನಟ್ ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದವನ್ನು ಎರವಲು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷಪರಿಣತಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಘಟಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು



ಆಯಾ ನಟ್ಟಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದರೆ ಸಾಲದೇ? ಗೋಡಂಬಿ ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನದೇ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಇದೇನು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಗೋಡಂಬಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಲರ್ಜಿ, ಬಾದಾಮಿ ಅಲರ್ಜಿ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು, ಹಲವಾರು ನಟ್ ಅಲರ್ಜಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು. ಶೇಂಗಾ, ಎಳ್ಳು ಇತ್ಯಾದಿ ನಟ್ಟಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತೀವ್ರ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ನಟ್ಟಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅನಾಫಿಲ್ಯಾಕ್ಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಭಾರತ, ಚೈನಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಟ್ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಣುವುದು

ಅಪರೂಪ. ಹೀಗೆಯೇ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಕಾಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕೆಲವು ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದು ಒಳಿತು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಇಮ್ಯೂನಿಸ್ಪಮ್) ಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜಾಗಿರುವ ಸೈನಿಕರು ಶತ್ರುವಿಗೆ ಹುಡುಕಾಡುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟುವ ರೋಗಾಣುಗಳ ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳು ಎಂಬ ಸೈನಿಕ ತುಕಡಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸೈನಿಕರು ಶತ್ರುವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅದನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ರಿತನಟ್ಟಳ ಜೊತೆ ಸಮರಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ! ಒಂದು ರೀತಿ ಭಾರತದ ವಾಯುಸೇನೆ ತನ್ನದೇ ವಿಮಾನವನ್ನು ಶತ್ರು ವಿಮಾನವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಶೂಟ್‌ಮಾಡಿ ಕೆಳಗೆ ಉರುಳಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೇ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಲರ್ಜಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಯಾದ (sensitized) ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೇ ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಟೋಇಮ್ಯೂನ್ಯಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಉದರದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸತ್ತಜೀವಿಗಳಂತಿರುವ ನಿವಾಸಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (Gut Flora) ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾಸಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅದು ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೊಸ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಭಾರತ, ಚೈನಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಬಡದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಕರುಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವ ಹುಳುಗಳು (ರೌಂಡ್‌ವರ್ಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ

ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗು ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ನಿರಂತರ ಹೊಡೆದಾಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಜಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥಹ ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜುಜುಬಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಇವುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ! ಮೇಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ನಟ್ಟಳನ್ನೂ



ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಶಿಶುವಿನ ಮತ್ತು ಎಳೆಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಈ ನಟ್ಟಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇಮ್ಯೂನಾಲಾಜಿಕಲ್‌ಟಾಲರೆನ್ಸ್ (Immunological Tolerance) ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲರ್ಜಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಪರಿಸರವಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ 'ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಬಡಗಿ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಯದಿಯಂತೆ ಕಡಲೆಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯರ್ಥಸಮರವನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂರು ವರ್ಷ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಟ್ಸ್ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಲರ್ಜಿ (Peanut allergy) ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಹೆದರಿಕೆ ಇದೆ. ಹಲವಾರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಟ್ಟಳೆಕರಾರು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ನಟ್ಸ್ ಇರುವ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ತರುವಂತಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಟ್ಟಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Immunological Tolerance) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಶಿಶುವಿಗೆ ನಟ್ಸ್ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಈಗ ಹೊಳೆದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ವಿಚಾರವಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಅನುವಂಶಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಜೈವಿಕಗುಣಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾ, ಎಕ್ಸಿಮಾ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇರುವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಟ್ ಅಲರ್ಜಿ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ನಟಾಶಾ ಎಂಬ 15 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿಗೆ ಎಳೆನ ಅಲರ್ಜಿ ಇತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಅವಳು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಜೊತೆ ಲಂಡನ್ನಿನಿಂದ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಿಂದ ನೀಸ್‌ಗರಕ್ಕೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದಳು. ಲಂಡನ್ನಿನ ಹೀತ್ತೋ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಟ್ ಎಂಬ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ರೆಸ್ಟೋರಾಂಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್ಚೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದರ ಲೇಬಲೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಳು. ವಿಮಾನಯಾನದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್ಚಿನೆಲ್ಲ ಮೊದಲಾದಳು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಳು. ಕೂಡಲೇ ಅವಳ ತಂದೆ ನಟಾಶಾ ಕೈ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿಗಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಡ್ರಿನಾಳಿನ್ ಆಟೋಇಂಜೆಕ್ಟರ್ ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಟಾಶಾಳ ಉಸಿರಾಟಹದಗೆಟ್ಟು ವಿಮಾನ ನೀಸ್‌ಗರದಲ್ಲಿ ಇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಾದಿದ್ದ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಅವಳನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನವು ವಿಫಲವಾಯಿತು. ನಟಾಶಾ ತಿಂದ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್ಚಾಕೇಟನ್ನು ಅವಳ ಅಪ್ಪ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಸುಳಿವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ತಿನ್ನುವ ರೆಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಂಪನಿ ನಟಾಶಾ ತಿಂದ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಇತ್ತೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿ ತಾವು ಅದನ್ನು ಪ್ಯಾಕೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಿಷಾದವನ್ನು ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

ನಟಾಶಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆತಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಟಾಶಾ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮೇಲಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹೋರಾಡಿ ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯಾಗಿ 'ನಟಾಶಾ ನಿಯಮ' ಒಂಬ ಹೊಸ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೆ ಬಂತು. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಯು.ಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ರೆಡಿ ಖಾದ್ಯಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಖಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆದೇಶವಿದೆ. ತೀವ್ರ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಹೋಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆಂದು ಹೋದಾಗ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಾವು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡುವ ವೇಟರ್‌ನ ತಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೊರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಬೇಕು. ರೆಡಿ ಫುಡ್‌ಲೇಬಲ್ ಓದಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಬದುಕು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಗುಜರಾತಿ ಬಾಲಕನಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ವಿಚಾರ ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಬಾಲಕನ ಅಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದ ತಂದ ಮಿಠಾಯಿ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ತಾನು ಪಕ್ಕದ ಕೊಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾಗಿದ್ದಳು. ಈ ಬಾಲಕ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ನೋಡಿ ಆಸೆಯಾಗಿ ಅರ್ಧ ಮಿಠಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಕೂಡಲೇ ಅವನಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆವೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ತುಟಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡವು, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಗಳು ಮೂಡಿದವು.



ಕೂಡಲೇ ಅವನ ಅಮ್ಮ ಅವನಿಗೆ ಅಡ್ಡಿನ್ಯಾಲಿನ್ಯುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಂಬುಲೆನ್ಸಿಗೆ ತುರ್ತು ಕರೆ ಮಾಡಿದಳು.

ಅವರು ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಬಾಲಕನ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳು ಸ್ಥಬ್ಧಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಮರಣೋತ್ತರ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಾಲಕ ಅಲರ್ಜಿ ಇಂದ ಸತ್ತನೆಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಸಾದದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಆಮೇಲೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳು

ತಿಳಿದಿದ್ದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅನಾಹುತಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಸಂಗ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ನಮ್ಮ ಅನಿವಾಸಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ತೀವ್ರ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆತಂಕದ ಸುದ್ದಿ. ಈ ಅನಿವಾಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪ್ರವಾಸ ನೀಡಿದಾಗ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೇಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸದ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದ ಅಪರೂಪದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುವ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವ!) ಅನಿವಾಸಿಗಳ ನೆಂಟರಿಗೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಣಾಮವೇನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಡಾಕ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಸಲಹೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದಾ? ಮೊಸರು ತಿನ್ನಬಹುದಾ? ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಹುದಾ? ಎಂದು ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀರಿಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಡಿಸಿನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು ಅಪರೂಪವಾದರೂ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವಾಗ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಆದಷ್ಟು ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಾವೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಬರಿನಟ್ಸ್ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗೋಧಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಔಷಧಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರದ

ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೆಸ್ಟೋರಾಂಟ್‌ನು ರೆಡಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅವರು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಖಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ರೆಡಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದಕರು “May contain traces of nuts” (ನಟ್ಟಣ್ಣು ಅಂಶ ಈ ಖಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು) ಎಂಬ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ದೀಪವಿಟ್ಟಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಾನೂನಿನಿಂದ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

‘ಮುಳ್ಳನ್ನು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು’ ಎಂಬಂತೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೋ ಅದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನ ನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುತ್ತಾ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಇದನ್ನೇ ಡಿಸೆನ್ಸಿಟೈಸೇಶನ್‌ನಾರ್ಯಾ (Desensitization programme) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯು.ಕೆ.ಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಈಗ ಈ ರೀತಿಯ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಇದು ಅಲರ್ಜಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಂಗತಿ.





