

ವೈದ್ಯಾ



ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ

ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: ೪ ಸಂಚಿಕೆ: ೨ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಮಾರ್ಚ್-ಏಪ್ರಿಲ್, ೨೦೨೫ ಪುಟಗಳು: ೬೮

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಅಂತರಿಕ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ



ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ
ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ
ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಸಂಪದದೊಳಗೆ...

- ೦೩ ಸಂಪಾದಕೀಯ...
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
- ೦೪ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್
- ೦೫ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ
- ೦೬ ವಿನಾ ವೈಯ್ಯೇನ ಜೀವನಂ (ಪ್ರಚಲಿತ)
ಡಾ. ಕೆ. ರಮೇಶಬಾಬು
- ೦೯ ಕ್ಯಾವಟಿಮ್ - ಕುಹರಾವಿಕಾರಕ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ
(ಪ್ರಚಲಿತ)
ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
- ೧೩ ಜ್ವರ (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ)
ಡಾ. ಅರ್ಜುನ ಎಂ. ಬಿ.
- ೧೫ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಅಳು (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ)
ಡಾ. ಶೀಲಾ ಮಾನೆ
- ೧೯ ವಿಶ್ವ ಶ್ರವಣ ದಿನ ಮಾರ್ಚ್-೨
(ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ)
ಡಾ. ವಿನಯ ಬಾಬು
- ೨೧ ರೋಮನ್ 'ಆರೋಗ್ಯ ನಗರಿ'ಗಳು
(ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು)
ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್
- ೨೫ ಮಾತೃಶಕ್ತಿ (ವೈದ್ಯೇತರ)
ಡಾ. ಸುಲೋಚನಾ ಚಿನಿವಾಲರ.
- ೨೮ ಪರಿಣಿ (ವೈದ್ಯೇತರ)
ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ವಿ. ಸಿ.
- ೩೦ ಬಾನಂಚಿನ ಆಚಿ (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ)
ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ
- ೩೨ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು
(ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ)
ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
- ೩೪ ಮರೀಚಿಕೆ (ಕಥೆ)
ಡಾ. ಸವಿತಾ ಕಾಮತ್
- ೩೯ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ (ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸೂತ್ರಗಳು)
ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

- ೪೨ ಅನುರಾಗ ಅರಳಿತು (ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ)
ಡಾ. ದೀಪಾ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ
- ೪೩ ಕಾರಣ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ)
ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
- ೪೩ ಹೇಗಿದ್ದಿ?... (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ)
ಡಾ. ವಿಜಯ ವೈ. ಬಿ.
- ೪೪ ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?... (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ)
ಡಾ. ವಿಜಯ ವೈ. ಬಿ.
- ೪೪ ಪ್ರೇಮದ ಪರಿಮಳ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ)
ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಸಲಗರೆ
- ೪೫ ಭರವಸೆ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ)
ವಿನುತಾ ಡಿ.
- ೪೬ ವಾಗ್ವಟ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ)
ಶ್ರೇಯಸ್ ಎನ್.
- ೪೮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ)
ಆಶಾಪ್ರಿಯ ಜಿ. ಎಂ.
- ೪೮ ಅದೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ)
ಕೃತಜ್ಞಾ ಬೆಸೂರು
- ೪೯ ಪದಬಂಧ - ೨೦ (ಪದಬಂಧ)
ಡಾ. ರಮೇಶಬಾಬು
- ೫೧ ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ
ಡಾ. ಶುಭ್ರತಾ ಕೆ. ಎಸ್.
- ೫೬ ಡಾ. ಆಶಾ ದೊಡ್ಡಮನೆ ಬೆನಕಪ್ಪ (ಸಂದರ್ಶನ)
ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್.
- ೬೩ ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ
ಮನಸ್ವಿ ಡಿ. ಸಿ.
- ೬೫ ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ
ಡಾ. ಎಂ. ಎಸ್. ಕಡಿ, ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ಡಾ. ಸತೀಶ್ ಎಚ್. ವಿ. ಡಾ. ಸಂಜಯ್ ಎಚ್.
ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಾಟೀಲ್

ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ:

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



ಸಂಪಾದಕರ ಮಂಡಳಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ೨೦೨೫

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ., ನಿರ್ಮೋಚಿತ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

drssagarad@hotmail.com | +91 944 813 9339

ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೪-೨೫)

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಳು ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು

drnveena@gmail.com | +91 944 821 5940

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಚಲಿತ - ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

h_shrinivas@hotmail.com | +91 988 623 6300

ವೈದ್ಯೇತರ - ಡಾ. ಕಿರಣ ಪೇಟಕರ್

drkiranpetkar2009@gmail.com | +91 87691 83863

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ - ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

vinaya_s@rocketmail.com | +91 984 408 3284

ಕಥೆ - ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.

divyaural@yahoo.co.in | +91 988 615 7094

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಫೋಲೋಂಗಡೆಮಠ

jsgvvd2@gmail.com | +91 924 213 9990

ಸಂದರ್ಶನ / ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ - ಡಾ. ಅವಿನಾಶ್ ಕವಿ

dravinashkavi@gmail.com | +91 95383 09785

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ - ಡಾ. ಅರ್ಚುನಾ ಮುರಳಿದರನ್

drarchu@gmail.com | +91 81058 22519

ಪದಬಂಧ / ಪದ ಸಂಪದ / ಇತರೆ - ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ

gudi.suma@gmail.com | +91 988 061 6349

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ - ಡಾ. ಮೃದಾಲಾ ಎ. ಎಮ್.

mridu_doc@yahoo.com | +91 984 467 5254

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ - ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.

ushaumeshdvg@rediffmail.com | +91 944 866 7233

ವರದಿ - ಡಾ. ಶುಭ್ರತ ಕೆ. ಎಸ್.

shubratak@gmail.com | +91 944 814 9927

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ - ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಎನ್. ಮೇಟಿ

drmeti_kmc@yahoo.co.in | +44 789 435 4400

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ - ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

indirashyamprasad@gmail.com | +91 897 082 1216

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸೂತ್ರಗಳು - ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್ ಭಟ್

veenaseetharambhat@gmail.com | +91 948 035 3978

ಸಂಘಟನೆ - ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು

madhusudhanva@gmail.com | +91 944 823 7145

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ - ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

naasomeswara@gmail.com | +91 988 046 5661

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ - ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ / ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ

draravindpatel@gmail.com | +91 944 891 8764

shanyashas@gmail.com | +91 944 867 9684

ವಿಳಾಸ:

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ

ಐ ಎಮ್ ಎ ಹೌಸ್, ಐ ಎಮ್ ಎ ವೃತ್ತ,

ಆಲೂರು ವೆಂಕಟರಾವ್ ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು 560018,

ದೂರವಾಣಿ: 080 26703255,

ಮಿಂಚಂಚಿ: vaidyasampadaeditor@gmail.com

ಸಂಪಾದಕೀಯ...



ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

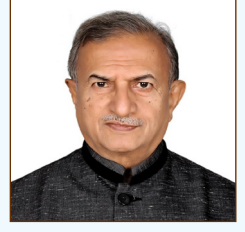
ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಧ್ಯೇಯ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವರುಷದ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಮೂಲಕ ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ ೧೬ರಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನೀಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮ್ಮೇಳನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸೋಣ. ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲಿ.

ಬಹು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕೇಂದ್ರ ಆಯವ್ಯಯವನ್ನು ಸಂಸತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ತೆರಿಗೆ ಪಾವತಿದಾರರಿಗೆ ತೆರಿಗೆಯ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನೀಯ ಕ್ರಮ. ಸುಮಾರು ೧೨ ಲಕ್ಷದ ವಾರ್ಷಿಕ ಆದಾಯದವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೆರಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹೂಡಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಮವರ್ಗ ನವೀನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೫೦ ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಅಂದಾಜು ವೆಚ್ಚದ ಆಯವ್ಯಯವನ್ನು ೨೫-೨೬ ನೇ

೫೫ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...



ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನ್ನಿವಾಲರ್

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ೨೦೨೪-೨೫

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಆತ್ಮೀಯ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಓದುಗರೇ

ಭಾ.ವೈ.ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಹಿಂದೂಗಳು ಬಹಳ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಬ್ಬ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ಸಾಯಂಕಾಲ ಶಿವನ ಪೂಜೆ-ಸ್ಮರಣೆ 'ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ' ಎಂದು ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಪಠಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಲಘು ಉಪಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಶಿವನ ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಸುತ್ತಾ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

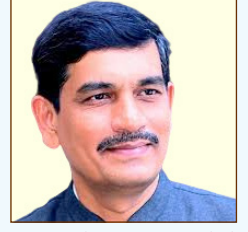
೧೪೪ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಜರುಗುವ ಮಹಾಕುಂಭ ಮೇಳ ಈ ವರ್ಷ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಯಾಗರಾಜ್ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮ - ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಗಳು ಕೂಡುವಲ್ಲಿ ಜನೆವರಿ೧೨ ರಿಂದ ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೬ರವರೆಗೆ ಅತೀ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಜರುಗಿತು. ಸುಮಾರು ೬೬ ಕೋಟಿ ೨೦ ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದು ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಪುನೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಭಾ. ವೈ. ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಸದಸ್ಯರು ಈ ಮಹಾಕುಂಭ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಯುಗ ಯುಗಾದಿ ಕಳೆದರೂ ಯುಗಾದಿ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ ಹೊಸ ವರುಷಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತರುತ್ತದೆ. ವಸಂತ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಹಸಿರೆಲೆಗಳು ಚಿಗುರಿ ವಾತಾವರಣ ಹಸಿರುಮಯವಾಗಿಸಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ ಹುರುಪು ತರುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದು ಪಂಚಾಂಗದ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಸ ವರುಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಈ ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್‌ಗಳು ನಡೆದವು. ಒಂದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್, ತುಮಕೂರಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ೮ ಟೀಮ್‌ಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವು. ಫೈನಲ್‌ಗೆ ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಮಂಡ್ಯ ಟೀಮ್‌ಗಳು ಲಗ್ಗಿಯಿಟ್ಟವು. ಮಂಡ್ಯ ಟೀಮ್ ವಿಜೇತರಾಗಿ ಜಿ. ಆರ್. ವಿಶ್ವನಾಥ ಕಪ್‌ನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಡಿಗೇರಿಸಿದವು. ಎರಡನೇ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್, ಟೆನಿಸ್ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ರಾಜ್ಯದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಭೇದ ಮರೆತು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದರಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಿಸ್ತು-ಸಂಯಮ, ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಸಮಾನ ಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾರೊಂದು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾ ಭಾಗ್ಯ.

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಲೆನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ DASS ಕಮಿಟಿಯವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಜಾಥ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು

೪೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...



ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೦೨೪-೨೦೨೫)

“ಗುರುವಿನ ಗುಲಾಮನಾಗುವ ತನಕ?..”

ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗುವವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಮುಕ್ತಿ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಗುರುವೇ ಗುಲಾಮನಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಒದಗಿ ಬಂದರೆ, ಅದು ಊಹಿಸಲಾಗದ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆಗಳ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ದುಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಜನಗಣತಿ, ಜಾನುವಾರು ಗಣತಿ, ಚುನಾವಣೆಯ ಕೆಲಸದ ಬಿಸಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟದ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ ಹೀಗೆ ೧೬೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಉತ್ತರದಾಯಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲು ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ರಾಗಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಇಂದಿನ ವಾಸ್ತವ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲು ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಊಹೆಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಅಂಶ. ಮುಂದುವರೆದು ಇಂದಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ಏಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಶಾಲೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಚಿಂತನೆಯ ವಿಷಯ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಬೂಬು ಕೊಟ್ಟು ಅನೇಕ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಹುನ್ನಾರದಲ್ಲಿ ಸರಕಾರ ಇದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಇದೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆಯೂ ನಾವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಸಲು ಅನೇಕ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ “ಬೀಜದಂತೆ ಮರ” ಅನ್ನುವ ನಾಣ್ಣಡಿಯನ್ನು ಮರೆತಂತೆ ಅಥವಾ ನೋಡಿಯೂ ನೋಡದಂತೆ ಜಾಣಕುರುಡನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಮಾರ್ಚ್ ೮ರಂದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಾಜ್ಯದ ಅನೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರ ಸಾವುಗಳು ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ವೈದ್ಯಸಮುದಾಯ ನಿಂದನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರ ಸಾವು ಖೇದನೀಯ ಆದರೆ, ಸಮಸ್ತ ಸಾವಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಏಕೈಕ ಕಾರಣವೆ? ಪ್ರತಿ ದಿನ ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಋಣಾತ್ಮಕ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

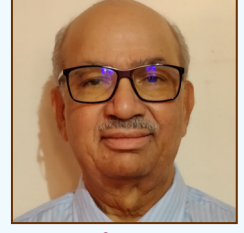
ನಮ್ಮನ್ನೇ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರದ ದೊಡ್ಡ ಸಂಘಗಳಾದ ಐ.ಎಂ.ಎ. ಮತ್ತು ಇತರ ವೈದ್ಯಸಂಘಗಳು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಧ್ವನಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ ನಾವೇ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರು ಯಾರು?

ವೈದ್ಯರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾನೂನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಐ.ಎಂ.ಎ. ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ

೨೭ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಪ್ರಚಲಿತ

ವಿನಾ ವೈದ್ಯನ ಜೀವನಂ



ಡಾ. ಕ. ರಮೇಶಬಾಬು

ನಿವೃತ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

“ಡಾಕ್ಟರೇ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ನನ್ನ ಅಂತ್ಯ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವ ತ್ಯಜಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ.” ಎಂದು ಅನುನಯದಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡು, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನಿತ್ತು, ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ತ್ಯಜಿಸಿದ ನನ್ನ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಆಪ್ತಾಯಮಾನವಾಗಿ ನೆನೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅಸೂಯೆಪಡುವಂತಹ ಅವರ ಅಂತ್ಯ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸೂಯೆಯಿದೆಯೆಂದರೂ ಸರಿಯೇ.

ಯಾರ ಹಂಗಿಗೂ ಸಿಲುಕದೆ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ, ನಾವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ, ಈ ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನೂ ನಾವು ಅಷ್ಟೇ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅದಂದರೆ- “ಅನಾಯಾಸೇನ ಮರಣಂ”. ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವೋ ಅಥವಾ ಅದೊಂದು ಮೈಲಿಗೆಯ ವಿಚಾರವೆಂದೋ ಅದನ್ನು ನಾವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮರಣ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಲೂ ಸಹ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮರಣ ಬರುವುದಾದರೆ, ಅದು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಲಿ ಎಂದೇ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯ ನಮಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಂಡು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ, ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿರ್ಜೀವರಾಗುವಂತಹ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಯಾರು ತಾನೇ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ? ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದೋ ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಯಾತನೆಯಿಂದ ನರಳಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭವೋ ಬರಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳು

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟವೋ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆಯೋ ನಿಂತು ಹೋದಾಗ ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲದೇ, ರೋಗಿಯ ಅಂತ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದಾಗಿ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ



(ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ಯಂತ್ರ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್, ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪೇಸ್ಮೇಕರ್, ECMO ಇತ್ಯಾದಿ) ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪುನರ್ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಟೆಟನಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಯಸ್ತೀನಿಯಾಗ್ರೇವಿಸ್, ನಾಗರ ಹಾವಿನ ಕಡಿತ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ವಿಷ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ಅದ್ಭುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಹೊರ ಗೆಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೋ, ಮಿದುಳಿಗೀಗಾಗಲೇ ಅಪಾರ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಜೀವಚ್ಛವದಂತೆ ಇರುವವರಿಗೋ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದೊದಗಿರುವ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಇಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾಲ ಸಾವು ಬದುಕಿನ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ರೋಗಿಯ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸುವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಾಧನಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೋ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನಾಗಿಯೇ ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ನಿರಾಕರಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ನಿರ್ಧಾರವು ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಅವನ ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನುಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದುದು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತ ವೈದ್ಯ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವೆಂಬ ಸಾರ್ಥಕತೆಗಾಗಿ ಅವನ ಬಂಧುಗಳೂ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ತಮಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಭಾರಿ ವೆಚ್ಚದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಯಾರಿಗೂ ಗಮನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ತೀವ್ರ ಋಗ್ಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಕಡೆಗೊಂದು ದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಷ್ಫಲವಾಗಿ ಅವನು ಕಡೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ, ಇದಲ್ಲದೇ, ಅವನ ಕುಟುಂಬವು ಭಾರಿ ಮೊತ್ತದ ಆಸ್ವತ್ತೆಯ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಭರಿಸಲಾರದೇ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಮೇರಿಕದಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ, ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ (೨೦%), ಕುಟುಂಬದವರು ತಮ್ಮ ಸಕಲ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಹ (೩೧%), ತಮ್ಮ ಆದಾಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಹ (೨೦%) ಪ್ರಕರಣಗಳಿವೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಈ ಬಗೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವೆಂದು ೭೦ ರಿಂದ ೯೫% ನಾಗರಿಕರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. (ಅಂಕಿ ಅಂಶ: ವಿಕಿಪೀಡಿಯಾ). ಅಮೇರಿಕದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವಿಮೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಸರಾಸರಿ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹೀನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ನಾಗರಿಕರ ಪಾಡೇನು? ನಾನು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಅನೇಕ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ, ಇಂತಹ ಆರ್ಥಿಕ ದುರಂತಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹದಗೆಟ್ಟಾಗ, ಮುಂದೊದಗಬಹುದಾದ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಚಿಂತಿಸದೆ, ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಆಸ್ವತ್ತಿಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲು ತಮ್ಮ ಸಕಲ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾದ ನಮಗೆ ಬೇರೆಯಾವ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮರಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆದರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ, ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಪರಾವಲಂಬನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ, ಕಡೆಗೊಂದು ದಿನ, ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದೆ, ದೇಹಬಾಧೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಹ ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಧೃತಿಗೆಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ, ಹತಾಶ ಭಾವನೆ, ಸಂಕೋಚ, ಖಿನ್ನತೆ ಸಹಜವೇ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಾಶ್ಚವಾಯು, ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳೂ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರ ವೇದನೆ ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಫೆಬ್ರವರಿ ಒಂದನೇ ದಿನಾಂಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನೋದಿ ನನಗೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕುಡಿದಂತಾಯಿತು. ದಯಾಮರಣಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಒಲವಿದ್ದರೂ, ಅದು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರದೇ ಇರುವಾಗ, ಜೀವಂತ ಉಯಿಲು, (Living Willa) ಮರಣ ಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು (Advance Life Directives) ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾವಿಡುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೆಜ್ಜೆಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಜಾರಿಗೆ ಅತ್ಯುಚ್ಚನಯಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶನದ ಭಾಗಶಃ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದರೂ, ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಗೌರವಯುತವಾದ ಅಂತ್ಯದ ಹಕ್ಕು ನನಸಾಗುವ ದಿನ ಬಂದಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ WLST (Withdrawal or withholding of life sustaining treatment) ದಯಾಮರಣಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಲಾರದಾದರೂ, ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗೌರವಯುತ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕನ್ನು (Right to die with dignity) ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಈ ಉದ್ದೇಶಿತ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಜೀವದಿಂದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅವನ ಉಪಚಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಹಮತದೊಂದಿಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ನೆರವು



ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ದಯಾಮರಣವೆನ್ನಬಹುದು (Passive euthanasia). ಇಂತಹ ಶಾಸನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವಾಗ ಹಲವಾರು ಆಕ್ಷೇಪಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಈ ಶಾಸನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತಲೆಯೆತ್ತುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲ ಎಡರು ತೊಡರುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಈ ಶಾಸನ ಬೇಗ ಜಾರಿಗೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನದುಂಬಿ ನಾನು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರಚಲಿತ

ಕ್ಯಾವಟ್ರಮ್ - ಕುಹರಾವಿಕಾರಕ

ಚಿರಿತ್ರೆ



ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ರೋಗ ತಜ್ಞರು
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ



ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಏನಿದು ಹೊಸ ಹೆಸರು ? ಇದು ಒಂದು ಸಂಧಿ ಪದ

ಕುಹರ + ಆವಿ + ಕಾರಕ

ಅಂದರೆ ಕುಹರ = ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ

ಆವಿ = ಆವಿಯಾಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪಿಡುಗಾದ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೇ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸುಲಭವಾದ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರ

ಮೊದಲಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಹಾಗೂ ಯಾಕೆ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ

ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ರೂಪುಗೊಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶವು ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಪದರವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹೋರ್ಮೋನುಗಳು ಇಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ರೀತಿಯ ಸ್ರಾವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ ಇದನ್ನು ಮೋಡಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ವಿಚಿಸ್ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್) ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಮಗುವಿನ ಎಂಟನೇ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯ ಪೂರ್ವದಿನಗಳ ತಯಾರಿಯ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮುಗಿದ ವೇಳೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ವಯಸು ಸಾಧಾರಣ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿಮೂರು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಸಹಜ ಋತು ಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧ ಸ್ರಾವ ಇರುವುದು ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ಹದಿಮೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಚಕ್ರ, ಕಡಿಮೆ ಸ್ರಾವ, ಬೇಗ ಬೇಗ ಆಗುವ ಸ್ರಾವ, ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಹಜ, ನಂತರ ಅಸಹಜ, ಏರುಪೇರಿನ ಮುಟ್ಟು ಹೀಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಮದುವೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಮುಂದೂಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರುಗಳು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಲು ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕುಸುರಿಯ ಹಾಗೆ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಬೆಸೆದಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹೆಣ್ಣುಮಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಿದ್ರಾವೇಳೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಆನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳು, ಅನುಕೂಲ-ಪ್ರತಿಕೂಲ ವಾತಾವರಣ-ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಮಾಸಿಕ ಋತು ಸ್ವಾವದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಶ್ಯಕ. ಗರ್ಭಕೋಶವು ಮೂರು ಪದರುಗಳ ಅಂಗ-ಹೊರಮೈ ಆವರಿಸಿದ ತೆಳುವಾದ ಲೋಳೆ ಪೊರೆ ಮೊದಲ ಪದರ - ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಲ ಭಾಗ ಎರಡನೆಯ ಪದರ. ಈ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಅಪರೂಪ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಬೆಳೆದು ಮಗುವಿನ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಸವವಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿನ ಅಳತೆಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಒಳಪೊರೆ - ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕುಸುರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ. ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಪೂರ್ವಾರ್ಧ (ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ) ಅದರ ಕಾರ್ಯ "ಕಟ್ಟುವಿಕೆ." ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ವಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡ ಒಳಪದರ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿ ಪದರದ ಮೇಲೆ ಪದರಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರರಿಂದ ಏಳು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಚೋದನಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಜೊತೆಗೂಡಿದ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ. ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತಸಂದಣಿ, ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ಸಂಗ್ರಹ ಮುಂದುವರೆಸುವುದೂ ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಸಂಭಾವ್ಯ ಭ್ರೂಣದ ಸ್ವಾಗತಕ್ಕಾಗಿ. ಗರ್ಭದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಲೋಳೆಪೊರೆಯು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ನಿಧನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕಳಚಿ ಬೀಳಲು ಉದ್ಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟತ್ತೆಂಟನೇ ದಿನದ ವೇಳೆಗೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಸಾಗಿ ಬರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ಕೇವಲ ೧೩% ಮಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಈ ಕಾಲದ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೮೦ಮಿಲೀಯಿಂದ ೧೦೦ಮಿಲೀಯವರೆಗೆ ಸ್ವಾವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ಇಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾವದ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನದ / ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಆಧ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾವದ ಕಾರಣಗಳು

