

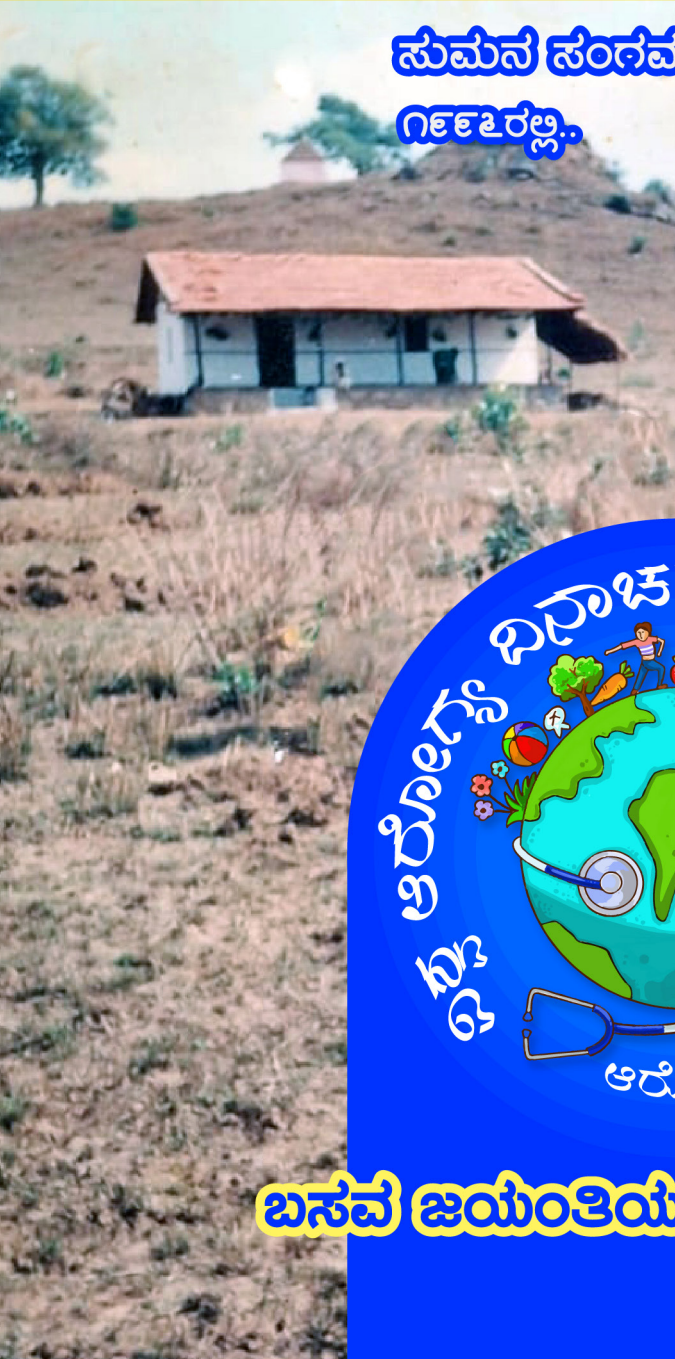
ವೈದ್ಯ



ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ
ಸಂಪದ
ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: ೪ ಸಂಚಿಕೆ: ೩ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಮೇ-ಜೂನ್, ೨೦೨೫ ಪುಟಗಳು: ೨೨
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಅಂತರಿಕ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ

ಸುಮನ ಸಂಗಮ ಕಾಡು ತೋಟ
೧೯೯೭ರಲ್ಲಿ.. ೨೦೨೫ರಲ್ಲಿ..



ಬಸವ ಜಯಂತಿಯ ಶುಭಾಶಯನಗಳು...

ಸಂಪದದೊಳಗೆ...

- ೦೩ ಸಂಪಾದಕೀಯ...
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
- ೦೪ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್
- ೦೫ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...
ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ
- ೦೬ ನಯನದ ಅಂತರ್ಚಿತ್ರ ತಾಯಂದಿರ
ಕಾಳಜಿಗೊಂದು ಸೂತ್ರ (ಪ್ರಚಲಿತ) ಡಾ. ಹರೀಶ್
- ೦೮ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ
ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ (ಕಾಯಿಲೆ
ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಡಾ. ಆನಂದ ಎಸ್. ಅಮ್ಮಣಗಿ
- ೧೦ ಕೆರಳಿದ ಕರುಳ ಕಿತಾಪತಿ (ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು
ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಡಾ. ಹೇಮಂತ್
- ೧೨ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ೨೦೨೫ (ಆರೋಗ್ಯ
ದಿನಾಚರಣೆ) ಡಾ. ಮಹೇಶ್ ಕೋರೆಗೋಳ
- ೧೫ ವ್ಯಾಸ ಪುತ್ರರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು (ವೈದ್ಯ
ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು) ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್
- ೨೨ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ (ವೈದ್ಯೇತರ)
ಡಾ. ಸುಲೋಚನಾ ಚಿನಿವಾಲರ್
- ೨೪ ಬಾಲ್ಯದ ಅಂಗಳ ಭಣಗುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ... (ವೈದ್ಯೇತರ)
ಡಾ. ಭೀಮಸೇನ ಟೆಕ್ಕಲಕಿ
- ೨೬ ಸತ್ಕುಲ ಪ್ರಸೂತರು (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ)
ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
- ೩೦ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು
(ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
- ೩೨ ಕಥೆಯಲ್ಲದ ಕಥೆ.. (ಕಥೆ)
ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸರ
- ೩೪ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೃದ್ಯೋಗದಿಂದ
ದೂರವಿರಿ (ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ)
ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

೩೭ ತಬ್ಬಲಿಯು ನೀನಾದೆ ಮಗುವೆ! (ಅನಿವಾಸಿ
ಲೋಕ) ಡಾ. ಮೀನಾ ಸುಬ್ಬರಾವ್

೪೩ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯಿಂದ
ವಾರ್ಷಿಕ ಕೃತಿ / ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು
(ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹ್ವಾನ)

೪೯ ನಾವು-ನಾನು, ಡಾ. ದಯಾನಂದ ಲಿಂಗೇಗೌಡ
| ಗುಂಗಿನ - ಗೋಜಲು, ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ್
ಬಿ. ಎ. | ವಿಸ್ಮಯ ವಾರಣಾಸಿ, ಡಾ. ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ | ಬದುಕು, ಡಾ. ಸಂಧ್ಯಾ ಐ. (ಕಾವ್ಯ
ಸಂಪದ)

೫೧ ಪಾಪಂ ಶಾಂತಂ, ಆರ್ಯ ಬಿ. ಯಡಿಯಾಳ
| ನಗು, ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಕೆ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಲೋಕ)

೫೫ ಪದಬಂಧ - ೨೧ (ಪದಬಂಧ) ಡಾ. ರಮೇಶ್
ಬಾಬು

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

೬೧ ಸಮಾಜಮುಖಿ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ (ಸಂದರ್ಶನ)
ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ

೬೮ ಆನ್ಯ | ಸಮೃತಾ ಆರ್. ಟೇಲರ್ | ದಿಕ್ಷಿ ಪವನ್
| ನೆಸ್ಸಾ | ಕಬೀರ (ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ)

೭೦ ಡಾ. ರಮಾ ಶಂಕರನಾರಾಯಣಿ | ಡಾ. ಸಂಧ್ಯಾ
ಕುಲಕರ್ಣಿ | ಡಾ. ರುದ್ರಪ್ರಸಾದ್ | ಡಾ. ವಾಣಿ |
ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ (ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ)

ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ:

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



ಸಂಪಾದಕರ ಮಂಡಳಿ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ೨೦೨೫

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಡಾ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ ಟಿ. ಎ., ನಿರೋಜಿತ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

drssagarad@hotmail.com | +91 944 813 9339

ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೪-೨೫)

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು

drnveena@gmail.com | +91 944 821 5940

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

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

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

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

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

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

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

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ - ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ 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. ಶುಭ್ರತಾ ಕೆ. ಎಸ್.
shubratak@gmail.com | +91 944 814 9927

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

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ - ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡಬಳ್ಳಾಪುರ
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 ಓದುಗರೇ...

ಕಾಶ್ಮೀರದ ಪಹಲಾಮ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿವೆ. ಅಮಾಯಕ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಮಾರಣಹೋಮ ಅಕ್ಷಮ್ಯ ಅಪರಾಧ. ಈ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಖಂಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಆಕ್ರೋಶ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ನಾಯಕರು ಘಟನೆಯನ್ನು ಖಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಾಶ್ಮೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯರು ಅರಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯಾವದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಹಕಾರ ದೊರಕಬಾರದು. ಅದು ದೇಶದೋಹ. ಕಾಶ್ಮೀರ ಭಾರತದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಭದ್ರತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೇಹುಗಾರಿಕಾ ಜಾಲವನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿ ಜಾಲಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಬೇಕು. ಪ್ರವಾಸಿಗರಲ್ಲಿ ಪುನಃ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ ಆಗಬೇಕು.

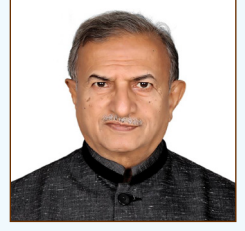
ಎಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಯಂತಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ಹರಿಕಾರ ಬಾಬು ಜಗಜೀವನ ರಾಮ್ ಜಯಂತಿ, ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಜಯಂತಿ, ಮಹಾವೀರ ಜಯಂತಿ,

ಓರನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಪುಟ ೨

ಮಾರ್ಚ್ - ಏಪ್ರಿಲ್, ೨೦೨೫

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ...



ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನ್ನಿವಾಲರ್

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ೨೦೨೪-೨೫

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಆತ್ಮೀಯ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಓದುಗರೇ

೩೦-೦೪-೨೦೨೫, ಬುಧವಾರ ಬಸವ ಜಯಂತಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಮಹಾಮಾನವತಾವಾದಿ ಶ್ರೀ ಬಸವೇಶ್ವರರು ೧೨ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಸಂಸತ್ತಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಅನುಭವ ಮಂಟಪವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅಸ್ವಶ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ, ಜಾತಿ-ಭೇದಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಮಹಾಚೇತನವಾದಿ. ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಎನ್ನುವ ದಿವ್ಯ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೀಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಯಕ ಮಾಡಿ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿಯೇ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಮಹಾತ್ಮರು. ಅವರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಡೆಯುತ್ತ ಅವರ ವಚನಾಮೃತವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸೋಣ.

ದಿನಾಂಕ ೨೨-೦೪-೨೦೨೫ ಮಂಗಳವಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕರಾಳ ದಿನ ಅಂದು ಭಾರತದ ಆವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಕಾಶ್ಮೀರದ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲೆಂಡ್ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಪಹಲ್ಗಾಮನಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು ದೇಶದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲಕಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ೫-೬ ಜನ ಉಗ್ರರು ಧರ್ಮ ಯಾವುದೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಾ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಕೇವಲ ಗಂಡಸರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ೨೬ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ ಕೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅಮಾನವೀಯ ಕೃತ್ಯ. ಜಾತಿ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಗಳ ಭೇದ ಮರೆತು ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ತಕ್ಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಪಕ್ಷಗಳು ಪಕ್ಷಾತೀತವಾಗಿ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಕ್ಕ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಚಿರಶಾಂತಿ ಸಿಗಲಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ದುಃಖವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇವರು ದಯಪಾಲಿಸಲಿ. ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ದೇಶದಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸೋಣ.

ಇನ್ನು ೨-೩ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಕೆ.ಪಿ.ಎಂ ಈ ನವೀಕರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನವೀಕರಣಕ್ಕಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ರೆಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್‌ಗೆ Fire Departmentನಿಂದ NOC ಪಡೆಯುವವರನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ೨೧ಮಿ. ಮೇಲೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿರಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿಸಿದೆ. ಆದರೆ Fire safety normsನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು Draconian ಕಾಯ್ದೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು IMA, PHANA ಮತ್ತು KPME ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರಾದ ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಗುಂಡುರಾವ್ ಅವರನ್ನು ಹೆಲ್ಪ್ ಕಮಿಷನರ್ ಮತ್ತು Fire Departmentನ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

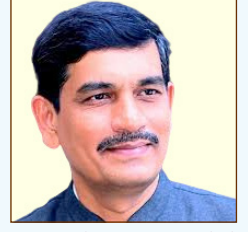
ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನ್ನಿವಾಲರ್

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾ ವೈ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ - ಇಂದಿನ

ಅವಶ್ಯಕತೆ



ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೦೨೪-೨೦೨೫)

ಆತ್ಮೀಯ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಸಹೃದಯ ನಮನಗಳು.

ಈ ವರ್ಷದ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದ ಮೂರನೇ ಆವೃತ್ತಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ ಬರೆಯುವ ಗೌರವ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಹರ್ಷದ ಸಂಗತಿ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇರಳದ ಒಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು, ಮೂತ್ರ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ನೂರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ಅವರನ್ನು ಬಲ್ಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಮೂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದಂತವರು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಂತವರು ತಮ್ಮ ೭೫ ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಘಟನೆ ಓದಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮರೆರಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ವಿಷಯದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ- ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ತಾಳಲಾರದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವಿಷಯ ಮನಸ್ಸು ಜರ್ಜರಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೃತ್ತಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮದೇ ಬದುಕು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಖೇದನೀಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ಅವಲೋಕನೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುವ ಕಾರಣಗಳ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ- ಸುದೀರ್ಘ, ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಓದು, ಹಲವರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕುಗಾಣದೆ ತೊಳಲಾಟ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ನಿರಂತರ ಕಾರ್ಯಭಾರ, ನಿಂತ ನಿಲುವಿನಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ತೀವ್ರತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಪೀಡಿತ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರ ಅತಿರೇಕದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಯದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಭದ್ರತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನುಂಗಿ ನಗುವಿನ ಮುಖವಾಡ ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿದ್ದರೂ ಒಳಗಡೆ ಆವರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಶ್ಚಿತ್ತ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಇತರರಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಮರ್ಥ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗಗಳ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಶ ಚರ್ಚೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಘಟನೆಗಳು (ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹೃದಯತೆಯ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸಮಯ ಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ವಿರಾಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ

೧೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಪ್ರಚಲಿತ

ನಯನದ ಅಂತರ್ಜೀವ ತಾಯಂದಿರ ಕಾಟಜಿಗೊಂದು ಸೂತ್ರ



ಡಾ. ಹರೀಶ್

ನೇತ್ರತಜ್ಞರು

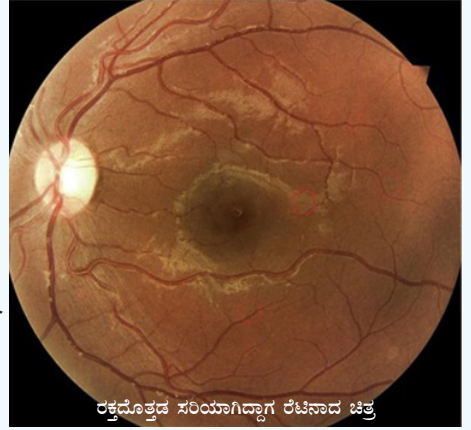
ಅಭಿಷೇಕ್ ನೇತ್ರಧಾಮ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ



ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ ಕೊಡಲು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳ (ಅಪಧಮನಿ) ಸ್ವರೂಪ - ಅವುಗಳ ಮೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಅದು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನೋವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. (ನಾನ್ ಇನ್ವೇಸಿವ್) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಕದಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಅವರ



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ರೆಟಿನಾದ ಚಿತ್ರ

ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಸೂಕ್ತ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹರಿಸಿ ರೆಟಿನಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಣಾಯಕ ದಾಖಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಾತ್ರದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾ ಗುಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಿಪಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ವ-ಪ್ರತಿಕಾಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮುನ್ನೋಟವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಬಸಿರನಂಜು ವರ್ಗೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಸ್ಥ ಗರ್ಭದ, ಭ್ರೂಣದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗುವಿನ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಕಟ್ಟುವ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭದೊಳಗೇ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆ ನಿಂತುಬಿಡುವ ಅಪಾಯ, ತಾಯಿ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ-ಮೆದುಳು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ದಾರುಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಾಗಿಯೇ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ನೀಡುತ್ತದೆ.

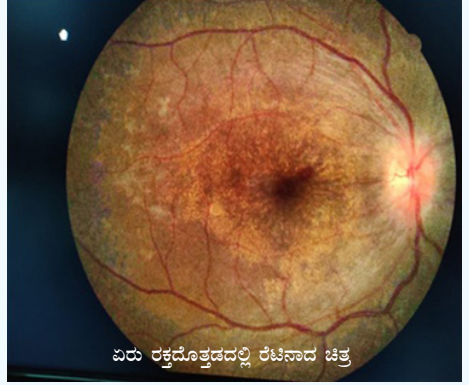
ಬಸುರಿನಂಜು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮಧುಮೇಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮುನ್ನೋಟ ನೋಡೋಣ.

ರೆಟಿನಾ ನರಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮೇಳೈಸಿರುವ -ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಬದಿಯ ಪೊರೆ. ನೇರವಾಗಿ ನೇತ್ರದರ್ಶಕದ (ಆಫ್ತಾಲ್ಮೋಸ್ಕೋಪ್) ಮೂಲಕ ನೋಡಲು ಸಿಗುವ ಪೊರೆ. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಳತೆ, ನವ್ಯತೆ, ಕಿರುಸ್ರಾವಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿನೋಡಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮುನ್ನೋಟ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬಹುದು (ಪ್ರೋಗ್ನೋಸಿಸ್).

ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದ ರಕ್ತನಾಳ ವ್ಯೂಹ ಇರುವುದು ರೆಟಿನಾ ಪದರದಲ್ಲಿ. ಬಸುರಿನಂಜಿನ

(ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣ ಧಮನಿಗಳ ಒಳಪದರದ ಉರಿಯೂತ. ಆ ಪದರದ ಕೋಶಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು, ಚಯಾಪಚಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಲ್ಲಿಂದಲ್ಲಿಗೆ ವಿಲೇವಾರಿಯಾಗದೇ ಉಳಿಯುವುದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದುಸ್ತರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವೂ ಹೌದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುವ ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯದ ಎಕೋ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಸೋಲುವ ಹೃದಯದ (ಪೋಸ್ಟ್ ಪಾರ್ಟಮ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಮಯೋಪತಿ) ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನ ಇದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಾಂತರಂಗವನ್ನೂ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಏರೊತ್ತಡದ ಅನೇಕ ಅವಗಡಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

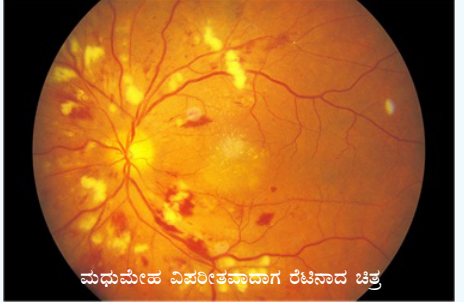


ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ರೆಟಿನಾದ ಚಿತ್ರ

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಥಮ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಆತಂಕವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಿಪಿಯೋ ಅಥವಾ ಈ ಮೊದಲೇ ಆಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ತೇ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನವು ಗರ್ಭದ ಶಿಶುವಿನ - ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುನ್ನೋಟ (ಪ್ರೋಗ್ನೋಸಿಸ್) ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಿಪಿಯ ಮೂಲ ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಮೊದಲೇ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಬಿಪಿಯು ಸುದೀರ್ಘ ಸಮಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಚ್ಚಿನ ಲೀನ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಸುರಿನಂಜಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶೀಘ್ರತರದ್ದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆಯುವ, ತೆಳುವಾಗುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವು ನಾಳಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಕ್ಕೆ ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಜಿನುಗಿದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಳತೆಯ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೆಪಾರಿನ್ ನಂತಹ ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕುರಿತು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ, ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಅಪಧಮನಿ - ಅಭಿಧಮನಿಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅಡ್ಡ ಹಾಯುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರಾಸೆಂಟಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಕಟ್ಟುವ ಸೂಚನೆಯೂ ಆಗಿದೆ - ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ಕುಗ್ಗಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಶು ಮರಣ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತುಂಬ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ, ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ದಾಖಲೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. (ಎವಿಡೆನ್ಸ್ ಬೇಸ್ಡ್)

ಕಣ್ಣಿನ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಗರ್ಭದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ ಆದರೆ ರೆಟಿನಾದ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮಧುಮೇಹದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಅಂದರೂ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವಿಕೆ ಅಪರೂಪವಲ್ಲ, ತುಂಬಾ ಹದಗೆಟ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಕುರುಡುತನ ಆಗಿಯೇ ಬಿಡಬಹುದು. ಮೊದಲೇ ವಹಿಸುವ ಮುಂಜಾಗರೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಈ ಅವಗಡಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ●



ಮಧುಮೇಹ ವಿಪರೀತವಾದಾಗ ರೆಟಿನಾದ ಚಿತ್ರ

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ



ಡಾ. ಆನಂದ ಎಸ್. ಅಮೃಣಿ

ಎಂ.ಡಿ. ಡಿ.ಎನ್.ಬಿ. ಎಂ.ಎಸ್. ಎಸ್.ಸಿ.

ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು, ಬೆಳಗಾವಿ



**ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ
ಘೋಂಘಡೆಕರ**
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗರಹಿತ ಶರೀರವಲ್ಲ. ಅದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲನ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಾಚಿಕೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸಹಜವೂ ಅಗತ್ಯವೂ ಆದ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು, ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳು

೧. ತಜ್ಞರ ಸಮಾಲೋಚನೆ:

ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನ, ಸ್ಥಂಭನದ ಅಸಾಧ್ಯತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನೋವು, ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಂತೋಷ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ತಜ್ಞರ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬಹುದು.

೨. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೇವಲ ಯುವಕರಲ್ಲ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

೩. ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಸುಧಾರಣೆ:

ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೪. ನಿಖರವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಊಹೆ ಅಥವಾ ಅಂದಾಜಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಶಾರೀರಿಕ ತಪಾಸಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ

೫. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೌಪ್ಯತೆ:

ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ, ಗೌರವದಿಂದ ಮತ್ತು



ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ:

ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ?

- ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಇವು ಜೀವನದ ಕೆಲವೊಂದು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಮುಜುಗರದಿಂದ ಬಚ್ಚಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಿದ್ದರೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸಂತೋಷ, ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಆನಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಂತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಹ ಗಮನ ನೀಡಿ.
- ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಿ.
- ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ತಡ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.
- ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೆಜ್ಜೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ದಾರಿ
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆ. ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅನುಕಂಪದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮರಳಿ ಹೊಂದಬಹುದು, ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿ ಸಬಹುದು.

ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೆರಳಿದ ಕರುಳ ಕಿರಾಪತಿ



ಡಾ. ಹೇಮಂತ್

ಜನರಲ್ ಸರ್ಜರಿ ವಿಭಾಗ

ಆಕಾಶ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ದೇವನಹಳ್ಳಿ



ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ
ಫೋನ್ಫಂಡಮೆಂಟ್
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಕೆರಳಿದ ಕರುಳ ಕಿರಾಪತಿ - ಐ.ಬಿ.ಎಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ರೋಗವಲ್ಲದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮೂಹ ಕೊಡುವ ತಾಪತ್ರಯ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಂದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೂ ಕಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

- ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವವರನ್ನು ಐ.ಬಿ.ಎಸ್. ಡಿ ಗುಂಪು
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಾಡಿದರೆ ಐ.ಬಿ.ಎಸ್. ಸಿ ಗುಂಪು
- ಎರಡೂ ಥರ ಏರುಪೇರು ಇದ್ದವರನ್ನು ಐ.ಬಿ.ಎಸ್. ಎಮ್ ಗುಂಪಿನವರೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ರೋಗನಿದಾನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ

ಇತರೇ ರೋಗಗಳು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುವುದೇ, ಕೆರಳಿದ ಕರುಳಿನ ರೋಗನಿದಾನದ ವಿಧಾನ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಮ್ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕೆರಳಿದ ಕರುಳು ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ರೋಮ್ ಮಾನದಂಡಗಳು

- ೧) ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು.
- ೨) ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಆವರ್ತನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.
- ೩) ಮಲದ ಗುಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

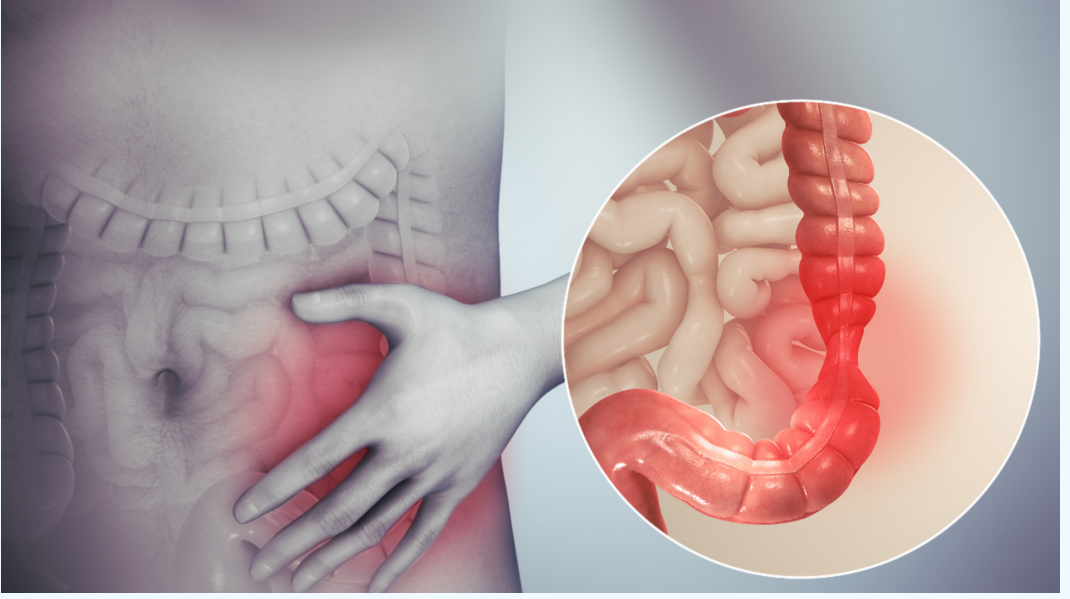
ಇವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಬಹುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾದಿನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿದಾಗ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಸರ್ವತೋಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸದಾ ಕಾಡುವ ಜಡ್ಡು. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಇದರ ಮೂಲವನ್ನು ಎಂಟು ಕಾರಣಗಳೊಡನೆ ಗಂಟು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ.

* ಆನುವಂಶಿಕ * ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ * ಪರಿಸರ * ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ
* ಕರುಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ಸಾಂದ್ರತೆ * ಆರ್ಥಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, * ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧. ಅಸಹಜ ಕರುಳ ಚಲನೆ; ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಲನೆ ಇದ್ದಾಗ - ಅತಿಸಾರ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಚಲನೆಯಿದ್ದಾಗ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗಬಹುದು.