**ಡಾ ವಿಜಯಾ ಎನ್**

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಕಶ್ಯಪ ಸಂಕೀರ್ಣ, ಶ್ರೀರಾಮಪೇಟೆ, ಸುಳ್ಯ

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ

## ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

**ವಾ**ಸವಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಲಾ ವೇದಿಕೆ ಸುಳ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಐಎಂಎ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ ವಿಶೇಷ ಆನ್ ಲೈನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೇ -ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಬಳಗದಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವರದಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕೇವಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗದೇ ಇತರೇ ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಾಧಕರನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ.

ದಿನಾಂಕ- 01-05-2022 ರಂದು ಡಾ. ಆರ್. ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯರವರು “ನನ್ನ ಬದುಕು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬರಹ” ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ ಅವರು ಮೂಲತಃ ಬೆಂಗಳೂರಿನವರಾಗಿದ್ದು, ಇವರು ಓರ್ವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಲೇಖಕರು, ವಕೀಲರು, ನಾಯಕತ್ವ ತರಬೇತುದಾರರು ಕೂಡಾ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. 19 ವರ್ಷದವರಿದ್ದಾಗಲೇ ಸರಗೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೂತ್ ಮೂವ್ಮೆಂಟ್ (SVYM) ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬಡವರಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿದವರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಹಲವಾರು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಂತಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಹೇಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಚೊತೆಗೆ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೂತ್ ಮೂವ್ ಮೆಂಟ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇವರ ಮೇಲೆ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಇತ್ತು ಅನ್ನೋದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

<https://youtu.be/eY1ODhjgJfM>

ದಿನಾಂಕ- 06-05-2022 ಡಾ ಕೆ ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ

ಹಂದಿಹಾಳು ಅವರು ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ ರವರ “ಮಾಧವಿ ಕೃತಿ ಆಧಾರಿತ ಕನ್ನಡ ಕೃತಿ- ಒಂದು ಅನುಸಂಧಾನ” ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರಣ ನೀಡಿದರು. ಸಂಶೋಧನೆ, ಓದು, ಬರಹ, ಭಾಷಣ ಇವರ ಆಸಕ್ತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೂಡಾ ಬಯಲಾಟ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ್ ರವರ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕಥೆಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವಿಚಾರ ವಿಮರ್ಶೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದರು. ಇವರ ಬರವಣಿಗೆಯ ಕಾಲಘಟ್ಟ ಹೇಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ಚಿಂತನೆಗಳು ಹೇಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮಹಿಳಾ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಪುರಾಣದ ಮಾಧವಿಯ ಮನೋತುಮಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು

<https://youtu.be/yvKzC7kta-E>

ದಿನಾಂಕ- 15-05-2022 ರಂದು ಮಲರ್ ವಿಳಿಯವರು ಸಂಗಂ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅನುವಾದದ ಸಾಲುಗಳ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಡಾ.ಮಲರ್ ವಿಳಿರವರು ಮೂಲತಃ ತಮಿಳುನಾಡಿನವರು. ಆದರೆ ಬೆಳೆದದ್ದು ಮಾತ್ರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ. ಉತ್ತಮ ಅನುವಾದಕರಾಗಿ ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಅನುವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ-ತಮಿಳು ಭಾಷೆಯ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಗಂ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾದ ಪ್ರಾರಂಭ, ಮಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೊನೆ, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲ ಆಯಾ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ತಮಿಳಿನ ತಾತ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ವಾಮಿನಾಥನ್ ಅಯ್ಯರ್ ರವರ 5 ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಂ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಎದುರಾದ ಅನುವಾದದ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು.

<https://youtu.be/MZx-b4UQFGw>

ದಿನಾಂಕ- 22-05-2022 ರಂದು ನಾಗೇಶ್ ಹೆಗಡೆಯವರು “ಡಾಕ್ಟೇ ಪೃಥ್ವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ” ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದ ಹಲವಾರು ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕನ್ನಡದ ಪ್ರಮುಖ ಲೇಖಕರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ನಾಗೇಶ್ ಹೆಗಡೆಯವರು ಮೂಲತಃ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯವರು. ಶಿಕ್ಷಕ, ಪರಿಸರವಾದಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಕರ್ತರಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿರುವ ನಾಗೇಶ್ ಹೆಗಡೆ ಸುಧಾ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಭೂಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ವೈಪರೀತ್ಯತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. CLIMATE CHANGE IS A HEALTH CRISIS ಅನ್ನೋದನ್ನು ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಭೂಮಿಗೆ ಕಂಟಕ ಕಾದಿದೆ ಅನ್ನೋದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನೋ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟರು. ಹಾಗೆಯೇ ಪೃಥ್ವಿಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಮಾನವ ಸಂಕುಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿದರು.

<https://youtu.be/SHtnvMQzztE>

ದಿನಾಂಕ- 29-05-2022ರಂದು ಅಂಬೇಡ್ಕರ್- ಸ್ಟ್ರೀ ಸಮಾನತೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ವಿಮಲಾ ಕೆ.ಎಸ್ ರವರು ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ರವರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು. ವಿಮಲಾ ಕೆ.ಎಸ್ ರವರು ಮೂಲತಃ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯವರು. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಜನವಾದಿ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಯ ಸಹ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಇವರು ಸದ್ಯ ರಾಜ್ಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಘಟನೆಯ ರಾಜ್ಯ ಸಹಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಇವರು ಸ್ಟ್ರೀ ಸಮಾನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ. ಅಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳಾ ಸಮಾನತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಸಮಾನತೆ ಎಂದರೇನು ಅನ್ನೋದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ರವರ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವವರಿಗೆ ಸಮಾನತೆಯ ಹಂಚಿಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಎಂಬುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶ ಎರಡನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು.

<https://youtu.be/VudKlB0nlt4>

ದಿನಾಂಕ- 12-06-2022 ಡಾ. ಮೈತ್ರಿ ಭಟ್ ರವರು ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಡಾ. ಮೈತ್ರಿ ಭಟ್ ರವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾದರೆ, ಸುಮಾರು 200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನ, ಕವನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳು ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಭಾಷಣಗಳಿಂದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಓದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಓದು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಕೇಳುಗರ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟರು. ಮನಸ್ಸು ಮಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಬಾಗಿ ಮೃದುವಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಓದುಗರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗಾಗಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚಿಸಬಾರದು ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಿಯು ಪುರಾಣಿಕರ ಹಿತನುಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಭಾಷೆ, ಬರವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾತು ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ನಂಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸಿದರು.

<https://youtu.be/AzWBwE9wRiE>

ದಿನಾಂಕ- 19-06-2022 “ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರ ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ”ದ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ.ಸುಂದರ ಕೇನಾಜೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೀಡಿದರು. ಡಾ.ಸುಂದರ ಕೇನಾಜೆಯವರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರಾಗಿ ನಂತರ ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿ ಸಂಘಟನೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕನ್ನಡ, ತುಳು, ಮತ್ತು ಮಲಯಾಳಂ ವಿಷಯಗಳ ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾರಂತರ ಬಾಲವನದಲ್ಲಿ ತಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಹುಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತು ಮುಖಗಳ ಕಾರಂತರು ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಕಾರಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೇಗಿತ್ತು ಅನ್ನೋದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಾರಂತರ ಕೇವಲ ಸಾಹಿತ್ಯ

ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟರು.