- ೧) ಗರ್ಭಕೋಶದ ನಾರು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು (ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು)
- ೨) ಅಡಿನೋಮೈಯೋಸಿಸ್ (ಗರ್ಭಕೋಶದ ಊದಿದ ಸ್ಥಿತಿ)
- ೩) ಚೋದನಿಗಳ ಏರುಪೇರು (ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮರ್ಪಕ)
- ೪) ಪಿಸಿಬಿಡಿ (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ)
- ೫) ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಲು ಔಷಧ ಬಳಕೆ
- ೬) ರಕ್ತಹೀನತೆ
- ೭) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಘಡಗಳು
- ೮) ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಗರ್ಭಪೊರೆ
- ೯) ಗರ್ಭಕೋಶದ ವಿರೂಪಗಳು

ಅತಿರಕ್ತಸ್ವಾವದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಬಳಲಿಕೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ, ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಕಷ್ಟ, ಎದೆಗೂಡಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿಲುಕಿದಂತೆ ನೋವು, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಖಿನ್ನತೆ, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಹೃದಯ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

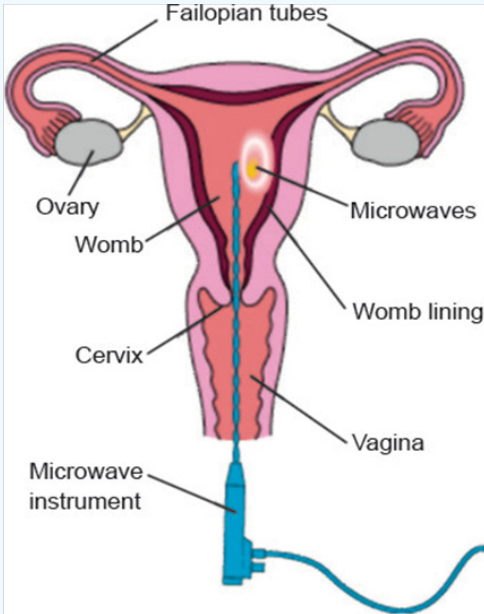
ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಬಹುದು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು

ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದು ತತ್ಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು

೧. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುವ ಮಾತ್ರ, ಸೂಜಿ ಮದ್ದುಗಳು
೨. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಅಂಶದ ಗುಳಿಗೆ ಮೂರು ವಾರಗಳ ತನಕ ಸೇವಿಸುವುದು
೩. ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದು. (ಅಂತರಾ / ಡಿಪೋಪೋವೆರಾ)
೪. ಮೈಕ್ರೋಲೆಕ್ಟದಲ್ಲಿ ಮದ್ದು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗಡೆ ಅಳವಡಿಸುವುದು (ಮಿರೆನಾ)
೫. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಕಾರ್ಯಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಮಾತ್ರಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಉಪಯೋಗ (ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಎಮ್.)
೬. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಹೆರೆದು ತೆಗೆದು (ಡಿ&ಸಿ) ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು (ಹಿಸ್ಟೆರೋಸ್ಕೋಪ್ ಬಳಸಿಯೂ ನೇರ ಲೋಳೆಪೊರೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ)
೭. ಅಬ್ಲೇಶನ್ - ಇದು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ಅಬ್ಲೇಶನ್ ಎಂದರೆ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಮೂಲ ಪದರದವರೆಗೂ ನೇರವಾಗಿ ಸುಡುವುದು. ತೊಂಭತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಇರುವಂತೆಯೇ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳೂ ಇದ್ದವು.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಬ್ಲೇಶನ್ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮೈಕ್ರೋವೇವ್, ಥರ್ಮಲ್, ರೇಡಿಯೋವೇವ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್, ಅತ್ಯಾಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ದ್ರವ (ಹೈಡ್ರೋಥರ್ಮಲ್), ಅತಿಶೀತಲ (ಕ್ರಯೋ), ರೋಲರ್ಬಾಲ್, ಲೇಸರ್, ಫೋಟೋ ಡೈನಾಮಿಕ್, ಈ ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

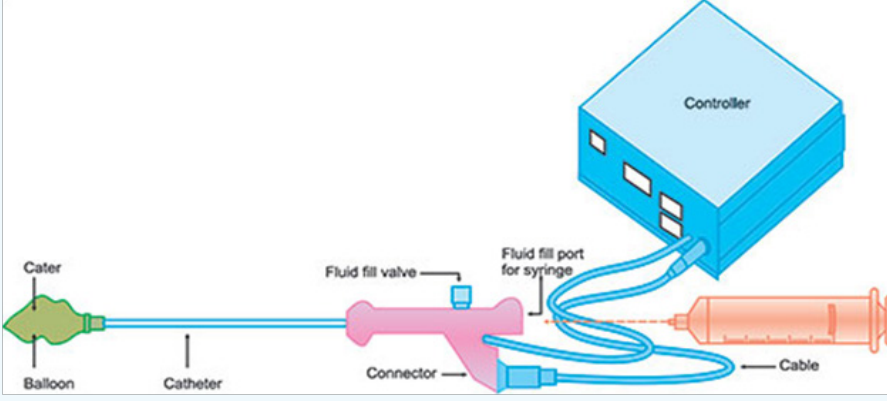
ನೂತನ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಎಂದರೆ ಬಲೂನ್ ಬಳಸಿ ಒಳಗಿರುವ ದ್ರವದ (ಗ್ಲೈಸಿನ್) ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಒತ್ತಡದೊಡನೆ ಗರ್ಭಲೋಳೆ ಪೊರೆಯನ್ನು ಆವಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಮಾಧಾನಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು



- ೧) ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬಲೂನ್ ಅಳವಡಿಯಾದ ತೂರು ನಳಿಕೆ
- ೨) ನಿಯಂತ್ರಕ
- ೩) ಸಿರಿಂಜ್

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಳತೆ ನೋಡಿ ತೂರುನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕು ಲೆಸೆ.ಮಿ. ನಳಿಕೆಯ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ. ಹತ್ತು ಸೆ.ಮಿ. ತನಕ ಇರುವ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೂ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಸರಳವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೊರಳನ್ನು ಆರನೇ ಅಳತೆಯವರೆಗೆ (ಹೆಗಾರ್ಸ್) ಹಿಗ್ಗಲಿಸಿ ತೂರುನಳಿಕೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಕಕ್ಕೆ (ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಯೂನಿಟ್) ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬಲೂನಿಗೆ ಗ್ಲೈಸಿನ್ ಸಿರಿಂಜ್ ಮೂಲಕ ತುಂಬಿಸಿ ಶಾಖವನ್ನೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯ, ಗರ್ಭಲೋಳೆ ಪದರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದಂತೆ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ೨೨೦ಮಿ.ಮಿ. ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ ತನಕ ಏರಿಸಬೇಕು.

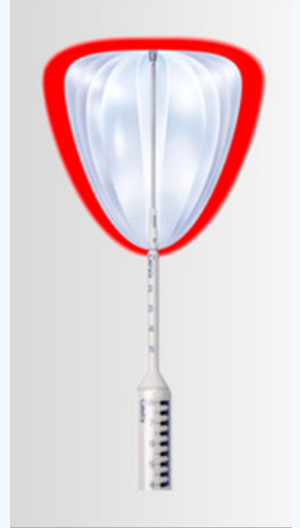


ಶಾಖದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ೭೦-೮೦ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗ್ಲೈಸೀನ್ ಹೊರ ತೆಗೆದು ನಳಿಕೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಲೋಳೆಪೊರೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಮೂರು ಮಿ.ಮಿ.ಯಷ್ಟು ಮಾಂಸಲ ಪದರವನ್ನೂ ಆವಿ ಆಗಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಾರಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ?

- ◆ ಹತ್ತು ಸೆ.ಮಿ. ಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ◆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದರೆ ಬಲೂನ್ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಲೋಳೆಪೊರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.
- ◆ ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.
- ◆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಾರದು.
- ◆ ಕೀವು ಸೋಂಕು (ಪಿಐಡಿ) ಇದ್ದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ◆ ಔಷಧದ ಬಳಕೆಯಿಂದ (ರಕ್ತನೀರಾಗುವ ಇಕೋಸ್ಪಿರಿನ್, ಟೆಕಾಗ್ರೆಲಾರ್) ಗರ್ಭಸ್ತ್ರಾವವಿದ್ದವರಿಗೆ.

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಅರ್ಧತಾಸಿನ ಕೆಲಸ. ಅರವಳಿಕೆಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟು ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೂ ಅವರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಇದು ಒಂದು ಸುಗಮ ಅವಕಾಶ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಕುಹರ ಆ ವಿಕಾರಾಕ ಸರಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೌದಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ವೆಚ್ಚದ್ದು. ಹದಿನೈದು ಸಾವಿರದ ತೂರು ನಳಿಕೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಸರ್ವೇಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಫೋಲಿಸ್ ಮೂತ್ರನಳಿಕೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಐವತ್ತು ಎಮ್ ಎಲ್ ನಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾದ ಸಲೈನ್ ದ್ರಾವಣ ತುಂಬಿಸಿ ಲೋಳೆಪೊರೆಯನ್ನು ಸುಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿದೆ. ಎರಡನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಾಗೂ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನದ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದಾದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಅನುದಿನದ ಶಾಪಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜ್ವರ



ಡಾ. ಅರ್ಜುನ ಎಂ. ಬಿ.

ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞರು,
ಮಣಿಪಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ



**ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ
ಫೋಂಡೆಕರ್**
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಜ್ವರ : ದೇಹರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಉಡುಗೊರೆ

ಜ್ವರವು ಮಾನವ ಶರೀರದ ನೈಸರ್ಗಿಕರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು, ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆತಂಕಗಳು, ಜ್ವರವನ್ನು ಶತ್ರುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಜ್ವರದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಜನರು ಗಮನಿಸದೇ ಅಸಹನೀಯತೆಯಿಂದ ಔಷಧಿ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತಿಹಾಸ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಸಂಬಂಧಿತ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಜ್ವರದ ನಿಜವಾದ ರಕ್ಷಕತೆಯನ್ನು ಮರುಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳಿಂದ:

೧. ಜೂಲಿಯಸ್ ವಾಗ್ನರ್-ಜೌರೆಗ್ (Julius Wagner-Jauregg) ಆಸ್ತ್ರಿಯಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದು, ೧೯೧೭ರಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ನ್ಯೂರೋಸಿಫಿಲಿಸ್ (neurosyphilis) ಸೋಂಕನ್ನು, ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ತಂದಿರುವ ಜ್ವರದ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಿದರು. ೧೯೨೭ರಲ್ಲಿ, ಅವರ ಈ ಅದ್ಭುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ವಾಗ್ನರ್-ಜೌರೆಗ್ ಅವರಿಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪುರಸ್ಕಾರವು ದೊರೆಯಿತು. ಇದು ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಜ್ವರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿತು.

೨ ಫ್ಲೇಗ್ ಮತ್ತು ಜ್ವರ: ೧೪ನೇ ಶತಮಾನದ ಫ್ಲೇಗ್ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೃತಕವಾಗಿ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ



ಮಾಡದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗ್‌ನಿಂದ ಬದುಕುಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಇತಿಹಾಸದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

೨. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ II ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚೇತರಿಕೆ: ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ರಾಜನಾದ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ II, ತೀವ್ರಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು “ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ” ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಡೆಮಾಡಿದರು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ರಾಜನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರು. ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಯುದ್ಧ ತಂತ್ರ ಜ್ವರವು ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಹೋರಾಟ. ಜ್ವರವು ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ.

- ◆ ಪ್ರತಿ ಡಿಗ್ರಿ ಜ್ವರ ಏರಿಕೆಯಾದಾಗ, ಮೈಕ್ರೋಬಿಯಾಲುಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ೨೦೦ ಪಟ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಜ್ವರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಇವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ◆ ದೇಹವು ತೀವ್ರ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ: ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರದ ಬಯಕೆ ಜ್ವರವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಬರುವ ತಲೆ ನೋವು, ದುರ್ಬಲತೆ, ಮತ್ತು ಅಸಹಜತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಬದಲು, ಜನರು ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ.
- ◆ ಮನಸ್ಸು ತೀವ್ರ ಅಸಹನೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತದೆ.
- ◆ ಜ್ವರ ಬಂದಿರುವಾಗ, ಜನರು ಜ್ವರದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ, ಜ್ವರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಿರುವುದು ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಎನುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.
- ◆ ನೈಜ ಪರಿಣಾಮ: ಜ್ವರವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಶರೀರದ ಸೋಂಕು-ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ದಿನೇದಿನೇ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದೆ. ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಪ್ರತಿರೋಧ (Antibiotic resistance) ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಅವಲಂಬನೆ (Steroid dependence) ದಿನೇ ದಿನೇ ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ◆ ಜ್ವರವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಂಚ ಸಹಿಸೋಣ: ಜ್ವರವು ಶರೀರದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಳವಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿ ಬಳಸುವ ಬದಲು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ಸಮಯ ಕೊಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ◆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ, ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ವರವು ತನ್ನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.
- ◆ ಔಷಧಿಯ ವ್ಯಾಪಾರದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗುವ ಬದಲು, ಶರೀರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಷಯ: ಜ್ವರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರೈಲ್ ಸೀಜರ್‌ಗಳನ್ನು (Febrile Seizures) ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಯಾವರೀತಿಯ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರ ಹೊಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್, ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು, ಜ್ವರದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಜ್ವರದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕಾಂಠೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಅಳು



ಡಾ. ಶೀಲಾ ಮಾನೆ

ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು
ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ
ಫೋಂಫಾಡೆಮಠ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಒಡಲ ಹೂವು ಮಡಿಲು ಸೇರುವ ಮುನ್ನ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿದ ತಾಯಂದಿರ ಚೇತನಗಳಿಗೆ ವಿಷಾದದ ವಿದಾಯ ಹೇಳುತ್ತಾ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವರದಿಯಾದ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ ಅತ್ಯಂತ ದಾರುಣ. ಆ ಮಕ್ಕಳ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸಮಾಜಕ್ಕೇ ಒಂದು ಕಳಂಕ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಸಾವಿನ ನಂತರದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ವಿಚಾರಣೆ ಇನ್ನೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳು ಗುರುತರವಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾವಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾರಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದ ವೈದ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಅಂಶಗಳು ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾವಿಗೆ, ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಸಿರಿಯರ ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೊದಲನೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯಾಗಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಹಲವಾರು.

ಮೊಲನೆಯದಾಗಿ; “ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ” ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವನೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾರದೋ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಹುಂಬತನದಿಂದ ಮೌಢ್ಯದಿಂದ ಮೊದಲು ಹೊರಬರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಆಕೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ, ಸಹಜ ಪ್ರಸವ, ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲೂಡುವಿಕೆ, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ, ಮಕ್ಕಳ ಆಟೋಟ - ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು - ಯಾವಾಗ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಹೆರಿಗೆ - ಹಾಲೂಡುವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ಅಂದರೂ ಗರ್ಭ- ಪ್ರಸವ - ಹಾಲೂಡುವಿಕೆ ತೀರ ಸಹಜ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ತಾನೇ?

ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನದ ಆರ್ಥಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ವೃತ್ತಿ, ಅತೀವ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮನುಕುಲದ ಆರೋಗ್ಯದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬಂತೆ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ



ಓಟವೇ ವೇಗವೇ ಜೀವನ ಅಂತ ನಂಬಿ ವೇಗದ ಜೀವನ ಆದರ್ಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪಾತ್ರ ಈ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ ವರವೂ ಹೌದು ದುರಂತ ತರುವ ಶಾಪವೂ ಹೌದು. ಸಣ್ಣ ಇದ್ದರೆ ಆಕರ್ಷಕ, ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ, ಉದ್ದ ಇದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯರು, ಗಿಡ್ಡ ಇರುವವರು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಊನತೆ - ಬದುಕಲು ಅನರ್ಹ, ಗೆದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಹೀರೋಗಳು, ಸೋತವರಿಗೆ ಬದುಕಿಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥರದಲ್ಲೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳೇ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತ ಯುವಜನರ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಮುದ್ದೆ, ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ರೊಟ್ಟಿ - ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ, ಊಟ ಇವೆಲ್ಲಾ ಈಗ “ಓಲ್ಡ್‌ಸ್ವೆಲ್”. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರೂ ಮಗು ಹೆಚ್ಚೆ ಇಟ್ಟರೆ ಸವೆಯುವರೇನೋ ಎಂದೇ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವೂ ಇಲ್ಲದೇ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಮಗಳು ತನ್ನ ಬದುಕು ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೂಡಾ ಖಿನ್ನತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬದ ನೆಮ್ಮದಿ ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳೂ ಅವಳ ಗರ್ಭದ ಕೂಸೂ ಸೊರಗುವುದು ಸಹಜ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ, ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತ್ವದ ಪಾಠಗಳನ್ನೇ ಹೇಳಿಕೊಡದೇ ಮಗಳಿಗೆ ಅತಿ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆ ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ಆಡಂಬರಕ್ಕಿಂತಾ ಆರೋಗ್ಯ ದೊಡ್ಡದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ, ಅದರಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪೋಷಕರು ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

೧೨x೧೨ ಇದು ಒಂದು ಕೋಣೆಯ ಅಳತೆಯಲ್ಲ ೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿಯ ಸೂಚ್ಯಂಕ ೧೨ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ, ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣುಮಗುವು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವನದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಿದ್ಧತೆ.

ಈ ತಯಾರಿ ಶೇಕಡಾ ೭೫ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ೧೮ ತುಂಬಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ೪೮ ಕೆಜಿಯಾದರೂ ತೂಗಬೇಕು ೧೨ ಗ್ರಾಮ್ ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು, ಭಾರತೀಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ೧೮ ವರ್ಷವಾಯಿತು ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕಳುಹಿಸು, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಗಳ ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಕೂಡ ಮಾಡಲಾರರು.



ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೊಸ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗೊಂದಲಗಳಿರುವ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಬಸುರಿನಂಜು ಅಥವಾ ಪ್ರಿ ಎಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾ.. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರದ ಉರಿಯೂತವೇ ಇದರ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಯಾಕೆ ಈರೀತಿಯ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಇದಮಿತ್ತಂ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ;ಬದಲಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯಿಲ್ಲದ, ಸದಾ ಮಂಕಾಗಿರುವ, ಖಿನ್ನರಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಅವರೆಲ್ಲ

ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಬಸುರಿ ನಂಜಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾಸು ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಇರುತ್ತದೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಅವಧಿ ಮಗಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೇ ಶಿಶುವು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ತಾಯಿಗೂ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವೈಫಲ್ಯದವರೆಗೂ



ಬಸುರಿನಂಜಿನ ಕರಾಳಹಸ್ತ ಚಾಚಬಹುದು. ಹಲವು ತಾಯಂದಿರು ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಬದುಕಿನಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನಾಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿದರು

ಈ ಸಾವುಗಳು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ, ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕರಾದವರು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಡಂಬರಕ್ಕಲ್ಲ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ, ಅದಕ್ಕೆ ದಂಪತಿಗಳು ಸಜ್ಜಾಗಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಗು ಬೇಡ ತೆಗೆಸಿಬಿಡೋಣ ಅನ್ನುವ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಡೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ

ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಅಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಕಾಣಬರಬಹುದು.

ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ಬಯಕೆಗಳೂ, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತುಗಳೂ ವಿಪರೀತ. ಅದುವರೆವಿಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಿಗೆ ಮುದ್ದೆ ಕಾಳು ಸೊಪ್ಪು ರೊಟ್ಟಿ ರುಚಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಆಹಾರ, ಊಟ, ಇರಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸುಸ್ತು, ಮಗುವಿನ ಸುಸ್ತಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಬೇಡ. ಅತೀವ ವಾಂತಿ ಅಗುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದೂ ಕೂಡಾ ಬಸುರಿನ ನಂಜಿಗೆ ಅಪರೋಕ್ಷ ಕಾರಣ.

ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುವವರೆಗೆ ನೋಡಿಸಬಾರದು ಮಗು ಇನ್ನು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡ್ತಾರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡ ಎಂದು ತಡೆಯುವ ಹಿರಿತಲೆಗಳು ಈಗಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳನ್ನು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಕಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ ಸಮಯ ಪೋಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪೊರೆಯ ಉರಿಯೂತ ಹೆಚ್ಚೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ- ಮೆದುಳಿನ ಬಳ್ಳಿಯ ವಿರೂಪಗಳ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತದನಂತರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಚೆನ್ನಾಗಿರದ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಯೇ ಸರಿ.

ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಐದು ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿದೆಯೇ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಫೋಲಿಕ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಜಾಣತನ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫೋಲಿಕ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಎಂಗೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಅಂದರೆ ವಧುವಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥದ ದಿನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮೊದಲ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಕೆಯ ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿ ಧೈರಾಯಡ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮೂಳೆಗಳ ಜೋಡಣೆ

-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಸ್ಥಿತಿ(ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಮೂಳೆಗಳು) ಆಕೆಯ ಎತ್ತರ ತೂಕ ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮೂಲಾಗ್ರ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾವಣೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಕೂಡಾ ಹಲವು ನಿರ್ಧಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಒಳಪದರವಾದ ರೆಟಿನಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆ ಅಳೆಯಬಹುದು ಸಹಜವಾದ ರೆಟಿನಾ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಊದಿಕೊಂಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಿಪಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿದೆ,ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿಯ, ಲಿವರ್‌ನ ತಪಾಸಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೃದಯದ ಇಕೋ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಮುಂದೆ ಹರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸಿ, ಆ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಪೋಸ್ಟ್‌ಪಾರ್ಟಮ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮಯೋಪತಿ (ಪ್ರಸವಾ ನಂತರದ ಹೃದಯವೈಫಲ್ಯ)ಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಆ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಸೂಚಕಗಳನ್ನೂ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ (ಎನ್.ಟಿ) ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯ ಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಬಿಪಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಮಗುವಿನ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ. ಅವಧಿ ಪೂರ್ವ ಹರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ. ಎಲ್ಲದರ ಪರಿಶೀಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗು ಅಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕುರಿತೂ ಕೂಲಂಕಷ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಹಿಳೆಯ ಬಿಪಿ ತೂಕ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ಪ್ರೋಟೀನಾಂಶ - ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಗುವು ಜನಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳು ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಗಮ ಹರಿಗೆಯ ಘಟ್ಟವನ್ನು ದಾಟಿ ತಾಯಿ ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಗೂಡು ಸೇರುವರು.

ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಆಯಾಮಗಳು ಬಹಳ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ನಿಯೋ ಅಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್) ರಕ್ತದ ಒಟ್ಟು ಪರಿಮಾಣ ಶೇ. ೩೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಈ ಎರಡೂ ಮೂಲಭೂತವಾದವುಗಳು. ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ, ಬರಲಿರುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ದೃಢ ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೂಡಲೇ ಎಕೋಸ್ಟ್ರಿನ್ ೧೫೦ ಎಂ. ಜಿ. ಗಳ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನವಹಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನದ ಜೊತೆಗೇ ತಾಯಿಯಾಗುವವಳ ಅನುದಿನದ ಪ್ರಾಂಜಲ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಬೇಕು. ಕುಂಠಿತ ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಬಿ.ಪಿ. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು. ಮೂವತ್ತೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಬೇಕು. ಮುಪ್ಪತ್ತೇಳನೇ ವಾರ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಕಟ್ಟಿಚ್ಚರದ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಬಹುದಾದ ಬಿ.ಪಿ. ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಅಗತ್ಯ ತಯಾರಿ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಿಪಿ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಂತ ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಅರೆವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣತಯಾರಿ ನೀಡುವುದೂ ಯಶಸ್ವೀ ಗುರಿಸಾಧನೆಯ ದಾರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

ವಿಶ್ವ ಶ್ರವಣ ದಿನ - ಮಾರ್ಚ್ ೩



ಡಾ. ವಿನಯ ಬಾಬು

ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರು
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ



**ಡಾ. ಇಂದಿರಾ
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ**
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ ೩ನೇ ತಾರೀಕು ವಿಶ್ವ ಶ್ರವಣ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ೨೦೨೫ ನೇ ವರ್ಷದ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ “ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ - ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಸ್ಥ ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡೋಣ” “Changing Mindsets? Let’s make ear and hearing care a reality for all”

ಈ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ವಸ್ಥ ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಕಿವುಡುತನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಿವುಡುತನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಜಗತ್ತು ಕಂಡ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬರಹಗಾರ್ತಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಹೆಲೆನ್ ಕೆಲ್ಲರ್ ಅವರು ೧೮ ತಿಂಗಳ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಒಂದು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಗೆಳತಿಗೆ ತನಗಿದ್ದ ಕುರುಡುತನದ ಹಾಗೂ ಕಿವುಡುತನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ತನಗೆ ಜಗತ್ತು ಕಾಣದೆ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಶಬ್ದ ಕೇಳಲಾಗದೆ ಇರುವುದೇ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಂಕಟ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಕಿವುಡುತನ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಂಕಟ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿವುಡುತನ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಳುವುದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಅದು ತಮಾಷೆಯ ವಿಷಯ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಷಾದ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಕುರುಡುತನ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ೧೯೭೬ ರಲ್ಲೇ ಶುರುಮಾಡಿತ್ತು ಆದರೆ ಕಿವುಡುತನದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಸುಮಾರು ೩೦ ವರ್ಷದ ನಂತರ ೨೦೦೭ ರಲ್ಲಿ. ಕಿವುಡುತನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ವಿಳಂಬ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ಕಳೆದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧.೫ ಬಿಲಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬.೫ ಕೋಟಿ ಜನರು ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಾಚಿಕೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಕರ ನಡುವೆ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಭಯ, ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ ಮತ್ತು ಕಿವುಡುತನ ಒಂದು ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಶಾಪ ಎಂಬ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಿವುಡುತನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಈ ಬಾರಿಯ ವಿಶ್ವ ಶ್ರವಣ ದಿನದಂದು ನಾವು ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು

ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಇದೆ.

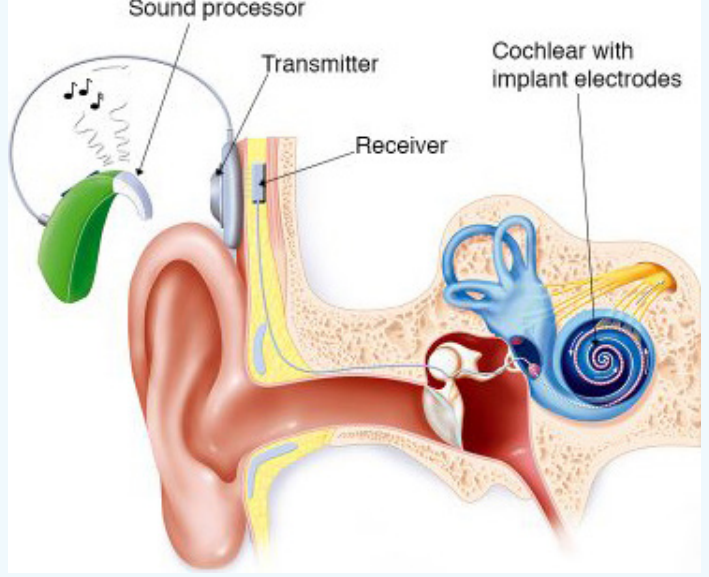
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿವುಡುತನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳೇನೆಂದರೆ

೧. ಕಿವುಡುತನ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ, ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯುವಕರಲ್ಲೂ ಕಿವುಡುತನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಕ್ಲಿಯರ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ದುಬಾರಿ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬಹಳಷ್ಟು ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಅಥವಾ ಕಾಕ್ಲಿಯರ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ನಿಂದ ಕೇಳುವ ಧ್ವನಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ



೩. ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಿವುಡುತನದ ಶಿಫ್ಟ್ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಸ್ಥ ಕಿವಿಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳೆಂದರೆ

- ◆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು
- ◆ ಕಿವುಡುತನದ ಲೇವಡಿ ಮಾಡದೆ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು
- ◆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು
- ◆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
- ◆ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದು
- ◆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಿವಿಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದವಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು)

ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು, ಸಮಾಜ, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ವಿಶ್ವ ಶ್ರವಣ ದಿನದಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಾಗಲಿ.

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

ರೋಮನ್ 'ಆರೋಗ್ಯ ನಗರಿ'ಗಳು



ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ನೀಲನಕ್ಷೆ ರೋಮನ್ 'ಆರೋಗ್ಯ ನಗರಿ'ಗಳು

ಪ್ರಾಚೀನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಪತ್ರೆ' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ಇಂದಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಲು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರು 'ಆಸ್ಕಲಪಿಯಾನ್' ಎಂಬ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಗ್ರೀಕರ ನಂತರ ಬಂದ ರೋಮನ್ನರು ತಮ್ಮ ಸೈನಿಕರಿಗಾಗಿ 'ವ್ಯಾಲೆಟುಡಿನೇರಿಯ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರು. ಈ ಮೂಲಕ ಸೈನ್ಯದ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರು ನಾಗರಿಕರ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ನಗರಿಯನ್ನೇ ಕಟ್ಟಿದರು. ಇವು 'ಮೆಡಿಸಿಟೀಸ್' ಎಂದು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ನಗರಗಳನ್ನು 'ಬೆಸೀಲಿಯಾಸ್' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದು ಗ್ರೀಕ್ ಮೂಲದ ಪದ. 'ರಾಯಲ್' ಅಥವಾ 'ಇಂಪೀರಿಯಲ್' ಎಂದರ್ಥ. 'ರಾಜ್ಯೋಗ್ಯ'ವಾದ ಇಲ್ಲವೇ 'ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಶಾಹಿ' ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ನಗರಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದವು ಎನ್ನುವುದು ಗಮನೀಯ ಅಂಶ.



ಕ್ರಿ.ಶ. ೩೨೫. ರೋಮನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಮನ್ ಚರ್ಚ್, ಕೆಥೆಡ್ರಲ್ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮೆಡಿಸಿಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿತು. ರೋಮ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪೂರ್ವ ಭಾಗವನ್ನು 'ಬೈಜಾಂಟೈನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾನ್‌ಸ್ಟಾಂಟಿನೋಪಲ್ ನಗರವು ಈ ಭಾಗದ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿತ್ತು. ರೋಮ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗವು ಕ್ರಿ.ಶ.೫ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾಮಾವ ಶೇಷವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಪೂರ್ವಭಾಗವು ೧೪೫೩ರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟೋಮನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಕಾನ್‌ಸ್ಟಾಂಟಿನೋಪಲ್ ನಗರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವವರಿಗೂ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದ ಬೈಜಾಂಟೈನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ನಗರಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಿದವು. ಆರೋಗ್ಯ ನಗರಗಳು, ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ, ದಾದಿಯರಿಗಾಗಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯಕರಿಗಾಗಿ ವಸತಿ ಗೃಹಗಳಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿದ್ದವು.

ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಿತರಿಸುವ ಔಷಧಾಗಾರಗಳಿದ್ದವು. ರೋಗಿಗಳ ಪುನರ್ವಸತಿಗಾಗಿಯೂ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿದ್ದವು. ಮೆಡಿಸಿಟಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಗ್ರೀಕರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನ್, ರೋಮನ್ನರು ಸೈನಿಕರಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವ್ಯಾಲೆಟುಡಿನೇರಿಯ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ನಗರಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಸಂ	ವಿಷಯ	ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನ್	ವ್ಯಾಲೆಟುಡಿನೇರಿಯ	ಬೆಸೀಲಿಯ
೧	ಉದ್ದೇಶ	ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು	ಸೈನಿಕರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಳ	ಬಡವರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ಥಳ
೨	ರಚನೆ	ದೇವಾಲಯ ಸಮುಚ್ಚಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಕೊಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರಗಳು	ಕೋಟೆಯ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಕಟ್ಟಡಗಳು	ದೊಡ್ಡ ನಗರದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ, ವೈದ್ಯರು, ಸಹಾಯಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ವಸತಿಗೃಹ
೩	ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು	ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ಕನಸಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಗಾಯಗಳ ಆರೈಕೆ	ಪ್ರಬುದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು
೪	ವೈದ್ಯರು	ಪುರೋಹಿತರು, ಸಾಂತ್ವನಕಾರರು	ಮಿಲಿಟರಿ ವೈದ್ಯರು	ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು
೫	ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರವೇಶ	ಹೈಜಿಯ, ಪನಾಶಿಯ ದೈವದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವವರಿಗೆ	ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ	ಎಲ್ಲರಿಗೂ
೬	ಹಣಕಾಸು ನಿರ್ವಹಣೆ	ಸಾರ್ವಜನಿಕ ದೇಣಿಗೆ, ದೇವಾಲಯದ ಹಣ	ಸರ್ಕಾರ	ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು
೭	ಕಾಲ	ಕ್ರಿ.ಪೂ.೬ ಶತಮಾನ	ಕ್ರಿ.ಪೂ.೧ ಶತಮಾನ	ಕ್ರಿ.ಶ.೪ ನೆಯ ಶತಮಾನ
೮	ಸ್ಥಳಗಳು	ಎಪಿಡಾರಸ್, ಕಾಸ್, ಪೆರ್ಗಮಾನ್, ಅಥೆನ್ಸ್, ರೋಮ್	ಬ್ರಿಟಾನಿಯ, ಗಾಲ್, ಜರ್ಮನಿಯ, ಹಿಸ್ಪಾನಿಯ, ಪೂರ್ವ ನಗರಗಳು	ಸಿಸೀರಿಯ, ಆಂಟಿಯೋಚ್, ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡ್ರಿಯ, ಎಡಿಸ್ಸ

ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನ್, ವ್ಯಾಲೆಟುಡಿನೇರಿಯ ಮತ್ತು ಬೆಸೀಲಿಯಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಹೋಲಿಕೆ

ರೋಮ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಾಮ್ರಾಟ ಫ್ಲೇವಿಯಸ್ ವೆಲೇರಿಯಸ್ ಕಾನ್ ಸ್ಟಾಂಟೈನಸ್ (೨೭೨-೩೩೭) ನನ್ನು 'ಕಾನ್‌ಸ್ಟಾಂಟೈನ್ ದಿ ಗ್ರೇಟ್' ಎಂದು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈತನು ಕ್ರಿ.ಶ. ೩೦೬ ರಿಂದ ೩೩೭ರವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯಭಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ. ಇವನು ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರವಾದ ಮೊದಲ ರೋಮ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ. ಇವನು ಕಾನ್‌ಸ್ಟಾಂಟಿನೋಪಲ್ ನಗರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ. ಇವನ ನಂತರ ಬಂದ ಜಸ್ಟಿನಿಯನ್ ದಿ ಗ್ರೇಟ್ (೪೮೨-೫೬೫) ಕ್ರಿ. ಶ. ೫೨೭ರಿಂದ ಕ್ರಿ. ಶ. ೫೬೫ರವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯಭಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ. ಇವನೂ ಸಹ ಬೆಸೀಲಿಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ.

ರೋಮ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಮೊದಲ ಬೆಸೀಲಿಯವು ಇಂದಿನ ಟರ್ಕಿಯ ಕಪ್ಪಡೋಸಿಯ ಪ್ರಾಂತದ ಸಿಸೇರಿಯ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ. ಶ. 320ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು 'ಸೈಂಟ್ ಬೆಸೀಲ್' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದು ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಬೆಸೀಲಿಯಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಯಿತು. ಈ ಬೆಸೀಲಿಯದಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯವಿತ್ತು. ಅನಾಥರಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಡಜನರಿಗೆ ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದವು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ತಂಗಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯರನ್ನು 'ಆರ್ಕಿಯಾಟ್ರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ವೃತ್ತಿಪರ ದಾದಿಯರ ಹೆಸರು 'ಹೈಪೋರ್ಗಾಯ್' ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯಕರನ್ನು 'ಹೈಪೆರಿಟಾಯ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸರ್ಕಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತ ಮಠಗಳು, ಶ್ರೀಮಂತರು ಧನಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಸೀಲಿಯಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಧನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ತೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಇಬ್ಬರು ಸಾಮ್ರಾಟರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಬೆಸೀಲಿಯಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.



ಸ್ಥಳ	ಕಾಲಮಾನ	ವಿಶೇಷತೆಗಳು
ಸಿಸೇರಿಯ, ಕಪ್ಪಡೋಸಿಯ, ಟರ್ಕಿ	ಕ್ರಿ.ಶ. 370	ಮೊದಲ ಬೆಸೀಲಿಯ. ಮುಂದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿ.
ಕಾನ್‌ಸ್ಟಾಂಟಿನೋಪಲ್, ಇಸ್ತಾನ್ಬುಲ್, ಟರ್ಕಿ	ಕ್ರಿ.ಶ. 5-6ನೆಯ ಶತಮಾನ	ಅತ್ಯಂತ ನವನವೀನ ಬೆಸೀಲಿಯ. ವಿವಿಧ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ವಾರ್ಡುಗಳು
ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡ್ರಿಯ, ಈಜಿಪ್ಟ್	ಕ್ರಿ.ಶ. 4-6ನೆಯ ಶತಮಾನ	ಗ್ರೀಕ್-ರೋಮನ್ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಗಳು. ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು
ಆಂಟಿಯೋಚ್, ಸಿರಿಯ	6ನೆಯ ಶತಮಾನ	ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ವಸತಿ ಸೇವೆಗಳ ಕೇಂದ್ರ
ಎಡೆಸ್ಸ, ಟರ್ಕಿ-ಸಿರಿಯ ಗಡಿ	5ನೆಯ ಶತಮಾನ	ಮಠಗಳು ನಡೆಸುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿ

ಜಗತ್ತು ಅದುವರೆಗೂ ಕಾಣದೇ ಇರುವಂತಹ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಬೆಸೀಲಿಯಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ಕಂಡುಬಂದ ಎಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಬೆಸೀಲಿಯಗಳಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅವುಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದವು. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈಗ ಗಮನಿಸೋಣ.

- ◆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು: ಮಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಎಲ್ಲ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬೆಸೀಲಿಯಗಳು ಮೂಲ ಮಾದರಿಯಾದವು.
- ◆ ವಿಶೇಷ ವಾರ್ಡುಗಳು (ಸ್ಪೆಶಲ್ ವಾರ್ಡ್): ಬೆಸೀಲಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟು ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ

ವಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟರು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇರುವುದುಂಟು. ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಣ್ಣು, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೇವೆ.



- ◆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ: ಬೆಸೀಲಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮುಂದಿನ ಬೈಚಾಂಟ್ಸೆನ್, ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿತು.
- ◆ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿನ ಜಂಟಿ ಪ್ರಯೋಗ: ಆಳರಸರು ಹಾಗೂ ಚರ್ಚುಗಳು ನೀಡುವ ಹಣದಿಂದ ಬೆಸೀಲಿಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು, ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಲು ನೆರವಾದವು.
- ◆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಸಮನ್ವಯ: ಗ್ರೀಕ್, ರೋಮನ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದವು. ಬೆಸೀಲಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಯಿತು.
- ◆ ನೋಸೋಕೋಮಿಯ: ಬೆಸೀಲಿಯಗಳು ಬೈಚಾಂಟ್ಸೆನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳದ್ದೇ ಆದ 'ಬೈಚಾಂಟ್ಸೆನ್ ನೋಸೋಕೋಮಿಯ' (ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು) ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ಮಾದರಿಯಾದವು.
- ◆ ಬಿಮಾರಿಸ್ತಾನ್: ಕ್ರಿ. ಶ. 8-12ನೆಯ ಶತಮಾನಗಳ ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿಮಾರಿಸ್ತಾನ್' ಎಂಬ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ಬೆಸೀಲಿಯಗಳು ಮಾದರಿಯಾದವು.
- ◆ ಮೊನಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ: ಕ್ರಿ. ಶ. 10-15ನೆಯ ಶತಮಾನಗಳ ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಚರ್ಚುಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ 'ಮೊನಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ'ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಬೆಸೀಲಿಯಗಳು ನೆರವನ್ನು ನೀಡಿದವು.

ಸಾರಾಂಶ:

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಬೆಸೀಲಿಯ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದವು. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೆರೆದಿದ್ದವು. ಬಡವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಂತರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ದೊರಕತಕ್ಕವು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಆಡಳಿತ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದವು. ಅಂಟುರೋಗಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿದವು. ಮುಂದಿನ ನೋಸೋಕೋಮಿಯ, ಬಿಮಾರಿಸ್ತಾನ್ ಹಾಗೂ ಮೊನಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಒಂದು ನೀಲನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದವು ಹಾಗೂ ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಮೂಲ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದವು. ●

ವೈದ್ಯೇತರ

ಮಾತೃಶಕ್ತಿ



ಡಾ. ಸುಲೋಚನಾ ಚಿನ್ನವಾಲರ

ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು,
ಚಿನ್ನವಾಲರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಗಂಗಾವತಿ

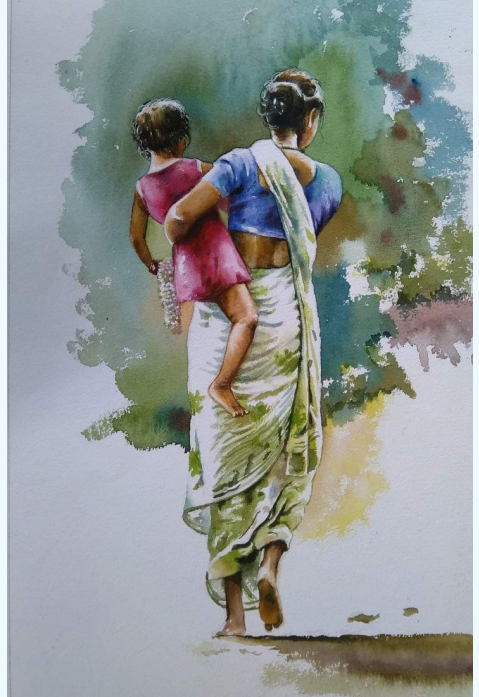


**ಡಾ. ಕಿರಣ
ಪೇಟಕರ್**
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಸಹನಾ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯ ೫ ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯವಳು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೂ ೧೦ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು ಆಗ ಅವರ ತಂದೆ ಒಂದು ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಸ್ತಾವ ಮಾಡಿದರು. ದೊಡ್ಡ ಮನೆತನ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಅವರಿಗೆ ೨೫ ವರ್ಷ. ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಂಡತಿ ತೀರಿಹೋಗಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಂದರೆ ವರನ ಸೋದರಮಾವ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದವರು. ತಾನು ಈ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿದರೆ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು. ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯೋ - ತಪ್ಪೋ ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ವಯಸ್ಸಿನವಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರು.

ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆಯಾದವಳು ಸೊಸೆಯರನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮಳು. ಮೊದಲನೆಯ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡದಂತಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತೀರಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಈಗ ಇವಳು ಕೂಡ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬಾರದು. ತಾನೇ? ತಾಯಿಯೇ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಬೇಕು. ತವರು ಮನೆಯವರು ಬಂದರೂ ಬೇಗ ಹೋಗಿ ಮಾತಾಡಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎತ್ತಿನ ಬಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಛತ್ತು ಇದ್ದು ಇವಳು ಮುಸುಕು ಧರಿಸಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎನಿಸಿದರೂ ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ೩ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಂಡತಿಯ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯ ತವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಇವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಇವಳಿಗೂ ೪ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಾದರು. ಕಾರಣ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಬೇಕೆಂದು ಕಾಯುತ್ತ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು ೨ ವರ್ಷದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಾವು ಇರುವುದು ಹಳ್ಳಿಯ ಊರಾಗಿರುವದರಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಬುರ್ಗಿಯ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಮುಂದೆ ೪-೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಲಬುರ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ



ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಂಡತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಇವರೊಂದಿಗೆ ಬಂದು ಇರಲು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವರ ಸಂಪರ್ಕ ಅವರಿಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ 20 ವರ್ಷದ ಅತ್ತೆಯ ಸೇವೆ ಗಂಡನ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸಹನಾಳ ಜೀವನ ಸಾಗಿತ್ತು. ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರು ಅವಳ ಗಂಡ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವುವದನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಕೆಮ್ಮು ಕಫ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಲ ಎಕ್ಸರೇ ಮಾಡಲಾಗಿ ಪುಷ್ಪಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅದು ಕೊನೆಯ ಹಂತವೆಂದಾಗ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ಅಸುನೀಗಿದರು. ಸಹನಾಳ ಬದುಕಿಗೆ ಬರ ಸಿಡಿಲು ಬಡಿದಂತಾಯಿತು. ಆಗ ಇವಳ ಹಿರಿಯ ಮಗ ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ. ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಂಡತಿಯ ಮಗನಿಗೆ ಕರೆದು ಮನೆಯ ಮತ್ತು ಒಕ್ಕಲುತನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲು ಆತ ನಿರಾಕರಿಸಿದ. ಒಕ್ಕಲುತನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೂಡ ಇವಳ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಬಿತ್ತು. ಮೊದಲಿನಿಂದ ಇವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದವರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಒಕ್ಕಲುತನ ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ಅತ್ತೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಳು. ಕೊಂಕು ಮಾತು, ಗಂಡ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಬಳೆ ಬೇಡ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬಳೆ ಹಾಕು ಮುಂತಾದ ಮಾತುಗಳು. ಅವರ ಅತ್ತೆಯ ತಂಗಿ ಇಂತಹ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 22 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವಳ ಮೇಲೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾತಾಡುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಒಕ್ಕಲುತನದ ಮೇಲೆ ಸಂಸಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ಹಿರಿಯ ಮಗ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಪಾಸಾಗಿ ನೌಕರಿಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ. ತನ್ನ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ರೂಮಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಇವಳು ಬಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೊಟ್ಟಿ -ಚಟ್ನಿ ಹಾಗೂ ತಾವೇ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿ ಕೆಲಸ ಹುಡುಕಿದ. ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಟಾಟಾ ಕನ್ಸಲ್ಟೆನ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ದೊರಕಿತು. ಮುಂದೆ ಎರಡನೆಯ ಮಗ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ. ಅವನೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ. ಮೂರನೆಯ ಮಗ ಇವರು ಮನೆಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಾರಣ ಓದಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಾರ್ಟೆಡ್ ಅಕೌಂಟೆಂಟ್ ಆಗಿ ತನ್ನದೇ ಆಫೀಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ಚಾರ್ಟೆಡ್ ಅಕೌಂಟೆಂಟ್‌ನನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮಗ ಕೂಡ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಇರುವ ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ಲೆ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ಮಗು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಮುರೂ ಜನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯವರ ಸಂಬಂಧ ದೊರಕಿವೆ. ಅವರು ಕೂಡಾ ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ಸೈಟ್ ಖರೀದಿಸಿ ೪ ಅಂತಸ್ತು ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಹನಾಳಿಗೆ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಹನಾ ಈಗಲೂ ಒಕ್ಕಲುತನ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಕ್ಕಳ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಬದುಕಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ೬2 ವರ್ಷ. ಬರುವ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯ ಮಗ ಸೊಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಸಹನಾಳ ಗಂಡ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಅವಳ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ 22 ವರ್ಷ. ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಸುಸಂಸ್ಕೃತರಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಬಂದ ಸೊಸೆಯೆಂದಿರೂ ಅಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತು ಗಂಡ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು



ಮಲತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿರುತ್ತಿದ್ದನೇನೋ. ಅವರ ಬದುಕು ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತೋ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಷಮೆಯಾ ಧರಿತ್ರಿ ಎಂದು. ಅದೇ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಂಡತಿಯ ಮಗ ಇವರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದೆ ತಾವು ಸ್ವಂತ ಓದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದೆ ತನ್ನ ಪಾಲಿನ ಆಸ್ತಿ ಮಾರಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದಾನೆ. ಮಗಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ.

ಈ ಸತ್ಯಕಥೆಯ ತಾತ್ಪರ್ಯ, ಹೆಣ್ಣು ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗಮ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಮಾತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿ, ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನೇತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿ ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ದೇವತೆಯರ ಪೀಠಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಳಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ನಾಮಾಂಕಿತದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕೇ ಎನ್ನುವ ಹಾಡು ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪನವರು ಬರೆದದ್ದು; ಅಶ್ವತ್ ಅವರ ಮಧುರ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದದ್ದು. ನಾವು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿ ಜನಿಸಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆ.

ಶಿನೇ ಪುಟದಿಂದ... (ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ)

ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಮತ ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಈ ರೀತಿಯ ಭಯದ ವಾತಾವರಣ 'Defensive Practice'ಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ, ಸೂಕ್ತ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭವಿಷ್ಯದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಮಯವಿದು!!!

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಳಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಡಾ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ "ಸಿರಿಂಜ್ ಹಿಡಿದ ಕೈ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ"ನ ಮೊದಲ ಆ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪಡೆದಿತ್ತು. ಈಗ ಅವರದೇ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡನೆಯ ಅವತರಣಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಉಪಸಮಿತಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಪುಸ್ತಕದ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾಲು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಈ ಮೂಲಕ ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ನಿರ್ಮಲ ಬಟ್ಟಲ ಅವರ ಕಥಾ ಕಮ್ಮಟ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂತು. ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ. ಅವರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಳು ಅವರ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿಕರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂತು. ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ "ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ.

ಈಗಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಳ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು, ಅದನ್ನು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂಥಹ ಬರಹಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜನರಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನದ ದಾರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬರಹದ ಮೂಲಕ ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಅಧ್ಯಯನ ಶೀಲ ಬರಹಗಳು ವೈದ್ಯಸಂಪದವನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅನಂತಾನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ

ಡಾ. ಗಡಿ ದಿವಾಕರ

ವೈದ್ಯೇತರ ಹರಿಕೇ



ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ವಿ ಸಿ
ಮನೋವೈದ್ಯರು
ದೇವನಹಳ್ಳಿ



**ಡಾ. ಕಿರಣ
ಪೇಟರ್**
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಭೂತವಲ್ಲ, ಭಯಪಡುವ ದೆವ್ವವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಸಂಭ್ರಮ. ಕಲಿತದ್ದು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಒಂದು ಹಬ್ಬವೆಂದರೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಇನ್ನೊಂತರ ಹಬ್ಬ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ತಯಾರಿಯ ಸಂಭ್ರಮದ ಒಂದು ತಿರುವು ಮಕ್ಕಳು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ? ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಸಾಕು.

೧. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಸಂಗ್ರಹ ಪಠ್ಯ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ವಿವರ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಲಿಕಾ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮದ ವಿವರಗಳಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೆಡೆ ಬೇಕಾದ ಕೂಡಲೇ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಬೇಗಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಬೇಗಕೆಲಸಮುಗಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಗ, ವರ್ಷದ ಮೊದಲಲ್ಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತುಂಬಾ ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಮುಗಿದೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಓದಲೊಂದು ನಿಯಮ, ನಮ್ಮದೇ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಗುರಿ - ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ. ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಗರಿ; ಕೆಲಸ ಅಂತ ಗಣಿಸಿದರೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ಕಲಿಕೆ ಋಷಿ ಸಂತೋಷ ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಷಯ ಮನನವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕಷ್ಟವೇ? ಸಮಯ ತುಂಬಾ ಹಿಡಿಯುವುದೇ? ಸುಲಭವೇ? ಬೇಗ ಓದಬಹುದೇ? - ಈ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸಿ, ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಮೈಲುದಾರಿಯನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟಿ.

೫. ವಿಷಯ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

೬. ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಷಯದ ಸುತ್ತ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಡಿ - ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದು / ನೆನಪಿನ ಚಿತ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

೭. ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಬರವ / ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವ ಡಿಲ್ ಪುನರಪಿ ಮಾಡಿ

೮. ವಿಷಯ ಅರ್ಥವಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೆನಪಿರುತ್ತದೆ - ಅದೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಗ್ಗಿಯ ಥರಾ ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿದರೆ ಮರೆತು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕ ಸಾಕೇ ಸಾಕು!

೯. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಗ್ರಹಣ, ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಸುವ - ಇತರೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ವಿವೇಕವನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ಭಾವ ಬುದ್ಧಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅವಗಡ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

೧೦. ನಿಮ್ಮ ಓದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಸುಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪುನರ್ಮನನ - ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ ಮರೆಯದೇ ಮಾಡಿ.

೧೧. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ - ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತತೆ ಓದುವಾಗ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಇರಬಲ್ಲ ಸ್ನೇಹಿತರು.

೧೨. ಓದುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿರಾಮವಿರಲಿ

ಅಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರಲಿ. ನಿಮಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೇಷ್ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಗುರಿ ಸದಾ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.
೧೩. ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಟಿವಿ ಮೊಬೈಲುಗಳ ಒಳದಾರಿ ಮುಚ್ಚಿರಲಿ, ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಸಮಯ ಸೋರಿ ಹೋದೀತು

೧೪. ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯಾಯಾಮ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆಧಾರ ನಿಮಗಿರಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರಲಿ

೧೫. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಊಟ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ.

೧೬. ನೀಲ ಬೆಳಕಿನ ಶ್ರಮ ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಭೂತ ಕಾಡದಿರಲಿ.

**ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನ ನೀವೇ ಹೀರೋ /
ಹೀರೋಯಿನ್ !**

೧. ಸೊಗಸಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದೇಳುವಾಗ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಶಯದೊಂದಿಗೇ ಎಳಿ.
೨. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿರಲಿ
೩. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುವಂತೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರ ತಲುಪಿ.
೪. ಯಾವುದೋ ಚರ್ಚೆ, ಹೊಸ ವಿಷಯ ಹೊಸ ಗಾಬರಿ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.
೫. ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು.



ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ

೧. ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ
೨. ಸುಲಭ ಎನ್ನಿಸಿದ, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ.
೩. ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕ ಉತ್ತರಗಳಿರಲಿ
೪. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
೫. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಿ
೬. ಕೊನೆಯ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆ-ಉತ್ತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸರಿಯಿದೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ.
೭. ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾದರೂ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿರುವಿರಾ ಗಮನಿಸಿ
೮. ಚಿತ್ತು ಕಾಟಗಳಿಂದ ಉತ್ತರಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಇನ್ನೇಕೆ ಭಯ? ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂಬ ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಂತವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ದಾಟಿ! ಮರೆಯಬಾರದ ಮಾತು

ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲ. ಅಲಂಕಾರ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗೂ ಅಲ್ಲ ನೋಟ್ಸ್‌ಗೂ ಅಲ್ಲ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಈಗ್ಯಾಕೆ ಚಿಂತೆ ಅನ್ನುವವರಿಗೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ ತಪ್ಪಿಸುವ ದಾರಿಯೊಂದೇ ಒಂದು. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರಿಯನ್ನೂ ಪ್ರಾಂಜಲವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.- ನೀವೇ ಓದಬೇಕು, ಅಧ್ಯಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಮನನ ಹೀಗೆ

ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ, ಬೇರೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ತಯಾರಿ - ಅವರು ಬರೆದ ಉತ್ತರ - ಅವರ ಫಲಿತಾಂಶ - ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ನಮ್ಮ ದಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಗೆಲ್ಲಬೇಕು.

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

“ಬಾನಂಚಿನ ಆಚೆ”



ಡಾ ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರೆಡ್ಡಿ

ಮಿಣಿ ಜೀವಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.

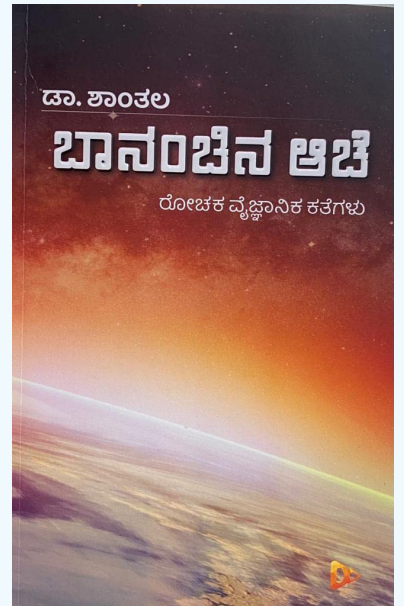
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಐದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ, ಧಾರವಾಡದಿಂದ ಕೇರಳಕ್ಕೆ ಹಗಲು ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದಾಗ ಹರಿವು ಪೋರ್ಟಲ್ ನಿಂದ ಆನ್ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕ “ಬಾನಂಚಿನ ಆಚೆ”. ನಮ್ಮ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣವು ಕೊಂಚವೂ ಬೇಸರ-ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯವಾಗದು. ಅದಲ್ಲದೇ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಿಡುವಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಪುಸ್ತಕ.

ರೋಚಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಥೆಗಳು ಎಂಬ ಅಡಿಬರಹವಿರುವ, ಚಿಂದದ ಮುಖಪುಟದ “ಬಾನಂಚಿನ ಆಚೆ” ಕಥಾ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೧೦ ಕಥೆಗಳಿವೆ. ದೆವ್ವದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ದೆವ್ವಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲವೆಂದರೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಲೇಖಕಿ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಸರಳವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಂತೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆಯ “ಕಲ್ ಸಂಜೀವಮ್ಮನ ಕಥೆ” ಯಿಂದ ಶುರುವಾಗುವ ಪುಸ್ತಕ, “ಕೋಮಾ”ದ ಗಂಭೀರತೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶೂನ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುವ ಅನುಭೂತಿಯೇ ಬೇರೆ! ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕಥೆಗಳನ್ನು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸುಂದರವಾದ ತೃಷೆ ಅದು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಕಥೆಯೂ ಶುರುವಾಗುವ ಮುನ್ನ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ವೇದ, ಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹಾಗೂ ಬರಹಗಾರರ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ತಂದು ಹರವಿಡಲಾಗಿದೆ. ಹತ್ತೂ ಕಥೆಗಳು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ರೋಚಕಗಳನ್ನೇ ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. “ಹೀಗೆಲ್ಲ ಸಂಭವಿಸುವುದಾ? ಕೇವಲ ಫಿಕ್ಷನ್ ಅಷ್ಟೇ” ಅನ್ನಿಸಿದರು, “ನಡೆಯಲೂಬಹುದು, ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ” ಎಂದೆನಿಸದಿದರು. ಟೆಲಿವಿಶನ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಐ.ವಿ.ಎಫ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ... ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು - ಅನಾಹುತಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಕಲ್ ಸಂಜೀವಮ್ಮನ ಕಥೆ ನನ್ನ ಮಗಳ ಫೇವರೇಟ್, ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಲವಾದರೂ ಹೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ



ತಂದೆಯವರು ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಕೋಮಾ ಕಥೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನು, ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಮೂರ್ಮಾಲ್ಕು ಸಲ ಓದಿದ್ದು, “ಮಾಯಾ ನೂರ್” ಎಂಬ ಕಥೆ. ಮಾಯಾ-೧೦೦ ಎಂಬ ಮಹಿಳಾ-ರೋಬೋಟ್, ತನಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಚಲನ-ವಲನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೇ ತನ್ನ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ಪೋಷಕರ/ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರ ಮಾಯಾ ಬಂಧನದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮುಂದೆ ಏನು ಎಂಬ ಗೊಂದಲದಲ್ಲೇ ಕಥೆ ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ತುಂಬಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಶೋಧನೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಜೀತದಾಳಿನಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಕಥೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ, ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನೂ ಹೀಗೆಯೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ.



ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗಲೂ ಆಕೆಗೂ ಮಾಯಾ-೧೦೦ನಂತಹುದೇ ಗೊಂದಲ. ಹೆರಿಗೆ, ಸೈಬರ್ಗ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಕನಸು



ಕಾಣುವಿರಾ?, ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಳ, ಅವರು ಬಂದುಬಿಟ್ಟರು!, ಮತ್ತೊಂದು ಶತಮಾನ ಹಾಗೂ ಮಾಯಾಮದ್ದಿನ ಮುಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಕಥೆಗಳು.

ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಂದ, ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಓದಬಹುದಾದ ಸುಂದರ ಕಥೆಗಳಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಓದುಗನ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ, ಅಂತಃಕರಣ ಮಿಡಿಯುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. “ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಗಾಧ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.” ಎನ್ನುವ ಲೇಖಕಿಯ ಮಾತಿನಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಓದುವಾಗಲೂ ಓದುಗನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

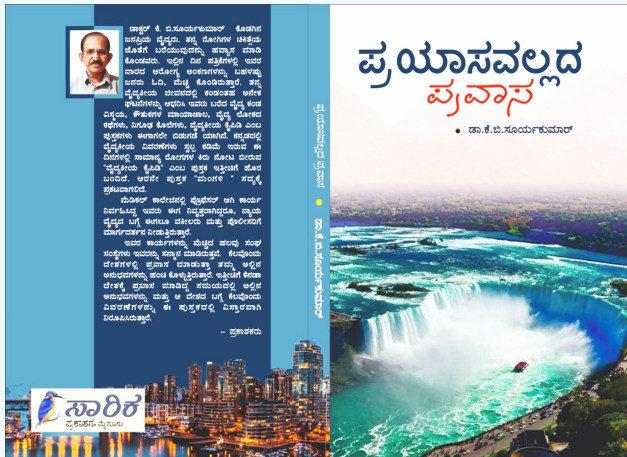
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಫಿಕ್ಷನ್ ಕಥೆ ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ, ಡಾ. ಶಾಂತಲ ನಿಸ್ಸೀಮರು. ಒಂದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲೂ ಬೇಸರವಾಗದಂತೆ ಅವರ ಕಥೆಗಳು ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

కృతి పరిచయ

ఇತ್ತొజిగే బడుగడేయద
వ్యూహ కృతిగళు

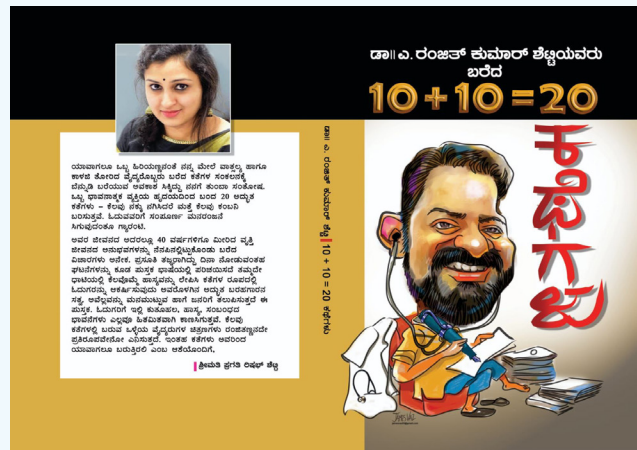


డా. ఊషా ఎం. బి.
విభాగియ సంపాదకరు



కృతియ హేసరు : 'ప్రయాసవల్లద ప్రవాస'
 లేఖకర వివర : డా. కే. బి. సూయకమూర్, మడికేరి
 కృతియ బగ్గే : ఇత్తొజిగే కేనడా దేలశకే హోదాగా కండ వివరగళ బగ్గే ఒందు ప్రవాస కథన
 ప్రకాశకర హేసరు : సారికా ప్రకాశన మ్యూసూరు
 పుటగళ సంఖ్యే : ౧౮౦
 పుస్తకద దర : రూ. ౨౧౬-౦౦

కృతియ హేసరు : '౧౦+౧౦=౨౦ కథేగళు'
 లేఖకర వివర : డా. రంజిత్ కుమూర్ శేట్టి, కుందాపుర
 కృతియ బగ్గే : నక్కునగిసువ, కంబుని బరిసువ ౨౦ అద్దుత కథేగళు
 ప్రకాశకర హేసరు : సారంగ ప్రకాశన, ఊడుపి
 పుటగళ సంఖ్యే : ౨౦౫
 పుస్తకద దర : రూ. ౨౦౦-౦౦



పుట ౩౨౨
 మార్చి - ఏప్రిల్, ౨౦౨౫

ಕಥೆ

ಮರೀಚಿಕೆ



ಡಾ. ಸವಿತಾ ಕಾಮತ್

ಅರವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು

ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ತಾಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಭಟ್ಟಕೆ



ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ.

ಎನ್.

ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಹೊಳೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಟೆಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಹಸುಳೆ ಕೃಷ್ಣನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಭಾಗೀರಥಿ ಬಿಸಿಲು ನೆತ್ತಿಗೆರುವ ಮುನ್ನವೇ ಬಟ್ಟೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ, ಮನೆ ಪಕ್ಕದ ನರ್ಸ ಬಳಿ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕೆಂದು ಸಾಗಿದಳು. ಯಾಕೋ ಕಳೆದರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಆಯಾಸ ಅವಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೊಳೆಯ ಹತ್ತಿರ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಹಲವಾರು ಹೆಂಗಸರು ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಸೇರಿ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಭಾಗೀರಥಿ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆ ಮೂಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿರಿಸಿ, ತೆರವಿರುವ ಜಾಗದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಳು. ಕೊನೆಗೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಟೆ ಇಟ್ಟು, ಕೃಷ್ಣನ ಕಾಲನ್ನು ಮರವೊಂದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯ ತೊಡಗಿದಳು. ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೃಷ್ಣನ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ನಾಯಿಗಳ ಓಡಾಟವಿರುವ ಜಾಗವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮಗುಗೇನಾದರೂ ಅಪಾಯ ಆದೀತೆಂಬ ಭಯ ಬೇರೆ.

ಮೂಲೆ ಮನೆಯ ರಾಧಕ್ಕಾ ಭಾಗೀರಥಿಯನ್ನು ಕಂಡವಳೇ ಸೆರಗನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, “ಇನ್ನೂ ಇವತ್ತಿನ ದಿನ ಕೆಟ್ಟೋಯ್ಯು. ವಿಧವೆಯ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಇನ್ಯಾವ ಕೆಡಕು ಕಾದಿದಿಯೋ” ಎಂದು ಗೊಣಗುತ್ತಾ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆದಳು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಇತರ ಹೆಂಗಸರೂ ಕೂಡ ಭಾಗೀರಥಿಯ ಕಡೆ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯತೊಡಗಿದರು.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲೆ ಐಸ್‌ಕೇಂಡಿ ಡಬ್ಬಿಯವನು ಐಸ್‌ಕೇಂಡಿ, ಕಾಫಿಕೇಂಡಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆಗೊಂದು ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾ ಬಂದನು. ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ನಾಲ್ಕೈದು ಮಕ್ಕಳು ಐಸ್‌ಕೇಂಡಿ ಚೀಪುತ್ತಾ ಓಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದವನೇ ಕೃಷ್ಣ ಅಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗ ತೊಡಗಿದ. ಭಾಗೀರಥಿಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಕೂಗುವುದು ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕೇಂಡಿಯವನು ಕೂಗುವುದೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಟೆಯನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿದವಳೇ, ಸೀದಾ ಬಂದು ಕೃಷ್ಣನ ಕಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಬಳ್ಳಿ ಬಿಚ್ಚಿ ಅವನ ಒಂದು ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮನೆ ಕಡೆಗೆ ರಭಸದಿಂದ ತೆರಳಿದಳು.

ಮನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಮ್ಮನ ಹೆಂಡತಿ ರುಕ್ಮಿಣಿ ತುಳಸಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗಷ್ಟೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಹಣೆಗೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕುಂಕುಮದ ಬೊಟ್ಟು ಇಟ್ಟು ತುಳಸಿ ಕಟ್ಟಿ ಪೂಜೆಯ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ರುಕ್ಮಿಣಿಯ ಮೊಗದ ಹೊಳಪು ಅದೇಕೋ ರಾತ್ರಿಯ ಸುಖದ ಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಎಂದು ಕೊಂಡಳು ಭಾಗೀರಥಿ. ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ರುಕ್ಮಿಣಿಯತ್ತ ಬಂದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ? ನಾನು ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗಿಸಿ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದಳು. ಭಾಗೀರಥಿ ತನ್ನ ಮಾತು ಮುಗಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ರುಕ್ಮಿಣಿ, “ಅಯ್ಯೋ, ಅಯ್ಯೋ ದೇವರ ಪೂಜೆಗೂ ಮುನ್ನ ಮುಂಡೆಯ

ಮುಖ ನೋಡಿದೇನಲ್ಲಪ್ಪಾ” ಎನ್ನುತ್ತಾ ರಾಮ, ರಾಮ, ರಾಮ ಎಂದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಮನೆ ಕಡೆ ಓಡಿದಳು. ಭಾಗೀರಥಿ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಟೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಸೊಂಟಕ್ಕಿರಿಸಿ ಮನೆ ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗಿಸುವ ದಾರದ ಕಡೆ ನಡೆದಳು. ಕೃಷ್ಣ ಮನೆ ಒಳಗಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ದೋಸೆಯ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಒಳಗೆ ಓಡಿದ. ಭಾಗೀರಥಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಕಡೆ ಬಂದಳು. ಕೃಷ್ಣ ಒಂದು ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಒಲೆಯ ಕೊಂಚ ದೂರ ಕೂತಿದ್ದ, ಭಾಗೀರಥಿಯ ಅಮ್ಮ ಒಲೆಯ ಪಕ್ಕ ಮಣೆ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ದೋಸೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು, ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಲಾಗಿ ಕುಳಿತು ದೋಸೆ ಮತ್ತು ತೆಳು ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಭಾಗೀರಥಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಿದವಳೇ ಯಾಕಮ್ಮ ಕೃಷ್ಣಗೆ ಇನ್ನೂ ದೋಸೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು, ಅಮ್ಮ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಕಿರಿಯ ತಮ್ಮನ ಹೆಂಡತಿ ತಾರಾ, “ಮೊದಲೇ ಮುಂಡೆ ಮಗ ತಿಂದರೆ ಮನೆಗೆ ಅನಿಷ್ಟ ಬಂದೀತು, ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಸಿವೆ ಇದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಇಡು” ಎಂದು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಗದರಿದಳು. ಭಾಗೀರಥಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ತುಂಬಿ ಬಂದು ತನ್ನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ನೆನೆದುಕೊಂಡು ಕೋಪದಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯವರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ತನ್ನ ಸೆರಗಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ

ಬೆಲ್ಲದ ಚೂರನ್ನು ಕೃಷ್ಣನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಇದನ್ನು ಚೇಪುತ್ತಿರು, ಅಜ್ಜಿ ದೋಸೆ ಕೊಡ್ತಾಳೆ ಎಂದಳು. ನೇರವಾಗಿ ಭಾಗೀರಥಿ “ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಒಂದು ದೋಸೆ ಕೊಡು” ಎನ್ನಲು ಧೈರ್ಯ ಒಟ್ಟು ಮಾಡಲಾಗದೇ, ಅಮ್ಮ ಕೇಳುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ಅಂದಳು. ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಹೊಳೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಬೆಲ್ಲದ ತುಂಡನ್ನು ಸೆರಗಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಭಾಗೀರಥಿಯ ರೂಢಿ ತನ್ನ ಮಗನ ಹಸಿವು ಇಂಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ದೋಸೆ ತಿಂದು ಹೊರಗೆ ನಡೆದರು, ತಮ್ಮಂದಿರ ಹೆಂಡತಿಯರು ಅಡುಗೆ



ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕೃಷ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟ ತೆಳು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ನೆಕ್ಕತೊಡಗಿದ. ಭಾಗೀರಥಿಯ ಅಮ್ಮ ತನ್ನ ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಬರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ದೋಸೆಯನ್ನು ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ನೀಡುತ್ತ, ‘ಬೇಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗು’, ನಿನ್ನ ಮಾವನ ಹೆಂಡತಿಯರು ನೋಡಿದರೆ ನನಗೂ, ನಿನಗೂ, ನಿನ್ನಮ್ಮನಿಗೂ ಉಳಿಗಾಲವಿಲ್ಲ ಎಂದಳು. ಕೃಷ್ಣ ದೋಸೆಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಹೊರಗೆ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಓಡಿದ.

ಭಾಗೀರಥಿ ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರು ಸೇದುಕೊಂಡು ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ಹಂಡೆಗೆ ತುಂಬಿ ಒಲೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತ, ಕೃಷ್ಣ ಬಾರೋ ನಿನಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ನಾನು ಮಿಂದು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದಳು. ಕೃಷ್ಣ ಓಡಿ ಬಂದವನೇ ಅಮ್ಮನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಾ, ಅಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎರಡು ದೋಸೆ ಮತ್ತು ತೆಳು ಬೆಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟಳು, ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ದೋಸೆ ಕೊಟ್ಟಳಮ್ಮ, ನನಗೂ ತೆಳು ಬೆಲ್ಲ ಬೇಕಮ್ಮ ಎಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಾಗೀರಥಿ ತಡಿ ಮಗಾ, ನನ್ನ

ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಳು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಿನಗೇ ನೀಡುತ್ತೇನೆ ನನ್ನ ಮುದ್ದುಕಂದ, ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಾ ಎಂದು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಮುದ್ದಾಡಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೈ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿ ಹೋಗು ಮಗ ಆಟ ಆಡು ಎಂದು ತಾನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ನಿಂತಳು. ಹಂಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಇನ್ನೆರಡು ಕೊಡ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ್ದರಿಂದ ನೀರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚದಾಗಿತ್ತಷ್ಟೇ, ಮೈ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೈ ಒಮ್ಮೆಜುಂ ಎಂದಿತು. ೧೨ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಭಾಗೀರಥಿಗೆ ಕೃಷ್ಣ ೧೪ ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದ. ಭಾಗೀರಥಿ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮರುದಿನವೇ ಭಾಗೀರಥಿಯ ಗಂಡ ಗೋವಿಂದ ಹಾವು



ಕಡಿಮೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದ. ಆಗ ಭಾಗೀರಥಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಾಗೋ ಮುನ್ನವೇ, ಅವಳ ಕೈಗಳ ಬಳೆಗಳನ್ನೂ, ಹಣೆಯ ಕುಕುಮವನ್ನೂ, ತುರುವಿನ ಹೂವನ್ನೂ ತೆಗೆದಾಗಿತ್ತು. ಬಿಳಿ ಸೀರೆಯನ್ನು ಉಡಿಸಿದ್ದಾಯ್ತು. ಹೆರಿಗೆ ದಿನ ಸಮೀಪವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಗಂಡನ ಮನೆಯದಾರಿ ಎತ್ತಿನಗಾಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂಟತ್ತು ಘಂಟೆಗಳ ದಾರಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಗಂಡನ ಅಂತಿಮ ದರ್ಶನಕ್ಕೂ ಭಾಗೀರಥಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಣೆಬೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿದಾಗ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಭಾಗೀರಥಿಗೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವತ್ತೂ ತಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂಬುವ ಸುಳಿವಿರಲಿಲ್ಲ. “ಮುಂಡೆ ಅದೇಷ್ಟೊತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಯೇ”

ಎಂದು ಬಾಗಿಲು ಬಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ರುಕ್ಮಿಣಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಭಾಗೀರಥಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಗತಜೀವನವನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದೆ ಬಂದೆ ಎಂದು ಸ್ನಾನ ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು, ಕೊಂಚ ಬೆಚ್ಚಗಿದ್ದ ನೀರೀಗ ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾಗಿತ್ತು. ಸೀರೆಯ ಅಂಚಿನಿಂದಲೇ ಮೈ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಚ್ಚಲಿನಿಂದ ಹೊರ ನಡೆದಳು ಭಾಗೀರಥಿ.

ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಭಾಗೀರಥಿಯ ಅಪ್ಪನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನಾರದೋ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲೋ ಕೇಳಿದ ಧ್ವನಿಯಂತಿದ್ದರಿಂದ ಭಾಗೀರಥಿ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಆಲಿಸಿದಳು. “ಅಲ್ಲಾ ನರಸಿಂಹಪ್ಪ, ಮಗ ತೀರಿಹೋದರೂ ಸೊಸೆ ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಗ ನಮ್ಮವರೇ ಅಲ್ಲವೇ, ಎಷ್ಟು ದಿನವೆಂದು ತವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು? ಊರ ಜನರೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವುಂಡ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ, ಅವರ ಬಾಯಿಗೂ ನಾಕನ್ನ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಗದ್ದೆತೋಟದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಅಲ್ಲೇ ಇರಲಿ” ಎಂದದ್ದು ಕೇಳಿ ಬಂದವರು ತನ್ನ ಗಂಡನ ಅಪ್ಪ ಗೋವಿಂದರಾಯ ಎಂದು ಕೊಂಡಳು. ಇಷ್ಟು ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಮ್ಮೆಯೂ ಸೊಸೆಯನ್ನೂ, ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನೂ ನೋಡಲು ಬಾರದವರು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದು ನೋಡಿ ಭಾಗೀರಥಿಗೆ ಸಂತೋಷವೂ, ಗಾಬರಿಯೂ, ಕಳವಳವೂ ಒಮ್ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆದರೂ ಸೀರೆಯ ಸೆರಗನ್ನು ತಲೆ ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ಹೊರ ಜಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗೀರಥಿ ಮಾವ ಮತ್ತು

ಅಪ್ಪ ಕುಳಿತಿದ್ದರು, ಭಾಗೀರಥಿ ಕೃಷ್ಣನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಮಾವನ ಪಾದ ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಳು. ಆಗಷ್ಟೇ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದ ಭಾಗೀರಥಿಯನ್ನು ಕಂಡ ಅವಳ ಮಾವ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಒಮ್ಮೆಯೇ ದಂಗಾದ. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದರೂ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ಹದಿನೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಮೈಕಟ್ಟು ಎಂಥವರನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುವಂತಿತ್ತು.

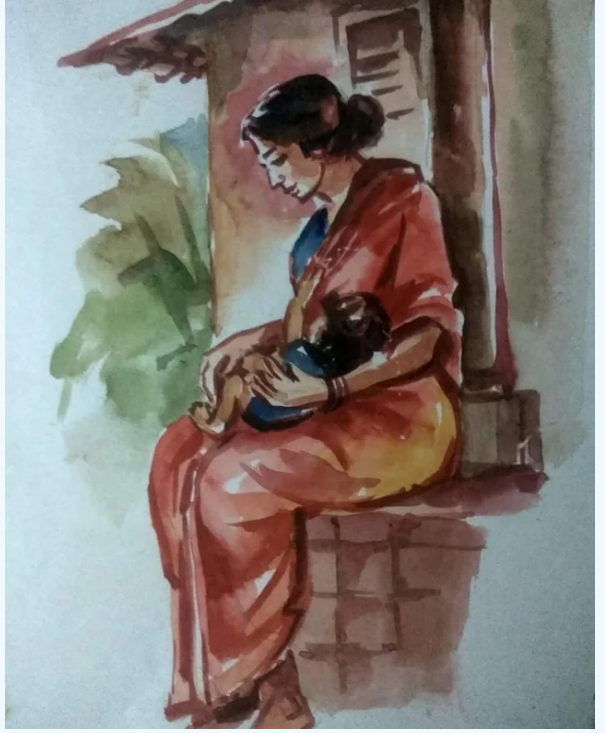
“ಮಗೂ, ಇವರು ನಿನ್ನ ತಾತ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡು” ಎಂದು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಮಾವನ ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದಳು. ಯಾಕೋ ಅವಳ ಮಾವ ಮೊಮ್ಮಗನ ಮುಗ್ಧ ಮುಖ ನೋಡುವುದನ್ನು ಮರೆತು, ಸೊಸೆಯ ಯೌವನವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಭಾಗೀರಥಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ತಲೆ ಮೇಲೆ ಸೆರಗು ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ “ಅಮ್ಮ ಭಾಗೀರಥಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಬಂದಿರುವೆನು. ಇನ್ನೆಷ್ಟು ದಿನ ತವರುಮನೆಯಲ್ಲಿರುವೆ? ನೋಡುವವರು ಏನಂದಾರು? ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಹೊರಡೋಣ ಸಂಜೆವರೆಗಾದರೂ ಮನೆ ಸೇರಿದರಾಯಿತು” ಎಂದರು. ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳಿದ ಭಾಗೀರಥಿಗೆ ಕಣ್ಣುತುಂಬಿ ಬಂದವು. ಇನ್ನೂ ಮುಂದಾದರೂ ತನಗೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಹೀಯಾಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ನತ್ತಿನ್ನುವುದು ನಿಲ್ಲಿತೆಂದು, ಹಾಗೇ ಆಗಲಿ ಮಾವಯ್ಯ ಎಂದು ಮನೆ ಒಳಗೆ ನಡೆದಳು. ಒಳಗೆ ಹೋದವಳೇ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆಗಳನ್ನು ಕೃಷ್ಣನ ಅಂಗಿ-ಚಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮೂಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೃಷ್ಣ ನಾಳೆಯಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವೆವು ಕಂದಾ, ಇನ್ನೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಹೀಯಾಳಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನಾಳೆಯಿಂದ ನೀನೂ ನಿನ್ನಪ್ಪನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜನಂತೆ ಇರುವೆ ಕಂದಾ ಎಂದು ಮಗನನ್ನು ಮುದ್ದಾಡಿದಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರ ಬಂದು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ತಮ್ಮಂದಿರ ಹೆಂಡರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನಾಳೆ ನಾನು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುವೆ, ನನ್ನ ಮಾವ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಬಂದಿರುವರು, ಇಷ್ಟು ದಿನ ನನ್ನಿಂದಲೂ, ನನ್ನ ಕಂದನಿಂದಲೂ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆ ಇರಲಿ ಎಂದಳು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕೊನೆಗೂ ತೊಲಗಿತು ಪೀಡೆ ಎಂದು ಹೋಗಿ ಬಾ ಆಕ್ಕ, ಹೆಂಗಸರೆಂದೂ ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೇ ಚಂದ ಹೋಗಿ ಬಾ ಎಂದರು.

ಹಾಗೇ ರಾತ್ರಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಭಾಗೀರಥಿತನ್ನ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೋಗಿ ನಾನಿನ್ನು ನನ್ನ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಂದಳು. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣದ ಅವಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೂ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ತಾನು ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಉಲ್ಲಾಸ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ರಾತ್ರಿ ಭಾಗೀರಥಿಯ ಅಮ್ಮ ಹೋಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಬೀಗರಿಗೆ ಬಡಿಸಿದಳು ಹಾಗೂ ನರಸಿಂಹಪ್ಪನವರು “ಬೀಗರೇ ಕೊನೆಗೂ ನನ್ನ ಮಗಳ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಗನ ನೆನಪಾಗಿ ಬಂದಿರಲ್ಲಾ! ಮಗು ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣವನು, ಏನೂ ತಿಳಿಯಲಾರದು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾಲ್ಕು ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಸಿ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ನನ್ನ ಮಗಳ ಜೀವನವಂತೂ ಯಾವತ್ತೋ ಮುಗಿದೋಯ್ತು” ಎಂದು ಒದ್ದೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಭಾಗೀರಥಿಯ ಮಾವನವರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕುತ್ತರಿಸಿದ ಬೀಗರು ನರಸಿಂಹಪ್ಪನವರು, “ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನ್ನದು ನೀವೇನೂ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ” ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಎದ್ದರು.

ಎಲ್ಲರ ಊಟ ಮುಗಿದು ಮಲಗಲು ಹೊರಡುತ್ತಲೇ, ಭಾಗೀರಥಿಯು ತನ್ನ ಮಗ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ತಾನೂ ಮಲಗಲು ಸಿದ್ಧಳಾದಳು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕೆಲ ಸಮಯ ಕಳೆದರೂ ಯಾಕೋ ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೂ, ಹೇಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಮೈದುನರ ಮತ್ತು ನಾದಿನಿಯರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂಬ ಆತಂಕ ಅವಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಕೃಷ್ಣನಿಗೊಂದು ಒಳ್ಳೆ ಭವಿಷ್ಯ ಸಿಗುವುದೆಂಬ ಮಹಾದಾಸೆ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಯಾರೋ ಬಂದು ನಿಂತಂತಾಯಿತು. ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಮಣಿ ದೀಪದಲ್ಲಿ ಯಾರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ, ನಿಂತವರು ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನ ಮಾವನವರೇ ನಾನು ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಆವಕ್ಕಾಗಿ ತಟ್ಟನೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತ

ಭಾಗೀರಥಿ ಸೀರೆ ಸೆರಗು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, “ಏನಾದರೂ ಬೇಕಾಗಿತ್ತಾ ಮಾವ, ಕೂಗಿದರೆ ನಾನೇ ಬಂದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ” ಎಂದಳು. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾತನಾಡು ಎಂದು ಕೈಯಿಂದಲೇ ಸನ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಗೋವಿಂದರಾಯರು ಭಾಗೀರಥಿ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಭಾಗೀ “ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾತನಾಡು, ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿಯಾರು” ಎಂದು ಪಿಸುಗುಟ್ಟುತ್ತಾ ಬಂದು ಅವಳು ಮಲಗಿದ್ದ ಚಾಪೆ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಪಕ್ಕ ಮಲಗಿದ್ದ ಕೃಷ್ಣ ತಲೆ ಸವರುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೋ “ಭಾಗೀ, ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಚುರ್ ಎನ್ನುತ್ತೆ ತಂದೆ ಇಲ್ಲದ ಕೂಸು, ನಿನ್ನ ಪಾಡನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ವಿಧಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕ್ರೂರ ಯಾಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾ ಭಾಗೀರಥಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿದರು. ಭಾಗೀರಥಿಗೆ ಈಗ ಅರಿವಾಗತೊಡಗಿತು ಇಷ್ಟೊಂದು ವರುಷಗಳ ನಂತರ ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣನ ನೆನಪು ಬಂದಿರುವುದೇಕೆಂದು. ಆವಾಕ್ಯಾದ ಭಾಗೀರಥಿ ತಟ್ಟನೆ ಚಾಪೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಇದೆಂಥ ವರ್ತನೆ ಮಾವ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆ, ಸೊಸೆ ಎಂದರೆ ಮಗಳ ಸಮಾನ, ನೀವು ನನ್ನ ತಂದೆ ಇದ್ದಾಗೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೊಂದು ಭವಿಷ್ಯ ಕಟ್ಟಲೆಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರಡಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದೆ ಎಂದಳು. ಅವಳ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಅವಳಿಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಹರಿಯತೊಡಗಿತ್ತು. ಎದ್ದು ನಿಂತ ಗೋವಿಂದರಾಯರು ಭಾಗೀ ಇದರಲ್ಲಿನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ನಿನಗಿನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯ ಏನೂ ಸುಖವಿಲ್ಲದೇ ಬಾಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನಾನು ಕರೆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬಾ, ಮನೆ ಒಳಗಿನ ಮಾತಾದರಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಸಂಶಯವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ತವರು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಭಾರವಾಗಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಬದುಕುವುದಷ್ಟೋ ಲೇಸು ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅವಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆಳೆಯಲು ನೋಡಿದರು, ಭಾಗೀರಥಿಯು ಅವರ ಕೈ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಹೊರಗೆ ಓಡಿದಳು.



ಮುಂಜಾನೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಎದ್ದ ನರಸಿಂಹಪ್ಪನವರು, ಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಬೀಗರೊಂದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆಂದು ತಂಬಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತರಲು ಬಾವಿಯ ಕಡೆ ನಡೆದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯಾರೂ ಏಳದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಗನೆ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಬ್ಬಿಸಿದರಾಯಿತು ಎಂದುಕೊಂಡರು. ಮಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡುವುದೆಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಾಕೋ ಭಾರವೆನಿಸಿತು, ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ನಂತರ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರ ಸಂಸಾರದ ಜೊತೆ ಭಾಗೀರಥಿ ಇರುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಈಗೀಗ ಮನೆಯವರ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಅರಿವಾಗತೊಡಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭವೂ ದೇವರೇ ತೋರಿಸಿರುವ ದಾರಿ ಎಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಸಂತ್ರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಾವಿಯ ಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದರು. ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ತಂಬಿಗೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಬಾವಿಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತಾ, ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಗಲೇ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಬಾವಿಯ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಭಾಗೀರಥಿಯ ಬಿಳಿ ಸೀರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನರಸಿಂಹಪ್ಪನವರ ಕಣ್ಣುಕುಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸೂತ್ರಗಳು

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ



ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

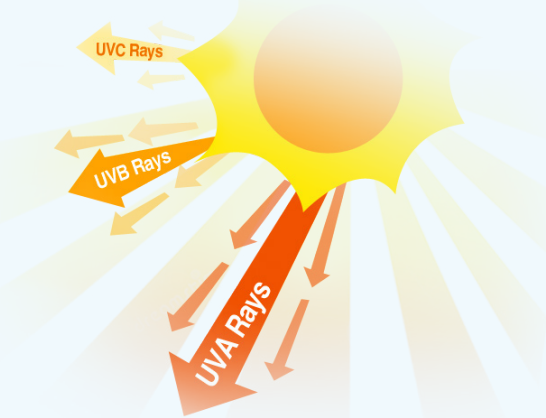
ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಸೂರ್ಯನೇ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪಿ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇತ್ತಿಚೇಗಷ್ಟೇ ರಥಸಪ್ತಮಿ ಆಚರಿಸಿ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಭೂಮಿಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಚಂದ್ರ ಬಂದಾಗ ಕಾಡುವ ಗ್ರಹಣಕಾಲ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾದರೂ ಜಗತ್ತಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಹಾಹಾಕಾರ ಗೈಯುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕೃಪೆ ಇಲ್ಲದೆ ಜನಜೀವನ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅತಿಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ', ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಕೇವಲ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪಾದನೆಯಷ್ಟೇ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಲಾಭವೇ? ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ದೇಹದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೇಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಸರಾಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ತರಂಗಾಂತರದ ಗೋಚರವಾಗುವ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ೦.೪ ಮೈಕ್ರೋಮೀಟರ್ ತರಂಗಾಂತರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು (ನೇರಾಳಾತೀತ) ಹಾಗೂ ೦.೮ ಮೈಕ್ರೋಮೀಟರ್ ತರಂಗಾಂತರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳು. (ಅತಿಗೆಂಪು ಕಿರಣಗಳು) ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಗೋಚರವಾದ ವಿಕಿರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಅತಿಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಚರ್ಮದಿಂದ ಎಗೋಪ್ಸಿರಾಲ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪೇಜಿಸಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹೀರಲ್ಪಡುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಅತಿಗೆಂಪು ಕಿರಣಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹಸಿರು ಸಸ್ಯಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಫೋಟೋಸಿಂಥೆಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನೀರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಅತಿಗೆಂಪು ಕಿರಣಗಳಿದ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೮-೧೦ಯ ನಂತರ ಯು.ವಿ.ಎ ಕಿರಣಗಳು ೧೦ಗಂಟೆಯಿಂದ ೨-೩.೦೦ ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಯು.ವಿ.ಬಿ.ಕಿರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಯು.ವಿ.ಎ ಕಿರಣಗಳಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.



ಹಾಗಾದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅಷ್ಟೇಯೇ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಮೊದಲು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರವೇ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ಇನ್ಸ್ಟ್ರಾಡ್ ಕಿರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯದಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಕಡಾ ೯೦ರಿಂದ ೯೫ರಷ್ಟು ಮೆಲೆಟೋನಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕೇವಲ ಶೇಕಡ ೫ರಿಂದ ೬ರಷ್ಟು ಮೆಲೆಟೋನಿನ್ ಮಾತ್ರ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ, (ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್) ಆಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮೂಡ್ ನಿಯಂತ್ರಕ, ಇನ್ನಿತರ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಸೆರಟೋನಿನ್, ಡೋಪೋಮಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಯು.ವಿ.ಎ ಕಿರಣಗಳು (ನೇರಳಾತೀತ ಕಿರಣಗಳು) ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಡಿಲಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಡಿಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಸರಾಗ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು



ಸಹಾಯಕ. ಅಲ್ಲದೇ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೆ ಭತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಹೌದು. ವೈದ್ಯರು ಕೂಡಾ ಇದನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯು.ವಿ.ಬಿ. ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ನಾವು ಒಮ್ಮೆಲೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡರೆ ಸುಸ್ತಿನ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಧೀರ್ಘಾವದಿ

ಯು.ವಿ.ಬಿ. ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಬಳಲುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪಾಗದ ಹಾಗೇ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೆ ೨೦,೦೦೦ ಐ. ಯುನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಾಗೂ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ೬೦೦ರಿಂದ ೮೦೦ ಐ. ಯುನಿಟ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪಾದನೆ, ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ವಯಸ್ಸು, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಕೂಲಿ ಮಾಡುವವರು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಜನರು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರದುಕೊಂಡರೂ ಏನು ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ, ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಅತಿಗಂಪು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ರಕ್ಷಾಕವಚದಂತೆ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಯು.ವಿ.ಬಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ (ನೇರಳಾತೀತ ಕಿರಣಗಳು) ಉಂಟಾಗುವ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅಥವಾ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉರಿಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ ಆಗುವ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಏನಾದರೂ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಒತ್ತಡ (ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್‌ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಇದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನಿಂದ

ಅದು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕೂಡಾ ಈ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನಂತಹ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ರಕ್ತಾಕವಚದ ಬೆಂಬಲ ಇದೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೆ ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡಾ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಸುಸ್ತಿನ ಅನುಭವ ಹೀಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಖ ನಿರೋಧಕ 'ಬಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮವೂ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಮಭಾಜಕಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ದೇಶಗಳ ಜನರ ಬಣ್ಣಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದುಬಣ್ಣದ್ದಿದ್ದಾಗ, ಅಂತವರ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಬೆಳಗಿರುವವರಿಗೆ ಅತಿಗೆಂಪು ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲತೆರೆದುಕೊಂಡು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತವರು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೆದರಿ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಬೊಜ್ಜುಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸಂಚಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ

ಚರ್ಮದ ಒಳ ಪದರ ಹಾಗೂ ಹೊರ ಪದರದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಅಂಗಾಂಶವು ಸೂರ್ಯನ ಯು.ವಿ.ಬಿ.ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಫೋಟೋ ಏಜಿಂಗ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಖಿನ್ನತೆ ಆಗುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚು, ಮೈಕೈ ನೋವು ಆಗುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ನೈಟ್ರಿಕ್



ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಉಂಟಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಎಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ಒಣಗುತ್ತವೆ, ಶರೀರದ ಉರಿಯೂತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ನಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಸಮದೂಗಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವುಗಳನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕ್ಷಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ, ನೀಲ್ಸ್ ಫಿಲ್ಡನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ನೋಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಇದು ೧೯೦೩ರಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಕಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಂಡೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಕೂಡ "ಆರೋಗ್ಯಂ ಭಾಸ್ಕರಾಧಿಷ್ಟೇತ್" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿಗೆಂಪು ಕಿರಣಗಳ ಲಾಭವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಗ ಮಲಗಿ, ಬೇಗ ಏಳಿ, ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಕೆಲಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಜೊತೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೧೧ರಿಂದ ೩ಗಂಟೆ ಒಳಗಿನ ಬಿಸಿಲಿಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ೧೦ರಿಂದ೧೫ ನಿಮಿಷ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು (ನೇರವಾಗಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ದೃಷ್ಟಿಸದೇ) ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಗತ್ಯವುಳ್ಳ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ, ಸ್ನಾಯು ಮೂಳೆಗಳ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ

ಅನುರಾಗ ಅರಳಿತು!!



ಡಾ. ದೀಪಾ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞೆ
ಸ್ವಾಕಟಾನ್, ಯು. ಕೆ



ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಎನ್. ಮೇಟ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ನೀನಲ್ಲದಿರೆ...

ನಿನ್ನ ಕೊರಳಿನ ಧ್ವನಿಯ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ,
ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣಾವರೆಯ ಮಿಂಚಿನ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ,
ನಿನ್ನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ...

ನಾ ಕಂಡೆ ನಿನ್ನ...
ಸಪ್ತಸಾಗರಗಳ ನೀಲಿನಲ್ಲಿ,
ಅರುಣೋದಯದ ಕೇಸರಿಯಲ್ಲಿ,
ತನುಜೆಯ ಕೆನ್ನೆಯ ಗುಲಾಬಿಯಲ್ಲಿ,
ಇನಿಯನ ಮೋಹದ ಕಣ್ಣ ಕಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ.

ನಿನ್ನ ಇರುವನು ನಾ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ...

ಕೊರೆಯೋ ಚಳಿಯಲಿ ಮುದನೀಡುವ ಚಹಾದ
ಬಿಸುಪಿನಲ್ಲಿ,
ಕಡು ಆಯಾಸದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗುವ
ಅಭ್ಯಂಜನ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ.

ದಿವ್ಯಂತರಂಗವ ತೆರೆಯೋ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದ
ಮಂಗಳಾರತಿಯಲ್ಲಿ,
ಕಣ್ಣಿವೆಗಳ ಭಾರದ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ
ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲಿ
ಅವ್ಯಕ್ತವಾದ ಸಶಕ್ತವಾದ ಆ ಕರುಣಾಮಯಿಯ
ಅನುಗ್ರಹದಲ್ಲಿ...
ಅಭಯಹಸ್ತದಲ್ಲಿ...

ನೀನೊಂದು ಭಾವಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ರಸದೌತಣಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ...
ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿಸಿ
ಕವಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿವಿತ್ತ ಮಹಾನುಭಾವ ನೀನು.



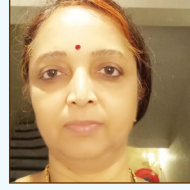
ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ



ಡಾ. ಮೃದಲಾ ಎ. ಎಮ್. ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು
ತತ್ವದರ್ಶನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



ಡಾ. ವಿಜಯಾ .ವೈ. ಬಿ.
ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞೆ, ಉಡುಪಿ.

ಕಾರಣ

ನಾನು ಬರೆಯದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ
ಏನು ಕಾರಣ?

ನಾನೇಕೆ ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ

ಎನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಚಿಂತೆ

ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಬರೆದೇನು

ಎಂಬ ಒಣಜಂಭವೇ?

ಬರೆದರೆ ಓದುವವರಾರು

ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಯೇ?

ಓದಿದರೆ ಹೀಗೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬ

ಹಿಂಜರಿಕೆಯೇ?

ಸ್ಪೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಎಂಬ

ಕುಂಟುನೆಪವೇ?

ಹಾಂ! ತಾಳಿ ಒಂದ್ನಿಮಿಷ,

ಈಗ ಹೊಳೆಯಿತು!

ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮಿಡಿಯಲು

ಕಾರಣ ಕೇಳುವುದೇ?

ಈ ಉಸಿರಾಟ ಮುಂದುವರೆಸಲು

ಕಾರಣ ಬೇಕೇ?

ನಾನು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದೇ

ನಾನು ಬರೆಯದಿರುವುದಕ್ಕೆ

ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣ!



ಹೇಗಿದ್ದಿ?...

ಹೇಗಿದ್ದಿ ವಿ...
ಎಂದವನ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಹಾಯಿಸಿತು ಚಿತ್ತದೆದುರು
ಬಿಸಿಲು - ಬೆಳದಿಂಗಳ ಒಡನಾಟ,

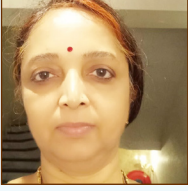
ಆಟ - ಕೂಟ.

ಕಣ್ಣಕೊನೆ ತೊಯ್ದಿತು
ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಪಟಪಟಿಸಿದವು

ತುಟಿಗಳು ಆದುದಿವವು
ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾಗಿ.

ಮೈಯ್ಯು ಪತಿಗೆ
ಮನಸು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ನಿನಗಾಗಿ ನಲ್ಲ,
ನನ್ನ ನಗುವೊಂದಿದೆ,
ನನ್ನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ನಗುವೊಂದಿದೆ.



ಡಾ. ವಿಜಯಾ .ವೈ. ಬಿ.
ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞೆ, ಉಡುಪಿ.



ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಸಲಗರೆ
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?..

ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ - ಎಂಬ ನಾಲ್ಕಕ್ಷರದ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಅಲ್ಲ
ಒಕ್ಕಣೆ?

ಶುರುವಿಡಲು ಸಂಭಾಷಣೆ.

ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ? ಅದು ಸರಳ, ನಿತ್ಯನೂತನ

ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ? ಇದು

ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸುವುದು ಮನವನ್ನು,

ಇವರಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದೇನು?

ನಗುವೇ? ಮೌನವೇ?

ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ?

ಕಥೆಯೇ?

ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ - ಎಂದ ದನಿ

ಇನಿದನಿಯೇ? ದಣಿದನಿಯೇ?

ಹಾರುದನಿಯೇ, ಒಳಹೋಗುವ ದನಿಯೇ?

ಉತ್ತರಿಸಲು ಬೇಕು ಮನಕೆ - ವಿವಿಧ ಆಯಾಮ,

ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಆದರೂ ಬೇಕು, ಬೇಕು-

ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವವರು

ಅತ್ತ, ಇತ್ತ, ಸುತ್ತ - ಮುತ್ತ.

ಪ್ರೇಮದ ಹಲಿಮಳ

ಹೂವಿನ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ನೀನು ಸೆರೆಯಾದಂತೆ,

ನಿನ್ನ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜಗವ ಮರೆಸಿದಂತೆ.

ನಿನ್ನ ಬಳಿಯ ಮಧುರ ಸುಗಂಧದಲಿ,

ಪ್ರೇಮದ ಹಾರವನು ಹೆಣೆದೆ ನಾನು.

ಹಸಿರಿನ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಗ್ಗದ ಆಧಾರವಾದಂತೆ,

ನೀನು ನನ್ನ ಜೀವದ ಉಸಿರಾದಂತೆ.

ನಿನ್ನ ಹೊಳೆಯುವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ,

ಪ್ರೀತಿಯ ಕವನವನು ಬರೆದೆ ನಾನು.

ಚಂದನದ ಗಾಳಿ ಸಂಜೆಯಲಿ ಹಿತವಾದಂತೆ,

ನಿನ್ನ ಗೆಳೆತನ ಸಕ್ಕರೆ ಸಿಹಿಯಾದಂತೆ.

ನಿನ್ನ ಆಡುವ ಮಧುರ ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ,

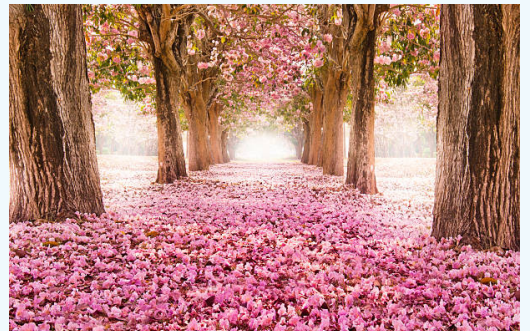
ಹೃದಯದ ರಾಗವನು ನುಡಿಸಿದೆ ನಾನು.

ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯು ಮುಗಿಯದ ಹಾಡಿನಂತೆ,

ನಿನ್ನ ಸನಿಹದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲಿಹೋದಂತೆ.

ನೀನು ನಡೆದ ಹಾದಿಯ ದಾರಿಯಲಿ,

ಒಲುಮೆಯ ಹೂವನು ಹಾಸುವೆ ನಾನು.



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ



ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ವಿನುತಾ ಡಿ.

ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ

ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್.

ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ ಓದುವಾಗ 'ಪ್ರಥಮ' ಎಂಬ ಪದ ಕಣ್ಣೆಳೆಯಿತು. ಈ ಲೇಖಕರು ಹೃದಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎಂ. ಪದವಿ ಪಡೆದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಮಹಿಳಾ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಪ್ರಥಮ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು. ಅವರೇ ನಮ್ಮ ನಾಡು ಕಂಡ ಬಹುಮುಖ ಪ್ರತಿಭೆ ಡಾ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೆಕುದ್ರಿಯವರು. ಈ ವಿಷಯ ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿತ್ತು. ನಂತರ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಅಂದು ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರು ಇಂಥಹ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯವಾದ ಇವರನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಕನಸು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿತ್ತು. ನಾನು ವೈದ್ಯಕಾಗಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಅನಿಸಿತ್ತೋ ಏನೋ ತಿಳಿಯದು. ೧೦ನೇ ತರಗತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ನಂತರ, ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯವರು ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದರು. ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಾಗ, ನನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಪರ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದು ೨೫ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ೨೦ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ನನ್ನದು ೨೦ ಅಂಕಗಳು. ಒಂದುಕಡೆ ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಬೇಜಾರು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಕೈತಪ್ಪಿತ್ತು ಎಂಬ ನಿರಾಶೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಅಮ್ಮ "ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನೀನು ಅವರನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೀಯೆ, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ನಿನಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ಈ ಅವಕಾಶ ಕೈತಪ್ಪಿಹೋಗಿದೆ. ಆಗುವುದೆಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ" ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ನನ್ನನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವ ಅರ್ಹತೆ ಯೋಗ್ಯತೆ ಇನ್ನೂ ನಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದಾಗ ದೇವರು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದುಕೊಂಡೆ.

ಒಂದಲ್ಲಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಸಂತೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ. ಅವರು ಜ್ಞಾನಿ, ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವದವರು, ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರಾದರೂ ಬಹಳ ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಅವರ ಬಳಿ ಈ ನನ್ನ ಕನಸಿನ ಕಥೆ, ೧೦ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅವಕಾಶ, ನನ್ನ

ಭರವಸೆ

ಅಮ್ಮನ ಮಾತುಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಅವರು ಇದನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿ ಋಷಿಪಟ್ಟರು. ನಾನು ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿ, ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅಂದು ಜೀವನ ಎರಡು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಬ್ಬರ ಭರವಸೆಯ ಮಾತುಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕೆಂದು.

ಎರಡನೆಯದು, ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರು ಸಾಧನೆಯ ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕನಸನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣದೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಕನಸು ಕಾಣುವ ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಒಬ್ಬರ 'ಕನಸು' ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಆ ಕನಸುಗಾರನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನದ ಶ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೇ, ಬಹುಶಃ ಆ ಕನಸನ್ನು ನನಸು ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ●



ಶ್ರೀಯಸ್ ಎನ್
ದ್ವಿತೀಯ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್
ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಾಗ್ಧಟ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರತಿಭೆ.

ವಾಗ್ಧಟ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಭಾರತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಕೃತಿ 'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಂ' ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ಚರಕರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವಾಗ್ಧಟರ ಕಾಲವು ಆರನೇ ಶತಮಾನದಿಂದ ಏಳನೇ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅವರು ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

'ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಂ' ಎಂಬುದು ವಾಗ್ಧಟರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ, ನಿಧಾನ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಸ್ಥಾನ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ, ರೋಗನಿರ್ಣಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಶಾಸ್ತ್ರ. 'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಂ' ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಟಿಬೆಟ್, ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಪ್ರಾಚ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಹಲವಾರು ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಇಂದಿಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಾಗ್ಧಟರ ಕೃತಿಗಳು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿವೆ. ಅವರು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಗ್ಧಟರ ಕೊಡುಗೆಗಳು

◆ ವಾಗ್ಧಟರ ಕೃತಿ 'ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಂ' ಶಿಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಶಿಶುವಿನ ಜನನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯವರೆಗಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ



ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

◆ ವಾಗ್ಭಟರು ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ನಂತರದ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರ, ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

◆ ವಾಗ್ಭಟರು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತೃಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

◆ ವಾಗ್ಭಟರು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನನಾನಂತರದ ಆರೈಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

◆ ವಾಗ್ಭಟರು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

◆ ವಾಗ್ಭಟರು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

◆ ವಾಗ್ಭಟರು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶಿಶುವಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ

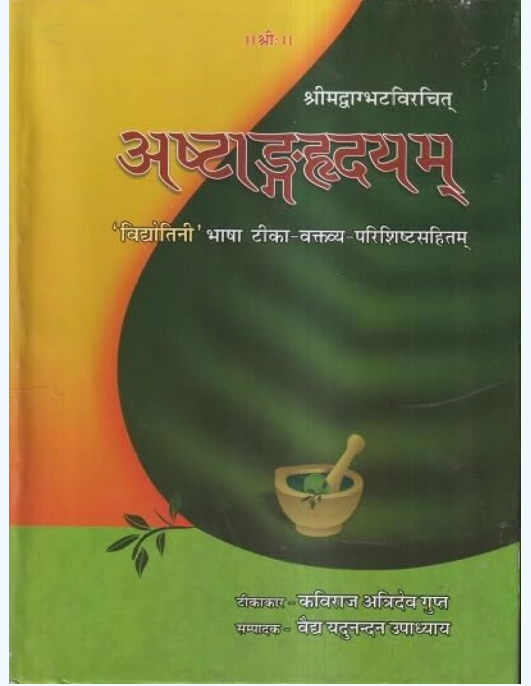
ಳನೇ ಪುಟದಿಂದ... (ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ)

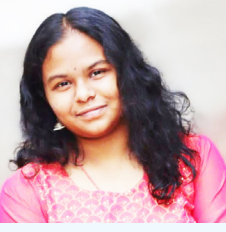
ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ. ಮಾರ್ಚ್ ೧೬ರಂದು ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ WDW ಉಪಸಮಿತಿಯವರು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಮಹಿಳಾ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರರು ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಶೋಭೆ ತರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ತಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಕೋರಿಕೆ. ವೈದ್ಯ ಸಂಘದ ಓದುಗರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶುಭಾಶಯಗಳು...

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಭಾ ವೈ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ





ಆಶಾಪ್ರಿಯಾ ಜಿ. ಎಂ.
ತೃತೀಯ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್.
ಆಕಾಶ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ
ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ
ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು.



ಕೃತಜ್ಞಾ ಬೆಸೂರು
ಪ್ರಥಮ ಎಂ. ಬಿ. ಬಿ. ಎಸ್
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ
ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಹರಿವು

ತಣ್ಣನೆಯ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಪಾದವಿಡುವೆ.
ಕಾಣುವೆನಾ, ಮಿಂಚು, ಆ ಹುಲ್ಲಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ.
ಆದರೆ ಅದರದ್ದು ಅಲ್ಲ, ಆ ಶಶಿಯ
ಬಿಂಬದಿಂದ.

ನೋಡ ನೋಡುತ್ತಾ, ಆ ಚಳಿಗಳನ್ನು
ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಳವನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುತ್ತಾ
ಕಾಣುತ್ತಿರುವೆ ಆ ಚಂದಿರನನ್ನು, ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ
ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ!
ಆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಸಾರವನ್ನು
ತೊಡಗಿರುವೆಯಾ ಓ ಶಶಿಯೇ?
ಅಥವಾ ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತವಾದ ಪ್ರಪಂಚ,
ಕಂಡರು

ನಿನ್ನ ಶೂನ್ಯದ ಬಿಂಬವನ್ನು, ಅಂದಗೊಳಿಸಿದ
ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹುಲ್ಲಿನ ಚಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ
ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಅಂದವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ
ಒಂದಾಗಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆಯಾ?
ನನ್ನ ಆತ್ಮ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯ
ಈ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ.

ಆ ಬೆಚ್ಚನೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕೇ, ಒಂದು
ಭುಜದಿಂದ?
ಇಲ್ಲವೆ ನಾನೇ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಅರಸಬೇಕೇ?
ಅಥವಾ ಈ ತಣ್ಣನೆಯಲ್ಲಿ
ಸಾವಿನ ಕಡೆಗೆ ಜಾರುವೆಯಾ

ಅದೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

ನೆನಪಿನ ನೆಪ ಹಿಡಿದು ಕೈ ಸೇರಿದ ಕ್ಯಾಮೆರಾ,
ವರ್ತಮಾನದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು,
ಸುಳಿವೇ ಕೊಡದೆ ಕದ್ದದ್ದು,
ಅದೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

ರುಚಿಯ ನೆಪ ಹಿಡಿದು,
ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿದ ಹೊಟೇಲಿನ
ತಿಂಡಿ,

ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕದ್ದದ್ದು..
ಅದೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!
ಊಟ ಸೇರಿಸುವ ನೆಪ ಹಿಡಿದು,
ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನೇರಿದ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೋ
ಅರಿವಿಗೇ ಬಾರದಂತೆ, ಮುಗ್ಧತೆಯೊಡನೆ
ಬಾಲ್ಯವನ್ನೂ ಕಸಿದದ್ದು....
ಅದೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಸಂತಾಪ ಶುಭಾಶಯಗಳ ಸಬೂಬು ಹೇಳಿ,
ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ನುಸುಳಿದ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಫೇಸ್ಬುಕ್,
ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸಿ, ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ನಮ್ಮದೇ
ಸಮಯ ಕೊಂದದ್ದು....
ಅದೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

ದೂರವಿರುವುದನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ತೋರಿಸುವ
ಆಸೆಯೊಡ್ಡಿ ಬಂದ ಅಂತರ್ಜಾಲ,
ಸುಳಿವು ನೀಡದೆ ಹತ್ತಿರದವರನ್ನೂ ದೂರ
ಸರಿಸಿದ್ದು....

ಅದೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!
ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ, ನಮ್ಮೊಡನೆ
ಸ್ನೇಹ ಬೆಳಸುತ್ತಿರುವ ಇವರೆಲ್ಲರೂ
ಸದ್ದೇ ಮಾಡದ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿದ
ಹಿತ ಶತ್ರುಗಳೆಂದು, ನಮಗೆ
ಅದೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!
ಪ್ರಾಯಶಃ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ!

ಪದಬಂಧ

ಪದಬಂಧ - ೨೦



ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

1			2		3		4		5			6
			7				8					
9	10				11	12			13		14	
15			16		17		18		19			20
			21				22					
23	24				25	26			27		28	
											೨	
29			30		31		32		33			34
			35				36					
37					38				39			

ಸುಳಿವುಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

೧. ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನೇ ಬಂಧಿಸುವುದೇ? (೪)
೨. ದೇವನೂ ಅಲ್ಲ, ಮಾನವನೂ ಅಲ್ಲ (೩)
೩. ಸಿಂಗಾರಗೊಂಡವಳು (೪)
೪. ದುಃಖಿಸು (೩)
೫. ಅಕ್ಕರೆಯ ರಾಕ್ಷಸಿಯೇ? (೩)
೬. ರಘುಕುಲದ ಶ್ರೇಷ್ಠ (೪)
೭. ನಾಲಗೆ (೩)
೮. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೇ ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವುದು?(೪)

೧೩. ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡು ಎಂದು ಹೀಗೂ

ಹೇಳಬಹುದು (೪)

೧೪. ಮಹಾಭಾರತದ ಖಳನಾಯಕ (೩)
೧೫. ಗುಬ್ಬಿ ವೀರಣ್ಣನವರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಟಕ (೪)
೧೬. ಸುಲ್ತಾನನ ಆಸ್ಥಾನದ ಮುಖ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿ (೩)
೧೭. ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡುವವನು (೩)
೧೮. ಗಂಭೀರವಾದ (೪)
೧೯. ರಾಮನ ಒಬ್ಬ ಸಹೋದರ(೩)
೨೦. ಮುತ್ತಿಗೆಹಾಕು (೪)
೨೧. ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗ (೪)
೨೨. ಬೇಲೂರು ಹಳೇಬೀಡಿನ ಜಿಲ್ಲೆ (೩)

೩೩. ವಿಸ್ತಾರತೆ (೪)
 ೩೪. ಭವ್ಯವಾದ ಭವನ (೩)
 ೩೫. ಪಕ್ಷದ ಅಧಿಕೃತ ಹೇಳಿಕೆದಾರ (೩)

೩೬. ಸಂಪಾದಿಸು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೂ
 ಹೇಳುತ್ತಾರೆ (೪)
 ೩೭. ಪಳಗಿದ (೩)
 ೩೮. ಬಾಯಿಬಿಡದಿರು (೪)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

೧. ಸೂರ್ಯನ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು (೪)
 ೨. ಮನುಜರಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮನು (೪)
 ೩. ಕರ್ಣನ ಅಭಿದಾನ (೪)
 ೪. ಆದಾಯ (೪)
 ೫. ಕತ್ತಿಯ ಅಲಗು (೪)
 ೬. ರಾಜಕೀಯದ ಆಗುಹೋಗುಗಳೆಲ್ಲಾ _ _ _ _
 ಯಲ್ಲಿಯೇ ಜರುಗುತ್ತವೆ (೪)
 ೧೦. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಪತ್ಕಾಲವನ್ನು _ _ _
 ಮಾಡಲಾಗಿದೆ (೩)
 ೧೧. ಸರಂಜಾಮು (೩)
 ೧೨. ಬುದ್ಧಿಹೀನ (೩)
 ೧೩. ಕೊರಗು (೩)
 ೧೪. ಕುಮಾರನನ್ನು ಹೀಗೂ ಕರೆಯಬಹುದು (೩)
 ೧೫. ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮೃಗ (೩)

೧೬. ನೀವು ಕರೆಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದೂರವಾಣಿ
 ಕಾರ್ಯ _ _ _ ವಾಗಿದೆ. (೩)
 ೧೭. ಎಲ್ಲವೂ (೩)
 ೨೦. ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು _ _ _
 ಹಾಕುವುದೇ ಒಂದು ಸೊಗಸು (೩)
 ೨೪. ಪೇಟದಂತಹ ವಸ್ತು (೩)
 ೨೫. ತೀವ್ರತೆ
 ೨೬. _ _ _ ಕಾಯಿಗೆ ಬೇವಿನ ಸಾಕ್ಷಿ (೩)
 ೨೭. ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯುವವ
 (೪)
 ೩೦. ಅವಲೋಕಿಸು (೪)
 ೩೧. ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿದರೆ _ _ _ _ ಸೇರಿದಂಥ
 ಸುಸ್ಥಿತಿ ೩೨. ಈಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ (೪)
 ೩೩. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೋ (೪)
 ೩೪. ಬಾಯಿಬಿಡದಿರು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೂ
 ಹೇಳಬಹುದು (೪)

ಪದಬಂಧ - ೧೯ರ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

೧. ಶಿವರಾಮ ೩. ಭಗಿನಿ ೫. ಅನಿವಾಸಿ ೭. ರುದ್ರಿರ ಲ. ಗರಿಮೆ ೯. ಯಜಮಾನ ೧೧. ರಜತ
 ೧೩. ಕಲಾಮಯ ೧೫. ಪರಿಣಿತ ೧೭. ಕಳಿಸು ೧೯. ಪರಿಕರ ೨೧. ಬಳಪ ೨೩. ಮಾರುತ ೨೫. ಕನಿಕರ
 ೨೭. ಟಗರು ೨೯. ನವನೀತ ೩೧. ಶತಮಾನ ೩೩. ಕನಕ ೩೫. ಸರಾಸರಿ ೩೭. ವಿಚಾರ ೩೯. ತೆಪರ ೪೧.
 ತಿಪಟೂರು ೪೩. ಕರ್ಪೂರ ೪೫. ರತಿಪತಿ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

- ೧.ಶಿವಾಲಯ ೨. ಮರುದಿನ ೩. ಭರಪೂರ ೪. ನಿಗದಿತ ೫. ಅಮೆರಿಕ ೬. ಸಿನಿಮೀಯ ೧೦. ಜವಾರಿ
 ೧೨. ಜವಳಿ ೧೪. ಮಣಕ ೧೬. ಪದಕ ೧೮. ತಬರ ೨೦. ಕಪಟ ೨೨. ಸುಮಾರು ೨೪. ಪತನ
 ೨೬. ರಹಿತ ೨೮. ನಿರ್ವಾತ ೩೦. ಗಹನ ೩೨. ನೀರಸ ೩೪. ಶರಾವತಿ ೩೬. ನವಿಲೂರು ೩೮. ಕರಟಕ
 ೪೦. ಕತೆಗಾರ ೪೨. ಸರಕಾರ ೪೪. ರಿಯಾಯಿತಿ

ವರದಿ

ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ

ವರದಿ



ಡಾ.ಶುಭತಾ ಕೆ. ಎಸ್.
ಲೇಖಕರು ಹಾಗೂ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

◆ ದಿನಾಂಕ ೧೭-೧-೨೫ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯು, ನಗರದ ಬಹುಮುಖಿ ಸಂಘಟನೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗಾಗಿ 'ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರು ಹಿರಿಯರು ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು.



◆ ದಿನಾಂಕ ೧೭-೧-೨೫ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯು ನಗರದ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಸಾಹಿತಿ, ಡಾ. ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರರವರು "ಕನ್ನಡ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಗ" ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಎಪ್ಪತ್ತಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣಿಕೆಗಳ ಬಹುಮಾನ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ನಾಗೇಂದ್ರ ಎಸ್, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ. ಲತಾ ನಾಗೇಂದ್ರ, ಭಾವೈಸಂ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ ಎಸ್, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಮತ್ತಿತರರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

◆ ದಿನಾಂಕ ೨೧-೧-೨೫ರಂದು ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಭೂಮಿಕಾ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯೆಯರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಐವತ್ತರ ನಂತರದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ

ಕುರಿತಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.



◆ ದಿನಾಂಕ ೨೫-೧-೨೫ರಂದು ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭತಾ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಸುಮಾರು ನಾನ್ವೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದರು.

◆ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಅವರು ಜನವರಿ ೨೩ರಂದು ಭಾವೈಸಂ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದರಿವು ಮತ್ತು ಸ್ವನ ತಪಾಸಣೆ ಶಿಬಿರವನ್ನು ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರು. ಸುಮಾರು ೫೦ ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.



◆ ಜಿಲ್ಲಾ 'ಡಿ' ಲಿ ತೆ ,

ಜಿಲ್ಲಾಪಂಚಾಯತ್ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಮಾತೃತ್ವ ಸುರಕ್ಷಿತಾ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ೩೧ ಜನವರಿ ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಅವರು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

◆ ಭಾವೈಸಂ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ತುಬಗೆರೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಮತ್ತು ಸಂವಾದವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೊಂದಿಗೆ ಫೆಬ್ರವರಿ ೧೩ರಂದು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

◆ ಅಖಿಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮಹಾಸಭಾದ ೫೦ನೇ ವರ್ಷದ ಸುವರ್ಣ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೊನ್ನಾವರದ ಡಾ. ಎಂ. ಕೆ. ಭಟ್ ಅವರನ್ನು ಜೀವಮಾನದ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

◆ ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು ಅವರ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿರುಗುಪ್ಪ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನಿಂದ ಜನವರಿ ೫ರಂದು ಕಿತ್ತೂರು ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಆಧಾರಿತ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಐವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

◆ ಸಿರುಗುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರವರಿ ೧೫ರಂದು ೭ನೇ ತಾಲೂಕು ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಿರುಗುಪ್ಪ ಕಸಾಪದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು ಅವರ ಮುಂದಾಳತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜರುಗಿತು. ಇದರ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ದೂರದರ್ಶನ ಚಂದನದ ಥಟ್ ಅಂತ ಹೇಳಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡದ ಕಂಪು ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

◆ ಜನವರಿ ೯ರಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕುವೆಂಪು ರಂಗಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಲಿಟಲ್ ಬೀಸ್ ಪ್ರೀಸ್ಕೂಲಿನ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭತಾ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಕ್ಕಳ ಗುಣಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

◆ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೯ರಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ ಇವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಂತಹ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತಾದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭತಾ ಅವರು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸುಮಾರು ೬೦ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದರು.

◆ ಫೆಬ್ರವರಿ ೧೨ರಂದು ಸಾಗರದ ಇಕ್ಕೇರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಡಾ. ಹೆಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಅವರು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಡಾ. ಹೆಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ಗೌರವಿಸಿದರು.



◆ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಡಾ. ಎಸ್. ಪಿ. ಯೋಗಣ್ಣ ಅವರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ “ಸುಯೋಗವಾಣಿ” ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಥಮ ಸಂಚಿಕೆಯ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ಸಮಾರಂಭ ಫೆಬ್ರುವರಿ ಎರಡರ ಭಾನುವಾರದಂದು ಸುಯೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಭಾಂಗಣ, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎರಡು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿದೆ.

◆ ಕರ್ನಾಟಕ ವೀರಲೋಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ದೀಪಾವಳಿ ಪುಟ್ಟಿತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸುಮಾ ಡಿ. ಗುಡಿ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ಲಭಿಸಿದೆ. ಫೆಬ್ರುವರಿ ೧೬ರ ಭಾನುವಾರದಂದು ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಪರಿಷತ್ತು ಮಂದಿರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇವರ ಕಥೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತಹ ಪುಸ್ತಕದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು.



◆ ದಿನಾಂಕ ೧೬-೦೨-೨೫ ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ “ವೈದ್ಯಕವಿಗೋಷ್ಠಿ” ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ಈ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವರಚಿತ ಕವನ ವಾಚನ ಮಾಡಿದರು. ಗೋಷ್ಠಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಡಿ ಮಂಜುನಾಥ್ ರವರು ಕವನಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದರು. “ವೈದ್ಯರ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವಗಳು ವಸ್ತುಗಳಾದಾಗ ಅನನ್ಯ ಕವಿತೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವೈದ್ಯ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು” ಎಂದರು. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೈದ್ಯ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಆಶಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ ಶ್ರೀಧರ ಎಸ್, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ನಿಕಟ ಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ ರವೀಶ್ ಕೆ ಆರ್, ಖಜಾಂಚಿ ಡಾ ರಾಜಾರಾಮ್ ಯು ಹೆಚ್ ಮತ್ತಿತರರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

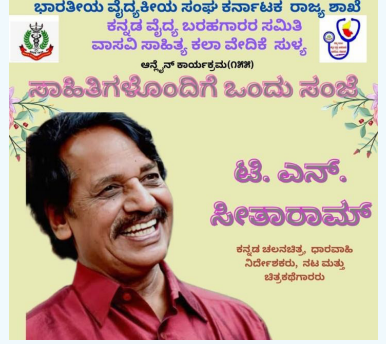
ಆನಲೈನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

◆ ೦೫-೦೧-೨೦೨೫ ಅವಲೋಕನ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕಡೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದು ೧೫ ೨ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನ ಮುಗಿಸಿ, ಆ ಸಂಶತವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಲೋಕನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಸುಮಾರು ೪೦ ಮಂದಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕಾರರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಾರ್ಥಕ ಪಯಣದ ಬಗ್ಗೆ

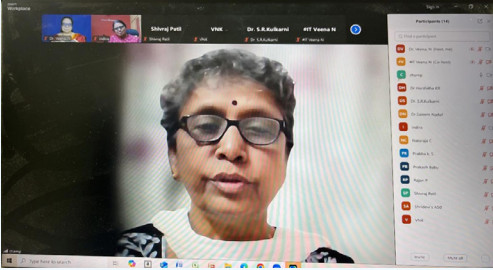
ಮಾತನಾಡಿದರು.

◆ ೧೨-೦೧-೨೦೨೩ ನೇತ್ರದಾನ ದಣಿವರಿಯದ ಪಯಣ ವೀರೇಶ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್, ಡಾ. ರಾಜಕುಮಾರ್ ನೇತ್ರ ದಾನ ಕೇಂದ್ರ ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯ, ಇವರು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹರಡುವಲ್ಲಿ ತಾವು ಕೈಗೊಂಡ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

◆ ೧೯-೦೧-೨೦೨೩ ಟಿ.ಎನ್. ಟಿ. ಎನ್. ಸೀತಾರಾಮ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ: ಮಾಯಾಮೃಗ ಧಾರವಾಹಿಯ ಮೂಲಕ ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ, ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಸೀತಾರಾಮ್ ತಮ್ಮ ಮನದಾಳದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು ಟಿ.ಎನ್.ಎಸ್. ಸಿ.ಎಸ್.ಪಿ ಆದ ಬಗ್ಗೆ ರೋಚಕವಾಗಿತ್ತು.



◆ ೨೬-೦೧-೨೦೨೩ ೨೧ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮು ಮತ್ತು ಇತರ ಕತೆಗಳು ಚಂಪ ಜೈ ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಸಾಧ್ಯ ವಿಶೇಷ ಶಾಲೆ ಕೊಯಮುತ್ತೂರು ಚಂಪಾ ಜೈ ಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರು ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್



ನಿಂದ ಬಳಲುವ

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆಯಲ್ಲ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು, ವಿಷದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

◆ ೦೨-೦೨-೨೦೨೩ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಅಡಿಗರ ಕವನ, ಶ್ರೀ ರಾಮನವಮಿಯ ದಿವಸ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಪ್ರೊ ಮಧುಸೂದನ ಕೆ. ಎಸ್. ಅವರು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಒಂದು ಕಾವ್ಯದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇವರ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾದರಿಯಾಗಿತ್ತು

◆ ೦೯-೦೨-೨೦೨೩ ಸುದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ನಡಿಗೆ ಡಾ. ಮುರಳಿ ಕೃಷ್ಣ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಇವರು ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಮೂಳೆಗಳು ಬಗ್ಗೆ ವಿಷದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

◆ ೦೯-೦೨-೨೦೨೩ ಕಥಾ ಕಮ್ಮಟ ಬೆಳಗಾವಿಯ ಪ್ರೊ. ನಿರ್ಮಲ ಬಟ್ಟಲ್ ಇವರು ಆನ್ಲೈನ್ ಕಥಾ ಕಮ್ಮಟ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಸುಮಾರು ೨೦ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಕಥೆಯ ಆಯ್ಕೆ, ಮುಂದುವರಿಸುವಿಕೆ, ಕಥೆಗೊಂದು ಅಂತ್ಯ ಕತೆಗೆ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

◆ ೧೬-೦೨-೨೦೨೩ ಸುಂದರ ಭೂಮಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ಚಿದಾನಂದ ಮೂರ್ತಿ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಅನೇಕ ನೂತನ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಕೇವಲ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಯುವಕರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಜಾಫಾ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಹ ನಿಜ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ. ●



೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ... (ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ)

ಸಾಲಿಗೆ ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೧ ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿಯನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟು ವೆಚ್ಚದ ಶೇ ೧.೯೭ ಕಳೆದ ವರುಷ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಶೇ ೧.೯೧ ರಷ್ಟು. ಕಳೆದ ಸಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದು ಆಶಾದಾಯಕವಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುದಾನವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುದಾನ ಮೀಸಲಾಗಿಡಲು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ವಿತ್ತ ಸಚಿವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಘನತೆಯಿಂದ ಸಾಯುವ ಹಕ್ಕಿನ ಕುರಿತು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸುತ್ತೋಲೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದೆ. ಇದು ಜನವರಿ ೨೦೨೩ರ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನಿರ್ಣಯದ ಪಾಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಘನತೆಯ ಮರಣ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹು ಚರ್ಚಿತ ವಿಷಯ. ಈ ಕುರಿತು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃಂದಕ್ಕೆ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿನ ದ್ವಂದ್ವ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ರಮೇಶ ಬಾಬು ಅವರು ತಮ್ಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಓದುಗರನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವ ಈ ಲೇಖನದ ಕುರಿತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲಿ.