೨. ಅತಿ ಸಂವೇದಿಗಳಾದ ನರತಂತುಗಳು : ಬಲುಬೇಗ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

೩. ಹೊಟ್ಟೆ ಮೆದುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತು : ಏರು ಪೇರು

೪. ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಹೆದರಿಕೆ - ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು,

೫. ಚೋದನಿಗಳ ಏರುಪೇರು:

೬. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ದ್ರವಾಹಾರ: ಸರ್ವೇ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪಾನೀಯಗಳೆಂದರೆ ಕಾಫಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಎಲೆಕೋಸು, ಕೃತ್ರಿಮ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುಳಿಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಹೈನೋತ್ಪನ್ನಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳು ಕೆಲವು ಇಂತಿವೆ. ಹೈನೋತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹುಳಿಯಬಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಲೆಕೋಸು, ಕೃತ್ರಿಮ ಸಿಹಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಿದ ದ್ರವಾಹಾರಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೆಲವು ಕಾಳುಗಳು.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೋವು ಹೊಟ್ಟು ಉಬ್ಬರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸುಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಿರಿ ಕಿರಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಏರುಪೇರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ, ಅತಿ ಆತಂಕ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆಗಳೇ ಆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸುಸ್ತು ಮಾಡಿಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೋಗನಿದಾನದಷ್ಟೇ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರಿತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಕರುಳಿನ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದ ಏರುಪೇರು, ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮೂಹ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕಾಡುವ ತೊಂದರೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಷ್ಟೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೂಡ ಗಮನ ಹಾಗೂ ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದದು ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಗಮನಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಫೋಡ್ ಮಾಪ್ ಡಯೆಟ್ (FODMAP DIET)

- F** ಫರ್ಮೆಂಟಬಲ್
- O** ಆಲಿಗೋಸಾಕರೈಡ್
- D** ಡೈಸಾಕರೈಡ್
- M** ಮಾನೋಸಾಕರೈಡ್
- A** ಅನ್ಡ್
- P** ಪೊಲಿಯೋಲ್

ಈ ವಿಧದ ಆಹಾರಂಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇ ಬೇಕು,; ಕೆಲವು ಸಲ ಅನಿರೀಕ್ಷವಾಗಿ. ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಗೋಧಿ ಕಿರಿಗೋಧಿ (ರೈಯಿ) ಬಾರ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೆಲವು ಕಾಳುಗಳು, ಸೇಬು. ಮರಸೇಬು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹೈನೋಲ್ಪನ್ನಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕಂತೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉಪಸಂಹಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

- ಮೆಲಬದ್ಧತೆಗೆ
- ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ
- ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಕ್ಕೆ
- ಸುಸ್ತಿಗೆ

ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ಸ್: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲುಕ್ಸಾಡೋಲಿನ್ ರಿಫಾಕ್ಸಿಮಿನ್ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನೋವುನಿವಾರಕ ಔಷಧ ಕೊಡಬಹುದು. ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಸಾಂದ್ರತೆ (ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ/ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಧೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಪಯಣ, ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿಯ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ, ೦೫ನೇ ಪುಟದಿಂದ...

ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಬಹುಪಾಲು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ನೆರವಿಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೋರಬೇಕು. ಸಹವೈದ್ಯರು, ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು, ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅಲ್ಲದೇ, ವೈದ್ಯರ ಪ್ರೈಮರಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಾವು ನೆರವು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಗಣನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಸಮಯೋಚಿತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದರಿಂದ ತಕ್ಕ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕದೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈ ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, “ಜೀವ ಉಳಿಸುವವರ ಜೀವನವೂ ಉಳಿಯಬೇಕು” ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವ ಉಳಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆಗಲೇ ನಾವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬದುಕಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಕು ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ... ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಚಿರಾಯುವಾಗಲಿ...

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ೨೦೨೫

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆರಂಭ - ಆಶಾದಾಯಕ ಭವಿಷ್ಯ



ಡಾ. ಮಹೇಶ್ ಕೋರೆಗೋಳ

ಐವಿಎಫ್ ತಜ್ಞರು, ನೋವಾ ಐವಿಎಫ್ ಫಾರ್ಮಲಿಟಿ ಕೋರಮಂಗಲ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ. ಇಂದಿರಾ
ಮೊಹನ್‌ಬಾತುರ
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಸದೃಢ ಆರಂಭ, ಸಮರ್ಥ ಜನಾಂಗ, ಸಂಪನ್ನ ಸಮಾಜ

ಒಂದು ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ನೀರು ಗೊಬ್ಬರ ಬೆಳಕು ಮಣ್ಣು ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ, ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ ಸಸಿ, ಬೆಳೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಳೆಗಳ ಜೀವೋನ್ನತಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ನೇರಹೊಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಯು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜದ ಆಸ್ತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಒಂದು ವೃತ್ತ ಸಂಪನ್ನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆ ಜನಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದ - ಜೀವದಾರಂಭದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಶಕ್ತವಾದದ್ದು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಅಶಕ್ತವಾದದ್ದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೋಟಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಮಾತ್ರವೇ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ನಾಶವಾಗುವುದೇ ಗತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಅಂಡಾಣು ಮಾತ್ರವೇ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಭರಿಸಿ ಶಿಶುವಾಗಿ ಅರಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಜೀವಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಈ ಅಂಶಗಳು ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು., ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು ತಾಯಿ ತಂದೆಯರಾಗುವವರ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸರಳ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ;

- ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು (ದ್ರವಾಹಾರ) ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸಹಜ ದಿನಚರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು



ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಮಧುಮೇಹ, ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಧೈರಾಯಿಡ್‌ಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು-ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನುವಂಶಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ (ಎಚ್‌ಐವಿ, ಎಚ್‌ಸಿವಿ, ಸಿಫಿಲಿಸ್)ಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಮಾಡುವ ಪ್ಯಾಪ್ ಲೇಪನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮೀಸಲ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಸಮಯೋಚಿತವೂ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತವೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು .
- ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಭ್ರೂಣದ ಮೆದುಳಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಸೂತಿತಜ್ಜರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಮಯೋಚಿತ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಸ್ಕ್ರೀನ್, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಚಿಂತನೆ, ಮಗುವಿನ ಕುರಿತು ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆ, ಮೀಡಿಯಾಗಳಿಂದ ಹಂಸಸ್ವೀರ ನ್ಯಾಯದಂತೆ ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ, ಹೀಗೆ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿರಬೇಕು.



ಸುರಕ್ಷಿತ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದೂ ಅವಶ್ಯಕ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹಾಗೂ ಕಿವುಡುತನದ ಸಮಗ್ರ

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ತಡವಾದರೆ, ಗುರುತಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮುಂದೆ ಮಗು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಬರುವ ವಿಪರೀತ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಗಡಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಒದ್ದಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹೊರೆಯೇ.

ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಅಗತ್ಯ, ಕಾಂಗರೂ ರೀತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ. ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಭದ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸದೃಢ ಬುನಾದಿ ಸಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೇ ಅದೃಷ್ಟವಂತರೂ ಆ ಕುಟುಂಬ ನೆಮ್ಮದಿಯ ತಾಣ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಆಗರ.

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

ವ್ಯಾಸ ಪುತ್ರರ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಪ್ರಕರಣಗಳು



ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ವ್ಯಾಸ ಪುತ್ರರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು

ನಮ್ಮ ಶಲೀಕವೆಂಬ ಪೌರಾಣಿಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರಗಣೀ ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳು.

ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೇಸ್ ಫೈಲಗಳು

ಸಾರಾಂಶ:

ರಾಮಾಯಣ ಮತ್ತು ಮಹಾಭಾರತ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎರಡು ಮಹಾನ್ ಗ್ರಂಥಗಳು. ರಾಮಾಯಣವು ಕಾವ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಹಾಭಾರತವು ಇತಿಹಾಸವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸತ್ಯಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಪಾತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾದ ನಮಗೆ 'ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ' ಮತ್ತು 'ಪಾಂಡು' ಎಂಬ ಪಾತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡ. ಪಾಂಡು ಹುಟ್ಟು ಬಿಳಿಚ! ಮೈಯೆಲ್ಲ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಾಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದವನು. ಇವನು ಶಾಪಗ್ರಸ್ತನಾಗಿ ತನ್ನ ಮಡದಿ ಮಾದ್ರಿಯೊಡನೆ ಮಿಲನವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪಿದವನು. ಇವು ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ನಮಗೆ, ಈ ವಿವರಣೆಯು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತಾರದು. ಬಹುಶಃ ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಪಾಂಡುವು 'ನಯನ-ತ್ವಕ್' ಬಿಳಿಚುತನ' ಅಂದರೆ 'ಆಕ್ಯುಲೋಕ್ಯುಟೀನಿಯಸ್ ಆಲ್ಬೈನಿಸಮ್ (ಬಿಸಿಎ)' ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಈ ವೈಪರೀತ್ಯದ ಒಂದು ನಮೂನೆಯಾದ 'ಹರ್ಮನ್‌ಸ್ಮಿ-ಪಡ್ಲಾಕ್ ಲಕ್ಷಣವಳಿ'ಯು ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಇದ್ದಿರಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಊಹೆ. ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿತ್ತು ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ 'ಜನ್ಮದತ್ತ ಉಭಯ ವೀರ್ಯವಾಹಕ ನಾಳಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ' ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಪೌರಾಣಿಕ ಕಥನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆನುವಂಶಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯ:

- ಮಹಾಭಾರತದ ಕುರುವಂಶದ ಅರಸು ಶಂತನು.
- ಶಂತನು ಹಾಗೂ ಗಂಗೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ದೇವವ್ರತ.
- ದೇವವ್ರತನು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಶಂತನುವಿಗೆ ಸತ್ಯವತಿ ಎಂಬ ಮೀನುಗಾರ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮೋಹವುಂಟಾಯಿತು. ಸತ್ಯವತಿಯ ತಂದೆ ದಾಶರಾಜನು, ಸತ್ಯವತಿ-ಶಂತನುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವೇ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ಏರಬೇಕು ಎಂದು ಷರತ್ತನ್ನು ಒಡ್ಡಿದ. ಈ ಷರತ್ತಿಗೆ ಶಂತನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.
- ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ದೇವವ್ರತನು ದಾಶರಾಜನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, ತಾನು ಎಂದಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಸತ್ಯವತಿಯ ಮಗನಿಗೇ ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟುವೆನೆಂದು ಭೀಷಣ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ 'ಭೀಷ್ಮ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದ.
- ಸತ್ಯವತಿಯು ಶಾಂತನುವನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, 'ಪರಾಶರ' ಎಂಬ ಋಷಿಯ ಮೂಲಕ 'ಕೃಷ್ಣದ್ವೈಪಾಯನ' ಅಥವಾ 'ವ್ಯಾಸ' ಎಂಬ ಪುತ್ರನನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಳು.

- ಶಾಂತನು ಹಾಗೂ ಸತ್ಯವತಿಯರು ಮದುವೆಯಾಗಿ 'ಚಿತ್ರಾಂಗದ' ಮತ್ತು 'ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯ' ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದರು. ಚಿತ್ರಾಂಗದನು, ಅದೇ ಹೆಸರಿನ ಗಂಧರ್ವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸತ್ತ. ಆಗ ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯನು ಹಸ್ತಿನಾವತಿಯ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ಏರಿದ.
- 'ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯ' ಎನ್ನುವ ಹೆಸರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಅವನ ವೀರ್ಯವು 'ಅಸಹಜವಾದದ್ದು' ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲನಾದ ಇವನಿಗೆ ಯಾರೂ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಭೀಷ್ಮನು ಕಾಶಿರಾಜನ ಸ್ವಯಂವರಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಅಂಬೆ, ಅಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕೆಯರನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದ. ಅಂಬೆ ಸಾಕ್ಷರಾಜನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರುವ ಕಾರಣ, ಅವಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟ. ಅಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕೆಯರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ.
- ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯನಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆರಡೂ ಇದ್ದಿರಲೆಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ೭ ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಂತರವೂ ಸಂತಾನವನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಫಲನಾದ. ಇವನಿಗೆ ಬಹುಶಃ 'ವೃಷಣ ವೈಫಲ್ಯ' (ಟೆಸ್ಟಿಕ್ಯುಲಾರ್ ಫೇಲ್ಚೂರ್) ಅಥವಾ 'ವೀರ್ಯಾಣುರಾಹಿತ' (ಎಜುಕ್ಸಪ್ಷಿಯ) ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಹೈಪೋಥಲಾಮಿಕ್-ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ-ಆಡಿನಲ್ ದೋಷಗಳಿದ್ದು, ಹಾರ್ಮೋನು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿದ್ದಿರಬೇಕು.
- ಒಂದು ದಿನ ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯನು ಹಠಾತ್ತನೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಸತ್ತ. ಬಹುಶಃ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ (ಎಮೋಶನಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಹೃದಯ-ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕುಸಿತದಿಂದ (ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕ್ಯುಲಾರ್ ಕೊಲಾಪ್ಸ್) ಇಲ್ಲವೇ ಒತ್ತಡ ಜನಿತ ಹೃದಯಬೇನೆ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಇಂಡ್ಯೂಸ್ಡ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮಯೋಪಥಿ) ಯಾಗಿ ಇವನು ಮರಣಿಸಿದ್ದಿರಬೇಕು.

ನಿಯೋಗ:

ಹೀಬ್ರೂ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ 'ಲೆವಿರೇಟ್' ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪತಿಯು ಸಂತಾನವನ್ನು ಕರುಣಿಸದೆ ಮರಣಿಸಿದರೆ, ಆಕೆ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಸೋದರರ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಲೆವಿರೇಟಿನ ಸಾರಾಂಶ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೃತ, ತ್ರೇತಾ ಮತ್ತು ದ್ವಾಪರದಲ್ಲಿ ನಿಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಸ್ಮೃತಿಕಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ಹೀಬ್ರೂ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಪದ್ಧತಿಯೇ ರೂಪಾಂತರವಾಗಿ 'ನಿಯೋಗ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಸರ್ ಹೆನ್ರಿ ಜೇಮ್ಸ್ ಸನ್ಮರ್ ಮೇಯಿನ್ (೧೮೨೨-೧೮೮೮) ಎಂಬ ಇತಿಹಾಸಕಾರ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು ತಜ್ಞನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ವೃದ್ಧನಾಗಿದ್ದ ಶಂತನು ಮರಣಿಸಿದ. ಅಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕೆಯರನ್ನು ಕೂಡಿ ಕುರುವಂಶವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸತ್ಯವತಿಯ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಭೀಷ್ಮನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ. ಆಗ ಸತ್ಯವತಿಯು 'ನಿಯೋಗ' ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ, ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನಿಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು, ಅಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ಅನ್ವಯ, ಸತ್ತವನ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೈತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲಾಗುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಭೀಷ್ಮನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದು, ತನ್ನ ಮೊದಲ ಮಗ ಕೃಷ್ಣದ್ವೈಪಾಯನರನ್ನು ಕರೆದು, ಅಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕೆಯರೊಡನೆ ನಿಯೋಗಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಾಡನ್ನು ಮಾಡಿದಳು.

ರೂಪವಂತನಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಜಟಾಧಾರಿಯಾದ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ತೇಜಸ್ಸು ಹೊಂದಿದ್ದ ಕೃಷ್ಣದ್ವೈಪಾಯನರನ್ನು ನೋಡಿದ ಅಂಬಿಕೆ ತನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ, ಆಕೆಗೆ ಅಂಧ ಮಗ ಹುಟ್ಟಿದ. ಎರಡನೆಯ ಸೊಸೆ

ಅಂಬಾಲಿಕೆಯು ಕೃಷ್ಣದ್ವೈಪಾಯನನನ್ನು ನೋಡಿ, ಬಿಳಚಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ, ಅವಳ ಮಗು ಪಾಂಡುವರ್ಣದವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ. ಸತ್ಯವತಿಯು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಂಬಿಕೆಗೆ ಸಂತಾನವನ್ನು ಕರುಣಿಸಬೇಕೆಂದು ವ್ಯಾಸರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ, ಅಂಬಿಕೆಯು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ದಾಸಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯು ಕೃಷ್ಣದ್ವೈಪಾಯನನನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಕಾರಣ, ಧರ್ಮವಂತ ಹಾಗೂ ನೀತಿವಂತನಾದ ವಿದುರನು ಹುಟ್ಟಿದ.

ಅಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕೆಯರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ, ಅಂಧಮಗು ಹಾಗೂ ಪಾಂಡು ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿತು ಎನ್ನುವುದು ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಸಹ ಭಿನ್ನ ಬಾಹ್ಯಾಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವ 'ಜನ್ಮದತ್ತ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಜನ್ಯ ಅಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ' (ವೇರಿಯಬಲ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಶನ್ ಕಂಚೆನೈಟಲ್ ಆಟೋಸೋಮಲ್ ರಿಸೆಸಿವ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಮತ.

ಪಾಂಡು ಮಹಾರಾಜ:

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಾಂಡುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸೋಣ.

- ಪಾಂಡುವು ಅಂಬಾಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೃಷ್ಣದ್ವೈಪಾಯನರ ಮಗ. ಅಂಬಾಲಿಕೆಯು ಅವರ ಕುರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆದರಿ ಪೇಲವಳಾದ ಕಾರಣ, ಆಕೆಗೆ ಬಿಳಿಯ ಚರ್ಮದ ಪಾಂಡು ಹುಟ್ಟಿದ.
- ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನು ಅಂಧನಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಪಾಂಡುವು ತನ್ನ ಗಿಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ಏರಿದ. ಯದುವಂಶದ ಶೂರಸೇನನ ಮಗಳು ಹಾಗೂ ಕುಂತಿಭೋಜನ ಸಾಕುಮಗಳಾದ ಪೃಥ್ವಿ ಅಥವಾ ಕುಂತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ. ಕೊನೆಗೆ ಮದ್ರ ದೇಶದ ಸುರಸುಂದರಿ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಮಾದ್ರಿಯನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾದ.
- ರಾಜನಾದ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಕುರುಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ.
- ೧೩ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ರಾಜ್ಯಭಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ. ಒಂದು ಸಲ ಮೈಥನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದ ಜಿಂಕೆಗೆ ಬಾಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಂದ. ಆ ಋಷಿಯು 'ನೀನು ನಿನ್ನ ಮಡದಿಯನ್ನು ಕೂಡುವಾಗ ಸಾವು ಬರಲಿ' ಎಂದು ಶಾಪವನ್ನಿತ್ತು ಸತ್ತ.
- ಆಗ ಪಾಂಡುವು ಬೇಸರದಿಂದ, ಕುರುಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ತಾನು ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶತಶೃಂಗ ಪರ್ವತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ.
- ವಾನಪ್ರಸ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂತಿಯು ತನಗೆ ದುರ್ವಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ನೀಡಿದ್ದ ವರಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಹೇಳಿ, ಪಾಂಡುವಿನ ಅನುಮತಿಯೊಡನೆ ನಿಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಯಮಧರ್ಮ, ವಾಯು, ಇಂದ್ರರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅವರಿಂದ ಯುಧಿಷ್ಠಿರ, ಭೀಮ ಮತ್ತು ಅರ್ಜುನರನ್ನು ಹೆತ್ತಳು. ಕುಂತಿಯು ನೀಡಿದ ವರದಿಂದ ಮಾದ್ರಿಯು ಅಶ್ವಿನಿಕುಮಾರರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ನಕುಲ ಸಹದೇವರನ್ನು ಹೆತ್ತಳು.
- ಒಂದು ಸಲ ಮಾದ್ರಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಿತನಾದ ಪಾಂಡುವು ಆಕೆಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆತ ಮರಣಿಸಿದ. ಹೀಗೆ ಕಿಂದಮನ ಶಾಪ ಫಲಿಸಿತ್ತು.



ಈಗ ಪಾಂಡು ಮಹಾರಾಜನಿಗೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡೋಣ. ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು.

೧. ಪಾಂಡುವಿನ ಮೈಚರ್ಮ ಬಿಳಿಯದಾಗಿತ್ತು.

೨. ಪಾಂಡುವಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿತ್ತು

೩. ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಸಂತಾನ ಹೀನನಾಗಿದ್ದ.

೪. ಮಾದ್ರಿಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಹಠಾತ್ ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ. ಪಾಂಡುವಿನ ಹಲವು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಬಹುದಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಇದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ ಮಾತ್ರ. ಹೀಗೇ ನಡೆಯಿತೆಂದು ಸಾಧಿಸುವ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಹೃದಯ ಓದುಗರು ವಿಶಾಲ ಹೃದಯದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಬರಹವನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

- ಪಾಂಡುವಿನ ಬಿಳಿ ಮೈಬಣ್ಣವೇ ಅವನ ಹೆಸರಾದದ್ದು ತುಸು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನು ಅಂಧನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವನಿಗೆ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಅಂದರೆ 'ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಆಲಂಗಿಸುವವನು' ಎಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟರು. ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ 'ಅವಹೇಳನಕಾರಿ'ಯಾದ 'ಪಾಂಡು' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಏಕೆ ವ್ಯಾಸರು ಇಟ್ಟರೋ ತಿಳಿಯದು.
- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಪಾಂಡು' ಎಂದರೆ 'ಬಿಳಿ' ಅಥವಾ 'ಹಳದಿಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ' ಎಂದರ್ಥ.
- ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಪಾಂಡುರೋಗ'ದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಒಡಲು ಪೇಲವವಾಗಿ, ವಿಪರೀತ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುವ ಹಲವು ರೋಗ ಸಮುಚ್ಚಯಕ್ಕೆ ಪಾಂಡು ರೋಗ ಎಂಬ ಸಮಷ್ಟಿ ಪದವನ್ನು ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ.
- ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯ ಇದನ್ನು 'ರಕ್ತಕೊರತೆ' ಅಥವಾ 'ಅನೀಮಿಯ' ಎನ್ನುಬಹುದು. ಇದು ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಕಾರಣ, ಬಹುಶಃ 'ಥಾಲಸೀಮಿಯ' ಅಥವಾ 'ಸಿಡೆರೋಬ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನೀಮಿಯ' ಆಗಿರಬಹುದು.
- 'ಪಾಂಡು' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ' ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥಕ್ಕಿಂತ 'ಬಿಳುಚುತನ' ಅಥವಾ 'ಆಲ್ಬಿನಿಸಂ' ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ.
- ಪಾಂಡುವು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದ, ಸಕಲ ಶಸ್ತ್ರ-ಶಾಸ್ತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದ, ಮಹಾರಾಜನಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ರಾಜರನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದ. ಸಾಮ್ರಾಟನಾಗಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಅನೀಮಿಯ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಬಿಳುಚುತನವೇ ಇದ್ದಿರಬೇಕು.
- ಬಿಳುಚುತನ ಅಥವಾ ಆಲ್ಬಿನಿಸಮ್, ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಮಷ್ಟಿ ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ನಮೂನೆಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು 'ಕಾಯಜನ್ಯ ಅಪ್ರಧಾನ ವೈಪರೀತ್ಯ' (ಆಟೋಸೋಮಲ್ ರಿಸೆಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಗಳಾಗಿವೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ 'ಮೆಲಾನಿನ್' ವರ್ಣಕದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಿರುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಕನೀನಿಕೆಯು (ಐರಿಸ್) ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಬಿಳುಚುತನದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಕ್ಷಿದೋಲನ, ಕಣ್ಣದಿರು, ಕಣ್ಣೊಳಲು ಎಂದು ಹೆಸರಾದ ನಿಸ್ಬಾಗ್ನಸ್, ನೋಟ ನಿಖರತೆಯ ಕೊರತೆ (ರೆಡ್ಯೂಸ್ಡ್ ವಿಶುವಲ್ ಅಕ್ಯುಟಿ) ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನಂಜಿಕೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನ ಹೇವರಿಕೆ ಎಂಬ ಫೋಟೋಫೋಬಿಯಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
- ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಬಹುಶಃ 'ಹೆರ್ಮನ್‌ಸ್ಕಿ-ಪುಡ್ಲಾಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಎಚ್.ಪಿ.ಎಸ್)' ಆಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಇದು ಅಪರೂಪದ 'ಆಟೋಸೋಮಲ್ ರಿಸೆಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್'. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಿಳುಚುತನ, ದೃಷ್ಟಿವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಹೃದಯ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ ವೈಪರೀತ್ಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಂದರೆ ಪಲ್ಮನರಿ ಹೈಪೋಸಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಇದ್ದವೇ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪಾಂಡು ಮಹಾರಾಜನು ಜಿಂಕೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮುನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾಣವನ್ನು ಏಕೆ ಬಿಟ್ಟ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೂ ಎಚ್.ಪಿ.ಎಸ್ ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪಾಂಡುವಿಗೆ ನೋಟ ವೈಪರೀತ್ಯವಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಕಾಡಿನ ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ಮರದ ನಡುವೆ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಬಿಸಿಲುಕೋಲುಗಳ ಚಿತ್ತಾರದ ನಡುವೆ, ಜಿಂಕೆಯೇ ಅಥವಾ ಜಿಂಕೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಉಟ್ಟ ಮುನಿ ದಂಪತಿಗಳೋ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಜಿಂಕೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬಾಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾಪವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡ.
- ಪಾಂಡು ಮಹಾರಾಜನು ಕುಂತಿ ಮತ್ತು ಮಾದ್ರಿಯರೊಡನೆ ಸಹಜ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಜನ್ಮದತ್ತ ಉಭಯ ವೀರ್ಯವಾಹಕ ನಾಳಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ' ಅಥವಾ 'ಕಂಜೆನೈಟಲ್ ಬೈಲ್ಯಾಟರಲ್ ಆಬ್ಸೆನ್ಸ್ ಆಫ್ ವ್ಯಾಸ್ ಡೆಫೆರೆನ್ಸ್'. ಎರಡನೆಯದು 'ವೈ-ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಲೋಪನಗಳು' ಅಥವಾ 'ವೈ-ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಮೈಕ್ರೋಡಿಲಿಷನ್'.

- ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಬಹುಶಃ ಎರಡೂ ವೀರ್ಯವಾಹಕನಾಳಗಳು (ವ್ಯಾಸ್ ಡೆಫೆರೆನ್ಸ್) ಜನ್ಮತಃ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಸಹಜ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವೀರ್ಯದೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ.
- ವೀರ್ಯಕೋಶಿಕೆ (ಸೆಮೈನಲ್ ವೆಸೈಕಲ್) ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್) ಮತ್ತು ಕೌಪರ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಸಂಭೋಗಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥೂಲನವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಸ್ಥೂಲನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.
- ಒಂದುವೇಳೆ ಪಾಂಡುವಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಜನನಾಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೂ, ಅವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಬಹುಶಃ ದೋಷವು ಅವನ ವೈ-ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಲೋಪನಗಳು ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಇನ್ನು ಪಾಂಡುವಿನ ಸಾವು. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾವು ಬರಲಿ ಎಂದು ಕಿಂದಮ ಮುನಿಯು ಶಾಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾದ್ರಿಯೊಡನೆ ಮಿಲನ ಮಹೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ ಅವನು ಮರಣಿಸಿದ.
- ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಹಾಧರ್ಮನಿಯ ಬೂರು ಭಿದ್ರವಾಗಿರಬಹುದು (ರಘ್ವರ್ ಆಫ್ ಅಯೋರ್ಟಿಕ್ ಅನ್ಯೂರಿಸಂ) ಅತಿವೃದ್ಧಿತ ಹೃದಯಸ್ಥಾಯು ಬೇನೆ (ಹೈಪರ್‌ಟ್ರೋಫಿಕ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮಯೋಪಥಿ) ಒತ್ತಡ ವರ್ಧಿತ ಮಿಡಿತ ವೈಪರೀತ್ಯ (ಸ್ಟ್ರೈಸ್ ಇಂಡ್ಯೂಸ್ಡ್ ಅರಿದ್ವಿಯ), ಅಡ್ರಿನಲ್ ಕ್ರೈಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಅಡಿಸೋನಿಯನ್ ಕೊಲಾಪ್ಸ್ ಸಂಭವಿಸಿ ಹಠಾತ್ ಮರಣವು ಎರಗಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎಚ್.ಪಿ.ಎಸ್ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ:

ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನು ಜನ್ಮತಃ ಕುರುಡ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ 'ಲೆಬೆರ್ಸ್ ಕಂಜೆನೈಟಲ್ ಅಮೌರೋಸಿಸ್', 'ಅನಿರೀಡಿಯ', 'ರೆಟಿನೈಟಿಸ್ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೋಸ' ಅಥವಾ 'ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರ್ವ್ ಫೈಪೋಪ್ಲಾಸಿಯ' ಆಗಿದ್ದಿರಬಹುದು.

೧. ಲೆಬೆರ್ಸ್ ಕಂಜೆನೈಟಲ್ ಅಮೌರೋಸಿಸ್ (ಎಲ್‌ಸಿಎ): ಇದೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಣ್ಣಿನ ವೈಪರೀತ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಆಟೋಸೋಮಲ್ ರೆಸೆಸಿವ್ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.
 - ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ೪೦,೦೦೦ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಈ ವೈಪರೀತ್ಯವು ತಲೆದೋರಬಹುದು.
 - ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಅಥವಾ ರೆಟೀನದಲ್ಲಿರುವ ದ್ಯುತಿಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಕೋಶಗಳ (ಫೋಟೋರೆಸೆಪ್ಟಾರ್ ಸೆಲ್ಸ್) ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಅಂಧತ್ವವು ಬರುತ್ತದೆ.



- CEP290, RPE65, CRB1 ಮುಂತಾದ 25 ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಶಂಕು (ಕೋನ್) ಮತ್ತು ಶಲಾಕ ಕೋಶಗಳ (ರಾಡ್ಸ್) ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಇದು ಆಟೋಸೋಮಲ್ ರೆಸೆಸಿವ್ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಹೆತ್ತವರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ದೋಷ ಪೂರಿತ ವಂಶವಾಹಿಗಳು

ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ೨೦೧೭ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ Luxturna ಎಂಬ ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿದೆ.
- ೨. **ಅನಿರಿಡಿಯ:** ಇದೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಜನ್ಮದತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆ.
 - ಇಲ್ಲಿ ಕನೀನಿಕೆ ಅಥವಾ ಐರಿಸ್, ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ.
 - PAX6 gene ದೋಷದ ಕಾರಣ, ಅನಿರಿಡಿಯ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೈಶವದಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ.
 - ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಜನ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು (ಆಟೋಸೋಮಲ್ ಡಾಮಿನೆಂಟ್ ಪ್ಯಾಟರ್ನ್) ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕಾರಣ (ಸ್ವಾಂಟೀನಿಯಸ್ ಮ್ಯುಟೇಷನ್) ಈ ವೈಪರೀತ್ಯವುಂಟಾಗಬಹುದು.
 - ಕೃಷ್ಣದ್ವೈಪಾಯನರು PAX6 gene ವಾಹಕರಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ವಾಹಕರಾಗಿ ಇದನ್ನು ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು.

೩. **ರೆಟಿನೈಟಿಸ್ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೋಸ (ಆರ್‌ಪಿ):** ಇದು ಸುಮಾರು ೬೦+ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಧತ್ವವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನಿಗೆ ಅಂಧತ್ವವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇತ್ತು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣ, ಬಹುಶಃ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನಿಗೆ ಇದ್ದಿರಲಾರದು.

೪. **ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರ್ವ್ ಹೈಪೋಪ್ಲಾಸಿಯ (ಓಎನ್‌ಪಿ):** ಈ ವೈಪರೀತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿನರ ಅಥವಾ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರ್ವ್ ಅಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

- ಈ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ HESX1, SOX2, OTX2 genes ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.
- ಈ ವೈಪರೀತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಓ.ಎನ್.ಎಚ್	ಎಲ್.ಸಿ.ಎ	ಆರ್.ಪಿ	ಅನಿರಿಡಿಯ
ಕಾರಣ	ಅಕ್ಷಿನರದ ಅಪಕ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ	ದ್ಯುತಿಸಂವೇದಕ ಕೋಶಗಳ ವೈಫಲ್ಯ	ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ನಶಿಸುವಿಕೆ	ಕನೀನಿಕೆಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ
ಕಣ್ಣಿನ ಲಕ್ಷಣ	ಬಹುಪಾಲು ಸಹಜ	ಸಹಜ	ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಜ	ಕನೀನಿಕೆಯಿಲ್ಲ
ಆರಂಭ	ಜನ್ಮದತ್ತ	ಜನ್ಮದತ್ತ	ಬಾಲ್ಯ	ಜನ್ಮದತ್ತ
ದೃಷ್ಟಿ	ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶ	ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶ	ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ	ತೀವ್ರನಾಶ
ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ	ಸಹಜ	ಸಹಜ	ಸಹಜ	ಸಹಜ
ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನಿಗೆ ಅನ್ವಯ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ	ಉತ್ತಮ	ಕನಿಷ್ಠ	ಮಧ್ಯಮ

ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನ ಜನ್ಮದತ್ತ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದಾಗ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳ ತುಲನಾತ್ಮಕ ನೋಟ

ವಿದುರ:

- ವಿದುರನು ವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅಂಬಿಕೆಯ ದಾಸಿಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂರನೆಯ ಮಗ.
- ಆ ದಾಸಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆನುವಂಶಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳ ವಾಹಕಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿದುರನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಹಾ ಬಲಶಾಲಿ. ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಮಹಾಮಂತ್ರಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿದ್ದ. ಧರ್ಮವೇ ಅವನ ಉಸಿರಾಗಿತ್ತು.

- ದೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಪಾಂಡುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಯಾವುದೇ ನೇತೃತ್ವಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿದುರನಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾಂಡು ಮತ್ತು ದೃತರಾಷ್ಟ್ರರಿಬ್ಬರೂ ಅಪ್ರಧಾನ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು (ರಿಸೆಸಿವ್ ಜೀನ್) ವ್ಯಾಸ, ಅಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕೆಯರಿಂದ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ವಿದುರನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸನ ರಿಸೆಸಿವ್ ಜೀನ್ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ದಾಸಿಯಲ್ಲಿ ರಿಸೆಸಿವ್ ಜೀನ್ ಇರದ ಕಾರಣ, ಆ ರಿಸೆಸಿವ್ ಜೀನುಗಳು ವಿದುರನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವರ್ಧಿಸಲಿಲ್ಲ.



ಸಮಗ್ರ ನೋಟ:

ಈಗ ವ್ಯಾಸರ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳಾದ ದೃತರಾಷ್ಟ್ರ, ಪಾಂಡು ಹಾಗೂ ವಿದುರರ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಪಕ್ಷಿನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ.

ವಿವರಗಳು	ಪಾಂಡು	ದೃತರಾಷ್ಟ್ರ	ವಿದುರ
ತಾಯಿ	ಅಂಬಾಲಿಕೆ	ಅಂಬಿಕೆ	ದಾಸಿ
ಚರ್ಮಬಣ್ಣ	ಬಿಳಿ	ಸಹಜ	ಸಹಜ
ದೃಷ್ಟಿ	ದೋಷಪೂರಿತ	ಜನ್ಮದತ್ತ ಅಂಧತ್ವ	ಸಹಜ
ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ (ಸಿಬಿಎವಿಡಿ / ವೈ-ವಿಲೋಪನ)	ಸಹಜ	ಸಹಜ
ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಸಹಜ	ಸಹಜ	ಸಹಜ
ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ದೃಷ್ಟಿ ವೈಪರೀತ್ಯ+ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮಾರಕ ಸ್ಥಿತಿ	ಅಂಧತ್ವ ಮಾತ್ರ	ಸಹಜ
ಕಾರಣ	ಎಚ್.ಪಿ.ಎಸ್+ಸಿಬಿಎವಿಡಿ + ವೈ-ವಿಲೋಪನ	ಎಲ್.ಸಿ.ಎ/ಓ.ಎನ್. ಎಚ್	ಸಹಜ
ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ	ಉತ್ತಮ	ಉತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ
ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ, ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ	ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ	ಆತ್ಮಸಂಯಮ ಧರ್ಮ ಬದ್ಧ
ಸಾವು	ಅಕಾಲಿಕ; ಹೃದಯ + ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವೈಫಲ್ಯ	ಪೂರ್ಣಾಯಸ್ಸು	ಪೂರ್ಣಾಯಸ್ಸು

ವ್ಯಾಸ ಪುತ್ರರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಗ್ರ ನೋಟ

- ಆನುವಂಶಿಕ ಅಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಿತಿ (ರಿಸೆಸಿವ್ ಇನ್‌ಹೆರಿಟೆಡ್ ಕಂಡೀಷನ್)
- ವಿಭಿನ್ನ ಬಾಹ್ಯಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ (ಡಿಫರೆಂಟ್ ಫೀನೋಟೈಪ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಷನ್)
- ಪಾಂಡು - ಸಿಂಡ್ರೋಮಿಕ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಷನ್ ಆಫ್ ಎ ರಿಸೆಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್
- ದೃತರಾಷ್ಟ್ರ - ನಾನ್-ಸಿಂಡ್ರೋಮಿಕ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಷನ್ ಅಫ್‌ಕಿಂಗ್ ಓನ್ಲಿ ಐಸ್
- ವಿದುರ: ನಾನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸಿಂಗ್ ಕ್ಯಾರಿಯರ್.

ವೈದ್ಯೇತರ

ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ



ಡಾ. ಸುಲೋಚನಾ ಚಿನ್ನವಾಲರ

ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು,
ಚಿನ್ನವಾಲರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಗಂಗಾವತಿ



**ಡಾ. ಕಿರಣ
ಪೇಟಕರ್**
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ನಮ್ಮ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಓಗಿರ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಹೇಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವದನ್ನು ನಾವು ಕೆಲವು ಹಿಂದೆ ಬದುಕಿ ಬಾಳಿದ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ನಾವು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗದ ಹಾಗೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಬಲಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ವೃತ್ತಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮದುವೆ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಸಲುವಾಗಿ ಕಳೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತನು ಮನ ಧನವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಬಾಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದು ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾದರೆ ಪಾಲಕರ ಅದೃಷ್ಟ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಚಟಗಳ ಅಂದರೆ ಜೂಜು, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಇಂತವುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರ, ನಂಬಿ ಬಂದ ಮಡದಿ ಮತ್ತು ಹೆತ್ತ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಳು ನರಕವಾಗಿಸಿದರೆ ಅಂತಹ ಹಿರಿಯರ ಬದುಕು ನರಕ ಸದೃಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪಾಲಕರು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಎಚ್ಚಿತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸರಿದಾರಿ ಹಿಡಿದರೆ ಒಳಿತು, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಅದನ್ನೇ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡದಂತೆ ಜಾಗೃತಿವಹಿಸಿ ಹಿರಿಯರಾಗಿ ಸೊಸೆ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗದಂತೆ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಓಗಿರ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಉಯಿಲು ಬರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾನೂನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ತಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಕಾನೂನು ಪರವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಮಪಾಲು ಎಂಬ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಪಾಲಕರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕಾಲವದು. ಅವರ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರ ಹೊಣೆಯೆಂದು ಮನ ಮುಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು. ಆಗ ಈಗಿನಂತೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಚಿತ್ರಣವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಆಗ ಕೂಡು ಕುಟುಂಬಗಳಿದ್ದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮ ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ-ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ-ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಊಟ ಆಟ ಪಾಠ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಕುಟುಂಬಗಳ ಚಿತ್ರಣವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರು ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುವವರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬಿಡಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೆಲಸದವರ ಸುಪರ್ದಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಬಿ ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್

ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಕರೆ ತರುವದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೆರೆಯದೆ ಬೆಳೆಯುವದರಿಂದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆಯಿದ್ದು, ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅನಾಥಾಶ್ರಮದ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಹಿರಿಯರು ದುಡಿಯುವಾಗಲೇ ತಮಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾರದಂತೆ ದುಡಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡದೆ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿತರಾಗದಂತೆ ಅಸ್ತಿ-ಹಣ ತಮ್ಮ ಸುಪರ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ನಾವು ಏನಾದರು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಮಾಜದಿಂದಲೇ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ತಾನು ತನು ಮನ ಧನದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ತನಗೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪರರಿಗೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಂತಸದ ಬದುಕು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯಿದ್ದು ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೃಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಹಾಗಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಂ ಫಾರ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿವೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರು ಇಂತಿಷ್ಟು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಿ ಫ್ಲಾಟ್ ಪಡೆದು ಎಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ತಮ್ಮ ಚೇತನ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತ ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವಯೋಸಹಜ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಆಲ್ಜಿಮರ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವವರು ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯ ಜೊತೆ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೆಲ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಬರಲೂಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ನೀಡಲು ಆಗದಿರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸರಕಾರ ಕೂಡಾ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಪ್ರಯಾಣದರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ರಿಯಾಯಿತಿ, ಫಿಕ್ಸ್ಡ್ ಡೆಪಾಸಿಟ್ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಡ್ಡಿ ನೀಡುವದು. ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇನ್ನು ಕಾನೂನು ಕೂಡಾ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೇರಳ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟಾದರೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಶ್ರೀಮಂತರು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರತದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟೆಯ ಬ್ರಾಂಡ್ ಕಂಪನಿಯ ಮಾಲಿಕ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ನಂಬಿ ಎಲ್ಲ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಪಡುವಂತಾದದ್ದು ವಿಪರ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಮೋಹ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಜೀವನದ ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟ ಪರಿಪಾಟಲು ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಆಸ್ತಿ ಮಾಡದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ ಅಂದರೆ ಸುಸಂಸ್ಕೃತರನ್ನಾಗಿಸುವತ್ತ ನಮ್ಮ ಗಮನವಿರಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಳು ಬದುಕಿನ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗದೆ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬದುಕು ಸುಖಾಂತ್ಯ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ನನ್ನದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಹಿರಿಯರಿಲ್ಲದ ಮನೆ, ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಮನುಜ ಇದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ. ●



ವೈದ್ಯೇತರ

ಬಾಲ್ಯದ ಅಂಗಳ

ಭಣಗುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ...



ಡಾ. ಭೀಮಸೇನ ಟಿಕ್ಕಲಕಿ
ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು
ಬೆಳಗಾವಿ



ಡಾ. ಕಿರಣ
ಪೇಟಕರ್
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ಏನೋ ಕಸಿವಿಸಿ, ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಾವ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಂಗಳದ ಅರಳಿ ಮರವನ್ನು ಕಡೆದು ಹಾಕಿದ ಸುದ್ದಿ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ಬಾಲ್ಯದ ಗೆಲೆಯನ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಯಿಂದ. ಅಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ್ದ ಸೂತಕದ ಭಾವ ಮುಂದಿನ ರವಿವಾರ ಊರಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಹೋದಾಗ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿತು. ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿದ ಹೆಮ್ಮರದ ಆ ಕಳೇಬರ ಮನದಾಳದ ನೆನಪುಗಳ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅಜಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಗೆಳೆಯಿತು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು backdrop ಇದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಅತೀ ಸಂತಸಮಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದ ಸ್ಥಳ ಅದು. ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳು ಈ backdrop ನ ಜೊತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆ. ಬಾಲ್ಯ ಎಂದೊಡೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಂದ ಮೊದಲು ಬರುವದು ಈ backdrop. ಅದು ಅಜ್ಜಿಯ ಮನೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ತೋಟವಾಗಿರಬಹುದು, ಮನೆಯ ಹಚ್ಚ ಹಸಿರು ಹಿತ್ತಲಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಾಂಗಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ, ನನ್ನ ಪಾಲಿನ backdrop ಆಗಿದ್ದುದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ವಿಶೋಬನ ಗುಡಿಯಂಗಳದ ಈ ಅರಳಿ ಮರ.

ಅದೆಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಅದ್ಯಾವ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮ ನೆಟ್ಟಿದ್ದನೋ? ಅದೆಷ್ಟು ಜನ ನೀರೆರೆದು ಬೆಳೆಸಿದ್ದರೋ? ಅಂತೂ ಅದೊಂದು ಭೀಮಗಾತ್ರದ ಹೆಮ್ಮರ. ಅದೆಷ್ಟು ಪೀಳಿಗೆಗಳು ಈ ಹೆಮ್ಮರದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಂಪಾದ ಬಾಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದಾರೋ ಲೆಕ್ಕವಿಟ್ಟವರಾರು? ಭತ್ತ ಛಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಮನೆಗಳನ್ನು, ನೂರಾರು ಮನೆಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸಿದ್ದ ಮರ ಅದು. ಅದರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ತಿಂದು, ಅದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪೀಪಿ ಮಾಡಿ ಆಡಿ, ಅದರ ದೈತ್ಯ ಬಡ್ಡೆಯ ಹಿಂದುಗಡೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಟವಾಡಿ, ಅದರ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡಿ, ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಬೇಡವೆಂದರೂ ವಿಶೋಬನ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ತಂಪಾಗಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳೆದವರು ನಾವು. ಅದರ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಗುಬ್ಬಿ, ಕಾಗೆ,



ಪಾರಿವಾಳಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಉದಯರಾಗವಾಗಿದ್ದ ದಿನಗಳವು.

ಆ ಮರವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ಊಹಿಸುವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈಗ ಊರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಎದುರಾಗುವ ಮರವಿಲ್ಲದ ಭಣಗುಟ್ಟುವ ಭಾವ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ “ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ ಮರ, ಅದರ ತಂಪಾದ ಸಾನಿಧ್ಯ, ಈ ಹಕ್ಕಿ, ಹಣ್ಣು, ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾದರೂ ಬೀಳಬಹುದೇ?”



ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಗ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ದಿನೇದಿನೇ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಕೊರಳು ಹರಿದುಕೊಂಡ ಕರುಗಳಂತೆ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಗದ್ದಲು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಂದ ಮಂಗಳಾರತಿ ಎತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಂದೂ ಮನೆ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಬಂತೆಂದರಂತೂ, ಊರಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಪರ ಊರಿನಿಂದ ರಜೆಗಾಗಿ ಬಂದ ಬಂಧು ಬಳಗದ ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಗದ್ದಲಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲ ರೋಸಿ ಹೋಗಿ “ಎಂದಾದರೂ ಇವರ ರಜೆ ಮುಗಿದೀತಪ್ಪ” ಎಂದು ಪೇಚಾಡುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುರುಸೋತ್ತೆಲ್ಲಿದೆ? ಶಾಲೆ, ಟ್ಯೂಶನ್, ಕೋಚಿಂಗ್, ಎಂದು ದಿನವಿಡೀ ಬಳಲಿ ಹಣ್ಣಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅವರಿಗೆ ಆಟಕ್ಕೆ ವ್ಯವಧಾನವೆಲ್ಲಿ? ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಗಳ ಬೆನ್ನೆತ್ತಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಪುಟಾಣಿಗಳಿಂದ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯ ಮೋಜನ್ನು ನಾವು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಈಗ ವರುಷಗಳೇ ಕಳೆದಿವೆ. ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಫ್ಲೇ ಸ್ಕೂಲಿಗೋ, ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೋ ಕಳುಹಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಆಡಲು ಮಕ್ಕಳೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ಪಾಲಕರ ಸಬೂಬಾದರೆ, ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರಿಬ್ಬರೂ ನೌಕರರಾಗಿದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವರು ಯಾರು ಎಂಬ ಕೊರಗು ಪಾಲಕರದ್ದು.

ಇನ್ನು ಅಳಿದುಳಿದ ಬಾಲ್ಯದ ಕೆಲವು ಪುರುಸೋತ್ತಿನ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವವು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನು ಹಾಗೂ ಟಿ.ವಿಗಳು. ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕುಗಳಂತೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಅಂತರ್ಜಾಲಗಳೂ ವ್ಯಸನಕಾರಕಗಳು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪುರಾವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಈ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳ ಸತತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ, ನರವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂದಾಜು ಇನ್ನೂ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹದಲ್ಲಿ, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂತಿ ತೂರಿಸಿ ಹೊರಲೋಕದ ಪರಿವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮೈ ಮರೆತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನನ್ನ ಮರದ ನೆರಳಿನಡಿಯ ಲಗೋರಿ, ಡುಬ್ಬುಚೆಂಡುಗಳು ರುಚಿಸುವೇ?

ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿದ ಮರದ ಬೃಹದಾಕಾರದ ಬಡ್ಡೆ ಇಂದು ಅದೇಕೋ ಎಷ್ಟೋ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಸವಿನೆನಪುಗಳನ್ನು ಬೆಸೆದಿದ್ದ ಕಳಚಿದ ಕೊಂಡಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ನೀರಸ ಬಾಲ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿಯೋ, ಅಥವಾ ಶಕುನವಾಗಿಯೋ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಬಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಅಂಗಣ ಭಣಗುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ..... ನನ್ನದೂ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯದು ಕೂಡ..

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ಸತ್ಕುಲ ಪ್ರಸೂತರು



ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.

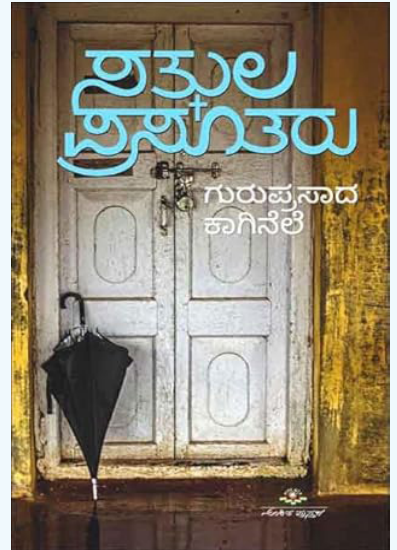
ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು,
ಜ. ಜ. ಮು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ದಾವಣಗೆರೆ

ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಓದಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಓದಬೇಕೆಂದು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಪುಸ್ತಕವೇನಲ್ಲ - 'ಸತ್ಕುಲ ಪ್ರಸೂತರು'. ಈ ಕಾದಂಬರಿ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಮಾಹಿತಿಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆ ಎಂದೇ ಎನಿಸುವುದೇನೂ!

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಕೆಂದು ನನಗನಿಸಿದ್ದು ಲೇಖಕಿ ಡಾ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಕಾಗಿನೆಲೆ ಇವರ ಸಂದರ್ಶನ ನೋಡಿದ ನಂತರವೇ. ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯರವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ 'ಆನ್‌ಲೈನ್' ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾದಂಬರಿ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವರು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಓದಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಸೆ ಗರಿಗೆದರಿದ್ದು, ನಂತರ ತಡಮಾಡದೆ ನವಕರ್ನಾಟಕ ಮಳಿಗೆಯಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ಕೊಂಡು ತಂದೆನಾದರೂ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಓದಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮುಖಪುಟ ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಏನಾದರೂ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಪಂಗಡದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಓದಲು ಶುರಮಾಡಿದರೆ ಮೊದಲ ಪುಟದಲ್ಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮತ್ತು ಅವರ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರೂಪಣೆ!

ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿರುವುದು ಮಾಧ್ವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸಂಸಾರದ ಕಥೆ! ಸದಸ್ಯರು, ವಂಶವೃಕ್ಷದ ಪರಿಚಯ, ಅವರ ಆಚಾರ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ. ಇಷ್ಟೆಯೇ ಎಂದು ಬೋರಾದಾಗ ಹಿನ್ನುಡಿ ಓದಿದೆ. ಊಹು, ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಎನಿಸಲಿಲ್ಲ! ಕ್ರಿಷ್ಣಕರ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ. ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟೆ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲು, ಕರಿ ಛತ್ರಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮನದೊಳಗೆ ಇಣುಕುತ್ತಿದ್ದವು. ಕೆಲ ದಿನಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕತೊಡಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಯ ಓದಲಿ ಸತ್ಯಬೋಧ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡಿರು ಇದ್ದರೇನೋ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗಿನಿಂದ ನೋಡಿ ಕಥೆಗೆ ಕಾವೇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು ಕಥೆಯ ನಿರೂಪಣಾ ಶೈಲಿ. ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಕಾದಂಬರಿಯ ನಿರೂಪಣೆ ವಿಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ಅಮೋಘ. ಇದು ಒಂದು ಆತ್ಮಕಥೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ!

ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಮುಂದುವರಿದು ಕಾದಂಬರಿಯ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದಂತೆಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳ ನಡುವಿನ ಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆ, ಒಂದು ಪಂಗಡದ ಒಳಪದರಗಳ ವಿವರಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚಾರ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಿಕ್ಕುಗಳು ಓದುಗರನ್ನು ಓಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪಂಗಡದ ಅಕ್ಷರಾ ಎನ್ನುವ ಹುಡುಗಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಮನ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕೆವಿನ್ ಎನ್ನುವ ಹುಡುಗನ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹದ ಸಂದರ್ಭವೇ ಕಥೆಯ ವಸ್ತು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ



ಅನೇಕರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತಹ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಘಟನೆ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಜಾತಿ-ಪಂಗಡಗಳ ಜನರ ದೈವಭಕ್ತಿ, ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆ, ಮದುವೆ ಎನ್ನುವ ಪವಿತ್ರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. **ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ವ್ಯಸನ ತೊರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲೂ ಯಾರಿಗೂ ನೋವಾಗದಂತೆ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ!** ಇಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂಬಂಧಗಳ ನುಡುವಿನ ತಿಕ್ಕಾಟ, ಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಧ್ವಂಧಗಳು, ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಬದಲಾದ/ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ನಡೆಗಳು ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ಬೇರುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಕೈಬಿಡಲಾರ.



ಸಾಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರು ಎಂದೇ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೇ ರಕ್ತ ಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪಂಗಡವೆಂದರೆ ಅತಿ ಮಡಿವಂತಿಕೆಯ ಮಾರ್ಮನ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ಸ್ ಪಂಗಡ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದದ್ದು ಈ ಕಾದಂಬರಿ ಓದಿದ ನಂತರವೇ!

ಈ ಕಾದಂಬರಿ ಮೂರು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೂರು ಮದುವೆಗಳ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಮೂರೂ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹಗಳೇ! ಮೊದಲನೆಯದು ೫೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಕತೆಗಾರನ ತಂದೆ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯಾಚಾರ್ (ಮಾಧ್ವರು) ಮತ್ತು ತಾಯಿ ರುಕ್ಮಿಣಿ (ಸ್ಮಾರ್ತರು) ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ತಿಳಿಸದಂತೆ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿ ಬಂದಂತಹ ವಿವಾಹ, ಎರಡನೆಯದು ಕತೆಗಾರ ಅನಂತಕೃಷ್ಣ (ಮಾಧ್ವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು) ಮತ್ತು ರುಕ್ಮಿಣಿ (ಸ್ಮಾರ್ಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು) ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಂತರ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿದ ಮದುವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ವಧೂವರರು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೇ ಆದರೂ ಒಳಪಂಗಡಗಳು ಬೇರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂಜಿಸುವ ದೇವರು, ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯ ರೀತಿ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುವ ಅಡುಗೆ, ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಯ ದಾರಿ, ತಾತ್ವಿಕ ಚರ್ಚೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಭಿನ್ನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅರಳಿದ ಸಂಸಾರಗಳಿವು. ಪಿತೃ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳ ಶಾಪದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂಗಾರ ಕೇರಿ ಮತ್ತು ಗಲಗಲಿ ವಂಶಸ್ಥರು ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ಅಸಾಧಾರಣವಾದವು.

ಮೂರನೆಯದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ. ಕತೆಗಾರರ ಮಗಳು ಅಕ್ಷರಾ (ಮಾಧ್ವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು) ಮತ್ತು ಕೆವಿನ್ (ಮಾರ್ಮನ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ಸ್) ಒಂದು ವರ್ಷ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲೇ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಸರ್ಪೆಸ್ ಡಿನಾಮಿನೇಷನ್ ಮದುವೆಯಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆವಿನ್‌ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಮಾರ್ಮನ್‌ರಲ್ಲಿ ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ ಬಹಳೇ ಸಾಧಾರಣ. ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾಗಿದ್ದರೂ ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ಇಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆವಿನ್ ತಾತ ಬ್ರಿಗಮ್ ಐದು ಜನ ಹೆಂಡತಿಯರೊಂದಿಗಿರುವುದು, ಅಜ್ಜಿ ಆನಾ ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿಯಾದರೂ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಕಾಪಾಡಲು ತನ್ನ ಸವತಿಯರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳೆಂದೇ ತೋರಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿ ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೊನೆಯ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಸವತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾನೂನಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಲು ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ಘೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬ್ರಿಗಮ್‌ನ

ಕೊನೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಜೇನ್ ಉದಾರ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ೨ನೇ ಹೆಂಡತಿ ಡರೋತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ಪತ್ನಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಡರೋತಿ ಜೇನ್‌ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತನ್ನವೇ ಮಕ್ಕಳೆಂದು ಕಾನೂನಿಗೆ ಘೋಷಿಸುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ತೀರ ಅಪರೂಪ. ಇದ್ಯಾವುದರ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿ, ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ಕೆವಿನ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರಾಳ ಮದುವೆ ಸಂಭವದಲ್ಲಿ ಕೆವಿನ್ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಲೇಖಕರು ಬೆನ್ನತ್ತಿ ಓಡುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ರೋಚಕವಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದವರು ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು, ಮದುವೆಯ ನಂತರ ವಿಚ್ಛೇದನ ಹೊಂದಿದರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ!

ಇದಿಷ್ಟೂ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಕೆವಿನ್‌ನ ತಂದೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ, ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೊರೆದು ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಏಕ ಪತ್ನಿವ್ರತಸ್ಥನಾಗಿ ಜೀವಿಸಿರುವುದು!, ಮಾರ್ಮನ್‌ರ “ಲ್ಯಾಟರ್ ಡೇ ಚರ್ಚ್” ಅಂದರೆ ಸುಧಾರಿತ ಚರ್ಚ್, ಮಾರ್ಮನ್ ಟೆಂಪಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ‘ಮದುವೆಗಳ ಸೀಲಿಂಗ್’ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ, ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲೂ ಸಲ್ಲುವ ‘ಶಾಶ್ವತ ಮದುವೆ’ ಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕತೆಗಾರ ಹೇಳಿರುವುದು ಸರಿ “ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸರಕಾರದ ಯಾವುದೇ ನಿಯಮಗಳು ಎಂದೂ ಅಡ್ಡವಾಗವು”.

ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎರಡು ರೀತಿಯ (ಗಂಭೀರವಾದ ಮತ್ತು ತಿಳಿಹಾಸ್ಯ ಮಿಶ್ರಿತ) ಅನೇಕ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ತಿರುವುಗಳು ಓದುಗರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿವೆ. ಮಗನಿಗೆ ಮಿಸಲಾತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಸೀಟ್‌ಗೆ ಕೇವಲ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಸ್ವಂತ ಮಗನನ್ನು ಅಣ್ಣನಿಗೆ ದತ್ತಕ ಕೊಡಲು ತಯಾರಾದ ತಂದೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ೨೦೨೪ರ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೂ ಗಂಡ ಸತ್ತ ನಂತರ ಕೇಶಮುಂಡನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕೃತ ಮತ್ತು ಅನಧಿಕೃತ ಪತ್ನಿಯರು, ಅಂತರ್ಜಾತಿ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬದುಕಿದ್ದ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನ ಘಟಶ್ರಾದ್ಧವನ್ನು ಸ್ವಂತ ತಂದೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು, ತಂದೆಯ ಮರಣಾ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಗ ಮಾಡುವ ಕೊನೆ ಕ್ರಿಯಾವಿಧಿಗಳ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಸಿಯುವ ಹಿರಿಯರು, ಆರು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ! ಅದೂ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯ ಮದುವೆಯ ಬೆಳ್ಳಿಹಬ್ಬ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯ ಬೋರ್ಡಿನಡಿಯಲ್ಲಿ! ಇಂಥವು ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಇವು ಕೇವಲ ಕಥೆಗಾರ ನೀಡುವ ಟ್ರಿಪ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುಧಾರಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಂತಿದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆ, ಸಂಕಟ, ಕುಟುಂಬ ಬಹಿಷ್ಕಾರಗಳ ನಡುವೆ ಅಕ್ಷರಾ ಮತ್ತು ಕೆವಿನ್‌ರ ಮದುವೆ ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗಾಯಿತು? ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಒತ್ತಾಸೆಯಂತೆ ಕೆವಿನ್ ಶಾಶ್ವತ ಮದುವೆಯಾದನೆ!? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವುದು...

ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಲ ಸಾಲುಗಳು ಓದುಗರನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ.

- “ವಿದ್ವತ್ತಿಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ”
- “ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಬರೀ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಹೊಳಪು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವುದು”.
- “ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ, ನಮ್ಮ ಜಾತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬದುಕಲಿಕ್ಕೆ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಜಾತಿ, ಧರ್ಮದ ಆಶ್ರಯ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬೇಕೇ ಬೇಕಾ?”.
- “ಅಯ್ಯೋ ಹುಚ್ಚಿ, ಮದುವೆಗಳು ಎರಡು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಒಂದು ಮಾಡಬೇಕು ನನಗಂತೂ ಆ ಅದೃಷ್ಟ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ, ಕೆವಿನ್‌ಗೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ನಾವು ಯಾಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು”.
- “ಕುಂಕುಮ ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಅಂತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಕೋ, ಭಕ್ತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅಂತ ಇಟ್ಟೋಳ್ಳೋಕೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ”.

ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಿರಿಪಾತ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಧರ್ಮಪ್ರವಚನಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು “ಸಾತ್ವಿಕ ಕಾಲಕ್ಷೇಪ” ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಅಕ್ಷರಾ, ಕೆವಿನ್‌ರಂತಹ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ ಮದುವೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆ ಮಾತ್ರವೇ? ಹಿಂದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಿರಿಯರ ಆಶೀರ್ವಾದದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ

ಮದುವೆಗಳು ಇಂದು ಕೇವಲ ಮೆಹೆಂದಿ, ಹಳದಿ, ಸಂಗೀತ ಸಂಜೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಯುವುದು ಕೇವಲ ಎಂಜಾಯ್‌ಮೆಂಟಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಎನ್ನುವ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗೌರಿಪೂಜೆ, ನಾಗೋಲೆ ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲವಾದರೆ ಮಾತ್ರ, ಬಿಟ್ಟರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ. ಮಗದೊಂದು ಕಡೆ ಮದುವೆ ಎನ್ನುವ ಪವಿತ್ರ ಬಂಧನವನ್ನು ಲೇಖಕರು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆಯ ಮರಣದ ನಂತರ ಮಗನಿಗೆ ಸುದ್ದಿಯನ್ನೂ ತಿಳಿಸದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆ ಕ್ರಿಯಾಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ಹಿರಿಯರ ವಿರುದ್ಧ ಕೊಪಗೊಂಡೋ ಅಥವಾ ಬೇಸರ, ನೋವಿನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ಹಪಹಪಿಕೆಯಿಂದಲೋ ಏನೋ ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಂದೆಯ ಕ್ರಿಯಾಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ ಮಗನಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ನಿರೂಪಕರು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅವರ ಪತ್ನಿ ನರ್ಮದಾ ಅವರೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಷಃ ಈ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆ ಏನಾದರೂ ನಾನು ಓದಿದ್ದರೆ. ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಹಾಸ್ಯಸ್ವದ ಎಂದು ನಾನೂ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆನೇನೋ. ಆದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ತಂದೆಯನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನನಗೆ ಈಗ ಹಾಗೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ/ನಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜೀವ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತಾದಾಗ ಅವರಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಈ ಕೆಲಸಗಳು ಸರಿ ಎಂದೇ ಅನಿಸುತ್ತವೆ. ಲೇಖಕರ ಈ ನಿರ್ಧಾರದ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂಜಾಗಿದ್ದವು.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ನನ್ನ ತವರೂರು. ಅಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆದಿದ್ದರಿಂದ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಿರುವ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ರಸ್ತೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದ ನೆನಪು ಇನ್ನೂ ಮಾಸಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯೂ ತಿಲಕನಗರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದುರ್ಗಿಗುಡಿ, ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಂಜುನಾಥ ಟಾಕೀಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಊರಲ್ಲೇ ನಡೆದ ಕಥೆ ಎಂದೆನಿಸಿ ಪುಸ್ತಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಎರಡು ಪಾತ್ರಗಳು.

ಒಂದು ರುಕ್ಮಿಣಿ, ಸ್ವಾರ್ಥರವಳಾದರೂ ಮಾಧ್ವ ಗಂಡನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಳು. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಕೊನೆಗೆ ದಕ್ಕಿದ್ದಾದರೂ ಏನು? ಮಾಧ್ವ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಎಲ್ಲ ಆಚರಣೆ ವಿಚಾರ, ನಂಬಿಕೆ, ಅವುಗಳ ಸಾಧನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಂಡನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿದರೂ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರು ಅವಳಿಗೆ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆ ಹುಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿದರು. ಎಲ್ಲೋ ಒಂದುಕಡೆ ಕತೆಗಾರ ಈ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ತೇವವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆದ್ರ್ವಗೊಳಿಸುವ ಪಾತ್ರ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವತಃ ಕತೆಗಾರನ ಪಾತ್ರ, ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲೂ ಯಾರಿಗೂ ನೋವಾಗದಂತೆ ಹೇಳಿಯೂ ಹೇಳದಂತೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಕಥೆಯ ಕೊನೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ, ತಟಸ್ಥರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರಾಶೆ ಎನಿಸಿತು. ಕಟ್ಟಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೈಪ್ ಕೊಟ್ಟು ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬಹುದಿತ್ತೇನೋ!?

ಒಟ್ಟಾರೆ ಬಲು ತೂಕವಾದ ಕಾದಂಬರಿ, ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯೋ? ತಪ್ಪೋ? ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯ ಪುಟ ಮಗುಚಿದ ಮೇಲೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತ್ತು ಒಂದು ಕುತೂಹಲ! ಇದು ಆತ್ಮಕತೆಯೋ!?

ಕಾದಂಬರಿಯ ೩೧ನೇ ಪುಟ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಪರಿಚಯವಾದ ಹೊಸ ತಿಂಡಿ ಮಾದು ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಹೆಂಡತಿ ವೈಜಯಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ 'ಮಂಡಿಗೆ'! ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲ ತಡೆಯದೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯೂ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ನಮ್ಮನೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನೀವೂ ಒಮ್ಮೆ ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ!

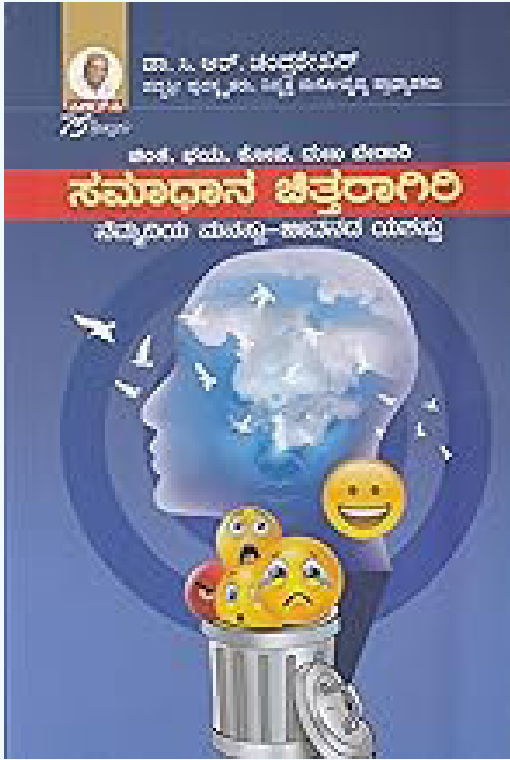
ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ

ವೈದ್ಯಕ ಕೃತಿಗಳು

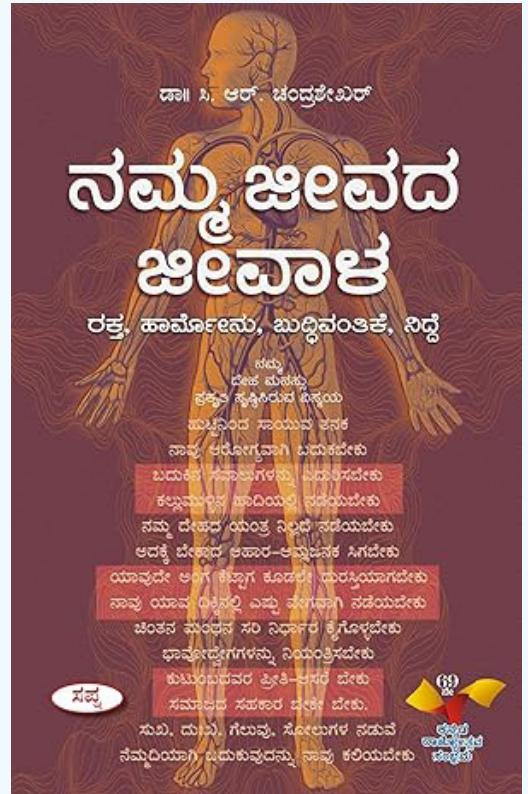


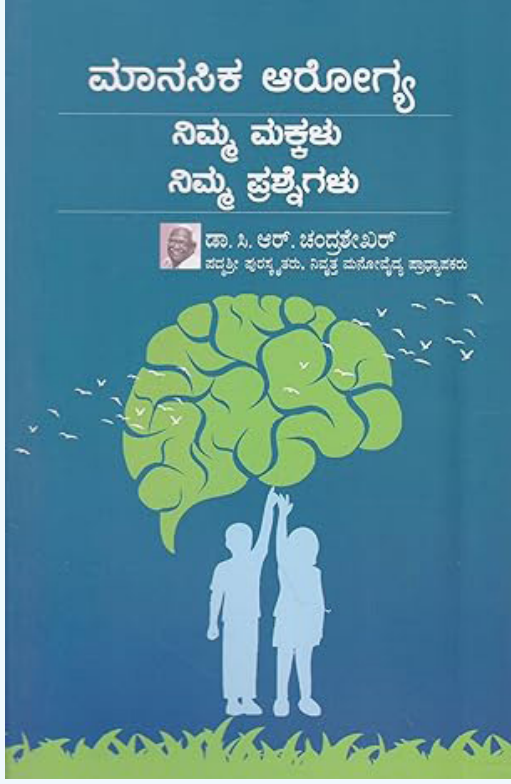
ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : “ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತರಾಗಿರಿ”
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಸಿ. ರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಸಿ. ರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೦೪
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೨೦/-

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : “ನಮ್ಮ ಜೀವದ ಜೀವಾಳ”
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಸಿ. ರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸಪ್ನಾ ಬುಕ್ ಹೌಸ್
ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೨೮
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ ೧೨೫/-

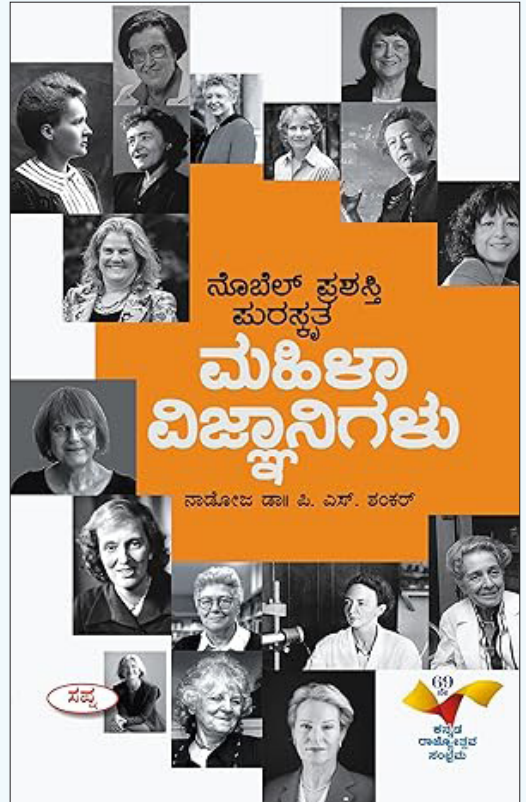




ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : “ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು”

ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಸಿ. ರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಷಡಕ್ಷರಿಸ್ವಾಮಿ ದಿಗ್ಗಾವರ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
 ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೨೦
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೪೫/-

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಮಹಿಳಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ನಾಡೋಜ ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸಪ್ತಾಬುಕ್ ಹೌಸ್
 ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೫೯
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ.೧೫೦/-



ಕಥೆ

ಕಥೆಯಲ್ಲದ ಕಥೆ..



ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಕುಬಸದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮುಧೋಳ



ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ನಾನು ಬರೆಯುವಾಗ ಇವನು ಎಂದು ಬರೆದರೆ ಇವಳು ಎಂದೂ, ಇವಳು ಎಂದು ಬರೆದರೆ ಇವನು ಎಂದೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಭಾವಿಸುತ್ತ ಕಥೆಯಲ್ಲದ ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂದೂ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತ ಈ ಕಥೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವನೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ, ಅವನ ಬದುಕಿನ ಘಟನೆಗಳ ಕುರಿತು, ಅವನಿಗಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಒಮ್ಮೆ ಹೆಣ್ಣಂತೆ, ಒಮ್ಮೆ ಗಂಡಂತೆ ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತ ನಾನೇ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆ ಇಬ್ಬಂದಿತನವನ್ನು ಬದುಕಿನಾದ್ಯಂತ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅವನಿಗೆ ಹೇಗಿರಬೇಡ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇವನ ಕಥೆಯೂ ಇನ್ನುಳಿದ ಅನೇಕ ಅಲಕ್ಷಿತ, ಅಸಡ್ಡೆಗೊಳಗಾದ, ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಸಾವಿರಾರು 'ನಾನವನಲ್ಲ'ಗಳ ಕಥೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಅವನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೊಂದು ಕಳೆ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿ ನೀಡಿತ್ತು. ಯಾವ ಸುಂದರಿಗೂ ನಾನೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಹೆಮ್ಮೆ ತುಂಬಿದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದಿ ತೀಡಿದ ಹುಬ್ಬುಗಳು. ಮೂಗು ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಧರಿಸಿದ ಮೂಗುತಿ, ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲದಂತೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಧರಿಸಿದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳು, ಹಣೆಗೆ ಕಾಸಗಲದ ಕುಂಕುಮ ಅವನು ಜಿದ್ದಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೌಂದರ್ಯವತಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಂಗೋಪಾಂಗಗಳನ್ನು ಚೋಡಿಸುವಾಗ ಎಡವಿ ಮಾಡಿದ ಘೋರ ಅನ್ಯಾಯ ಎದ್ದು ತೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯ ತಪ್ಪಿದರೆ ತಿದ್ದಬಹುದೇನೋ ಆದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ತಪ್ಪಿದರೆ!

ಬೇರೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಇವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇವನನ್ನು ಕಂಡು ಬೇಸರಿಸುವುದಾಗಲೀ, ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ಕಾಣುವುದಾಗಲೀ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವನು ಸಣ್ಣವನಿದ್ದಾಗಲೇ ತಂದೆ ತೀರಿ ಹೋಗಿ ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಆಸರೆಯಾಗಿದ್ದವಳು. ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೇ ಹಾಸಿ ಹೊದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಛಲದಿಂದ ಜಯಿಸಿ, ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಮಗನ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು, ತನ್ಮೂಲಕ ಸುಖದ ದಿನಗಳನ್ನು ಆಶಿಸಿದವಳ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಮಗ ರೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ಯಾಂಟಿನ ಬೆಲ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿ, ಲಂಗದ ಲಾಡಿ ಸೌಖ್ಯ ನೀಡಿ, ತನ್ನದೇ ಗಡ್ಡ ತನಗೆ ಚುಚ್ಚುವಂತೆನಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಕಾಲು ತಬ್ಬಿ "ನಂದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವಾ. ಗಂಡಸಾಗಿ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲ." ಗೋಳಾಡುವ ಆತನನ್ನು ಇವಳು ನಿಂತು ದಿಟ್ಟಿಸಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಮಾತ್ರ. ಅವಳ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಏನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿತ್ತು. ಬಿರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ತಾನು ಆಕಾಶದತ್ತಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು, ಆಸೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟು, ಮಗನನ್ನು ಆತನ ಎರಡೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ತಾಯಿ ಅಂದರೆ ಹಾಗೇನೇ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನುಂಗಿ ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಂಚುವ ಕರುಣಾಮಯಿ. ಅವಳ ಒದಗಿಸಿದ ಸಾಂತ್ವನದ ಆಸರೆ ಆತನಿಗೆ ಬದುಕಲು ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಿದ್ದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಜಗದ ಜನರ ಗೊಡವೆ ತೊರೆದು ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ಬದುಕತೊಡಗಿದ್ದ, ತನ್ನೊಳಗೆ ಅಡಗಿದ ಹೆಣ್ಣುಜೀವಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತ, ಉಪಜೀವನಕ್ಕೆ ದುಡ್ಡು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತೀ, ಎಂದು

ನಾನು ಕೇಳಿದರೆ ತುಂಬ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಅವಳಾಡಿದ ಮಾತು 'ಸಾಹೇಬ್, ಖರೆ ಹೇಳ್ತೀನಿ, ನಾ ಇಲ್ಲಿತನಕ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರಸ್ತಾದಾಗೂ ನಿಂತು ಚಪ್ಪಾಳೆ ಬಾರಿಸಿಲ್ಲ. ತಲೆ ಮ್ಯಾಗಿನ ಸೆರಗ ಜಾರಿಸಿ ಬದಕಿಲ್ಲ. ದೇವಿ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಜನರೀಗಿ ಹೇಳ್ತೀನಿ, ಮಂದೀಗಿ ಒಳ್ಳೇದಾತಂದ್ರ, ಖುಶೀಲೇ ಕೊಡ್ತಾರೀ' ಅಂದ. ಅವಳು ಹೇಳಿದ 'ತಲೆ ಮ್ಯಾಲಿನ ಸೆರಗ ಜಾರಿಸಿ ಬದಕಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತು ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡಿತ್ತು. ಅವಳು ಅದನ್ನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದಾಗ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇವನು ಪೂರ್ತಿ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದರ ಕುರುಹು ಗೋಚರಿಸಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗಿರಬೇಕಾದ ನೈತಿಕತೆ ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ್ದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವನ ಬಗೆಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.



ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಗಂಡಸಾಗಿ, ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೆಂಗಸಾಗುವ ಕೂರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೊಂದ ಆತ ನನ್ನೆದುರಿಗೆ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಈಗಿನ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡತೊಡಗಿದಾಗ ನನ್ನೆದೆ ಕರಗತೊಡಗಿತ್ತು. ಮಂದಿಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತ, ಕೊಟ್ಟ ಸಿಹಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಸುಖವಾಗಿದ್ದವಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಒಕ್ಕರಿಸಿದ್ದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು ವ್ಯಷಣಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ನಡೆದಾಡುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ನಮ್ಮಾಸ್ತ್ರತೆಯ ಮಟ್ಟಲೇರಿದ್ದ. ನನ್ನೆದುರು ಕುಳಿತು ಆತ ಅರುಹಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕತೆ ನನಗೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಪರೀಕ್ಷಿದರೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅಲ್ಲದೆ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಎರಡೂ ವ್ಯಷಣಗಳು. ಆ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಆತ ನಗುತ್ತ ಹೇಳಿದ್ದ, 'ಸಾಹೇಬ್, ನನಗ ಏನೂ ಉಪಯೋಗ ಇಲ್ಲ ಅವೆರಡೂ ಮಣ ಭಾರ ಆಗಿದ್ದು ಈಗ ನೋವು, ಕೀವು ತುಂಬಿ ಹೆಣ ಭಾರ ಆಗ್ಯಾವ. ಲಗೂನ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ಅವೆರಡೂ ತೆಗೆದ ಹಾಕ್ರೀ'. ಆತ ನಕ್ಕ ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನು ಅನುಭವಿಸಿದ ವಿಪರ್ಯಾಸದ ಭಾವತುಂಬಿತ್ತು. ಯಾವುದು ಬೇಡವಾಗಿತ್ತೋ ಅವೆರಡೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇವೆ. ಯಾವುದು ಬೇಕಿತ್ತೋ ಅವು ಇಲ್ಲ. ಸೃಷ್ಟಿ ನೀಡಿದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ನೀಗಬೇಕು. ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ಥಿತಿಯ ಈ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಆತ ನರಳತೊಡಗಿದ್ದ, ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾರಿಲ್ಲದೆ ಅವನೊಬ್ಬನೇ ಬಂದು ತನ್ನ ಗೋಳು ತೋಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಡುವ ನನಗೆ ಮುಂದೇನು? ಎನ್ನುವುದು ಕ್ಷಣ ಹೊತ್ತು ತಿಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೇ ಒಬ್ಬನೇ ಬಂದವನ ವ್ಯಷಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಗಂಭೀರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ ನರಳಾಡುವ ಆತನ ಸಂಕಟ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ. ಕೊನೆಗೆ ಗೆದ್ದದ್ದು ಸಂಕಟ ನಿವಾರಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ, ಬಂದದ್ದನ್ನು ಮುಂದೆ ನೋಡೋಣ, ಈಗ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯ ಕಾರ್ಯ, ಎಂದು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಾಗಿತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಮುಂದಿನದೆಲ್ಲ ನಿರಾಳ.