[https://youtu.be/M\\_kK-IZR-VI](https://youtu.be/M_kK-IZR-VI)

ದಿನಾಂಕ- 25-06-2022 ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ವತಿಯಿಂದ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿ- ಅಮೃತಮಹೋತ್ಸವ - ಕಾವ್ಯಸಂಜೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟನೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಕಟೀಲು ಸುರೇಶ್ ಕುಡ್ಡಾರವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಡಾ. ರವಿರಾಜೇಶ್ವರ್, ರಾಯಚೂರು ಇವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕದ ನಿಯೋಜಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ ಎಸ್ ಪಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಳ್ ರವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯ ಭಾಷಣವನ್ನು ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಭಾಗವಾಗಿ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ 25 ವೈದ್ಯಕವಿಗಳು ಕವನ ವಾಚನ ನಡೆಸಿದರು . ಡಾ. ರವಿರಾಜೇಶ್ವರ ತಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಕಾವ್ಯ ಕಟ್ಟುವ ಆಶಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಪದಗಳ ಬಳಕೆಯ ಹಿತಮಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರು ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.

<https://youtu.be/d6C6Pv9lkdY>

ದಿನಾಂಕ- 26-06-2022 ರಂದು ಡಾ.ಟಿ.ಆರ್ ಅನಂತರಾಮು ರವರು “ಚೌಕಟ್ಟು ಮೀರಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಸಾಹಿತಿ ಡಾ ಬಿ.ಜಿ.ಎಲ್ ಸ್ವಾಮಿ” ರವರ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಜನರ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟರು. ಬಿ.ಜಿ.ಎಲ್ ಸ್ವಾಮಿ ಅವರನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿ ಪ್ರೇರಿತಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅನಂತರಾಮುರವರು ಕೂಡಾ ಒಬ್ಬರು. ಬಿ.ಜಿ.ಎಲ್ ಸ್ವಾಮಿಯವರ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆ ಕೂಡಾ ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಇವರ ಹೆಸರು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಗಿಡ ಕೀಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಹಾರ್ವರ್ಡ್

ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಗೆ ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಹೋದ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಪುಸ್ತಕ ಬಂದ ಬಳಿಕದ 20 ಪುಸ್ತಕ ಗಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದ ಅನರ್ಘ್ಯ ರತ್ನಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಸುಖಿಸಿದ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಕನ್ನಡದ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಬರಹಗಾರರು ಬೆಂಗಳೂರು ಗುಂಡಪ್ಪ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಸ್ವಾಮಿ (ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ.ಎಲ್. ಸ್ವಾಮಿ) ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಹಾಸ್ಯದ ಲೇಪನದೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸುವ ಅವರ ಶೈಲಿ ಅಪ್ರತಿಮವಾದುದು. ಅವರ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಅನಾವರಣವನ್ನು ಅಪೂರ್ವವಾಗಿ ಅನಂತ ರಾಮು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದರು ಹಸುರು ಹೊನ್ನು ಪುಸ್ತಕದ ಹೂರಣದ ಸವಿಯನ್ನು ಓದಿಯೇ ಸವಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

<https://youtu.be/rPAUsJQvFbw>

## “ಡಾ ಶಾಂತಲಾ ಮತ್ತು ಡಾ. ಎಚ್.ಎನ್ ಅನುಪಮಾ ಅವರು ಡಾ. ಎಚ್. ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ”

ಡಾ ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಬಳಗದಿಂದ 2021 ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕಿಯರಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಡಾ ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಡಾ ಆರ್ ಕೆ ಸರೋಜ, ಡಾ ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಮತ್ತು ಡಾ ಸಿ ಆರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯು ಡಾ ಶಾಂತಲಾ ಅವರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾದಂಬರಿ 3019 ಮತ್ತು ಡಾ ಎಚ್ ಎನ್ ಅನುಪಮಾ ಅವರ ಕೋವಿಡ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಡೈರಿ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ 20000 ನಗದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಫಲಕವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಸಮಾರಂಭ ಜುಲೈ 23 ರಂದು ಚಿತ್ರಕಲಾ ಪರಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಡಾ ಸಿ ಆರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು. ಡಾ ಸಿ ಎನ್ ಮಂಜುನಾಥ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುವರು. ಬಿ ಎಲ್ ಶಂಕರ್ ಮತ್ತು ಅಪರ್ಣಾ ವಸ್ತಾರೆ ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ಡಾ ಆರ್ ಕೆ ಸರೋಜ ಅವರು ಅಭಿನಂದನಾ ನುಡಿಗಳನ್ನು ನುಡಿಯುವರು. ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದಿಂದ ಡಾ ಶಾಂತಲಾ ಮತ್ತು ಡಾ ಎಚ್ ಎನ್ ಅನುಪಮಾ ಅವರಿಗೆ ಹಾರ್ಡಿಕ್ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.



**ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್**

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು  
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ನಯನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಭದ್ರಾವತಿ

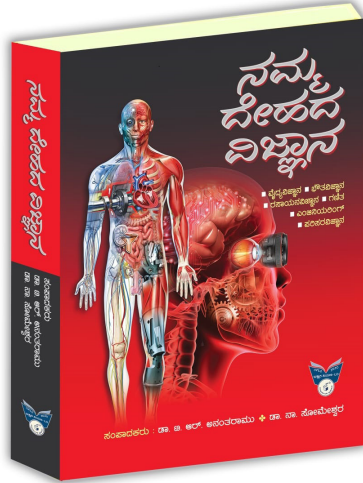
ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ

## ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

**ಐ.ಎಂ.ಎ** ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ವೈದ್ಯ ವೃಂದದವರ ಕನ್ನಡ ನಾಡು, ನುಡಿ, ಸಾಹಿತ್ಯಪರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೇವಲ ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಹಾಗೂ ಆ ಮಾಸಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಸಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಕನ್ನಡದ ಕಂಪನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಬೀರುತ್ತಾ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಿವೆ. ಕನ್ನಡದ ಕಂಪನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪಸರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿಗಳು, ಸಹೃದಯರು, ನಮ್ಮ ಬಳಗದ ಶಿಖರಪ್ರಾಯದಂತಿರುವ ಡಾ.ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರವರಿಗೆ ಡಾ.ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ 2021ನೇ ಸಾಲಿಗಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಿಂದ ದೊರೆತಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಡಾ ಟಿ ಆರ್ ಅನಂತರಾಮರವರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿಜ್ಞಾನ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಪುಸ್ತಕ ಸೊಗಸು ಮೊದಲನೇ ಬಹುಮಾನ ದೊರೆತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಗರಿಯಾಗಿ 2022ನೇ ಸಾಲಿನ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡಮಿಯ ಜೀವಮಾನ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ದೊರೆತಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಡಾ ಯೋಗೇಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಡಾ ಕುಶ್ವಂತ್ ಕೋಳಿಬೈಲು ಅವರು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡಮಿಯ ಸಾಹಿತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ.

ಐ.ಎಂ.ಎ ಶಿರಸಿ ಕನ್ನಡ ಬಳಗ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಶಿರಸಿ ಘಟಕದ ಸಂಯುಕ್ತಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ

ಕೃಷ್ಣಶೀರೂರವರ “ಊರಿಬಾನ ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೊತೆಗೊಂದು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಪಯಣ”, ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಹಾಗೂ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಯನ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಹಿರಿಯ ಪತ್ರಕರ್ತರಾದ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಹೆಗ್ಗಡೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ.ಕೇಶವಕುರ್ಷಿ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಚಯ ನೀಡಿದರು. ಡಾ ಶಿವರಾಮ್ ಕೆ.ವಿ ಹಾಗೂ ಡಾ ಆಶಾ ಪ್ರಭು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ನುಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಡಾ ತನುಶ್ರೀ ಹೆಗ್ಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.