ಸಂಘಟನೆಗಳು ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಅಭಿಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಸದಸ್ಯತ್ವ ಶುಲ್ಕದಲ್ಲಿ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳು ಈ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ. ಹಾಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದ ಚಂದಾದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ತಿಂಗಳು ಮಿನಿ ಕಥಾ ವಾಚನ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರುವ...

ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ... ವೈದ್ಯ ನಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ...
ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿ

ದಾ. ೧೫೦೦ ಪಾವತಿಸಿ
ಎರಡು ವರುಷ
ಮುನ್ಸೂಕ ಪಡೆಯಿರಿ
ಇಂದೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ



ಈ ಕೋಡ್ ಬಳಸಿ
ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ವಿಕಾಸ
ದಾಖಲಿಸಿ



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

ಸಂದರ್ಶನ

ಡಾ. ಆಶಾ ದೊಡ್ಡಮನೆ

ಬೆನಕಪ್ಪ



ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್.
ಸಂದರ್ಶಕರು



ಡಾ. ಅನಿಶ್ ಕವಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಸದಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ, ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಇರುವ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಶಾ ಕಿರಣವಾಗಿರುವ ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ಸ್ವನೃಪಾನ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲು ಎಂಬ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರೇ ಆಗಿರುವವರು ಇವರು.

ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಗಾಗಿ. ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅವರ ಸರಳತೆ ಮುಗ್ಧ ನಗು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಪ್ರೀತಿ, ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗಲೂ ಎದುರಿಸಿದ ರೀತಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದ ರೀತಿ, ಅನಿವರ್ತನೀಯ. ಆದರೂ ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ಕಟ್ಟಿಡುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ಮೇಡಂ ನಮಸ್ತೇ, ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಖ್ಯಾತ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಬೆನಕಪ್ಪ ಅವರ ಮಗಳಾದ ನೀವು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞೆ ಆಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ನಮಸ್ಕಾರ, ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ನೀವು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಬಂದಿದ್ದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ೬೦ರ ದಶಕ ದಾಟಿರುವ ನಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಬಂದದ್ದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ.

ನನ್ನ ತಂದೆ ಡಾ. ಬೆನಕಪ್ಪ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆಂದು ಲಂಡನ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅವರ ಜೊತೆ ನನ್ನ ತಾಯಿಯೂ ಹೋದರು. ಆಗ ನನಗೆ ೯ ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸ ಬೆನಕನಹಳ್ಳಿ ತಂದೆಯ ತಂದೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ದಿವಸ ಲಿಂಗದಹಳ್ಳಿ ತಾಯಿಯ ತಾಯಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಕಳೆಯಿತು. ಅಮ್ಮ ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಹೋದ ಕಾರಣ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು, ಬಾಟಲಿನ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗೆ ತೂತು ಮಾಡದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟರಂತೆ, ೪೮ ಗಂಟೆ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸಿಗದೇ ಒದ್ದಾಡಿತ್ತು. ಮಗು ಯಾಕೋ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೆಯಲ್ಲ, ಕಿವಿ ನೋವಿರಬೇಕು ಎಂದು, ಅಜ್ಜಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಗೆ ಸುರಿದರಂತೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಈಗಲೂ ನನಗೆ ಬಲ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಪ್ಪಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತೂತು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ತೂತು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನಷ್ಟು ಹಾಲು ಕುಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೆ.

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಲಿಂಗನಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ



ತಂದೆ ತಾಯಿ ಲಂಡನ್ನಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, ಅವರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದ ನಾನು, ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದು ತರಬೇಕಾಯಿತು. ಹಳ್ಳಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದರಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರಂತೆ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ನನ್ನನ್ನು ಎರಡನೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಫೇಲ್ ಆಗಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ತುಂಬಾ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕಟ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿತು.



ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೆಲ್ಲ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು ನಾನು ಪಿಯುಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಮೊದಲ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು ಶಾಂತ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಜೊತೆಗೆ ಆಟವಾಡಿದ್ದೆ. ಅಂದು ಬ್ಯಾಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಏಟು ಕೊಟ್ಟ ನನ್ನ ತಂದೆ ಡಾಕ್ಟರಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಗಿಯೇ ಅಂತ ಗದರಿಸಿದ್ದರು. ಆ ವರುಷ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ ಗಳ ಅಂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೀಟುಗಳು ಹಂಚಲ್ಪಟ್ಟವು. ಪ್ರಥಮ ಪಿಯುಸಿಯ ಅಂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ನನಗೆ ಸರಕಾರಿ ಸೀಟು ಬೆಳಗಾವಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ೧೦,೦೦೦ ಶುಲ್ಕ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ತಂದೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದರು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರಾದ ಮಿಸ್ಟರ್. ಡಿ. ಜಿ. ಬೆನಕಪ್ಪ, ಈಗಿನ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ನಂಜಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮಾಲಿಕರು., ನಾನು ದುಡ್ಡು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ೧೦೦೦೦ ಕೊಟ್ಟರು. ಪ್ರಥಮ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನದ ಪದಕದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತೀರ್ಣಳಾದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ವಸತಿಯ ಸಹಪಾಠಿ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿ ಆಗಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ, ತಂದೆಯವರು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ದಂಡವನ್ನು ಪಾವತಿಸಿ, ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇಷನ್ ಆರ್ಡರ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದರು.

UNIVERSITY RANKS		
1st. M. B.B.S. EXAMINATION		
YEAR		RANK
Dec. 1968	Shri. PAUL V. J.	11
Dec. 1969	" HABIB G.S.	11
Jan. 1973	" PARANJAPE M.A.	11
"	Miss. BALAWALLI M.B.	11
"	PANDIT SUDHA S.	1
Jan. 1975	Shri. RAKESH GUPTA	111
Jan. 1977	Shri. JADHAV P. T.	1
"	ARUN H. P.	11
Jan. 1978	Miss. REKHA D.	1
"	" ASHA D. B.	111
1982 (Passes)	" HOSAMANE UMA. S.	11
Jan. 1981	Shri. HONGAL B. Y.	111
Jan. 1982	Miss. GOKHALE ANITA V.	1
"	" WATVE MRUNALINI V.	11
"	Shri. KHATIB SIRAJABID	111
Dec. 1982	" KADDU S. J.	11
Dec. 1983	Miss. SHESHGIRI SAROJINI M.	11
"	" BHOOMARADDI ANITA V.	111
Dec. 1984	" SHENOY SANDHYA B.	1
"	Shri. POKSHE SANJAY B.	111
Dec. 1985	Miss. KOTMIRE SUSHMA B.	1
"	Shri. R. SANJAYA RAO.	11

ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದು ಕೊಂಡು ಉತ್ತೀರ್ಣ ಆಗಿದ್ದರೂ, ನನಗೆ ದೊರೆತದ್ದು ಸರಕಾರಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಡಿಪ್ಲೋಮೋ ಸೀಟ್. ನನಗೆ ಡಿಪ್ಲೋಮೋ ಸೀಟ್ ಬೇಡ, ಎಂ. ಡಿ ಸೀಟ್ ಬೇಕು ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಒಳಗಾದೆ. ಎಂ. ಡಿ. ಸೀಟ್ ಸಿಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದೂ, ಅಪ್ಪಾಜಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದೆ. ಆಗ ದಾವಣಗೆರೆಯ ಜೆ. ಜೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ, ಶಾಮನೂರು ಶಿವಶಂಕರಪ್ಪ ನನಗೋಸ್ಕರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಂಡಿ ಸೀಟ್ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಕೊಡಿಸಿದರು.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹ ಮುನಿಸು, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞೆ ಯಾಕದೆ? ಹಿರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು

ನೀನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು (ಜೆರಿಯಟಿಕ್) ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹೋರಾಟದ ಬಳಿಕ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುವುದೇ ನನ್ನ ಹಾದಿಯಾಯ್ತು.

ದಾವಣಗೆರೆ ಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲ ಕೇಸರಿ ಮೇಡಂ ಜೊತೆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಸೌಭಾಗ್ಯ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು. ತನ್ನ ಐವತ್ತೆ ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂಡಿ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ನ್ಯೂರಲಜಿ



ಮಾಡಲು, ಅವರು ಅಮೇರಿಕಾಗೆ ತೆರಳಿದ್ದು ಅವರ ವಿಶೇಷತೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವರು ಎಂದರೆ ಅವರೇ. ಅವರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿತ ಆಗಿದ್ದೆ ಎಂದರೆ ಅವರಂತೆ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗದೆ ನನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆ. ಆಗ ನನ್ನ ತಂದೆ, ಮದುವೆ ಆಗದೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ, ನಿರ್ಮಲ ಮೇಡಂ ಅವರೇ ಕಾರಣಿಭೂತರು.

ಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು ಹೀಗೆ ಮೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಕೆಳಗೆ ನಾನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಹಾಗಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಸರಕಾರದ ಕೆಲಸ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಹಿರಿಯೂರಿನಲ್ಲಿ, ಬಳಿಕ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿ ವಾಣಿವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ೧೨ ವರುಷಗಳ ನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮತ್ತೆ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ವಾಣಿವಿಲಾಸವೇ ನನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಯಿತು. ವಾಣಿ ವಿಲಾಸವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ನನಗೆ ನನ್ನ ತವರು ಮನೆ. ನಾನು ಕಲಿತಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದಲೇ. ನನಗೆ ಅನಿಸುವುದು ಏನು ಗೊತ್ತಾ? ನಾನು ಅಲ್ಲಿಯ ಕೊನೆಯ ಮೂಲ ನಿವಾಸಿ.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಹೌದೇ?

ಡಾ. ಅಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ನನ್ನ ತಂದೆ ಬೆನಕಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಸಿಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಮಹಾದಾಸೆಯಾಗಿತ್ತು. “ಬಡವರ ಮಕ್ಕಳು ದೇವರ ಮಕ್ಕಳು” ಎಂದು ತಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ ಬಂದಾಗ, ಅವರು ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಷ್ಟಕಂಡು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಲಂಡನ್ನಿಂದ ಮರಳಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ, ಮಹಾದಾಸಿಗಳಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸುಮಾರು ೮ ಕೋಟಿಗಳಷ್ಟು



ಹಣದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಾವು ಯೋಚಿಸದಂತೆ ನಡೆಯದೇ ಇದ್ದದ್ದು ನೋಡಿ ಅಪ್ಪಾಜಿಗೆ ತುಂಬಾ ದುಃಖವಾಗಿತ್ತು. ೨೦೧೨ರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಲು ಹೇಳಿದರು, ಆದರೆ ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ಸಂದರ್ಶನ ಎದುರಿಸಿ, ಆಯ್ಕೆಯಾದೆ. ಆದರ್ಶ ತಂದೆಯ ಮಗಳಾಗಿ ೨೦೧೫-೨೦೧೮ ರವರೆಗೆ ಅದರ ನಿರ್ದೇಶಕಳಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹೋರಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ಸಾಹಸ ಯಾತ್ರೆ ಯಾತನಾಮಯವಾಗಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದ ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಿಗಬೇಕಾದ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆರೈಕೆಯೂ, ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಶಿಶುಮರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಆಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರು. ಎಲ್ಲವೂ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಜಾವಾಯಿತು. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಕೊನೆಗೆ ಗೆದ್ದೆ. ೨೦೧೬ರಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಾಜಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ತುಂಬಾ ಖಾಲಿತನ ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ಮನೆಗೆ ಅಪ್ಪಾಜಿ ಅಂತ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ, !

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಹೌದು, ನನ್ನ ತಂದೆ ತುಂಬಾ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದ ಸ್ವಭಾವದವರು, ಅವರು ನನಗಾಗಿ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರದ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಯಾವ ಜಾತಿಯವರು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು, ನಾವು ಈ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರಬೇಕು ಂ. ಮಾನವೀಯತೆ

೨. ನಮ್ಮತೆ

೩. ಸರಳತೆ.



ಯಾವತ್ತೂ ತಂದೆ ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೆ ತಂದೆಯ ಮಾತಿಗೆ ನಾನು ಎಂದೂ ಇದಿರು ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

“ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಣ ಮಾಡಬಾರದು” ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ಇದೇ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಆದರ್ಶವಾಯಿತು.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ಎದೆಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಲು ನಿಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಏನು?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಯಾವುದೇ ಮಗು ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ, ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ, ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸುವ, ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದೆ. ಎದೆಹಾಲಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಗೆ ಅವಳಿ / ತ್ರಿವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಬಾಂಕಿನ ಮೇಲೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಬದಲು, ತಾಯಿಗೆ ಕೌಶಲವನ್ನು ಕಲಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಶ್ರಮ ಹಾಕಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನನ್ನ ವಾದ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಜನರ ವೈರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

ಹೆರಿಗೆ ಅನ್ನುವುದು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಯಾದರೂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹನೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಬರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಿಗೆ, ಹೆರಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ, ಬಾಣಂತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಶುಶ್ರುಷಕಿಯರಿಗೆ, ಅರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೆವು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಸೂಲಗತ್ತಿಯರು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಈಗ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

ಜಾನಪದ ಕಲೆಗಳಾದ, ಕಂಸಾಳೆ, ಯಕ್ಷಗಾನ, ಜೋಗುಳ ಹಾಡುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜನ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು. ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ಬಳಿಕ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ, ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು, ಅಲ್ಲದೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣದ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡಾ ೨೨ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಎಂದು ನಂಬಿದವಳು ನಾನು. ಹಾಗಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು, ಕುಡಿಸುವ ಕೌಶಲದ ಬಗ್ಗೆ ೨೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ನಿಮ್ಮ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷ ಅನಿಸಿದ್ದು ಯಾವುದು?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನನ್ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಡಾ. ರೂಪಲ್ ದಲಾಲ್ ಪ್ರಕಾರ, ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣ, ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ನಾನು ಕೊರೋನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ವೆಬಿನಾರಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೆ. ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತಳಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೂ, ಅವರಲ್ಲಿ ವಾದ ವಿವಾದ ಮಾಡದೆ, ತಾಯಿ, ಶಿಶು, ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆ ಹೊಸ ಕಲಿಕೆಯ ಪಯಣ ತುಂಬಾ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ಕ್ರಾಸ್ ಕ್ರೆಡೆನ್ಸ್ ತಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಮರು ಕಲಿಕೆ ಮಾಡಿದ್ದು ನನ್ನ ವಿಶೇಷ ಗುಣ.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ಏನು?

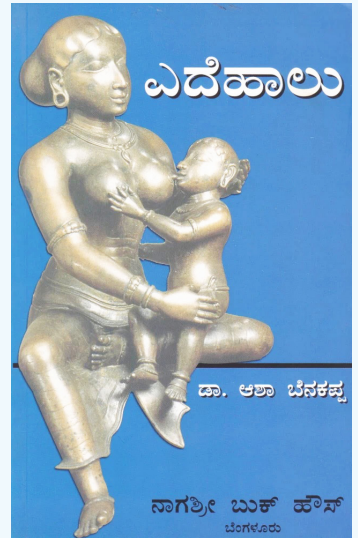
ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಪ್ರಜಾವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಬಂದ ಅಂಕಣ ಬರಹಗಳ ಸಂಕಲನವೇ

ಅಂತಃಕರಣ, ಕರ್ಮವೀರ ವಿಶೇಷಾಂಕದಲ್ಲಿ ಬಂದ “ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪ,” ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಳದ ಬೆಳದಿಂಗಳು, ಎದೆಹಾಲು. ಇತ್ಯಾದಿ. ಅನೇಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಲೇಖನಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಅಂಕಣ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಒಂದು ನಿಜ ಘಟನೆ “ಹರಿವು” ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿನೇಮಾವಾಯಿತು. ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗನ ಕಳೆಬರವನ್ನು ಊರಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪಟ್ಟ ಬವಣೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಚಿತ್ರ. ೬೨ ನೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ಏನು?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಅನೇಕ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದೇನೆ ದೇಶದ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರಮೋಷನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ



ಅನೇಕ ಆಯೋಗಗಳ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿಯು ನನ್ನನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಯಾವುದು?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಕಲಿಸುವುದು, ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ, ಎಂಬಿಬಿಸ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ, ಅರವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ, ಪಾಠ ಮಾಡುವುದು, ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನನಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ.



ಡಾ. ವೀಣಾ: ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಏನು?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಹಳೆಯ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ನನ್ನ ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಪ್ರವಾಸವೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಹವ್ಯಾಸ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಉದಾರಣೆಗೆ ನನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಭಾಂದವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನನ್ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಶಾಂತ, ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ನಾನು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತ ಕ್ರಾಸ್ ಕ್ರೆಡಲ್ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಒಂದಾದರೆ, ಈಗ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ, ಮೆಟಬಾಲಿಕಲ್ ಹೆಲ್ತ್, ವಯಸ್ಕರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಹಿರಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ, ಹಿರಿಯರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಲಸಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮಧುಮೇಹ ಬಾರದಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ, ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವೈದ್ಯೆ, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹೋರಾಟ “ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು” ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ “ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.”



ಡಾ. ವೀಣಾ: ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದ ನೀವು, ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ನಿವೃತ್ತಿ ಆದ ಬಳಿಕ ನಿಟ್ಟಿಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಬರೀ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ತರಹದ ಮಂಕು, ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯವರೆಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದುದು ಸತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಮಾತು. ಸತತ ಹುಡುಕಾಟದ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವಂತೆ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಡಾ. ಚಂದ್ರಮ್ಮ ದಯಾನಂದ ಸಾಗರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ (CDSIMER) ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ, ಆ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗಮನ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು, ಉತ್ಸಾಹ ಉಲ್ಲಾಸ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸಗಳು.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲು ಸೇರಿವೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖಿಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಯಾವುದು?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಂಬಿಕೆ ಸದ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ತಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇತ್ತು. ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಂಡ ತಂದೆ, ಒಂದು ದಿನ ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟು, 'ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾರು ನಿನಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನಿನಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಹೆಮ್ಮೆ ಸದಾ ನನಗೆ ಚಿರಸ್ಮರಣೀಯ. ಈ ಘಟನೆ ನೆನಪಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಹನಿಗೊಡುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ವೀಣಾ: ನಿಮ್ಮ ಈ ಬದುಕಿನ ಪಯಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು?

ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ: ಹೋರಾಟದ ಬದುಕು ನನ್ನದು, ಏನೇನಲ್ಲ ಪಡೆದೇನೋ, ಅದು ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಕ್ಕಿದ್ದಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಕಲಿಯುವ, ಕಲಿಸುವ, ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಕಾಳಜಿಯೇ ನನ್ನ ಆದ್ಯತೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವ, ಬದ್ಧತೆ, ಇದ್ದುದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಹೇಳುವುದು ನನ್ನ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು. (ಮೊಗದ ತುಂಬಾ ನಗು)



ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ



ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಮುರಳಿಧರನ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



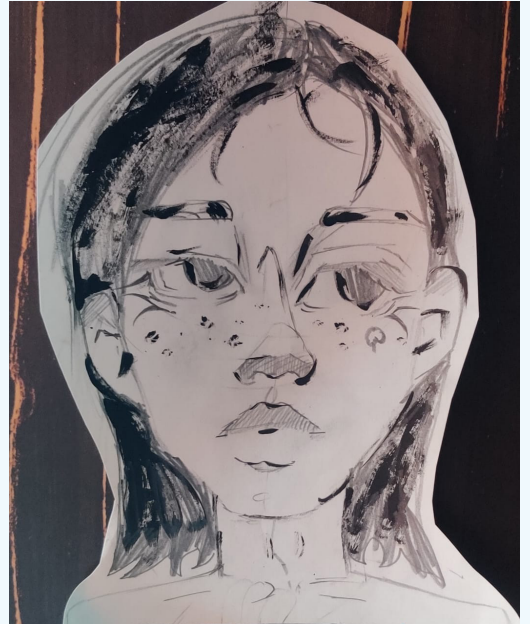
ಮನಸ್ವಿ ಡಿ. ಸಿ.
೧೨ ವರುಷ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಮನಸ್ವಿ ಡಿ. ಸಿ.
೧೨ ವರುಷ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಮನಸ್ವಿ ಡಿ. ಸಿ.
೧೩ ವರುಷ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಮನಸ್ವಿ ಡಿ. ಸಿ.
೧೩ ವರುಷ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ



ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಸೂರ್ಯೋದಯ

ಡಾ. ಎಂ. ಎಸ್. ಕಡಿ
ಗಂಗಾವತಿ



ಮಾನಿನಿ

ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ಬೆಂಗಳೂರು



ಸ್ಥಿತ ಪ್ರಜ್ಞ

ಡಾ. ಸತೀಶ ಎಚ್. ಎ.
ಮೈಸೂರು



ಕಿಂಬೂತ

ಡಾ. ಸಂಜಯ್ ಹೆಚ್.
ಮೈಸೂರು



ನೀಲ ಪಿಟ್ಟಾ

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ಬಳ್ಳಾರಿ



ಸೂರಕ್ಕಿ
ಡಾ. ಸಂಜಯ್ ಹೆಚ್.
ಮೈಸೂರು



BLDE

(Deemed to be University)

Declared as Deemed to be University u/s 3 of UGC Act, 1956
Accredited with 'A' Grade by NAAC (Cycle-2)



University



Shri. B. M. Patil Medical College



Hospital



Super Speciality Hospital



BLDE Front Gate Top view

College/Schools

- Shri B. M. Patil Medical College, Hospital & Research Centre
- School of Allied Health Science
- School of Physiotherapy
- School of Applied Science & Technology
- School of Law

Smt. Bangaramma Sajjan Campus, B. M. Patil Road (Sholapur Road)

Vijayapura - 586103, Karnataka, India.

BLDE (DU): Phone: +918352-262770, Fax: +918352-263303

Website: www.bldedu.ac.in, E-mail: office@bldedu.ac.in