ಡಿಸ್ಟಾರ್ಜ್ ಆಗುವ ದಿನ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಕೈ ಮುಗಿದು ಆತ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಈಗಲೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. 'ಸಾಹೇಬ್, ಎರಡ ಸಂಕಟದಿಂದ ನನಗ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡಿದ್ದಿ. ನನಗ ಯಾವ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಲಗೇಜ್ ಆಗಿತ್ತೋ ಆ ಭಾರ ಕಡಿಮಿ ಮಾಡಿದ್ದಿ. ನನ್ನ ನೋವನ್ನೂ ಹೋಗಿದ್ದೀ'. ಆತನ ಸುಖಾಂತ್ಯಗೊಂಡ ಕಥೆಗೆ ಈ ರೋಗವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಹೀಗೆ. ವ್ಯಷಣಗಳಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟೇ ರೋಗ ಬಂದರೂ ಜಗತ್ತೇ ಶೂನ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಪುರುಷರ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದಾಗ ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೂ ಸೋಜಿಗವಾದದ್ದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಲು ಬಂದ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ನಗುತ್ತ ನನಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ತಿಳಿಸಿ ಕೈ ಮುಗಿದ. ನೀನಾರು? ಅಂದೆ. 'ನಾ ಇವರ ಭಕ್ತ, ಸರ್. ಇವರ ಮಾತ ಭಾಳ ಖರೆ ಬರತಾವ್ರೀ. ಅದಕ್ಕ ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಕರಕೊಂಡ ಹೋಗಾಕ ಬಂದೀನಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನ್ಯಾಗ ಇಟಗೊಂಡ ಸೇವಾ ಮಾಡ್ತೀನೀ' ಅಂದ.

ಅವಳು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಾಯಿತು. 'ನಾ ಭಿಕ್ಷಾ ಬೇಡೂದಿಲೀ, ಯಾರಿಗೂ ಸೆರಗ ಹಾಸೂದಿಲೀ.'

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ

ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಿ



ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಅಪ್ಪು (ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್)ವಿನ ೫೦ನೇ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದರು. ಹಲವರು ಹೃದ್ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ, ಹೃದ್ರೋಗದ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನಗಳನ್ನು, ಅರಿವು ಬಿತ್ತರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಪ್ಪುವಿನ ಸ್ಮರಣೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೃದ್ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕರೆಗಂಟೆಯ ಹಾಗಾಗಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ್ದು, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದಂತದ್ದು. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬೇಡಿಕೆಗಳು, ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸೇವಾಸಾಟದಿಂದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಇಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜನ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ, ನಿಂತಲ್ಲೇ, ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಇಂತಹ ಹೃದ್ರೋಗ/ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಎನೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

೧. ಸಮತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಬೊಜ್ಜು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ) ಬೊಜ್ಜು ಮನುಷ್ಯನ ವೈರಿ, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಹೃದಯವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ಸಕಲ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಭಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ದೇಹವು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ (ಶೇ. ೭೦ರಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ತೂಕ ಹೇರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು). ಸಕ್ಕರೆ, ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು, ಅಧಿಕ ಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು, ಮೈದಾ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ಕರಿದ, ಕೃತಕ ರುಚಿಕಾರಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಬಳಕೆ, ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಹೃದಯಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಅಂದರೆ ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಋತುವಿಗನುಗುಣವಾಗಿರಲಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಕೊರ್ಲೆ, ಬರಗು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



೨. ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಬೆಳಿಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ೧೨ ತಾಸು ಅಂತರವಿರಲಿ. ಬೊಜ್ಜಿರುವವರು ಕನಿಷ್ಠ ೧೪ ತಾಸು ಅಂತರ ಇಟ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ಮಿಟೆಂಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ (ತಡೆ ತಡೆದು ಮಾಡುವ ಉಪವಾಸ) ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಅಂದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ

ಕೇವಲ ೮ ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೦ ರಿಂದ ಸಂಜೆ ೬ರ ವರೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ, ಉಳಿದ ೧೬ ತಾಸು ನೀರಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಇದರಿಂದ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಇದು ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ.



೩. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು: ದುಶ್ಚಟಗಳಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಂಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧೂಮಪಾನ ಅಂದರೆ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಬಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವವನ್ನು ಧೂಮಪಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ನಿದ್ರೆ: ವಯಸ್ಕರು ಪ್ರತಿದಿನ ೬ ರಿಂದ ೭ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಕನಿಷ್ಠ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮರುಚೈತನ್ಯ ಬಂದು ಎಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ (೧೦ ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ), ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಹೇಳಬೇಕು (ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೂ ಮೊದಲು) ಮಲಗುವ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮೊಬೈಲ್, ಲಾಪ್ಟಾಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಈ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ನೀಲಿ ಬೆಳಕು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಎನ್ನುವ ನಿದ್ರೆಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಆಂಟಾಕ್ಸಿಡ್ (ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ) ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಿದ್ರಾಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾ ಕೊರಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಂದವಾದ ಕೆಂಪು ಬೆಳಕಿದ್ದರೆ, ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅದು ಪೂರಕ.



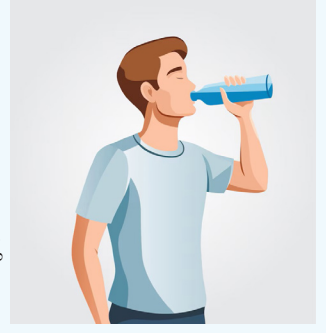
೫. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ/ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ: ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿದ್ದಾಗ ಅಂದರೆ ಮನೆಗೆಲಸ (ಗುಡಿಸಿ ಒರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ), ನಿತ್ಯ ನಡಿಗೆ, ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಹಗ್ಗ ಜಿಗಿತ, ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು, ಜುಂಭಾ, ಫಿಲಾಟಿಸ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಪೂರಕ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇನಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ.



ಬದಲಾಗಿ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಹೃದಯವು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಉಸಿರಾಟದ ದರ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಹೃದಯದಬಡಿತವು ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗದ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ದರ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ

ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

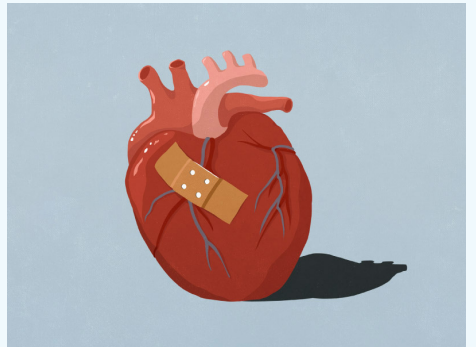
೬. ನೀರು - ಪ್ರತಿದಿನ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶಾರೀರಿಕ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೂ ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಷ್ಟವಾದಾಗಲೂ ಅದು ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ನಾರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆ ೩೦ ಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟಾದರೂ ನಾರಿನಾಂಶ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯಷ್ಟೇ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ.



೭. ಉತ್ತಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಢತೆ/ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಮನುಷ್ಯನ ತೊಳಲಾಟ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಅವನು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನುಷ್ಯ-ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಬಂಧ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಂದು ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯದಂತಹ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾದಾಗ ಅದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

೧೯೯೦ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ರೋಕನ್‌ಹಾರ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಕೋಸುಬೋ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಮಯೋಪಥಿ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಎದೆನೋವು, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಎಡ ಭುಜ ನೋವು ಎಲ್ಲವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು (ಬೇರೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯ ಹಾಗೆ). ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅತಿಯಾದ ಭಾವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ತೀವ್ರತೆ (ಅತಿಯಾದ ಭಯ, ಕೋಪ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ/ಸಾವು, ಅತಿಯಾದ ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯದ ಎಡಕುಹರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಈ.ಸಿ.ಬಿ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಜ್ಞರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸವಾಲಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು

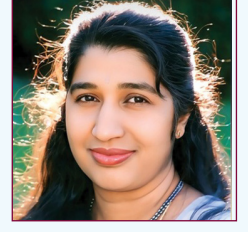
ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಸಂತೋಷದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಹಾಗೆ (ಸೆರಟೋನಿನ್, ಡೋಪಮಿನ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ನಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಾದವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ನಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ (ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ನಾಟಕ, ಪ್ರವಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾ, ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಸದಾ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಢತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಬ್ರೋಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಬಹುದು.



“ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ” ಎನ್ನುವ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ...

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ

ತಬ್ಬಲಿಯು ನೀನಾದೆ ಮಗುವೆ! ಮಗುವೆ!



ಡಾ. ಮೀನಾ ಸುಬ್ಬರಾವ್
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು
ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ.



ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಎನ್. ಮೇಟ
ವಿಧಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

‘ತಬ್ಬಲಿಯು ನೀನಾದೆ ಮಗುವೆ, ಹೆಬ್ಬಲಿಯ ಬಾಯನ್ನು ಹೊಗುವೆ, ಇಬ್ಬರಾ ಋಣ ತೀರಿತೆಂದು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಿತು ಕಂದನ...’

ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲ ಮನ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವ ‘ಸತ್ಯವೇ ಭಗವಂತನೆಂಬ ಪುಣ್ಯಕೋಟಿಯ’ ಕಥೆಯಿದು! ಗೋವಿನ ಹಾಡಿನ ಈ ಪುಣ್ಯಕೋಟಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕೇಳದವರಿಲ್ಲ (ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಸಾರಿಯಾದರೋ).

ಪ್ರತೀ ಸಾರಿಯೂ ಕೇಳುವಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಧಾರೆ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ, (ಅಂತ್ಯ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ, "ಪುಣ್ಯ ಕೋಟಿ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಚಂಢ ವ್ಯಾಘ್ರನು ಸಾಯುತ್ತಾನೆ") ಇಂಥಹ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು, ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ, ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಎಣಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಬ್ಬಲಿಯ ಬಾಯಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದ "ಡಿ. ಐ. ಸಿ." (ಡಿಸೆಮಿನೇಟೆಡ್ ಇಂಟ್ರಾ ವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್ ಕೊಯಾಗ್ಯುಲೇಶನ್, "ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ ಅಕ್ರೀಟ" ದಿಂದಾದ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿ ರಿಲೇಟೆಡ್ ಕಂಡೀಶನ್) ಚಂಢ ವ್ಯಾಘ್ರನಂತೆ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಿಸಲಿಲ್ಲ ಸ್ಮಿತಾಳ ಪಾಲಿಗೆ.

ಯಾವುದೇ "ದೈವ ಶಕ್ತಿ" ವಿಹೀನ, ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯಳಾದ ನನಗೆ, ಈ ಸಂಕಟ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ "ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೇ" ಒಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯದಂತಿತ್ತು. ಇಂಥಹ ಒಂದು ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆಘಾತವಾಗಿ ಆರ್ಭಟಿಸಿತ್ತು.

ಡಾಕ್ಟೇ, ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬರೋದು? (ಕಾದು ಕಾದು ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದ ಸ್ಮಿತಾ) ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. ಆಗತಾನೆ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ (ಸೀನಿಯರ್ ಸ್ಟ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು) ನನಗೆ ಫೋನ್ ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು, ಸಿಜೇರಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಕ್ ಆಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಹೊರರೋಗಿಗಳನ್ನು ರೀಸೈಡ್ಯೂಲ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಂತ. ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ವೈಟಿಂಗ್ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಪೇಶಂಟ್‌ನ ನೋಡಲು ಒಳಗೆ ಹೋದೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಕರೆದು "ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮೇಡಂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ನನಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ನಿಮಗೆ ಇದು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾದರೆ ಚೆಕ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ " ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಸ್ಮಿತಾ ಅವಳ ಪತಿರಾಯರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ "ಹೇಗಿದ್ದೂ ರೋಟೀನ್ ಚೆಕ್ ಇವತ್ತು, ಇವರ ಹತ್ತ ಮಾಡಿಸೋಣ, ನೆಕ್ಸ್ಟ್ ವೀಕ್ ಹೇಗಿದ್ದೂ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರನ್ನೇ ನೋಡ್ತೀವಲ್ಲ"? ಏನಂತೀರ? ಎಂದಳು. ಸ್ಮಿತಾ, ಗಂಡ ಸುರೇಶ್ ಹತ್ತಿರ ಗಿನಿಮಿಷ ಡಿಸ್ಕಸ್ ಮಾಡಿ, ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಚೆಕ್ ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅಂದೇ ಸ್ಮಿತಾಳ ಪರಿಚಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿತ್ತು.

ಸ್ಮಿತಾ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದ ಸಂಯಮದ ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ನೀಳ ನಾಸಿಕವನ್ನು ಹೊತ್ತ ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ನಗುಮುಖವೂ ಇತ್ತು. ಸುರೇಶ್ ಕೂಡಾ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೂ, ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ಸೋತಿದ್ದರು. ಸ್ಮಿತಾ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರು, ಈಗಷ್ಟೇ ೧- ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು

ಮದುವೆಯಾಗಿ. "ಮೈಸೂರು ಅತ್ತೇಮನೆ, ನಾನೇ ಹಿರಿಯ ಸೋಸೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹ, ನಾನು ಪ್ರೆಗ್ನಂಟ್ ಆಗಿರುವುದು" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಳು. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯಳಾಗಿ (ಜೂನಿಯರ್ ಡಾಕ್ಟರಿಂಗ್) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೀಗೊಂದು ಪರಿಚಯ, ಪರಿಸರದ ಅವಕಾಶ ನನಗಾಗಿತ್ತು.



ಸಂಜೆ ಮತ್ತು ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ, ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣವಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೌಸ್‌ಸರ್‌ಜನ್ಸಿ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಬರುವ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ, ಮನೆಯವರಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಮನೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳ ಮನೆಗಳೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು, ನಡೆದು ಬರುವಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು.

ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ನೋವು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಇನ್ಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಬರುವ ನಲವತ್ತರ ಪ್ರಾಯದ ನಾಯ್ಡು ಅವರು ಕಿಡ್ನಿಪ್ ಫೈಲ್ಯೂರ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾ, ನರ್ಸ್ ಸಾಕಮ್‌ನ ಹತ್ತಿರ "ನೀ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ನನಗೆ ನೋವೇ ಕಾಣಲ್ಲ" ಅಂತ ಹೇಳಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಾತನಾಡಿ ನಕ್ಕು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, "ಲೇಟಾಗಿ ಹೋದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬೈತಾಳೆ, ನರ್ಸ್ ಜೊತೆ ಇಷ್ಟೊತ್ತು ಮಾತಾಡೋ ಅಂತಾಳೆ" ಅಂತಲೂ ಹೇಳಿ ಅವರೇ ನಗುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಕಮ್ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಗೋಣಗುತ್ತಿದ್ದಳು "ಏನೋ ಪಾಪ ಆ ದೇವು, ಆರೋಗ್ಯ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಆಯಿಪ್ಪಂಗಿ, ನಗುವ ಶಕ್ತಿನಾದೂ ಕೊಟ್ಟಿದಾನೆ ಅಂತ ನಗುತ್ತಿದೆ, ಆ ಹೆಂಗಸು ಅದುಕ್ಕೂ ಬಿಡಲ್ಲಾ". ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ, ಕೇಳಿ.. ಸಾಕಮ್‌ನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿದೆ "ನಾಯ್ಡು ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಹೆಂಡತೀನೂ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ "ಅಂತ ಹೇಳು, ಆಗ ನಾಯ್ಡು ಅವರು ಇಲ್ಲೇ ಒಂದ್ ಗಂಟೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದ್ಯಾಕೋ ಸಾಕಮ್‌ನಿಗೆ ಅದು ಸರಿ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾಯ್ಡು ಅವರದ್ದು ಈ ಕಥೆ ಆದರೆ, ಕೊಡಗಿನ ಅಜ್ಜಿ "ಕಾವೇರಜ್ಜಿ"ಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಇದ್ದು ಪ್ರತಿ ೨ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೆ ಉಬ್ಬಸ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅಮೈನೊಫಿಲ್ಲಿನ್ ಡ್ರಿಪ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದು ೧-೨ ದಿನ ಅಡ್ಡಿಟ್ ಆಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾವೇರಜ್ಜಿ ತುಂಬಾ ಸ್ಥಿತಿವಂತರಾಗಿದ್ದು (ಎಸ್ಪೆಟ್ ಓನರ್), ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ "ನನಗೆ ದೇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಸ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಟ್ಟದ್ದೂ ಸಾಕಿತ್ತು, ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಆಗಿತ್ತು ಕಣಮಾ, ನನ್ನ ಈ ಚಿನ್ನದ ಬಳೆ ನಿನಗೆ ಕೊಟ್ಟೆ, ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನಗೆ ಬರುತ್ತೇ ಹೇಳು?" ಎಂದು ಬೇಸರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಒಂದು ಸಲ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಒಂದು ತಮಾಷೆ ನಡೆಯಿತು. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಮಾಲೀಕರು ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳೋದು ಪೂರ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅಜ್ಜಿಯ ಹತ್ರ "ನೀವು ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಬಳೆ ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಬಿಲ್ ಕಟ್ಟಲೇ ಬೇಕು ಅಜ್ಜೀ" ಅಂದಿದು.

ಲೇಬರ್ ರೂಮ್, ವಾರ್ಡ್ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲ ಇದ್ದಿದರಿಂದ, ಲೇಬರ್ ಪೇಶಂಟ್ಸ್ ತುಂಬಾ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೇ ಒಂದು ಶೆಟ್ಟರ ಫ್ಯಾಮಿಲಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು, ಸರಳಾನೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಳು ಮೂರನೇ ಸಾರಿ. ಅವಳಿಗೆ ೨ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು, ಈ ಸಾರಿ ಗಂಡು ಆದರೆ ಸಾಕಪ್ಪ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಗಂಡ "ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ ಇರಲಿ", ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ ಬೇಡ (ವ್ಯಾಪಾರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಡನಿಗೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದ ಈ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು) ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಪ್ರತೀಸಾರಿ ಚೆಕ್ ಅಪ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗಲೂ ಅವಳ ಗಂಡ ಡಾ. ಆಶಾ ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, "ಈಗ ಟೈಮ್ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯಾ ಮಗು

ಸೆಕ್ಸ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು?” ಎಂದು. ಆಗ, ಈಗಿನಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಯಿಂದ ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಆಕಾರ ನೋಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದಿತ್ತು.

ಕಡೆಗೂ ಒಂದು ದಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮಾಡಲು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದರು ಡಾ. ಆಶಾ. ಸರಳಾರ ತಾಯಿ ಆಶಾರನ್ನು ತಾವೇ ಕೇಳಲಾಗದೆ, ನನ್ನ ಮೂಲಕ ಶಿಫಾರಸ್ ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು ಎಂದೆಣಿಸಿ, “ಡಾ, ನೀವು ಆಶಾ ಮೇಡಮ್‌ಗೆ ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಿ” ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ಏನೇ ತೋರಿಸಿದ್ದೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಅಳಿಯನ ಹತ್ತಿರ “ಗಂಡು ಮಗು ತರಹ ಕಾಣಿಸ್ತಾ ಇದೆ” ಅಂತ ಹೇಳಲಿ, ನನ್ನ ಮಗಳ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಯತ್ತೆ. ಡೆಲವರಿ ಆದ ಮೇಲೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ” ಎಂದರು. ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ “ಈ ಶೆಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ್ರೂ, ವ್ಯಾಪಾರ-ವ್ಯವಹಾರನ ತರ್ತಾರಲ್ಲ” ಅಂದುಕೊಂಡೆ. “ನೀವೇ ಹೇಳಿ ನೋಡಿ ಆಶಾಗೆ ಒಂದು ಮಾತು” ಎಂದೆ. ಕಡೆಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಡೆಲವರಿ ಆಗಿದ್ದೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು. (ಆಗ ಪಿಸಿಪಿಎನ್‌ಡಿಟಿ ಕಾಯ್ದೆ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ).

ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು “ನಗಬೇಕೋ ಅಳಬೇಕೋ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ”.

ನಾನು ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಮೊದಲ ಸಲ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ೩ ತಿಂಗಳಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತೀ ಸಾರಿಯೂ ಚೆಕ್ ಅಪ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಜೊತೆ, ಅಥವಾ ನಾನೊಬ್ಬಳೆ (ಕೆಲವು ಸಲ) ಚೆಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸ್ಮಿತಾ ರೋಗಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ, ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಂತೆಯೂ, ಅವರ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಂತೆಯೂ ಭಾವನೆ ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಳು ತುಂಬಾ ಪರಿಚಿತಳಾದಳು (ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರೆಗ್ನಂಟ್ ಪೇಶಂಟ್ಸ್ ಇದ್ದರೂ). ಡಾ. ಆಶಾ, ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಅವರು ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು ಇಲ್ಲಿ ಮೆಟರ್ನಿಟಿ ಕೇರ್ ಕೊಟ್ಟು, ಡೆಲವರಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರದೇ ಆದ ಪೇಶಂಟ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರು. ರಜೆ ಹೋದಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕವರ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದ್ ಸಲ ಸಾಕಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿದೆ “ಸ್ಮಿತಾ, ನಾನು, ನೀನು ಇರುವಾಗಲೇ ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಲ್ಲ ಏನ್ ಸಮಾಚಾರ?”. ಸಾಕಮ್ಮ: ಸ್ಮಿತಾ ಮತ್ತು ಅವರ ಯಜಮಾನರು ಅವತ್ತು ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿನ್ ಕೇಳ್ ಕೊಂಡರು, ನಾನು, ನೀವು ಇರೋಹಾಗೆ ಅಪಾಯಿಂಟೆಂಟ್ ಕೊಡಿ” ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದಿದ್ದು ನಂಗೆ ಕೇಳಿಸ್ತು ಮೇಡಮ್. “ಒಗ್ಗಿ ಬಿಡಿ ಚೆನ್ನಗವ್ವ ಮನೆ ಕಡೆ” ಅಂದ್ರು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಮಾಲೀಕರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ನಡೆದು ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಾತು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಂತಿತು.

ನಾಯ್ಡು ಅವರಿಗೆ ಈಚೆಗೆ ರೋಗ ಉಮ್ಮಳಿಸಿದ್ದು ವೆಲ್ಲೂರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಲ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ, ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿ ಹೋಗಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿ “ನಾನು ಈ ಸಲ ಹೋದ್ರೆ, ವಾಪಸ್ ಮೈಸೂರ್‌ಗೆ ಬರೂದು ಡೆಫಿನಿಟ್ ಇಲ್ಲಮ್ಮಾ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಹೋಗಲು ಬಂದೆ” ಎಂದರು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ತುಂಬಿ ಹೋಯಿತು, ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ “ಮೇಡಮ್ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸೇವೆಗೂ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್, ಆ ದೇವ್ರು ನಿಮ್ಮಂತವರನ್ನು ತುಂಬಾ ದಿನ ಬದುಕಿಸಲಿ”. ಅಂದರು. ಸಾಕಮ್ಮನಿಗೆ ಒಂದು ಗಿಫ್ಟ್ ಇಡುತ್ತಾ ತಮಾಷೆಯಲ್ಲಿ, “ನೀ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಾದರೂ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟು” ಅಂತ ನಕ್ಕು ಹೇಳಿದರು. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಮಾಲೀಕರು ಸಾಕಮ್ಮನ ಗಿಫ್ಟ್ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾ, ಸಾಕಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. “ಆ ಶಾಮಣ್ಣನಿಗೆ, ನಾಯ್ಡು ಅವರ ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್ ಏನಾದರೂ ಇದೆ, ಈಗಲೇ ಬಿಲ್ಲು ತರಬೇಕಂತೆ ಅರ್ಜಿಂಟಾಗಿ” ಅಂತ ಹೇಳು ಅಂದು.

ಸಾಕಮ್ಮ ಪೇಶಂಟ್ ರೆಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಹಾಗೇ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು, (ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಮಗು ಡೆಲವರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಅನ್ನೋತರಹ) “ನಿಮಗೆ ಗಂಡು ಮಗು ಆಗ್ಬೇಕಂತಲೋ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಆಗ್ಬೇಕಂತಲೋ?” ಅಂತ ಕೇಳಿದಳು. ಸ್ಮಿತಾ ನಕ್ಕು “ಇದು ಮೊದಲನೆಯದಲ್ಲಾ, ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೆ ಸಾಕು” ಅಂತ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದಳು. ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಡಾ. ಆಶಾ “ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೂ ಸರಳಾ ಗಂಡನ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸಬೇಡ ಮಹಾತಾಯಿ” ಎಂದರು ನಗುತ್ತಾ.

ಕಾವೇರಜ್ಜಿ ಮೊಮ್ಮಗನ ಮದುವೆಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಕರೆದಿತ್ತು. ಸಾಕಮ್ಮ, ಮಾಲೀಕರ ತಾಯಿ, ಇಂದಿರಮ್ಮನ ಜೊತೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಳು. ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು “ನಾ ವಾಪಸ್ ಬರೋವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಲಾ”.

ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ದಿನ ತುಂಬುತ್ತಾ ಬಂತು. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಚೆಕಪ್ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯೂ ಮುಗಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿತ್ತು. ಇನ್ನೆರಡು ವಾರ ಇದೇ ಅನ್ನುವಾಗ ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ಗುಡ್-ಲಕ್ ಹೇಳಿ, ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ಖುಷಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಗಂಡ ಸುರೇಶ್ ಬಂದು ಮಾಲೀಕರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿ ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಇನ್ನೆರಡು ವಾರ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರು. (ವಿಧಿಯ ಯಾವ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಲೋ)

ಸ್ಮಿತಳ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೇ ಒಂದು ದಿನ, ನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ಸ್ಮಿತಾ ಅವಳ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಸ್ಮಿತಾಳ ತಂದೆ ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನಸ್ತರೂ, ತಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕದಿಂದ (ಮೊದಲನೆ ಮಗಳ ಮೊದಲನೆ ಹೆರಿಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೇನೋ) ಇರುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸಿತು.

ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಬ್ರೀಫ್ ಆಗಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಕರೆದೆ. ಅವರೂ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ “ಕಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ಸ್ ಅಷ್ಟು ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಆಗಿ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಫಾಲ್ಸ್ ಪೈನ್ ಇರಬಹುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಬ್ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಡಿಪ್ ಹಾಕಿ, ರಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲೇ ಕಳೆಯಿರಿ ಅಂತ ಅಡ್ವೈಸ್ ಮಾಡಿದವು. ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಇನ್ನೆರಡು ಕೇಸ್ ಇದ್ದಿದರಿಂದ ಅವರೂ ರಾತ್ರೆಯೆಲ್ಲಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ, “ಟ್ರೂ ಪೈನ್ ಇನ್ನೂ ಶುರುವಾಗಿಲ್ಲ, ಪ್ರೊಗ್ರೆಸ್ ಕೂಡಾ ಆಗಿಲ್ಲ, ಇವತ್ತು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಪೈನ್ ಫ್ರೀಕ್ಲಿಂಟ್ ಆಗಿ, ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಆದಾಗ ಬಾ” ಅಂತ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದರು.

ಸ್ಮಿತಾ “ಡಾಕ್ಟೇ, ಎಷ್ಟು ಸಲಬೇಕಾದ್ರೂ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತೀನಿ, ನೀವಿದ್ರೆ ಆಯ್ಕೆ ನನ್ನ ಡೆಲಿವರಿ ಟೈಮ್‌ಗೆ” ಅಂತ ಅಂದಿದ್ದಳು. ಸ್ಮಿತಳ ತಂದೆ, ತಾಯಿ “ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗೋಲ್ಲ, ಮೊದಲನೆ ಹೆರಿಗೆ” ಅನ್ನುವಂತೆ “ಹೌದೇ” ಅಂತಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಇದಾಗಿ ೪-೫ ದಿನಗಳಾಗಿರಬಹುದು,

ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಏನೋ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಮೇಲೆ ಬೇರೇ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ೨-೩ ದಿವಸ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಎಣಿಸಿದಂತೆ ಬರಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತ ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ತೋರಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಮೊದಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೋ ಏನೋ, ಈ ಸಲ ನಿಜವಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಕಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಡ್ವೈಟ್ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಸೆಸ್ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ.

ಈ ಸಲ ಸ್ಮಿತಾಳ ಜೊತೆ ಅವರ ಸಂಸಾರ ಎಲ್ಲಾ ಬಂದಿದ್ದು. ಸ್ಮಿತಾಳ ಕೋರಿಕೆ ಮೇರೆಗೆ, ಮಾಲೀಕರಿಂದ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅವರ ಟೆಲೆ ನಂಬರ್ ಪಡೆದು ಫೋನಾಯಿಸಿದೆ. “ಮೇಡಮ್ ನವರು ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರಮ್ಮ, ಇನ್ನೂ ಊರಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಇನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ.” ಎಂದಿತು ಧ್ವನಿಯೊಂದು.

ನಿರಾಸೆಯಿಂದ, ಆದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೈತನ್ಯ ಬರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಮಿತಾಳ ಹತ್ತಿರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಮುಖ ಪೆಚ್ಚಾಯಿತು ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ. “ಇನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ, ಇನ್ನೂ ಈಗ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲಾ, ಹೇಗಿದ್ದೂ ವಸುಂಧರಾ ಮೇಡಮ್ ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ, ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬರುವವರೆಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ” ಎಂದೆ.

ಡಾಕ್ಟಿಲ್ಲಾ (ಬೇಕಾದವರು) ಅಂತ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ನಿಲ್ಲಿಸಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ? ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಹಾಕೋಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಾ? ಅದೆಲ್ಲ ಆಗದ ಮಾತು ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಎಂದುಕೊಂಡು ಇವಳಿಗೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಸಂತೈಸಿ ಓಲೈಸಬೇಕು. ವಸುಂಧರಾ ಮೇಡಮ್ ಹತ್ತ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಂತ ಸಾಕಮ್ಮನನ್ನು ಕರೆದು ಚೂ ಬಿಟ್ಟೆ. ಸಾಕಮ್ಮ “ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಇದ್ದಿದ್ದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರ್ತಿತ್ತು, ಅಂತ ರಾಗ ತೆಗೆದಳು. ನಾನು “ಹುಷ್! ಹಾಗೆ ಹುಷಾರ್! ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಸಂತೈಸಿ ಓಲೈಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಈಗ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆ ಕ್ರಮ ಯಾರಿಗೂ, ಯಾವಾಗಲೂ, ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಮಿತಾ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವುದು ಅವಳ ಹೆರಿಗೆಯಷ್ಟೇ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಎಂದು ಹೇಳಿ ತುರ್ತಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಅರಿವು ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ,

ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರಿಗೆ ಫೋನಾಯಿಸಿದೆ. ಈಸಲ ಧ್ವನಿ ಕರ್ಕಶವಾಗಿತ್ತಲ್ಲದೇ, ನಿರುತ್ಸಾಹವಾಗಿತ್ತು ಕೂಡ ಅದೇ ಉತ್ತರದಿಂದ. ಭೇ, ಎಂತ ಅನ್ಯಾಯ, “ಸ್ಮಿತಾ ಕೇಳಿದ್ದು ಗಂಡು ಮಗುನೇ ಬೇಕು ಅಂತಲ್ಲ, ಆಫ್ಟರ್ ಆಲ್ ಅವಳ ಫೇವರೇಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲಿ ಅಂತ, ಅದನ್ನೂ ಕರುಣಿಸಲಿಲ್ಲ ಆ ದೇವ್ರು” ಅನ್ನಿಸಿತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ.

ಸಾಕಮ್ಮನ ಕೂಗಿನ ಧ್ವನಿ “ಮೇಡಮ್ ಕಂಟ್ರಾಕ್ಯನ್ (ನೋವು) ಜೋರಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ” ಕೇಳಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತು, ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳೂ ಕ್ರಮವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ವಸುಂಧರಾ ಮೇಡಮ್ ಹತ್ತಿರ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. “೨೩ ಇಯರ್ಸ್ ಒಲ್ಡ್ ಸ್ಮಿತಾ, ಪ್ರೈಮಿ ಗ್ರಾವಿಡ್-----ಎಟ್ನೈಟ್-----”. ವಸುಂಧರಾ ಮೇಡಮ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯಷ್ಟೇ ಸರಿಸಾಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಬಹಳ ಜನ ಒಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಿದ್ದು, ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮೇಡಂ ಅನ್ನು. ಡಾ. ವಸುಂಧರಂಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಪೇಶಂಟಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹಿತಕರವಾದದ್ದಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಾರಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು “ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಈಸ್ ನಾಟ್ ಗೋಯಿಂಗ್ ಟು ಮೇಕ್ ಇಟ್” ಅನ್ನುವುದನ್ನು.



ವಸುಂಧರಾ ಮೇಡಮ್ ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ “ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ, ಟ್ರೂ ಪ್ರೈನ್ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಇವತ್ತೇ ರಾತ್ರಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.” ಎಂದು ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲರ ಕಾಯುವ ಸಮಯ (ಕೌಂಟ್ ಡೌನ್) ಆರಂಭವಾಯಿತು. ರಾತ್ರಿಯ ಔಟ್ ಪೇಶಂಟ್ಸ್ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡಿ ಮುಗಿಸಿ ನಾನು, ಸಾಕಮ್ಮ ಸ್ಮಿತಾಳ ಹೆರಿಗೆಗೆ ವಸುಂಧರಾ ಜೊತೆಗೂಡಿ ರೆಡಿಯಾದೆವು. ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಯೂಟೆರಸ್ ಔಟ್ಲೀಟ್ (ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸರ್ವಿಸ್) ಓಪನ್ ಆಗಿ ಮಗುವು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿ, ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಾಸಸ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ನೋವು ಶುರುವಾಗಿ (ಜೋರಾಗಿ) ೫-೬ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ಮಿತಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಳು. ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ, ನನ್ನ, ಮತ್ತು ಸಾಕಮ್ಮನ ಸಹಾಯದಿಂದ. ಇದುವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಆಯಿತು.

ಮಗು ಒಂದು ಬೇಬಿ ಸ್ಮಿತಾಳಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಬರೆದಂತೆ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು, ಸಾಕಮ್ಮಾ ಮತ್ತು ವಸುಂಧರಾ ಮೇಡಮ್ ಒಂದು ಸಲ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟೆವು. ಸ್ಮಿತಾಳೂ ಒಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿ ಮಗುವು ನೋಡಲು ಕಾತರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ಸಾಕಮ್ಮ, ನಾನು ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಡ್ರೈ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಿಮೋಲೇಟ್ ಮಾಡಿ, ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆವು. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಿದರು. ನಾವು ಮಗುವನ್ನು ಕೇರ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಡಾ. ವಸುಂಧರ ಸ್ಮಿತಾಳ ಆಫಟರ್ ಡೆಲಿವರಿ ಕೇರ್ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಪ್ರಾಸೆಂಟಾ ವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು, ಮಾಮೂಲಿಯಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ (ಹೊರಗಿಂದ) ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾದೆ.

ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ನಮಗೆ ಕಾದಿತ್ತು.

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು...

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹ್ವಾನ

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ದಾರ್ಶನಿಕ ಕೃತಿ / ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು ಬರೆಯುವ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅಭಿನಂದಿಸಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಾನಿಗಳ ಹಾಗೂ ದಾನದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ

೧. ದಿವಂಗತ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದ ವಾಸಿಗಳು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದು, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆಯ ಸ್ಥಾಪಕಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಸೇವೆ ಅನುಪಮ. ಅವರು ಸಂಘಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಸೇವೆ ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಡಾ.ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಅವರ ಸಹಧರ್ಮಿಯಾದ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಆರ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು, ತಮ್ಮ ಪತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಆರ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು ರೂ.೪,೦೦,೦೦೦ (ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು) ಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.



೨. ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ೧೯೮೮ ರ ಬ್ಯಾಚಿನ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ವೈದ್ಯರು ಜೊತೆಗೂಡಿ ರೂ. ೩,೦೦,೦೦೦ (ಮೂರು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು) ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಮಿತಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಡಾ. ಸುನಂದಾ. ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿ ಕೋರಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ ಸುನಂದಾ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರು ಮೂಲತಃ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯವರಾಗಿದ್ದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿ, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದವರು. ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುರುವಂದನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.



ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು :

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ-ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯು ನಾಲ್ಕು ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.

- ೧. ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ೨. ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ೩. ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ೪. ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಸಲ್ಲುವ ಸನ್ಮಾನ ವಿವರಗಳು

ಸಮಿತಿಯು ನೀಡಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಸನ್ಮಾನ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

೧. ರೂ. ೫,೦೦೦ ನಗದು ಬಹುಮಾನ

೨. ಸ್ಮರಣಿಕೆ

೩. ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

೪. ಶಾಲು / ಪುಸ್ತಕ

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅರ್ಹತೆಗಳು

ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರಬೇಕು. ಅವರು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳ ಇಲ್ಲವೇ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶಾಖೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿವರಗಳು:

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರು ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ ಲೇಖಕರೇ ನಿಗದಿತ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕದ ಒಳಗೆ, ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರು ನಿಗದಿತ ಲೇಖಕರ ನಾಮನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ, ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕದ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಮಂಡಳಿ:

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವು ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ಖಾಯಂ ಸದಸ್ಯರು:

೧. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

೨. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ನಿಕಟ ಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

೩. ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಆರ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಅಥವಾ ಅವರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು (ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ)

೪. ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ಅಥವಾ ಅವರ ಪ್ರತಿನಿಧಿ (ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ)

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸದಸ್ಯರು:

೧. ಎರಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಇಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು

೨. ಎರಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಇಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ (ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀತರರು) ಸಾಹಿತಿಗಳು

ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಮಂಡಳಿಯ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಅಂತಿಮ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಲಾಭಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ, ಅವರ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿವರಣೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ

೧. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣ

೨. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ, ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

೩. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ವ್ಯಾಟ್ಸ್ ಅಪ್ ಗ್ರೂಪ್.

೪. ಈ ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ

೧. ಡಾ ಕೆ ಎಸ್ ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಯಮಗಳು:

- ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಮುದ್ರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಕೃತಿಯು ಸ್ವತಂತ್ರ ಬರಹವಾಗಿರಬೇಕು. ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಅನುವಾದವಾಗಿರಬಾರದು.
- ಬರಹವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಕುರಿತು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತು ಜನಪ್ರಿಯ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರಬೇಕು.
- ಲೇಖಕರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಒಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು (ಮೂರು ಪ್ರತಿ) ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕೈಪಿಡಿಗಳು, ಡಿಲಿಟ್ ಅಥವಾ ಪಿಪಿಹೆಡಿ ಪದವಿಗಳಿಗಾಗಿ ಬರೆದ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿಗದಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಲೇಖಕರೇ ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಹಲವು ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಪಾದಿತ ಕೃತಿಯು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೃತಿಗಳು ಅರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಅಂದರೆ ಜನವರಿ ೧ ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೧, ೨೦೨೪ರ ಒಳಗೆ ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬೇಕು
- ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣವಾಗಿರಬೇಕು
- ಪುಸ್ತಕದ ೩ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು / ಪ್ರಕಾಶಕರು / ಐಎಂಎ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

೨. ಡಾ ಕೆ ಎಸ್ ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಯಮಗಳು:

- ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಮುದ್ರಿತ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು
- ಕೃತಿಯು ಸ್ವತಂತ್ರ ಬರಹವಾಗಿರಬೇಕು. ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಅನುವಾದವಾಗಿರಬಾರದು.
- ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೃತಿಗಳು ಅರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಅಂದರೆ ಜನವರಿ ೧ ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩೧, ೨೦೨೪ರ ಒಳಗೆ ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬೇಕು
- ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳೆಂದರೆ ಕಥೆ, ಕವನ, ಕಾದಂಬರಿ, ನಾಟಕ, ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿತ್ರಗಳು, ಅನುಭವ ಕಥನ, ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- ಲೇಖಕರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಒಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು (ಮೂರು ಪ್ರತಿ) ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬರುವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶ, ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಶಃ ಟೀಕೆಗಳಿರಬಾರದು. ಅಂತಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಗುವುದು.
- ಕವನ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦ ಕವನ/ಗಜಲ್ ಗಳಿರಬೇಕು. ಗರಿಷ್ಠಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಸರಾಸರಿ ೧೨ ಸಾಲುಗಳಿರಬೇಕು.
- ಹಾಯಿಕು, ಹನಿಗವನಗಳು, ಚುಟುಕು ಕವನಗಳು ೧೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ನೀಳ್ಗವನಗಳು, ಕಥನ ಕವನಗಳು ೫೦ ಪುಟಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

೩. ಡಾ ಸುನಂದಾ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಯಮಗಳು:

- ಆರೋಗ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯನ್ನು ಒಂದು ನಿಗದಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಸಂಗ್ರಹ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲವು ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಸಂಪಾದಿತ ಕೃತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
- ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು
- ಆರೋಗ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿರುವವರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ೪೯ ಗಾತ್ರದ ೧೦೦ ಹಾಳೆಗಳಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ೩೦,೦೦೦ ಶಬ್ದವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿರಬೇಕು.
- ಸೂಕ್ತ ಚಿತ್ರಗಳಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಡಿಶೀರ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು.
- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸ್ವಯಂ ಬರೆಯುವುದು ಒಳಿತು. ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ, ಆ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಾಪಿರೈಟ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ಅಕಾರಾದಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರಬೇಕು
- ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯು ನುಡಿ ಅಥವಾ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯ ಮೂರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

೪. ಡಾ ಸುನಂದಾ ಆರ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ನಿಯಮಗಳು:

- ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳೆಂದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ಕಥೆ, ಕವನ, ಕಾದಂಬರಿ, ನಾಟಕ, ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ, ವ್ಯಕ್ತಿಚಿತ್ರಗಳು, ಅನುಭವ ಕಥನ, ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಕೃತಿಗಳು ಸ್ವಂತ ರಚನೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಯಾಗಿರಬಾರದು.
- ಲೇಖಕರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಒಂದು ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯನ್ನು (ಮೂರು ಪ್ರತಿಗಳು) ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗಳ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕವನ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦ ಕವನ/ಗಜಲ್ ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಕವನದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೧೨ ಸಾಲುಗಳಿರಬೇಕು.
- ಹಾಯಿಕ್ಯು, ಹನಿಗವನಗಳು, ಚುಟುಕು ಕವನಗಳು ೧೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ನೀಳಗವನಗಳು, ಕಥನ ಕವನಗಳು ೫೦ ಪುಟಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬರುವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶ, ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಶಃ ಟೀಕೆಗಳಿರಬಾರದು. ಅಂತಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಗುವುದು.
- ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಲೇಖಕರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇತರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರುಷ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಕೃತಿ/ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜೂನ್ ೧೫, ೨೦೨೫ರ ಒಳಗೆ ಈ ಕೆಳ ನಮೂದಿಸಿದ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಡಾ. ಸುಮ ಡಿ. ಗುಡಿ

ನಂ. ೩೪ಬಿ, ವಾರ್ಡ್ ನಂ. ೧೮ಬಿ

ಒಂದನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಪಾರ್ವತಿನಗರ (ವೈ. ನಾಗೇಶ್ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ನಗರ)

ಬಳ್ಳಾರಿ - ೫೮೩೧೦೩

ಚರವಾಣಿ - ೯೮೮೦೬೧೬೩೪೯(9880616349)

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಗದಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆ ಸಮ್ಮೇಳನದಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ) ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಜಕರು: ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಕುಲಾಲ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಹಾಗೂ ಪೃಥ್ವಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಳ್ಳಾರಿ

ಈ ಬಾರಿ ಆರನೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರುಷದಂತೆ ಈ ವರುಷವೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ಜುಲೈ ೧೫ರ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ

ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ್

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ

ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಸಂಖ್ಯೆ: ೯೪೪೮೩೨೧೦೦೯(9448371009) | gaddidiwakar@gmail.com

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕು

- ಹೆಸರು:
- ವಿಳಾಸ:
- ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ:
- ಮಿಂಚಂಚೆ:
- ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಸಂಖ್ಯೆ:
- ಶಾಖೆಯ ವಿವರ:
- ಪ್ರಕಟಿತ ಕೃತಿಗಳ ಮಾಹಿತಿ
- ಕನ್ನಡ ಪರ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಸದಸ್ಯತ್ವ, ಅಧಿಕಾರ, ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
- ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ವಿವರ (ಸ್ಥಳೀಯ, ಜಿಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗೀಯ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ)

ಸಾಹಿತಿಗಳು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಶಾಖೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಶಾಖೆಯ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸಬಹುದು. ತೀರ್ಪುಗಾರ ಮಂಡಳಿಯು ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸದೇ ಇರುವವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ

ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಐದನೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ಮಂಡನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ನಿರ್ಣಯದಂತೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ಕಥಾ ಸಂಕಲನವನ್ನು ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವ ಆರನೆಯ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಗಳು

೧. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ.
೨. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಸಂಖ್ಯೆ, ಶಾಖೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.
೩. ಕಥೆ ಇದುವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು.
೪. ಕಥೆ ಕನಿಷ್ಠ ೧,೦೦೦ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ೨೦೦೦ ಪದಗಳನ್ನು ಮೀರಿರಬಾರದು
೫. ಕಥೆ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಥ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.
೬. ಪ್ರಕಟಿತ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖಕರೇ ಹೊಣೆ.
೭. ಕಥೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯದು. ಈ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಚೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
೮. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು
೯. ಲೇಖನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ (ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ)
೧೦. ಕಥೆ ಕಳಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಮೇ ೩೦, ೨೦೨೫

ಕಥೆಗಳನ್ನು ನುಡಿ ಅಥವಾ ಯೂನಿಕೋಡ್ ತಂತ್ರಾಂಶ ಬಳಸಿ ವರ್ಡ್ ಫೈಲ್ ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅಥವಾ ಈ ಮೇಲ್ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ:

ಡಾ ದಿವ್ಯಾ ಕೆ ಎನ್

೯೮೮೬೧೫೭೦೯ (988615709)

divyaural@yahoo.co.in

— ಡಾ ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು (ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ೨೦೨೫)

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ೨೪-೨೫

ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ

ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ಮಂಡನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ವೈದ್ಯಸುಧೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಆರನೆಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ (ಆಗಸ್ಟ್ ೨೦೨೫) ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಎರಡನೇ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಕವನಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಗಳು

೧. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ.
೨. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಸಂಖ್ಯೆ, ಶಾಖೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.
೩. ಕವನ ಇದುವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು.
೪. ಕವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
೫. ಕವನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ೧೨ ಸಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ೨೦ ಸಾಲುಗಳು ಇರಬೇಕು.
೬. ಕವನ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಥ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.
೭. ಪ್ರಕಟಿತ ಕವನಗಳಿಗೆ ಲೇಖಕರೇ ಹೊಣೆ.
೮. ಕವನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯದು.
೯. ಕವನಗಳನ್ನು ನಾಡಿನ ಕವಿಯೋರ್ವರಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪಡೆದು ಆಯ್ಕೆ ಕವನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು ಈ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಚೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
೧೦. ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ಕವನಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು.
೧೧. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಲೇಖಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
೧೨. ಕವನಗಳನ್ನು ನುಡಿ ಅಥವಾ ಯೂನಿಕೋಡ್ ತಂತ್ರಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ವರ್ಡ್ ಫೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ೯೪೪೮೧೩೯೩೩೯(9448139339) ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕಳಿಸಿ
೧೩. ಕವನದ ಕೆಳಗೆ ಲೇಖಕರ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ (ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ)
೧೪. ಕವನ ಕಳಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಮೇ ೩೦, ೨೦೨೫.

– ಡಾ ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು (ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನ ೨೦೨೫)

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ೨೪-೨೫

ಡಾ. ಅನುಪಮ ನಿರಂಜನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾದ

ಡಾ. ಕರವೀರ ಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಿಗೊಂಡ - ೨೦೨೪

ಡಾ. ಎಸ್. ಎಸ್. ಗುಜ್ಜಿ - ೨೦೨೩

■ ಹಾರ್ಡಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ■

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ



ಡಾ. ಮೃದಾಲಾ ಎ. ಎಮ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಡಾ. ದಯಾನಂದ
ಲಿಂಗೇಗೌಡ
ರೇಡಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ್ ಬಿ. ಎ.
ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು, ಶಿರಸಿ

ನಾವು - ನಾನು

ಹೇಗಿದ್ದೆವು ನಾವು, ಹೇಗಾದೆವು ನಾವು
ಎಲ್ಲಿದ್ದೆವು ನಾವು, ಏನಾದೆವು ನಾವು ||

ಬೆರೆತಿದ್ದೆವು ನಾವು, ಅರಿತಿದ್ದೆವು ನಾವು
ಹಂಚಿದ್ದೆವು ನಾವು, ಪಡೆದಿದ್ದೆವು ನಾವು
ಸೋತಿದ್ದೆವು ನಾವು, ಗೆದ್ದಿದ್ದೆವು ನಾವು
ಅತ್ತಿದ್ದೆವು ನಾವು, ನಕ್ಕಿದ್ದೆವು ನಾವು || ಹೇಗಿದ್ದೆವು
ನಾವು ||

ಬೆಳೆದಷ್ಟು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಣ್ಣವರಾದೆವು ನಾವು
ಸಂದಿಸಿದಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದೆವು ನಾವು
'ನಾ' ನಾದವು ನಾವು, ನಂದಾಯಿತು ನಮ್ಮವು
ಹಿಂದಾಯಿತು ಮನೆಯು, ಕಿರಿದಾಯಿತು ಮನವು
|| ಹೇಗಿದ್ದೆವು ನಾವು ||

ಬಿಗಿದಷ್ಟು ಸಡಿಲವಾದವು ಮನವು
ಕಲಿತಷ್ಟು ವಿರಳವಾಯಿತು ಅರಿವು
ಹತ್ತಿರ ವಿದ್ದು ಎಂದೂ ಸೇರದ ಹಳಿ ನಾವು
ಮನವೇ ವಿಚಿತ್ರವು, ಕ್ಷಿಪ್ತಗಣಿತ ಸೂತ್ರವು
ಬಲು ಕಷ್ಟವು, ಭಾವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರವು || ಹೇಗಿದ್ದೆವು
ನಾವು ||

ಗುಂಗಿನ - ಗೋಜಲು

ಇದೆಂತಹ ಮಾಯೆ
ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರು ದೂರವಿದ್ದಂತೆ
ಎದುರಿದ್ದರು ಕನಸಿನಂತೆ
ಕನವರಿಕೆಗಳು ಬಯಕೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿದೆ
ಒಂದರಹಿಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಇರುವೆಗಳ ಸಾಲಂತೆ
ನಿನ್ನ ನೆನದು ನೆನದು ನಾನು ನೀನೇ ಆದಂತೆ
ಇದೆಂತಹ ಗೋಜಲು

ನದಿಯು ಸಮುದ್ರವ ಸೇರಿ ಒಂದಾಗುವಹಾಗೆ
ಕಂಡ ಕನಸೆಲ್ಲ ಕಂಡಂತೇ ನನಸಾಗುವಹಾಗೆ
ದಡ ಅವಳಾದರೆ ಅಲೆಗಳು ನಾನಾಗುವ ಹಂಬಲ
ಉಸಿರೆ ಅವಳಾದರೆ ಗಾಳಿಯು ನಾನಾಗುವ
ಕುತೂಹಲ

ತಲುಪಲು ಹಾತೂರೆಯುತ್ತಿದೆ ಮನ
ನಿನ್ನದೇ ಗುಂಗಲಿ ನಿನ್ನರಿಸುತ್ತಿದೆ ಮನ
ಕಾಡುತಿದೆ ಧ್ವನಿ ಸಪ್ತ ಸ್ವರಗಳಾಗಿ ಎನ್ನ
ಮುಂದೆ ಸಾಗದೆ ವಿರಾಮಿಸಿದೆ ಕ್ಷಣ

ಕರೆದುಬಿಡು ಒಮ್ಮೆ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಕೈಚಾಚಿ
ಸುರಿದುಬಿಡುವೆ ನಿನ್ನಿಳಿಗೆ ಒಲವ ಮಳೆಯಾಗಿ
ನಿನ್ನಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಬಂಧಿಯಾಗುವೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತವಾಗಿ
ಉಳಿದುಬಿಡುವೆ ನಿನ್ನ ಕರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಿಮುತ್ತಾಗಿ



ಡಾ. ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು, ಆನೆಕಲ್

ವಿನ್ಮಯ ವಾರಣಾಸಿ

ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ಹುಟ್ಟಿದವರಿಗೂ ನೀನು ಗೊತ್ತು
ನಿನ್ನ ಹುಟ್ಟು ಎಂದೋ ಹೇಗೋ
ಶತಶತಮಾನಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ
ಕಂಡಿರಬಹುದು ನೀನು
ಒಳಿತು ಕೆಡುಕು ಶಾಂತಿ ಕೋಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವಜ್ಞೆ
ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದೆಯಲ್ಲ
ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿಯೇ ಸಲಹಿದೆಯಲ್ಲ
ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ
ಅದೆಷ್ಟು ಗುಟ್ಟುಗಳಿರಬಹುದು ನಿನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಬ್ರಹ್ಮ ಕಪಾಲದ್ದು
ಋಕ್ಕುಗಳ ಹುಟ್ಟಿನದು
ಬುದ್ಧನ ಜ್ಞಾನದ್ದು
ಗಂಗೆ ಕಂಡದ್ದು
ಭೂಪಾಲರದ್ದು
ಸಾಮಾನ್ಯರದ್ದು
ಗೆಲುವುಗಳದು
ನಿಟ್ಟುಸಿರುಗಳದು
ಸಾಧನೆಯದು
ಬಂಧನದ್ದು
ಬಿಡುಗಡೆಯದು