ಹೊನ್ನಾವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಶ್ರೀರಾಮ ಸಿಂಧುಗೌರಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಫಾರ್ ಹ್ಯೂಮನಿಸ್ಟಿಕ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಂಯುಕ್ತಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಡಾ.ಮಂಜುಳಾ ಯುವರಾಜ್‌ರವರು ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಭದ್ರಾವತಿ ಕನ್ನಡ ಬಳಗದ ಗೌರವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ ಕೃಷ್ಣ ಎಸ್ ಭಟ್ ಅವರು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕೊಡುಗೆ ಕುರಿತು ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮಾಡಿದರು.

ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಹಂದ್ಯಾಳು ಗ್ರಾಮದ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಐ.ಎಂ.ಎ ವೈದ್ಯಬಳಗದವರು ಪಾಠವ್ಯ ಮೆರೆದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಬಳಗದ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ



ಡಾ ಅರವಿಂದ್ ಪಟೇಲ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಲು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಲಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಕಾರಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಖ್ಯಾತ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ ಯೋಗಾನಂದ ರೆಡ್ಡಿರವರು ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಮಾತೃಭಾಷೆ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಬರೀ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಬದುಕಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಖ್ಯಾತ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ ಗಡ್ಡಿಡಿವಾಕರ್ ಮೊಬೈಲ್ ಅತಿಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ನೇತ್ರತಜ್ಞರಾದ ಡಾ ಪರಸಪ್ಪ ಬಳ್ಳಾರಿರವರು ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಐ.ಎಂ.ಎ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಶಾಖೆಯ ನಿಖಿಟಪೂರ್ವ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಶಿರಗುಪ್ಪ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಆದ ಡಾ ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು ಅವರು ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸುಮಾರು

20ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದತ್ತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ “ಭಾಷಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪಾತ್ರ” ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಸೆಳೆಯಿತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಮಾಲಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಖ್ಯಾತ ಸಾಹಿತಿಗಳಾದ ಡಾ.ಗೋವಿಂದ್ ಹೆಗಡೆ ಅವರು ಮೇ 5 ಅಖಿಲಭಾರತ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಸಂಯುತಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಕಾವ್ಯಶಿಬಿರ ಮತ್ತು ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಕಳೆದ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ “ಶಬ್ದಗುಣ” ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಅನಿಯಮಿತ ಅಂಕಣದ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಶಬ್ದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಅವುಗಳ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸರಿ ರೂಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸಿದ್ದು ಹಲವು ಹಿರಿಯ ಲೇಖಕರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದೆ.

ಡಾ.ಕೆ.ಬಿ.ಸೂರ್ಯಕುಮಾರ್ ರವರ ಎರಡನೇ ಕೃತಿ “ಕೌತುಕಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲ” ಜೂನ್ 22 ರಂದು ಮಡಿಕೇರಿಯ ಬಾಲ ಭವನದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಮನೋಹರ್ ಜಿ. ಪಾಟ್ಕರ್ ಹಾಗೂ ಕೊಡಗಿನ ಸಾಹಿತಿ ಶ್ರೀ ಭಾರದ್ವಾಜ್ ಆನಂದ ತೀರ್ಥ ರವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಇದು ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ, ನೋಡಿ, ಅನುಭವಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ವೈದ್ಯರುಗಳು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಇನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ.





## ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ್ ಹೆಟ್ಟ

ಎಂ ಡಿ (ವೈದ್ಯಕೀಯ), ಡಿ ಎಂ (ಉದರ ರೋಗ)  
ರಾಜೀವ ಗಾಂಧಿ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ರಾಯಚೂರು

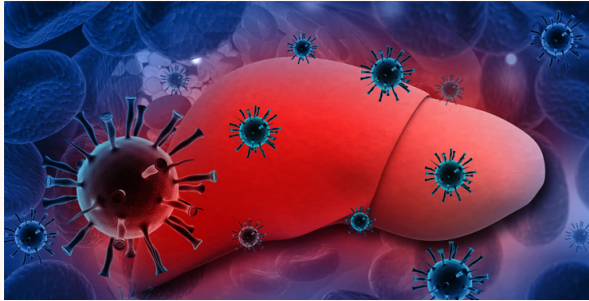
ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

## ವಿಶ್ವ ಯಕೃತ್ ದಿನಾಚರಣೆ



## ಡಾ. ರಶ್ಮಿ ಕುಂದಾಪುರ ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಜುಲೈ 28 ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಪುರಸ್ಕೃತ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಬರೂಚಾ ಬ್ಲೂಂಬರ್ಗ್ ಅವರ ಜನ್ಮ ದಿನವಾಗಿದ್ದು ವಿಶ್ವ ಯಕೃತ್ ದಿನಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.



ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲಿವರ) ಉರಿಯೂತ. ಯಕೃತ್ತು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಉರಿಯೂತವು ಹಲವಾರು ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ (ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್), ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಕೆಲವು ಆನುವಂಶಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ನಿರೋಧಕ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ರೋಗದ ನಿರಂತರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಆಗಬಹುದು. ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಹಠಾತ್ತನೆ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ 2 - 3 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವಿಧಗಳು

ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ನ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಐದು ವೈರಸ್‌ಗಳಿವೆ: ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ A, B, C, D ಮತ್ತು E. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ A ಹಾಗೂ E ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಹಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಕಲುಷಿತ ರಕ್ತ, ಸೂಜಿಗಳು, ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ದ್ರವಗಳ ಮೂಲಕ, ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಹಾನಿ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಸಿರೋಸಿಸ್ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಡಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

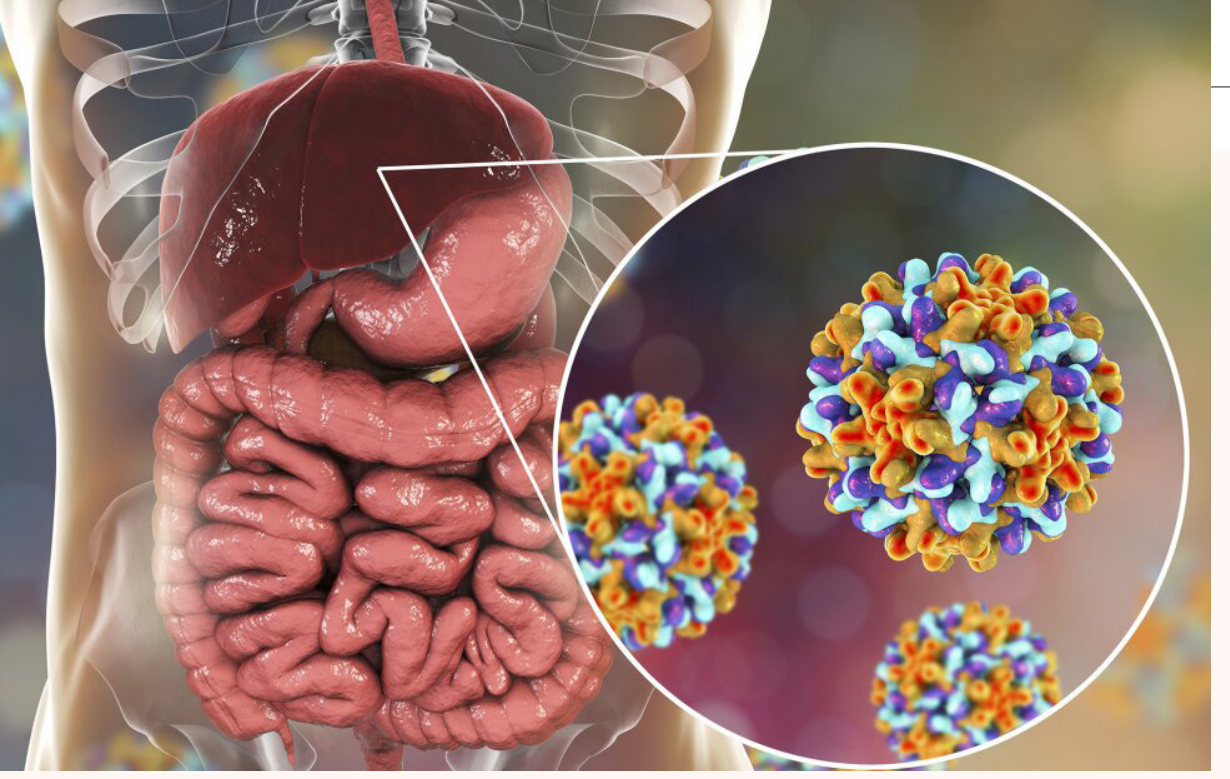
ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಹಾಗೂ ಇ	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ
<b>ಇದು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ A ಹಾಗೂ E ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.</li> <li>ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಗಂಭೀರವಾದ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ (ದೀರ್ಘಕಾಲದ) ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.</li> <li>ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ 90% ಕ್ಷಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಶುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೋಂಕನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ 6%-10% ವಯಸ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಮಾತ್ರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ (೧೫%) ಅಥವಾ ಗಂಭೀರವಾದ, ಜೀವಿತಾವಧಿಯ (ದೀರ್ಘಕಾಲದ) ಸೋಂಕಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ (೮೫%).</li> <li>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು (ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು) ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.</li> </ul>
<b>ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಹಾರ, ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಹರಡುತ್ತದೆ</li> </ul>	<p>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಇತರ ದೇಹದ ದ್ರವಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ - ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ಸೋಂಕಿತ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹರಡಬಹುದು</li> <li>ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ</li> <li>ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸೂಜಿಗಳು, ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾನಿಟರ್‌ಗಳು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ರೇಜರ್‌ಗಳಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು</li> </ul>	<p>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಹ - ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗದ ಯಾರೊಬ್ಬರ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ಸೂಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು</li> <li>1992 ರ ಮೊದಲು ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆ ಅಥವಾ ಅಂಗ ಕಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು</li> <li>ಸೋಂಕಿತ ತಾಯಿಗೆ ಜನನ</li> </ul>
<b>ಯಾರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕು?</b>		
<p><b>ಮಕ್ಕಳು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12-23 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು</li> <li>2-18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹಿಂದೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ ("ಕ್ಯಾಚ್ ಅಪ್" ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ಎಲ್ಲಾ ಶಿಶುಗಳು</li> <li>ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಮಾಡದ 19 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು</li> <li>ಪರಸ್ಪರ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕವಾಗು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಜನರು, ಹಾಗೂ</li> </ul>	<p>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿಗೇ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.</p>

<p><b>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ A ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವ ಪುರುಷರು</li> <li>• ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅತವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಬಳಸುವವರು</li> <li>• ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು</li> </ul> <p><b>ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ನೇರಿದಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರು</li> <li>• ಎಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು</li> </ul> <p><b>ಇತರ ಜನರು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್‌ಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ A ಗೆ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು</li> </ul> <p><b>ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ವಿನಂತಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ</b></p>	<p>ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವವರು ಖಬಿಱ ಗಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ರಕ್ತ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು :</li> <li>• ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚುವ ಜನರು,</li> <li>• ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು,</li> <li>• ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ,</li> <li>• ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಕೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</li> <li>• ಹಿಮೋಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು</li> <li>• 19-59 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು</li> <li>• ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರು</li> <li>• ಎಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು</li> </ul>	
--	---	--

<p><b>ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ:</b> ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಪುರಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೋಗ ನಿವರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.</p>	<p><b>ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ರೋಗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ: ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಪುರಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ</li> </ul> <p><b>ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಮಯ-ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪರಿಶೀಲನೆ;</li> <li>• ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಂಟಿವೈರಲ್ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ</li> </ul>	<p>ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 8-12 ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (ಮಾತ್ರಗಳು) ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ 90% ಕ್ಷಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ.</p>
--	--	--





ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ (ಔಷಧ-ಪ್ರೇರಿತ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

### ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ?

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು 40 ಮಿಲಿಯನ್ (4 ಕೋಟಿ) ಜನರು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು 6-12 ಮಿಲಿಯನ್ ( 1.2 ಕೋಟಿ) ಜನರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ?

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1-18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು . ಲಸಿಕೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಡೋಸ್ ನಂತರ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಆರರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಲಸಿಕೆ 15-20 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ:

● ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಸಿಕೆಗಳು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವಿರುದ್ಧ 15 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶಃ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

● ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ  
● 18 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಆರರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

● ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಯುನಿವರ್ಸಲ್ ಇಮ್ಯುನೈಸೇಶನ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ (ಗಿಬಿಕ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

● ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆಯು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಡಿ ವೈರಸ್ (ಎಚ್‌ಡಿವಿ) ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

### ಗಮನವಿರಲಿ:

● ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

● ನಿರೋಧ ಬಳಸಿ, ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

● ಔಷಧಿ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ

● ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್‌ಗಳು, ರೇಜರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನೇಲ್ ಕ್ಲಿಪ್ಪರ್‌ಗಳಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

● ಲಸಿಕೆಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ

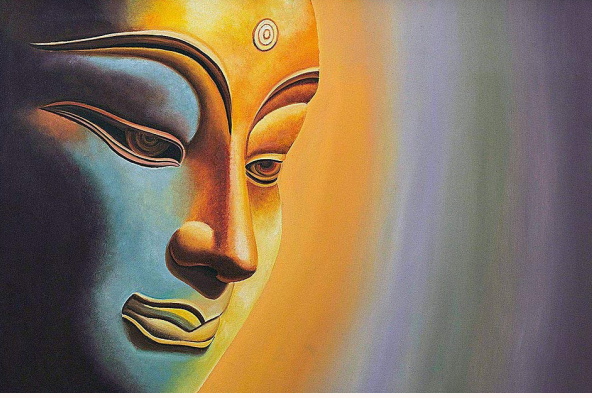


**ಜ್ಯೋತಿಷಿಯ**  
(ಡಾ ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್)



**ಡಾ ರಜನಿ**  
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ತುಮಕೂರು

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ



## ಬುದ್ಧ ದಮ್ಮ

ಕ್ಷಣಿಕವೀ ಸವಲತ್ತು ಸುಖವೆಂದರಿತು  
ರಾಜ ರಾಜ್ಯ ವೈಭವ ಸಿರಿಯ ತೊರೆದು  
ನಡುರಾತ್ರಿಯಲಿ ಹೊರಟ  
ನೆಲದ ನೈಜ ಸಿರಿಯ ಬಯಸಿ ||  
ಮಡದಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಮತೆಯನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ  
ವಿಶಾಲ ವಿಸ್ತೃತ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನರಸಿ  
ಧ್ಯಾನಸ್ಥನಾದ, ಸುಪ್ತ ಅರಿವಂ ಪಡೆದು  
ಲೋಕಸಂಚಾರಿಯಾದ ||  
ಸಾವು ನೋವು ಜಂಜಾಟಗಳ  
ಕರಿ ತೆರೆಯ ಸರಿಸಿ  
ಬೆಳಕಿನಂಗಳದಿ ಶಾಂತಿ ಸಾರಿಸಿ  
ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮೌನ ಹೊಂಬೆಳಕ ಹರಿಸಿದ ||  
ಕಾನನದ ವೃಕ್ಷದಡಿಯಲಿ ಜ್ಞಾನ ದೀಕ್ಷೆ  
ಬೆಳೆದ ಬಿಕ್ಕುಗಳ ಸಂತತಿ  
ಪಸರಿಸಿತು ಹಮ್ಮು ಬಿಮ್ಮುಗಳಿರದ  
ಬುದ್ಧ ದಮ್ಮವ ||