ಬಲಿದು ನೆಲೆಸಿದ ಒಡೆಯನ ಮಂದಿರವ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ
ಒಡೆದಾಗ
ಎಷ್ಟು ನೊಂದೆಯೋ
ಹೇಗೆ ಭರಿಸಿದೆ
ಹರನ ವರದಿಂದಲೆ
ಶಂಕರರ ತಪದಿಂದಲೆ
ರಾಮ ಚರಿತೆಯ ಉಲಿಯಿಂದಲೆ
ದೋಹೆಗಳ ಬಲದಿಂದಲೆ
ಶಹನಾಯಿಯ ನಾದದಿಂದಲೆ
ಕೆಂಪು ಗೋಪುರಗಳ ನಡುವ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗುತ್ತಾ
ಘಾಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುತ್ತಾ

ಮೈತೊಳೆಯುತ್ತಾ
ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾ
ಅಪರ ಕರ್ಮಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾ
ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಉಣ್ಣುತ್ತಾ
ಝರಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ
ವಿಶ್ವನಾಥನ ನೆನೆಸುತ್ತಾ
ಸಂಗೀತದಲಿ ಮೀಯುತ್ತಾ
ಅತ್ತ ಇತ್ತ
ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ ಜನ
ಜೀವಕ್ರಿಯೆಯೇ ಕಣ್ಮಂದಿಯೋ ಎಂಬಂತೆ

ಜಗದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನ ಮನಗಳಲ್ಲಿ
ನೀನು ನೆಲೆಸಿರುವಾಗ
ವರುಣ ಅಸ್ತಿಗಳೆ ನಿನ್ನ ಪರಿಧಿಗಳು ಎನ್ನಬಹುದೇ
ಬೆಳಕಿನ ನಿಧಿಯೆ
ರಸಗಳ ಆಗರವೆ
ಕಾಶಿ
ನೀ
ಅವಿನಾಶಿ



ಡಾ. ಸಂಧ್ಯಾ ಬಿ.
ರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ತಾಜ್ಞರು,
ಮಂಗಳೂರು

ಬದುಕು

ಕತ್ತಲು ಕವಿದಾಗ ಕನಸು
ಬೆಳಕು ಹರಿದಾಗ ನನಸು
ಕನಸಿಗೂ ನನಸಿಗೂ ನಡುವೆ
ಸಾಗುವ ಪಯಣವೆ ಬದುಕು
ಬೆಳಕಿನಲಿ ಅಪ್ಪಟ ಸತ್ಯ
ದೃಷ್ಟಿ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಣು
ಪೊರೆ ಹರಿವ ಪ್ರಯತ್ನ
ಕೊನೆವರೆಗೂ ಅದುವೆ ಬದುಕು
ಸುರಿವ ನೀರನು ಹೀರಲು
ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣಿನಲಿ ಅಂತರ
ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮವ ಮೀರಿ
ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣಾಗುವುದೆ ಬದುಕು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

ಹಾಹಂ ಶಾಂತಂ



ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಆರ್ಯ ಬಿ. ಯಡಿಯಾಳ
ತೃತೀಯ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್.
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ
ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ,
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

‘ನಶಿ’ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಎರಡು ಅಕ್ಷರಗಳ ಶಬ್ದ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿರುವುದು ಹನ್ನೆರಡು ತಲೆ ನೋವು. ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ಸಾವು (ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಘಂಟೆಗೆ). ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದಿರಾ... ಒಬ್ಬ ಚಟ ವಿಮುಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಈ ನಶೆಗಳ ಬಲೆಗೆ ತನಗೂ ತಿಳಿಯದೆ ತೇಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಅರಿಯದೆ ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾರು?... ನಿಜವಾಗಲೂ ಯಾರು?.. ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಜಗದ ಒಂದು ಮೂಲೆ, ದೇಶದ ಮೂಲೆ, ರಾಜ್ಯದ ಮೂಲೆ, ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮೂಲೆ, ಹಳ್ಳಿಯ ಮೂಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ...ಇದು ಸಾವಿರಾರು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಬಿಂಬಿಸೋ ಸುಹಾಸನ ಕಥೆ (ಅಥವಾ ವೃಥೆ)

ಅಮ್ಮ : ಇಷ್ಟು ದಿನ ಮನೇಲಿ ಇದ್ದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಹೋಗ್ತಾ ಇದ್ದಾ. ಹುಷಾರು ಕಣೋ.
ಸುಹಾಸ್ : ಹೂನಮ್ಮ, ಹುಷಾರಾಗಿ ಇರ್ತೀನಿ.
ಅಪ್ಪ : ಎಲ್ಲಾ ಜನರೂ ಸರಿ ಇರೋಲ್ಲ, ನೋಡೋ.

ಸುಹಾಸ್ : ತಲೆ ಬಿಸಿ ಯಾಕಪ್ಪ, ನಿಮ್ಮ ಮಗ ನಾನು.

ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟನು.

ಅಪ್ಪ ಅವನನ್ನು ತಮ್ಮ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಹೊಸ ಕಾಲೇಜಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಕೈಹಿಡಿದು ಇಳಿಸಿ ನಂತರ ಕೈಬಿಟ್ಟರು. ಅಪ್ಪನ ಕೈ ದೂರವಾಗಿದ್ದೇ ಸೈ, ಶುರುವಾಯಿತು ಲೋಕದ ಪರಿಣಾಮ ಅವನ ಮೇಲೆ. ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟವನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನೆಡೆದನು. ಸುತ್ತಲು ನೋಡಿದನು.

“ಇದೇನಪ್ಪ, ಗಾಡಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಫುಟ್ ಪಾತ್ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಜನರೆಲ್ಲಾ ರೋಡ್ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು”, ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಾ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದ.

ಅಲ್ಲೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಟೀ ಅಂಗಡಿಯ ಬಳಿ ಹೋದನು.

“ಅಣ್ಣ, ಒಂದು ಕಪ್ ಮಸಾಲಾ ಟೀ ಕೊಡಿ”

“ಬರಿ ಟೀ ಸಿಗಲ್ಲ, ನಾಲಕ್ಕು ಸಿಗರೇಟ್ ತಗೊಂಡ್ರೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಟೀ ಫ್ರೀ”

“ಏನು”, ಎಂದು ಸುಹಾಸ್ ತಲೆ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಂತನು. ತಾನು ಯಾವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿಹೆ? ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಇಲ್ಲಿ?

ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ. ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಅಪ್ಪ ಬಂದರು.

“ತಗೋ ಮಗು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ. ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಜಾ ಮಾಡು, ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ”, ಎಂಬ ಮಾತು ಬಂತು.

ಅಮ್ಮ ಬಂದು, “ಇಲ್ಲಿ ತಗೋ”, ಅಪ್ಪ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಆದ್ರೆ. ಆದ್ರೆ ಅಪ್ಪಂಗೆ ಹೇಳಬೇಡ ಆಯ್ತಾ” ಎಂಬ

ಮಾತು. ಅಪ್ಪ ಮೊನ್ನೆ ಒಂದು ಸಿನಿಮಾಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಆ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇತ್ತು, ಹೊಡೆಬಡೆದಾಟ ಇತ್ತು, ನಶೆ ಇತ್ತು ಸಿಗರೇಟ್ ಕೂಡ ಇತ್ತು, ಆದರೆ ತಾನೇನು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯಲಿ ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರೋದಿಲ್ಲ. ಮಗನಿಗೆ ಸಿನಿಮಾ ಅಂದರೆ ಇಷ್ಟ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ. ಬೇಕೆಂದಾಗ ಉಬ್ಬರಿಸಿ ಓಡಿಸುವ, ಬೇಕೆಂದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಲಗಾಮು ಅಪ್ಪ. ಉಬ್ಬರಿಸಿ ಓಡಿಸಿದಾಗ ಓಡಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ, ನಿಂತಾಗ ನೆಲವನ್ನು ಬೆಳಗುವ ದೀಪ ಅಮ್ಮ. 'ಹೌದಲ್ಲಾ', ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, "ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ, ನಾರ್ಮಲ್ ಹೊಗೆ ಬಿಡೋದು ಬೇಕಾ, ಇಲ್ಲಾ ರಿಂಗ್ ರಿಂಗ್ ಬೇಕಾ?"

"ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಾ... ಏನೂ ಬೇಡ", ಎಂದೇಳಿ ತಟ್ಟನೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂಜರಿದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುನ್ನಡೆದ.

ನಡೆದು ದಣಿವಾಗತೊಡಗಿದು. ನೀರು ಸಿಗುವ ಅಂಗಡಿಯ ಅರಸಿ ಒಂದು ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದ.

"ಅಣ್ಣ ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ನೀರು ಕೊಡಿ", ಎಂದು ಅಂಗಡಿಯಾತನಿಗೆ ಕೇಳಿದ.

ಅಂಗಡಿಯಾತ ಕಣ್ಣು ಮೀಟುಕಿಸುತ್ತಾ ಒಮ್ಮೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡಿದ. ಕೊನೆಗೆ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೆಲ್ಲನೆ, "ಏನಯ್ಯ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ಯಾ, ಇಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಿಗತ್ತೆ ಅಂತ ಯಾರು ಹೇಳಿದ್ದು. ಇದು ಜನರಲ್ ಸ್ಟೋರ್, ಇಲ್ಲಿ ಬರಿ ಬಿಯರ್, ವಿಸ್ಕಿ, ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿ ಮತ್ತೆ ರೂಮ್ ಸಿಗುತ್ತೆ. ನೀರು ಬೇಕಾದ್ರೆ ಎಂಆರ್‌ಪಿ ಸ್ಟೋರಿಗೆ ಹೋಗು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದೆ ನೋಡು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗು. ಆದ್ರೆ ಹುಷಾರು. ಪೊಲೀಸ್ ಇದಾರೆ, ನೋಡ್ಕೊಂಡು ಹೋಗು"ಎಂದ.

ಇನ್ನೇನು ಸುಹಾಸ್ ತನ್ನ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ (ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ, ಅದು ಬೇರೆಯೆ ಮಾತು), ಆಗ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗರು, ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರು ಜನರಲ್ ಸ್ಟೋರ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದರು.

"ಇವತ್ತು ಫುಲ್ಲ ಪಾರ್ಟಿ ಕಣ್ಣೋ", ಎಂದ ಒಬ್ಬ.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿ, "ಇವತ್ತು ನಮ್ ಮನೇಲಿ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಕೂಡ ಇಲ್ಲಾ. ಮಜಾ ಮಾಡೋಣ" ಎಂದಳು ಜಿಗಿಜಿಗಿದು.

"ಹೂ ಲೇಟ್ ಯಾಕ್ ಮಾಡೋದು. ಹೆಂಗೂ ನೀರು ತಗೊಂಡು ಆಗಿದೆ" ಎಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ.

"ಎಷ್ಟು ತಗೊಂಡಿದ್ದೋ"

"ಮೂರು ಲೀಟರ್"

"ಓ, ಅಷ್ಟೊಂದು ದುಡ್ಡು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತೋ"

"ಏ ಅದೆಲ್ಲ ನಿಂಗೆ ಯಾಕೆ. ಇವತ್ತು ನಂದೇ ಪಾರ್ಟಿ"

ಅಂಗಡಿಯಾತನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ಒಬ್ಬಳು, "ಅಂಕಲ್, ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವಿಸ್ಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡ್ಬೇಕು ಅಷ್ಟು ವಿಸ್ಕಿ ಕೊಡಿ", ಎಂದಳು

ಅಂಕಲ್ ಇದ್ದೋರು, "ಇಲ್ಲಿ ತಗೋಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ಕಿ ಚಾಸ್ತಿನೆ ಹಾಕೋಳಿ. ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಇದೆ ಅನ್ನುತ್ತೆ ನೀವು ತಗೊಂಡಿದ್ದ ನೀರು"

"ಹೂ ಅಂಕಲ್, ಇವತ್ತೇ ಸ್ಯಾಲರಿ ಸಿಕ್ತು, ಅದ್ಯೆ ನಾರ್ಮಲ್ ವಾಟರ್ ಅಲ್ಲ, ಮಿನಿರಲ್ ವಾಟರ್ ತಗೊಂಡಿದೀನಿ, ಮಿನಿರಲ್ ವಾಟರ್" ಎಂದು ನಗುತ್ತಾ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಜಂಭ ಪಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಎಲ್ಲರು ಆನಂದವಾಗಿ, ಸುಹಾಸ್ ಮಂದವಾಗಿ. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹೀಗೆ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸುಹಾಸ್ ರೆಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ನೆಲದೇ ಮೇಲೆ ವಿಲವಿಲ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದನು (ಅಥವಾ ರೆಕ್ಕೆಯೇ ಅವನಿಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ)

ಏನು ಮಾಡೋದು?... ರೆಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ, ನೆಡೆಯಲು ಕಾಲುಗಳಾದರೂ ಇವೆ ಅಲ್ಲವೇ. ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದ.. ಪಕ್ಕದ ಅಂಗಡಿಗೆ.

"ಅಣ್ಣ ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ನೀರು ಕೊಡಿ"

"ತಗೋಳಪ್ಪ, ಕೊನೆಯ ಬಾಟಲಿ ಉಳಿದದ್ದು, ಏನೂರು ಕೊಡು"

"ಏನು, ಅಷ್ಟೊಂದು ಯಾಕೆ"

"ನೀನು ತಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಬರ್ತಾರೆ, ಬೇಕಾದ್ರೆ ತಗೋ"



“ಕೊಡಿ ಕೊಡಿ, ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಐನೂರು ಕೊಟ್ಟು, ಕೈ ಸುಟ್ಟು... ನೀರು ಕುಡಿದನು”

“ಇದೇನಿದು, ನೀರಿನ ತರಾನೇ ಇದೆ ಅಲ್ಲಾ”, ಎಂದು ಇನ್ನೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಒಳಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟನು.

ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮತ್ತಿನ ಸುತ್ತಿಗೆ ಚಿತ್ತಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವನು ನೆಡೆದು ಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರು. “ಏಯ್ ನೋಡೋ, ಯಾರೋ ಹೊಸಬ ಬರ್ತಾ ಇದಾನೆ. ಎಪ್ಪಾ, ಎಪ್ಪು ಸೀದಾ ನಡ್ಕೊಂಡು ಬರ್ತಾ ಇದಾನೆ ನೋಡೋ. ಪಕ್ಕಾ ಸಕ್ಕತ್ ಹೈ ಆಗಿದಾನೆ. ಮಿನಿರಲ್ ವಾಟರ್... ಇಲ್ಲಾ ಬ್ಲಾಕ್ ವಾಟರ್ ಇರ್ಬೋದಾ??... ಏನೋ ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಅಂಬಾನಿ ನಾ?...ಎಂದು ಕಡಿದ ಮುರಿದ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ಅಕ್ಷರ ತೇಲುವಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

“ಏನೋ ಆಗಿದೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ”, ಎಂದು ಸುಹಾಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಕಂಪ ಜಾಸ್ತಿ ಭಯದಿಂದ ಕೇಳಿದ.

“ಏಯ್ ನೋಡೋ, ಎಪ್ಪು ಕ್ಲಿಯರ್ ಆಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದಾನೆ. ಇಷ್ಟು ಏರಿದವನ್ನು ನಾನು ಫಸ್ಟ್ ಟೈಮ್ ನೋಡ್ತಾ ಇರೋದು”...

ಸುಹಾಸ್ ತಲೆ ಕೆಟ್ಟು ತನ್ನ ರೂಮ್ ಕಡೆ ಓಡಿದ. ರೂಮಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಬಿರುಸಾಗಿ ತೆಗೆದು ಒಳ ನುಗ್ಗಿದ. ಅಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮೆಜಿನ ಮೇಲಿಂದ ಬಿಳಿಯ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಎಳೆದಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪು, ನಗುವಿನ ತಟಸ್ತ ಮೊಗ. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ತನ್ನ ಫೋನ್ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಕರೆ ಮಾಡಿದ (ಪಕ್ಕದವನಿಗೆ). ಪಕ್ಕದವ ಕರೆ ಎತ್ತಿದನು.

“ಹೆಲೋ ಮಚ್ಚಾ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾ”

“ನಾನು ನಿನ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ”

“ಅಯ್ಯೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಇದ್ಯಾ”

ಹೂ ಕಣೋ, ಈಗಷ್ಟೇ ಎಳ್ಳೆ, ಇಡೀ ದಿನ ಬರಿ ಗಾಳಿ ಎಳ್ಳು ಎಳ್ಳು ಎಷ್ಟು ಹೈ ಆಗಿದ್ದೆ ಗೊತ್ತಾ”

“ನಾನು ನಿನ್ನೆ ಎಳ್ಳೊಂಡಿದ್ದೆ ಕಣೋ ಗಾಳಿನ, ಸಕ್ಕತ್ ಮಜಾ ಇತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆ ಇತ್ತು. ಆದ್ರೆ ಸಕ್ಕತ್ ಬೇಜಾರ್ ಆಯ್ತು. ಇನ್ನೇಲಿಂದ ಗಾಳಿ ಎಳ್ಳೊಲ್ಲ ಕಣೋ. ಬೇಗ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಲ್ ಎಳ್ಳೊಂಡೆ, ಆಗ

ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಿ ಆಯ್ತು”,

“ಹೂ ಕಣೋ, ನಾನು ಗಾಳಿ ಎಳೆಕ್ಕೋದನ್ನ ಬಿಡ್ಬೇಕು. ಸಕ್ಕತ್ ಮಜಾ ಕೊಡುತ್ತೆ, ಆದ್ರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ ಅಂತೆ”

“ಸರಿ ಕಣೋ ಪೋನ್ ಇಡ್ತೀನಿ”, ಎಂದು ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಪೋನನ್ನು ಒಬ್ಬ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಟ್ಟಿದನು, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರ ಎಸೆದನು.

ಇನ್ನು ಸುಹಾಸನಿಗೆ ತಾಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ತೆಲಕೆಟ್ಟು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಲೋಕದ ಶೋಕ ಅವನಿಗೆ ತಾಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ... ಹೆಂಡದ ಗುಂಡು

ಒಳಗೇ ಕಾಲಿಟ್ಟ... ಹೊಗೆಯ ಬಗೆ ಬಗೆ

ಹೊರಗಡೆ ಹೋದ... ಅಡಿಮೆಲಾದ ಅಂಗಡಿ

ತಾನೆಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಿ? ತಾನೆಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ? ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ತನ್ನ ಕಡೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಂಡಿತು. ಆತ ಓಡಿದ, ದಿಕ್ಕಾಪಾಲಾಗಿ ಓಡಿದ. ಬೆಳಕಿಂದ ಕತ್ತಲೆಗೆ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ, ಬದುಕಿನಿಂದ ಸಾವಿಗೆ ಓಡಿದ. ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ನಶೆ ಏರಿಸಿ, ಒಂದು ಧೀರ್ಘ ಹೊಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡನು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆದು ನೋಡಿದನು. ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಮೊದಲಿನಂತೆ. ತನ್ನ ಜಗತ್ತಿನಂತೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡಿಸುವ ಜನರು, ರೋಡಿನ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುವ ವಾಹನಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ನಾರ್ಮಲ್. ಆದರೆ ಬದಲಾಗಿದ್ದು ಅವನು. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಸುಹಾಸರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ತೊರೆದು ಈ ಕ್ರೂರ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ●



ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಕೆ

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಓ ಮಗು! ಅಂಧಕಾರವ ತೊರೆದು ನೀನೊಮ್ಮೆ ನಗು!

ಸದಾ ಪ್ರೀತಿಸುವ ತಾಯಿಯ ನಗು,

ಎಲ್ಲಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಗೆಳೆಯರ ನಗು,

ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರ ನಗು,

ಓ ಮಗು! ಮಗುವಾಗಿ ನೀನೊಮ್ಮೆ ನಗು!

ನಗು

ನಗು- ನಕ್ಕರೆ 'ನಕ್ಕೆ' ಎಂಬ ನಗು
ನಗದಿದ್ದರೆ 'ನಗುವೆಲ್ಲಿ?' ಎಂಬ ನಗು
ಚಂದ ಕಾಣಲು ಪೋಟೋಗೆ ನೀಡಿದ ನಗು
ಓ ಮಗು! ನಿನಗಾಗಿ ನೀನೊಮ್ಮೆ ನಗು!

ಅಳುವ ಮುನ್ನ ಅಂಜಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು ನಗು
ಅಳುವಾಗ ಆನಂದಭಾಷ್ಪದಿ ನಗು
ಅತ್ತ ಮೇಲೆ ಚಿಂತೆ ಬಿಟ್ಟು ನಗು
ಓ ಮಗು! ಅಳುವಿನಲ್ಲೂ ನೀನೊಮ್ಮೆ ನಗು!

ಕತ್ತಲೆಯ ರಾಕ್ಷಸನ ಚೀತ್ಕಾರದ ನಗು,
ಮಕರಂದ ಹೀರಿದ ದುಂಬಿಯ ಝಂಕಾರದ ನಗು,
ಕಾಣದೆ ಕುಳಿತ ದೇವರ ಆಶೀರ್ವಾದದ ನಗು

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
29			30		31		32		33			34
			35				36					
37					38				39			

ಸುಳಿವುಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:

೧. ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಿಂದಿರುವವನು (೪)
೨. ಕ್ಷೌರಿಕ (೨)
೩. ವಿವಾದಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ (೪)
೪. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ದೂರದ ಅಳತೆ (೨)
೫. ಗಣಪತಿಯ ಪ್ರಿಯವಾದ ಖಾದ್ಯ (೨)
೬. ಮಮತೆ (೪)
೭. ಕಷ್ಟಕರ (೨)
೮. ಆಕ್ಷೇಪಣೆ (೪)

೧೩. ಶುಭವಲ್ಲದ (೪)

೧೪. ಉಡುಗೊರೆ (೨)

೧೫. ರಸಿಕನಲ್ಲ ಇವನು (೪)

೧೬. ಉಡುಪಿಯ ಮಠಗಳ ವೈಭವಪೂರ್ವಕ ಉತ್ಸವ (೨)

೧೭. ಛಾಯೆ (೨)

೧೮. ಧನದ ಜೊತೆಗೆ - - - - ಗಳಿಂದಲೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ (೪)

೧೯. ಕವಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ (೨)

೨೦. ಕುದುರೆ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸುವುದೇ (೪)

೨೯. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ (೪) ೩೬. ಯೋಚನೆ (೩)
 ೩೦. ನೃಪ (೩) ೩೭. ಕಾಲವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನ (೪)
 ೩೩. ಸುಧಾಕರ ಮಾಡುವುದೇ? (೪) ೩೮. ನೆಪ (೩)
 ೩೪. ಕನ್ನಡದ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ (೩) ೩೯. ಬುದ್ಧನನ್ನು ಹೀಗೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (೪)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

೧. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಧಿಸುವುದು (೪) ೧೮. ಹೇಷಾರವ (೩)
 ೨. ಮೋಸಮಾಡುವವನು (೪) ೧೯. ಹಿಂಜರಿಕೆ (೩)
 ೩. ಸಂಗೀತ ಪ್ರಪಂಚ (೪) ೨೦. ನನಸಲ್ಲ (೩)
 ೪. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣವಲ್ಲ (೪) ೨೧. ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆದ (೩)
 ೫. ಅರಳಿದ (೪) ೨೨. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಕಾರವಲ್ಲ (೩)
 ೬. ತಾಯಿಯ ಊರು (೪) ೨೩. ದುರಸ್ತಿ (೩)
 ೧೦. ಮಹಡಿ, ಒಂದು ಹಂತ (೩) ೨೪. ಬಾಣದ ವೇಗ (೪)
 ೧೧. ಅಳಿಯ ಮಾವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ - - - ೨೫. ವಂದನೆ (೪)
 ಹೂಡಿದ್ದಾನೆ (೩) ೨೬. ರಾಜರಾಣಿಯರ ನಿವಾಸ (೪)
 ೧೪. ರಕ್ಷಿಸಿ (೩) ೨೭. ಮಧುರ ಗೀತೆ (೪)
 ೧೫. ಊಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು (೩) ೨೮. ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದಿರುವ (೪)
 ೧೬. ತಪಸ್ಸು (೩) ೨೯. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನೇ ಎಲ್ಲಾ
 ೧೭. ಇದೇ ಕೈಲಾಸವಂತೆ(೩) ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಬಯಸುವುದು (೪)

ಪದಬಂಧ - ೨೦ರ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು:

ಉತ್ತರಗಳು

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ : ೧. ದಿಗ್ಬಂಧನ ೩. ದಾನವ ೫. ಅಲಂಕೃತೆ ೭. ರೋದನ ೮. ರಕ್ಷಿಸಿ ೯. ರಘೋತ್ತಮ
 ೧೧. ರಸನ ೧೩. ರೆಪ್ಪೆತೆರೆ ೧೫. ಮಣೆಹಾಕು ೧೭. ಶಕುನಿ ೧೯. ಸದಾರಮೆ ೨೧. ವಜೀರ ೨೨. ರಜಕ ೨೩.
 ಗುರುತರ ೨೫. ಭರತ ೨೭. ಲಗ್ನಹಾಕು ೨೯. ಕಾಲುಭಾಗ ೩೧. ಹಾಸನ ೩೩. ವಿಶಾಲತೆ ೩೫. ಮಹಲು ೩೬.
 ವಕ್ತಾರ ೩೭. ಕಮಾಯಿಸು ೩೯. ನುರಿತ ೪೧. ಸುಮ್ಮನಿರು

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ

೧ ದಿನಕರ ೨ ನರೋತ್ತಮ ೩ ದಾನಶೂರ ೪ ವರಮಾನ ೫ ಅಸಿಧಾರೆ ೬ ತೆರೆಮರೆ ೧೦ ಘೋಷಣೆ
 ೧೧ ಸರಕು ೧೪ ತೆಪರ ೧೫ ಮರುಗು ೧೬ ಕುವರ ೧೭ ಶರಭ ೧೮ ನಿರತ ೧೯ ಸಕಲ ೨೦ ಮೆಲುಕು
 ೨೪ ರುಮಾಲು ೨೬ ರಭಸ ೨೮ ಹಾಗಲ ೨೯ ಕಾರಣಿಕ ೩೦ ಗಮನಿಸು ೩೧ ಹಾಲುಜೇನು ೩೨ ನವಜಾತ
 ೩೩ ವಿರಮಿಸು ೩೪ ತೆಪ್ಪಗಿರು

ವರದಿ

ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ

ವರದಿ



ಡಾ. ಶುಭತಾ ಕೆ. ಎಸ್.
ಲೇಖಕರು ಹಾಗೂ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

◆ ೮-೩-೨೦೨೩ ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಡಾ. ಗೋಪಿನಾಥ್ ಅವರ ಅಂಬುಜಮ್ಮ ಹೆಲ್ತ್ ಫೋರಮ್ ಹಾಗೂ ಐಎಂಎ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆಯ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಪ್ಯಾಪ್ ಲೇಪನ (ಸ್ಮಿಯರ್) ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಪಿವಿ ವೈರಾಣುಗಳ ಡಿಎನ್‌ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ತಾಲಿನಿಕ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ೫೦ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಗರ್ಭ ಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು.