## ಮಾನ್ಯ

ಕಣ್ಣು ಮಿನುಗಿಸಿ ಮೂತಿ ತಿರುಗಿಸಿ  
ಒಳಗೆ ನಿಜ ಭಾವನೆಗಳ ಅಡಗಿಸಿ  
ಹುಬ್ಬು ಏರಿಸಿ  
ತುಟ ಕಚ್ಚಿ ಒಂದೇಕೆ?  
ಹಲವು ಮುಖವಾಡ  
ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ  
ಒಂದು ಕಳಚಿ ಒಂದು ಧರಿಸಿ  
ಸಮಯ ಸರಿದು ಬೀಸಿ ಒಗೆದು  
ಅಳು ನುಂಗಿ ಕಿವಿ ಕಟ್ಟಿ  
ಕಣ್ಣು ಭಾವನೆ  
ಹುಸಿ ನುಂಗಿದ ಉಗುಳು  
ಬಿಸಿ ಉಸಿರು  
ನೈಜ ಭಾವನೆಯ ತೋರಲು  
ಕಿತ್ತೊಗೆದು ಮುಖವಾಡ  
ಬರುವುದು ಸುದಿನ  
ತುಟಿಯಂಚಲಿ ನಕ್ಕು  
ಮೂಗು ಕೊಂಕಿಸಿ ಕೆಣಕಲು  
ತೊಲಗಲಿ ಕೊರೊನಾ  
ಜಾಣ ತಾಳ್ಳೆ ಇರಲಿ





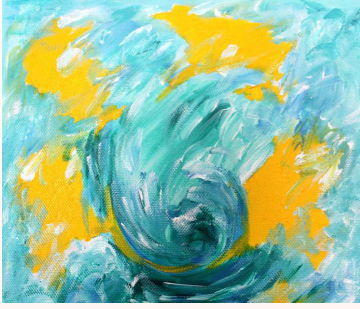
**ಡಾ ರಜನಿ**  
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ತುಮಕೂರು



**ಡಾ ಪ್ರಜ್ಜಲ್ ಡಿ ಗುಡಿ**  
ಗೃಹ ವೈದ್ಯರು,  
ವಿಜಯನಗರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬಳ್ಳಾರಿ



**ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

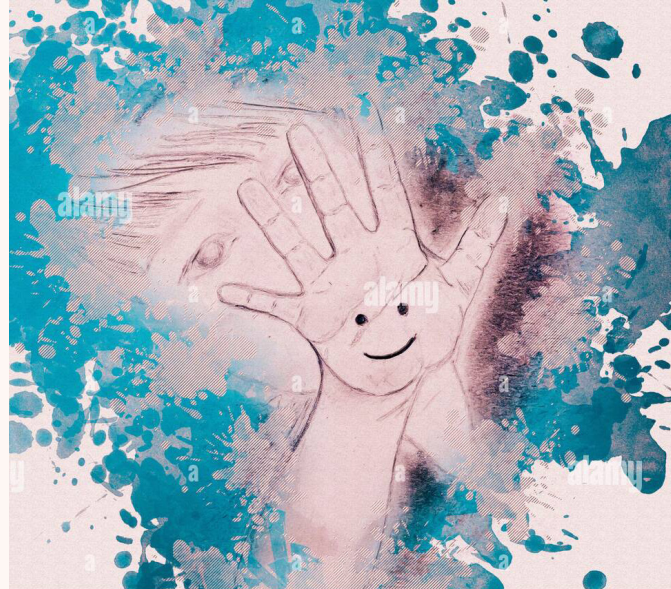


## ನೀನು

ನಿನ್ನ ಕೋಪ  
ತಾಪಕ್ಕೆ ಆವಿಯಾದರೂ  
ಬಿಂದುವಾಗಿ  
ಮತ್ತೆ ನಿನ್ನ ಸೇರುವೆ.  
ಅಂತಹ ಸಾಗರವೇ  
ಶಾಂತವಾಗುವುದಾದರೆ  
ನೀನೇಕೆ  
ಶಾಂತನಾಗಲಾರೆ?  
ಆ ಸಮುದ್ರದಂತೆ  
ನಾನೂ ಉಪ್ಪುಪ್ಪು!  
ಸಾಗರದ ಭೋರ್ಗರೆತದಂತೆ  
ನಿನ್ನ ಉಸಿರಾಟವೂ  
ನನ್ನನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೆ ತಳ್ಳುವುದು  
ದಡದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಹಡಗು ಸುರಕ್ಷಿತ  
ಹಾಗಂತ ಪ್ರೀತಿ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ  
ತೇಲದೇ ಇರುವುದೇ?

## ನಗು

ವಜ್ರದಂತೆ ಹೊಳೆವ ಶಿಶುವಿನ ಪುಟಾಣಿ ಕಂಗಳು  
ಮೃದು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಆ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ತಿಂಗಳು  
ಉಸಿರಿಗೆ ಉಸಿರು ಕೊಟ್ಟ ಆ ತೃಪ್ತ ವೈದ್ಯನು  
ಲೇಖನಿಗೆ ಅಕ್ಷರವ ಕಲಿಸಿದ ಆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಶಿಕ್ಷಕನು  
ಇವೆಲ್ಲವೂ ತರುವುದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಳೆ  
ಅದುವೇ “ನಗು” ಎಂಬ ಸಂಭ್ರಮದ ಮಳೆ  
ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಇದುವೇ ಆಧಾರ  
ಭಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದೇ ಜೀವ ತುಂಬುವ ಪರಿಕರ  
ಬರದಿರಲಿ ಈ ಚಿಂತಾಮಣಿಗೆ ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಗುಣ  
ಸಿಗದು ಅಂಗಡಿಯಲಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ರಾಶಿ ಕಾಂಚಾಣ  
ಆಗಾಗ ಬರುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಸವು ಸೀಳಿದಂತೆ  
ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು ಗಗನದ ಸೂರ್ಯನಂತೆ  
ಹಿಡಿ ನೀನು ಈ ನಗು ಎಂಬ ನೋಗ  
ಅಂಕು ಡೊಂಕಿನ ಹೊಲವನ್ನು ಉಳುತ್ತಾ ನೀನಾಗು ನಗ





## Happy Doctor's Day 2021

ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ದಿನಕರ ದತ್ತಾ ಮತ್ತು ಜಿ ಎಸ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ದ್ವಿ ಸದಸ್ಯ ಪೀಠವು 1986 ಮತ್ತು 2019 ರ ಕಾಯಿದೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ವಿ ಪಿ ಶಾಂತಾ ಕೇಸಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ನೀಡಿರುವ ತೀರ್ಪನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಆಕ್ಟೋಬರ್ 25, 2021 ರಂದು ವಜಾಗೊಳಿಸಿ ರೂ 50000 ದಂಡವನ್ನು ವಿಧಿಸಿತು.

ಈ ತೀರ್ಪಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮನವಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಡಿ ವಾಯ್ ಚಂದ್ರಚೂಡ ಮತ್ತು ಹೀಮಾ ಕೊಟ್ಟಿ ಒಳಗೊಂಡ ದ್ವಿ ಸದಸ್ಯ ಪೀಠ ಸ್ಟೇಷಲ್ ಲೀವ್ ಪೇಟಿಷನ್ ನನ್ನು ವಜಾಗೊಳಿಸಿ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ತೀರ್ಪನ್ನು ಎತ್ತಿ ಇಡಿದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳು ಗ್ರಾಹಕರ ಕಾನೂನಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರೂ ಇದರ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ವಿ ಪಿ ಶಾಂತಾ, ಜೇಕಬ್ ಮಾತೀವ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಟಿನ್ ಡಿಸೋಜಾ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ತೀರ್ಪುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯೋಗದ ನೀತಿ ಮತ್ತು ನೊಂದಣಿ ವಿಭಾಗ ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ

ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಕರಡು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲವು ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ರೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ವೃಂದದ ಹಿತರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯುವ ನಿಯಮಗಳು ರೂಪಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಆಶಯವಾಗಲಿ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ತೃತೀಯ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿವೆ. ಆಗಸ್ಟ್ 27 ಮತ್ತು 28 ರಂದು ಎರಡು ದಿನಗಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಸದೂಟ ಬಡಿಸಲು ಧಾರವಾಡದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘಗಳು ಅಣಿಯಾಗಿವೆ. ನಾಡೋಜ ಡಾ ಪಿ ಎಸ್ ಶಂಕರ್ ಅವರು ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸಮ್ಮೇಳನದ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಲು ಒಪ್ಪಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸೌಭಾಗ್ಯ. ಎಲ್ಲರೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಸಮ್ಮೇಳನ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

*ಕುಮಾರ್*



## ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಎಸ್ ಫೋಲಂಗಡೆಮರ

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ವಿಶ್ವಜ್ಯೋತಿ ನಸಿಂಗ್ ಹೋಂ, ಗೋಕಾಕ್

ಪದಬಂಧ - 4

## ಡಾ. ಕವಿತಾ ಸದಾಶಿವ



ಭದ್ರಾವತಿ

	1	2		3	4		
5		6		7			
				8	9		10
11	12						
				13			
14			15				16
					17		
		18					
19				20			

### ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

- ವಕೀಲರು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕು(4)
- ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಗೆಯಲು ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಧೀರ್ಘವಾಗಿದೆ(3)
- ಎದೆಗೂಡಿನ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?(3)
- ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಹೆಸರಾಂತ ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖಕರು- ಇವರು ವೈದ್ಯರು!(2)
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪದಗಳು ಕಲಕಿವೆ..(3)
- ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರದ ವಾಹಕ ತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದಿದೆ!(2)
- ಡಾ. ಸೇರಿ ಜೈಪುರದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಯಾರಿಸಿದರು(3)
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ (3)
- ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನೋಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಮಹಿಳಾ ವಿಜ್ಞಾನಿ(4)
- “ಹೊಸ “ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅರಿತಿರಬೇಕು(2)

### ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ :

- ರಕ್ತ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೋರುತ್ತಿದೆ(2)
- ಕಾಯಿಲೆ ಇರದವನು ಶಕ್ತ(3).
- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗುವ ನೀರಾದ ಭೇದಿ(3).
- ತಲೆಗೆ ಇದು ಧರಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕ(4).
- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎರಡನೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗ (3).
- ಇಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ (3)
- ಇದರಿಂದ ಮಕರ ತಯಾರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು(4)
- ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರಲಿ!(3)
- ಅಧಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ (2)
- ಕರೋನ ಪರಿಹರಿಸೆಂದು ಯಾರನ್ನು ಬೇಡುವುದು?(3)
- ಭಾರತದ ಮೊದಲ ವೈದ್ಯನಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ(4)

### ಪದಬಂಧ 3 ರ ಉತ್ತರಗಳು

#### ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

- ಸೂರ್ಯಕಿರಣ 2.ಜಠರರಸ 5. ದಮನಕ 6. ಆದ್ಯತೆ
- ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ 8.ಕವಾಟ 9. ಹೃದಯರೋಗ 10.ಮಿದುಳು
- ಶ್ವಾಸ ಸಂಚಾರ ಮಾರ್ಗ 12.ಪರಾಗ 13.ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ
- ಅಂಡಾಣು 16. ಪಕ್ಷವಾತ 17.ಚರಕ 18.ವೈದ್ಯ ವೃಂದ
- ವಿಷ ಸೇವನೆ 20.ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ

#### ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕ 3.ಸಣ್ಣ ಕರಳು 4. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ 12.ಪರೋಪ ಜೀವಿ 15.ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯ

### ಸೂಚನೆ:

ಸರಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು ಸರಿ ಉತ್ತರ ಕಳಿಸಿದವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು ಉತ್ತರವನ್ನು padabhandhavs@gmail.com ಕಳಿಸಿ



### ಡಾ ಜ್ಯೋತಿ ಎಸ್ ಘೋಂಗಡೆಮಠ

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಸ್ಟ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ವಿಶ್ವಜ್ಯೋತಿ ನಸಿಂಗ್ ಹೋಂ, ಗೋಕಾಕ್

#### ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ

ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ  
ಎಂಬೀ ಮಂತ್ರ ಮರೆತು ನೀ  
ಹರಿಯುತಿಹೆ ವೈದ್ಯರ ಅಂಗಿ.  
ಮಾಡುತಿಹೆ ನಿತ್ಯ ಹಲ್ಲೆ...  
ನೀ ' ಹರಿ ' ಯ ಮೇಲೆ.

ತಲೆ ಎತ್ತಿದೆ ಕರೋನ ಮತ್ತೆ..  
ಸಾವು - ನೋವುಗಳ ಅದೇ ವೃಥೆ !  
ಆರು ಕಾವರು ನಿನ್ನ ಈಗ...?  
ಬಿಡು ನಿನ್ನ ತಲೆ ಹರಟೆ..  
ನಂಬು ನಿನ್ನ ಪಾರುಗಾಣಿಸುವ ನರ ಹರಿಯು.

ಡಾ ಕವಿತಾ ಸದಾಶಿವ  
ರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞೆ  
ಭದ್ರಾವತಿ

#### ಆರೋಗ್ಯವೇ ಆದಾಯ

ನಾರಿ, ನೀನಾಗಲು ಸುಖೀಮಯಿ,  
ಮಾಡಿಸು ಪ್ಯಾಪ್ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಸಿಯೊ,  
ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯೊ,  
ನಾರಿ, ನೀ ಹೇಳು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾರಿ,  
ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಿರಲು ಮಿತಿ ಮೀರಿ  
ತಪ್ಪದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿ,  
ತೆಗೆದುಕೊ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು,  
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ಗೇ ಕೊಡು ನೀ ಒಂದು ಗುದ್ದು,  
ಸದಾ ಇರುವೆ ನಿ ಗೆದ್ದು!

#### ನಾರಿ-ನಾಡು-ನಡೆ

ನಾರಿ ವರದಾನ, ಸುಕೋಮಲೆ ಆದರೆ ಸಕ್ಷಮ,  
ಅವಳ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಅಕ್ಷಮ್ಯ,  
ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ,  
ತೋರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಸ್ಕಾರ,  
ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆ,  
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆ !

ಡಾ ಜ್ಯೋತಿ ಎಸ್ ಘೋಂಗಡೆಮಠ

#### ನಗೆಹೊನಲು

1) ಗ್ರಾಹಕ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರ: ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರ:  
ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದನ್ನು ಒತ್ತಿ

ಹಿಂದಿಗಾಗಿ ಎರಡನ್ನು ಒತ್ತಿ, ...3 ಒತ್ತಿ, ...4 ಒತ್ತಿ....

ಗ್ರಾಹಕ (ಬೇಸರಗೊಂಡು ಕೂಗಿದ): ದಯವಿಟ್ಟು  
ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ.

2) ಮಗು (ಕಂಪ್ಯೂಟರ್/ಆನ್ಲೈನ್ ಪಾಠದ ಯುಗದವ):  
(ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ) ಇದನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಯಾವ  
ಪಾಸ್ವರ್ಡ್ ಮಮ್ಮಿ ಬೆರಳಚ್ಚು?

ತಾಯಿ (ಕೋಪದಿಂದ): ಹೂಂ ಇದೆ ಕೊಡುವೆ ನಿನ್ನ ಕೆನ್ನೆ  
ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಕೈ ಅಚ್ಚು

ಮಗು: (ಕೆನ್ನೆ ಮುಚ್ಚಿ ದೂರ ಸರೆದು) ಗೊತ್ತಾಯಿತು  
ಅಮ್ಮಾ ನಿನ್ನ ಪಾಸ್ವರ್ಡ್ ಬ್ಲೂಟೂತ್ ಮೂಲಕ  
ತಲುಪಿದಂತಾಯಿತು..!

## ಪದಕೋಶ

#### ಅಜಾಡ್ಯ:

ಆರೋಗ್ಯ, ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ

#### ಐಂದ್ರಲಕ್ಷಿತ:

ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೂದಲಿಲ್ಲದವ, ತಿಗುಳ.

#### ಪರಿಕೆ:

ಪರಿಣಿತ್ಯಾ, ಪರಿಣಿತ್ಯಾಸುವಿಕೆ, ಸಮಾಲೋಚನೆ.

#### ಧೂಪಾಂಠ:

ಬಳಲುವ, ವ್ಯಾಧಿತ, ಸುಗಂಧ ಪೂರ್ಣವಾದ.

#### ಅಬೇಸಿತ:

(ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ) ನಡೆಯುಡುಗು; ಗತಿಭ್ರಂಶ  
ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆ,  
ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಿಕೆ.



ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ

## ಡಾ ಜ್ಯೋತಿ ಎನ್ ಫೋಲಂಗಡೆಮರ

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ವಿಶ್ವಜ್ಯೋತಿ ನಸಿಂಗ್ ಹೋಂ, ಗೋಕಾಕ್



## ಗೌರಿ ಆ. ಅಮ್ಮಣಗಿ

17 ವರ್ಷ

ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಬೆಳಗಾವಿ.

## ದಾನುಪ್ರೀಯ ವಿ. ಶಿಂಧೋಜಮರ,

13 ವರ್ಷ.

“ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಕಿಟಕಿ ನೋಟ  
ಬಾನಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದಾಟ”  
ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರ, ಗೋಕಾಕ್





ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ

**ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೀಲ್**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಪಚ್ಚಿ ಪಾರಿವಾಳ

**ಡಾ. ವಿಜಯ್ ನಾಗರಾಜ್**



ಉದ್ದ ಬಾಲದ ಬಾಲದಮಡೆ ಹಕ್ಕಿ

**ಡಾ. ಪ್ರಶಾಂತ್**





*Nagaraj Chintanur ©*

ಮಲಬಾರ್ ಗಿಳಿ

ಡಾ. ನಾಗರಾಜ್



Dr. N. VIJAY

ಹಳದಿ ಉಬ್ಬಿನ ಪಿಕ್ಕಳಾರ

ಡಾ. ವಿಜಯ್ ನಾಗರಾಜ್



Nagaraj Chindanur ©

ಉದ್ದ ಬಾಲದ ಬ್ರಾಡ್‌ಬಿಲ್ ಹಕ್ಕಿ

ಡಾ. ನಾಗರಾಜ್



ಮಿಂಚುಳ್ಳಿ

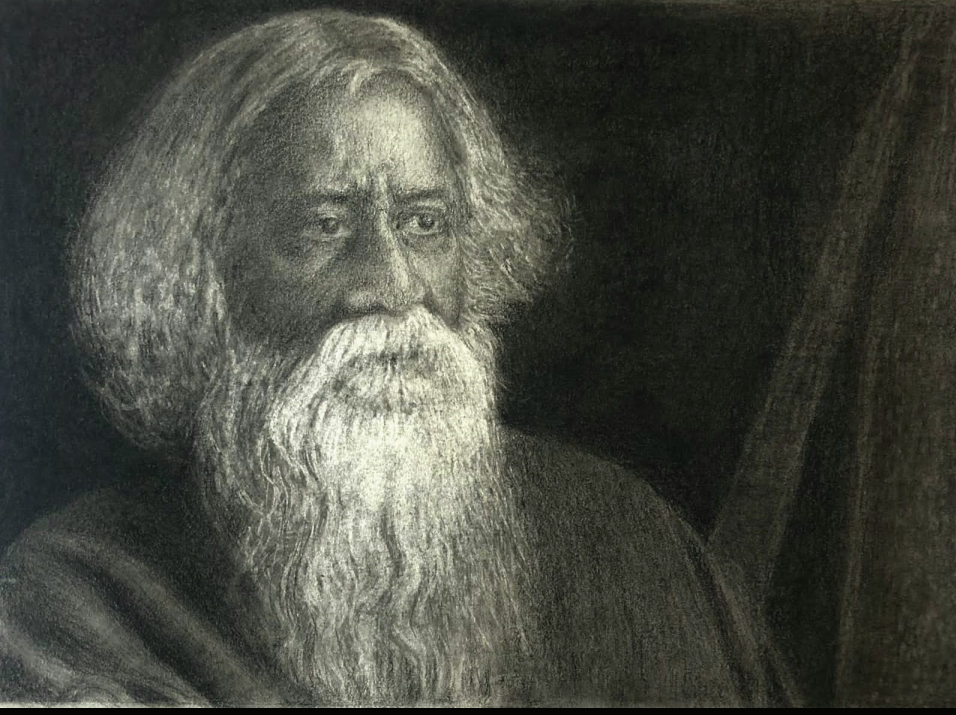
ಡಾ. ಪ್ರಶಾಂತ್



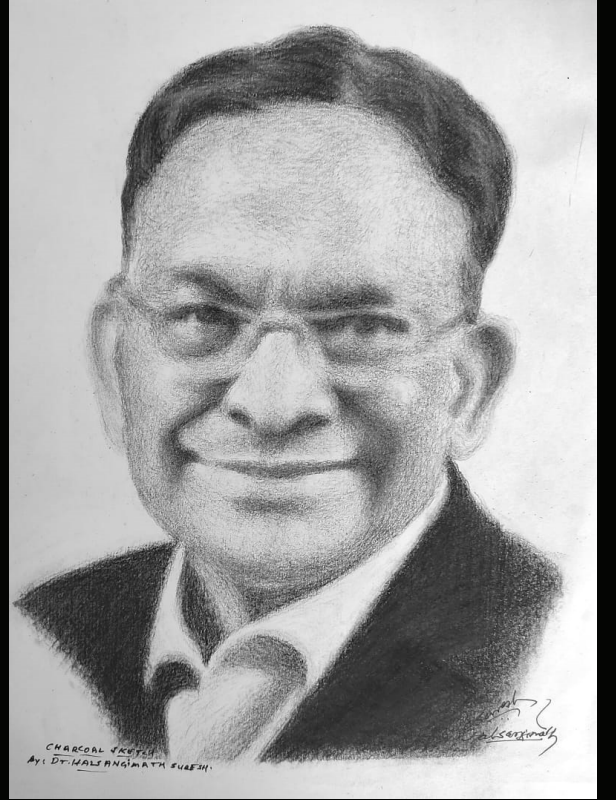
ಟುಬ್ಬಿ ಪಕ್ಕಿ ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ನಾಯಕ್



ಕೆಂದೆಡೆಯ ಕಲ್ಲೆ ಪೀರ ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ನಾಯಕ್



ಚಿತ್ರಕಲೆ  
ಡಾ. ಅನುರಾಧ



ಜಾರ್ಜ್ ಚಿತ್ರಕಲೆ  
ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಹಳಸಂಗಿ ಮಠ

# ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ

## ತೃತೀಯ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ

ದಿನಾಂಕ 27 ಮತ್ತು 28 ಆಗಸ್ಟ್ 2022

ಅತಿಥಿ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಧಾರವಾಡ  
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘ, ಧಾರವಾಡ



ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ್  
ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕಥಾ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ವಿವಿಧ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು

ಹಿವನ ಶೈಲಿ

ಕಾವ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಜೆ

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ  
ಪ್ರಶಸ್ತಿಪ್ರದಾನ

ಪರ್ವ

ಕನ್ನಡದಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ



ನೊಂದಣಿ  
ಐ.ಎಂ.ಐ.ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ  
ರೂ 1000/-  
ವೈದ್ಯ ವಿದಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ  
ರೂ 250/-

ಸ್ಥಳ  
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಸಭಾಂಗಣ  
ಧಾರವಾಡ

ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ  
ರಸಪ್ರಶ್ನೆ  
ನಿರ್ವಹಣೆ  
ಡಾ.ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ.ಸುರೇಶ್ ಕುಡ್ಲಾ  
ಐ.ಎಂ.ಎ.ರಾಜ್ಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ.ಎಸ್.ವಿಂ.ಪ್ರಸಾದ್  
ಐ.ಎಂ.ಎ.ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು

ಡಾ.ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ

ಭೇಟಿ ನೀಡಿ: [www.imakarnataka.in](http://www.imakarnataka.in),  
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಶ್ರೀ.ಜಾನ್ಸನ್ 9986595897



ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ  
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ

ತೃತೀಯ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ - 2022

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ

“ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ”  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ



ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ!!

ಬನ್ನಿ, ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಿರಿ!!

ಬಹುಮಾನ ಪ್ರಯೋಜಕತ್ವ : ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಕುಲಾಲ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ

ನಿಯಮಗಳು :

- \* ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಥವಾ ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿರಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಅವಕಾಶ.
- \* ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ.
- \* ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಈ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂರೈವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳ ನೋಂದಣಿ ಶುಲ್ಕ ಕಟ್ಟಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡೆಯ ದಿನಾಂಕ : 31.07.2022.
- \* ತಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಹೆಸರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಗುರುತು ಚೀಟಿ, ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು ಈ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸದಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

email : karnatakaimawriters@gmail.com

ದಿನಾಂಕ : 27.08.2022 ಸ್ಥಳ : ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಸಭಾಂಗಣ, ಧಾರವಾಡ  
ಸಮಯ : ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30 ಕ್ಕೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಡಾ|| ಮಧುಸೂದನ ಕಾಂಗನೂರು - 9448237145

ಡಾ|| ಕೆ.ಎಸ್. ಶುಭತಾ - 9448149927