◆ ೧೦-೩-೨೦೨೩ರಂದು ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್.

ಶುಭತಾ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ, ಕೆನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ “ಮಹಿಳಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ” ಕುರಿತು ಭಾಷಣ ನೀಡಿದರು.

◆ ಮಾರ್ಚ್ ೧೦ರಂದು ತಾಲೂಕು ವಕೀಲರ ಸಂಘ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಇಂದಿರಾವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ದೇಶದ ಮೊದಲ ಮಹಿಳಾ ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಕಾರ್ನಲಿಯಾ ಸೊರಬ್‌ಜೀ ಅವರ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.

◆ ೧೨-೩-೨೦೨೩ರಂದು ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭತಾ ಗಾಜನೂರಿನ NSS ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ “ಹದಿಹರೆಯದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ” ಕುರಿತು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

◆ ೧೪-೩-೨೦೨೩ರಂದು ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭತಾ, ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಲ್ಮರದಲ್ಲಿ ಶಿವಾನುಭವ ಗೋಷ್ಠಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ “ಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ” ಕುರಿತು ಭಾಷಣ ನೀಡಿದರು.

◆ ವಿಶ್ವ ಜಲ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ದಿನಾಂಕ ೨೩-೩-೨೦೨೩ ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆಯ ವೈದ್ಯ ಭವನದಲ್ಲಿ ಸಂವಾದ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಯುವಸಂಚಲನದ ಶ್ರೀ ಚಿದಾನಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂವಾರಿಯಾಗಿ ಜಲದ ಬವಣೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಶಾಲಿನಿ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದರು.

◆ ೨೮-೩-೨೦೨೩ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರು ನಾಗರಬಾವಿ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಎಚ್‌ಪಿವಿ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು. ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿದರು. ಸುಮಾರು ೩೦ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.



◆ ೨೯-೩-೨೦೨೩ರಂದು ನಮ್ಮ ಐಎಂಎ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಚಿನಿವಾಲರ್ ಅವರಿಗೆ ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

◆ ನಮ್ಮ ಐಎಂಎ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ ಮಿನಿ ಕಥಾವಾಚನ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ೧೬ ವೈದ್ಯರು ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಝೂಮ್ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಥಾವಾಚನ ನಡೆಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟರಾಮ ಭಟ್ ಸುಳ್ಯ ಅವರು ಆಗಮಿಸಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಹಕರಿಸಿದರು. ಮಿನಿ ಕಥಾ ವಾಚನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ: ಡಾ. ಸಲೀಂ ನದಾಫ್ “ಕಳಕೊಂಡವ”

ದ್ವಿತೀಯ ಬಹುಮಾನ: ಡಾ. ರುಕ್ಮಿಣಿ “ಮತ್ತೆ ಮೂಡಿತು ಬೆಳಕು”

ತೃತೀಯ ಬಹುಮಾನ: ಡಾ. ದಿವ್ಯಶ್ರೀ “ನನ್ನ ಮನಿ”

◆ ದಿನಾಂಕ ೦೫-೦೪-೨೦೨೩ ರಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯು ನಗರದ ಡಿ ಗುಂಪಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರಿಗೆ ‘ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ’ ದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಡಾ. ಸಂಹಿತ ಎಸ್. ಆರ್. ರವರು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.



◆ ೧೦-೪-೨೦೨೩ರಂದು, ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಜಿಲ್ಲಾಘಟಕ ಕೊಟ್ಟೂರು ಸ್ವಾಮಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ‘ಬಸವರಾಜ್ ಸ್ಮಾರಕ ದತ್ತಿ’ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟಕರಾಗಿ ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ, “ಮಾತೃಭೂಮಿ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ದತ್ತಿಗಳು ಪೂರಕ” ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

◆ ಕುಂದಾಪು ಕನ್ನಡ ಐದನೆಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಡಾ. ಅಣ್ಣಯ್ಯಕುಲಾಲ್ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ೩ ದಶಕಗಳಿಂದ ನಾಡು, ನುಡಿ, ನೆಲ, ಜಲ, ಪರಿಸರ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿಯ ಸಂಘಟಕ, ಪ್ರಖರ ಬರಹಗಾರ, ವಾಗ್ಮಿ, ಗಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯ ಸಂಘಟಕ, ಕುಂದಗನ್ನಡದ ಪರಿಕಾರ, ಜಾತ್ಯತೀತ ಚಿಂತನೆಯ ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕುಂದಾಪುರ ತಾಲೂಕಿನ ಉಳ್ಳೂರು ಡಾ. ಎಂ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಅವರಿಗೆ ೫ನೇ ಕುಂದಾಪು ಕನ್ನಡದ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಗೌರವ ದೊರಕಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.



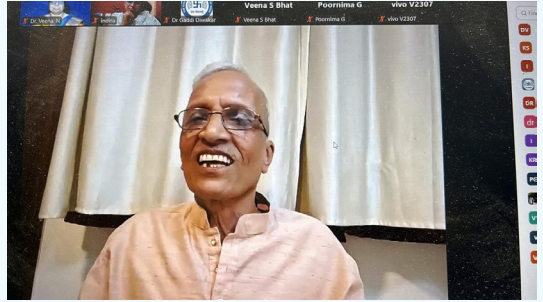
◆ ದಿನಾಂಕ ೧೪-೦೪-೨೦೨೩ ರಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಹನಿಗವನಗಳನ್ನು ವಾಚಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಸಾಪ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಿ. ಮಂಜುನಾಥ್ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಡಾ. ಬಿ. ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್‌ರವರ ಪಟಕಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಪಾರ್ಚನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸವೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು.

◆ ದಿನಾಂಕ ೧೫-೦೪-೨೦೨೩ ಐಎಂಎಯ ಯಲಹಂಕ ಶಾಖೆಯವರು ಕನ್ನಡ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು, ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಚಲನಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಲ್ ಆಫ್ ಏಷ್ಯಾ ಪಿವಿಆರ್ ಐನಾಕ್ಸನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ೨೫೦ ಐಎಂಎ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಜರಿದ್ದರು, ಕನ್ನಡದ 'ವಿದ್ಯಾಪತಿ' ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕ ನಾಗಭೂಷಣ್ ಹಾಗೂ ನಾಯಕಿ ಮಾಲೈಕಾ ವಸುಪಾಲ್ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಿ, IMA ತಂಡಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

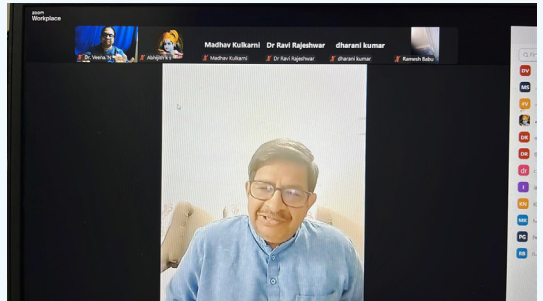
ಐಎಂಎ ಯಲಹಂಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಶಾಂತಲ ಗಿರೀಶ್ ಹಾಗೂ IMA KSB ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ. ಅವರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ, ತಂಡದ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಶ್ಲಾಘನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಇಂತಹ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

◆ ೦೬-೦೪-೨೦೨೩ ವಾಸವಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಲಾ ವೇದಿಕೆಯ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಕೋರ್ಗಿ ಶಂಕರ್ ನಾರಾಯಣ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ, ಇವರು ಸಂಸ್ಕೃತದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಿದ ಪಂಚತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಹಿತೋಪದೇಶ ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು. ಹಿತೋಪದೇಶ ಮತ್ತು ಪಂಚತಂತ್ರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿರುವುದು ಕೋರ್ಗಿ ಶಂಕರ್ ನಾರಾಯಣ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ವಿಶೇಷತೆ



◆ ೧೩-೦೪-೨೦೨೩ ರಂದು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಿನೋಮಿಕ್ಸ್ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸುತ್ತೂರು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.



◆ ೨೭-೦೪-೨೦೨೩ ರಂದು, ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಡಾ. ಎಸ್ ಪಿ ಮಹಾಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಭಟ್ ಅವರು ಪಂಜೆ ಮಂಗೇಶರಾಯರು - ಕನ್ನಡದ

ಬೆಳಕು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ, ಕನ್ನಡ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಿದ್ದ, ಪಂಜೆ ಮಂಗೇಶರಾಯರು ಕನ್ನಡವನ್ನೇ ಉಸಿರಾಡಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.

೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ... (ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ)

ಸಂವಿಧಾನ ಶಿಲ್ಪಿ ಡಾ ಬಾಬಾಸಾಹೇಬ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಾಯಕ ವಿಶ್ವ ಗುರು ಜಗಜ್ಯೋತಿ ಬಸವೇಶ್ವರರ ಜಯಂತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸೋಣ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಸತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನುಮೋದನೆಗೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿದೆಗಳ ಕುರಿತು ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಸೀಮೆಯ ಕುರಿತು ಸಹ ಚರ್ಚೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಬಾಬಾಸಾಹೇಬ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಸಂವಿಧಾನ ಶಾಸಕಾಂಗ, ಕಾರ್ಯಾಂಗ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಾಂಗಗಳಿಗೆ ಶಾಸನಬದ್ಧ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಶಾಸಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ಅಧಿಕಾರ ನ್ಯಾಯಾಂಗಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳಾದ ಈ ಮೂರು ಅಂಗಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ, ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಿದೆ. ಆಂತರಿಕ ತಿಕ್ಕಾಟ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮಾರಕ.

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಿಂದ ನೀಡಲಾಗುವ ಡಾ ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾದ ಡಾ ಎಸ್ ಎಸ್ ಗುಬ್ಬಿ (೨೦೨೩) ಮತ್ತು ಡಾ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ (೨೦೨೪) ಅವರಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದಿನ ವರುಷ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಥವಾ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮ್ಮೇಳನ ಆಚರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಕವನ ಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ...

ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ

ಡಾ. ಸುರೇಶ್ 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 ವಿಳಾಸ
ದಾಖಲಿಸಿ



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ ೯೪೪ ೮೧೩ ೯೩೩೯, ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ೯೪೪ ೮೨೧ ೫೯೪೦

ಸಂದರ್ಶನ

ಸಮಾಜಮುಖ ವೈದ್ಯ
ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ



ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡಿ
ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ
ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಆರ್.ಆರ್. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



ಡಾ. ಅನಿಶ್ ಕುಮಾರ್
ವಿಭಾಗೀಯ
ಸಂಪಾದಕರು

ವಯಸ್ಸು ೬೦-೭೦ ದಾಟಿದರೂ ಹಗಲಿರುಳೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವ ಸುವೆಸುವ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈದ್ಯರುಗಳ ನಡುವೆ ವೃತ್ತಿಯ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ, ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರದ್ದು. ಧಾರವಾಡದ ಮಾಳಮಡ್ಡಿಯ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಮನೆಯ ಕೀಲಿ ಕೈ ಇಡುವ ಜಾಗ ತೋರಿಸಿ, “ಮುಂದಿನ ಸರ್ತಿ ಯಾವಾಗ್ಲಾದ್ದು ಬಂದಾಗ, ಕೀ ಇಲ್ಲಿ ಇರ್ತದ, ತೆಗೆದು ಒಳಗ ಹೋಗಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಅವರ ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ವಿಸ್ಮಯಗೊಂಡೆ.

ಅತ್ತ ಯಶಸ್ವೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿ, ಇತ್ತ ಬಾಲಬಳಗ ಶಾಲೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಸುಮನ ಸಂಗಮ ಕಾಡು ತೋಟ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘ, ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬರವಣಿಗೆ... ಇದೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಅಪ್ಪಟ ಕುಟುಂಬಸ್ತ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಮುದ್ದಿನ “ಮಾಮಾ”, ಸಹೃದಯರ ಆತ್ಮೀಯ “ಸಂಜೀವಣ್ಣ”.

ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯಾದರೂ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಿರಪರಿಚಿತರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಾಗ ಹೊರಗಡೆ ಕತ್ತಲೆಯಾದದ್ದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭಾ ಅಕ್ಕ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದು ಸಂದರ್ಶನವೆನಿಸದೇ “ಹಂಗೇ, ಕುಂತು ಮಾತು-ಕತಿ ಮಾಡಿದಂಗ” ಅನುಭವವಾದದ್ದು ಅವರ ಸರಳತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಪರಿಸರದ ಕಾಳಜಿ, ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಸುತ್ತಲಿನವರ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುವ ಗೌರವ, ಬಗ್ಗದಷ್ಟೂ ಮೊಗೆ-ಮೊಗೆದು ಕೊಡುವ ಅವರ ವಿಚಾರ ಧಾರೆ, ಒಂದು ಭೇಟಿಗೆ ಸಾಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ನಮಸ್ಕಾರ ಸರ್, ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ.

ಡಾ. ಸಂಜೀವ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ: ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ೧೯೫೯ರಲ್ಲಿ. ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಊರು, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅಥಣಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ “ಸತ್ತಿ” ಅನ್ನೋ ಊರು. ಕಷ್ಟಾ ನದಿ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ ದೊಡ್ಡ ಜಮೀನ್ದಾರರಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ಬಿಎಸ್ಸಿ ಅಗ್ರೀಕಲ್ಚರ್ ಪದವೀಧರರು. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬಿಜಿನೆಸ್‌ಮನ್ ಆಗಿದ್ದರು, ಆಯಲ್ ಇಂಜಿನ್ ಬಿಜಿನೆಸ್,



ತುಂಬಾ ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ. ಒಂದು ಸಲ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅವರ ಕಾರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ತುಂಬಾ ಬಹಳ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಅವರು ಮುಂದೆ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಕ ಮತ್ತು ಅಣ್ಣ ನಮ್ಮ ಕಾಕಾ ನಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಯ್ತು, ಇಬ್ಬರು ಅಣ್ಣಂದಿರು ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ತವರುಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಯ್ತು, ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಯ್ತು ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತೋಟದೊಳಗೆ ಇರುವಂತಾಯ್ತು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ ಒಡೆದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ನಾನು, ಸತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಕಾರಿ ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆ ಸೇರಬೇಕಾಯ್ತು. ಅಲ್ಲಿನ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳು ತುಂಬಾ ಮಜವಾಗಿದ್ದವು. ಶಾಲೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಟ್ಟಡವಿರದ ಕಾರಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮಶಾಲೆ-ಕುಂಬಾರ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆತಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಥಣಿಯಲ್ಲಿ, ಪುಟ್ಟ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮತ್ತೇ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸೇರುವಂತಾಯಿತು. ನನ್ನ ಪ್ರೌಢ ಹಾಗೂ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥಣಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

ಡಾ. ಉಮಾ : ಸರ್, ನೀವು ವೈದ್ಯರಾದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಟ್/ಸಿಇಟಿಯಂತಹ ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂ ಕರೀತ್ತಿದ್ದು, ನನ್ನನ್ನು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಕಲ್ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೂ ಕರೆದಿದ್ದು, ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸೂರತ್‌ಕಲ್ಲಿನ ಕಾಲೇಜು ಸಿಕ್ಕಿತು, ಎರಡನೇ ದಿನ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕೆಎಂಸಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ಅವಾಗಾಗೆ ಐಐಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲಾ ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದನ್ನೇ ಸೂಚಿಸಿದ್ದು, ಹಿಂಗಾಗಿ ನಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆದದ್ದೇ ವಿನಹ ನನಗೆ ಡಾಕ್ಟರೇ ಆಗಬೇಕಂತೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕೆಎಂಸಿ ಸೇರಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮರ್ಚಂಟ್ ನೇವಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂತು ಅದರಲ್ಲೂ ನಾನು ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಆರು ಜೊತಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ, ಕ್ಯಾಪು, ಬೂಟು ಮತ್ತು ಇನ್ನೇನೋ ತಗೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೊಳ್ಳಲು ಹಣದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಅವಾಗಾಗಲೇ ನನಗೆ ಕೆಎಂಸಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಟ್ ಸಿಕ್ಕ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಬೇಕಾಯ್ತು.



ಡಾ. ಉಮಾ : ನಿಮ್ಮ ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ ಸರ್.

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಕೆಎಂಸಿ ದಿನಗಳು ಭಾರಿ ಮಜವಾಗಿದ್ದು, ನಾನು ಸಾಧಾರಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ವರ್ಷಇಡೀ ಗದ್ದಲ ಹಾಕಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇನು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಇರುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದೋದು. ಹಿಂಗಾಗಿ ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಂಕ ಗಳಿಸದಿದ್ದರೂ ಎಂದೂ ಫೇಲ್ ಆಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಓದಿ ಮುಗಿಸುವ ತನಕ ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ನಂಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗೆಲ್ಲಾ ಹಣ ಕಳಿಸತಿದ್ದು, ತೀರಾ ತುರ್ತು ಇದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಸಾಲಾ ತೆಗೊಂಡು ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನ ಬಂದಾಗ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ಇತಿ-ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು. ಬೇರೆಯವರಂತೆ ಪ್ರವಾಸ, ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತಾ ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ ಒಟ್ಟುಂಟಿಯಾಗಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾಟಕ, ಆಟ, ಭಾಷಣ, ಸ್ಟ್ರೈಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದು. ಕೆಎಂಸಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ

ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಲು ಸಹಾಯವಾಯಿತು. ಬಂಡಾಯ ಎಡ ಪಂಥೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ವಿಚಾರಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾದವು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೋಫೆಸರ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಒಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ನಾಟಕ ಮಾಡಿದ್ದು ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತಂದಿತ್ತು. ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಈ ಗುಂಪಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಆಸೆ. ಆಗ ನಾನು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಬಂದ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಕೋಣೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡೆ. ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಮೀಡಿಯಂ ಗುಂಪುಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇದ್ದೂ ನಾನು ಎರಡೂ ಗುಂಪು ಸೇರಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆತಿದ್ದೆ. ನಾವು ಡಿನೇ ವರ್ಷ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಇದ್ದಾಗ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಟ್ರೈಕ್ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಅದಾಗಲೇ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಿದ್ದವು, ಡೊನೇಶನ್ ಆಧಾರಿತ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ತೆರೆಯಲು ಸರ್ಕಾರ ಯೋಚಿಸಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮದೊಂದು ಒಳ್ಳೆ ಟೀಂ ತಯಾರಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದ್ದು ನಾನೆ. ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ರಸ್ತಾರೋಖ್ ಮಾಡಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಇದ್ದು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಇದೆ!



ಡಾ. ಉಮಾ : ನೀವು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಾದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಆದ ನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳು ಮುಂಬೈನ ಮುನ್ಸಿಪಲ್ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಿಜೀರಿಯನ್ ಸಹ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ನಂತರ ದಾವಣಗೆರೆಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಿ ಮಾಡಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೆಂಟ್ ಮಾರ್ಥಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ ಮಾಡಿದೆ. ಆ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಿನಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಮೊದಲ ಮೇಲ್ ಟ್ರೈನಿ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವ ಸಿಕ್ಕು. ಮುಂದೆ ಡಿಎನ್‌ಬಿ ಕ್ಲೀಯರ್ ಮಾಡಿದ್ದೇಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೆಟಲ್ ಆಗ್ಲೇಕು ಅಂತ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥಣಿ, ಮೀರಜ ಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಧಾರವಾಡವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಪರಿಸರದಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಇದೇ ಅನುಕೂಲ ಅನಿಸ್ತು. ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ನನ್ನದೇ ಕನ್ಸಲ್ಟೇಶನ್ ಶುರು ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ ಪೂಜಾರ ಜೊತೆ ಜೊಯಿಂಟ್ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಮಾಡಿದೆ. ಇನ್ನೇನು ನಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಸ್ವಂತ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋದ್ರೊಳಗೆ ತಾವರಗೆರಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಐದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸೇರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದ ವೃತ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೂ ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು, ಹಾಗಾಗಿ ತುರ್ತು ಕರೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಶನಿವಾರ ಮತ್ತು ರವಿವಾರ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ಸರ್, ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನನ್ನ ಮದುವಿಗೊಂದು ಪೂರ್ವಾಪರ ಕತೆ ಇದೆ, ಏನಂದ್ರೆ ನಾನು ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕರಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಎಸ್. ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಪಾಲಕರಾಗಿದ್ದವರು, ನನ್ನ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯ ಮಂಡನೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಿದ್ದರು. ಮುಂದೆ ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೆಂಟ್ ಮಾರ್ಥಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದರು. “ನಿನೇನಾದರೂ ಮದುವೆಯಾಗುವ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಮಗಳು, ಪ್ರತಿಭಾ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಂ. ಎ.

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ನೀನೊಂದು ಸರತಿ ಬಂದು ನೋಡಿ ಮಾತಾಡಿಸು” ಎಂದು. ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಅಥಣಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಪ್ರತಿಭಾಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆಕೆಯೂ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಳು. ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ದೇವರ ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ನಾನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬಂದು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳೇ ಕಳೆದಿದ್ದವು. ಮದುವೆಯ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಆಮೇಲೆ ನನಗೆ ಮದುವೆ ಹೆಂಗ ಬೇಕೋ ಹಂಗ ಕುರಿತಾಗಿ ಒಂದು ಲೇಖನ ಬರೆದು ಪ್ರತಿಭಾಗೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿ ಕೆಲವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಭಾಳ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನೆಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ನವೆಂಬರ್ ೧೯೮೯ರಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ನಡೆಯಿತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸತು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ವಿಚಾರ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಸಪ್ತಪದಿಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿದ್ದೆ, ಮಂಗಳಸೂತ್ರ ನಾನು ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಬಂಗಾರವನ್ನು ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕವಚನದಲ್ಲೆ ಇಬ್ಬರೂ ಕರೆಯುವುದು, ಮೂರು ಜೊತೆ ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೀಗರಿಂದ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಪಡೆದಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಅನೋನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವ ಮಗ ಚೈತನ್ಯ ಷರೀಫ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕರೆಯುವುದು ಮಿಂಚು. ಸ್ಯಾನಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂ. ಎಸ್ ಮಾಡಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಸಣ್ಣವಳು ನೈದಿಲೆ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕರೆಯುವುದು, ಹೂ/ಹೂವಕ್ಕೆ ಅಹಮದಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಲೈಫ್ ಸೈನ್ಸ್ ಪದವಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ಬಾಲ ಬಳಗ ಶಾಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ ಸರ್. ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದ ತಾವು ಶಾಲೆಯನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಹೇಗೆ ವಿಚಾರ ಬಂತು?

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನನ್ನ ಮಗ ಎರಡೂವರೇ ವರ್ಷ ಇದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಕುಮಾರ ಎಂಬುವವ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ದೆಹಲಿಯ ಅರವಿಂದ ಗುಪ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಪುಸ್ತಕ ತರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ತೊತ್ತೋಚಾನ್, ದಿವಾಸ್ವಪ್ನ ಹಾಗೂ ಟೀಚರ್ ಎಂಬ ಇತರೆ ಒಟ್ಟು ೫ ಪುಸ್ತಕ ತರಿಸಿ ಓದಿದ್ದೆವು. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳು ಬಂದಾಗ ನಮಗೆ ಈ ಸ್ಕೂಲ ಬ್ಯಾಗು, ಯುನಿಫಾರ್ಮ ಬೇಡ ಎಂಬುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಯೋಜನೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. “ತೊತ್ತೋಚಾನ್ ಪುಟಾಣಿ ಶಾಲೆ” ಅಂತಾ ಬೋರ್ಡ್ ಬರೆದು ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ತಾಸು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಸುಮಾರು ೧೫ ದಿನ ಕಳೆಯುವದರೊಳಗೆ ರಜನಿ ಗರುಡ ಎಂಬುವವರ



ಪರಿಚಯವಾಯಿತು, ಅವರು ನನ್ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೋರಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ೧೫ ದಿವಸದ ಒಳಗಡೆ ಅವರೂ ಒಂದು ಶಿಶು ವಿಹಾರವನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದರೂ. ಎರಡೇ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದವು ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ನನ್ನ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮಾಳಮಡ್ಡಿಯ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಜಾಗ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ, ಮುಂದಿನ ವಾರದಿಂದ ಶಿಶುವಿಹಾರ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶುರುವಾಯಿತು. ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದವು. ಇದು ನಡೆದದ್ದು ೧೯೯೬ರಲ್ಲಿ ಆವಾಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಪರವಾನಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇನು ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಶುರು ಮಾಡಿದೆವು. ಬಾಯಿ ಮಾತಿನಿಂದ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಗೆ ೧೧ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದವು. ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಎಸ್. ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರು ಹಾಗೂ ಕೀರ್ತಿನಾಥ ಕುರ್ತಕೋಟಿ ಎಂಬ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆವರಣದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡದ ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗಾಯಕರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಬಂದು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ, ಕಣವಿ, ಕಲಬುರ್ಗಿ ಕೀರ್ತಿನಾಥ ಕುರ್ತಕೋಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಶಾಲೆಯ ಎರಡನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾವಿದ್ದ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ



ಪ್ರತಿಭಾಳ ಸೋದರ ಮಾವ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿದ್ದವರು. ಇಲ್ಲಿಯ ಮನೆಗಳನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಗೆ ಇದ್ದವರು ಮನೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದೆವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾ ಎಂ.ಎ. ಮುಗಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಳು. ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಭಾ ಅವರ ದೊಡ್ಡ ಸೋದರಮಾವ ಮನೆ ಮಾರುವ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಹತ್ತು ಗುಂಟೆ ಜಾಗವನ್ನು ನಾವೇ ಖರೀದಿಸಿದೆವು. ನೋಡ್ತಾ ನೋಡ್ತಾ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಧಾರವಾಡದ ಪಾಲಕರದ್ದೇ ದೊಡ್ಡ ಧೈರ್ಯ. ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿ ಶುರು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಜನಿ ಗರುಡ ಅವರ ವಿಚಾರಗಳು ಬದಲಾಗಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋದರು. ಅವಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಭಾ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್ ಆದಳು. ಮುಂದೆ ಪಾಲಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೀಡಿಯಂನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆವು. ಅವಾಗ ಜಾಗದ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈಗಿರುವ

ಬಾಲಬಳಗ ಶಾಲೆಯ ಜಾಗವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ೧೩ ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗ ಇರುವಂತೆ ಮಗು ಸ್ನೇಹಿ, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ವಿಚಾರವಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಮೊದಲನೇ ಬ್ಯಾಚ್‌ನ ೧೦ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೊದಲ ಟರ್ಮ್ ಹಳೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಎರಡನೇ ಟರ್ಮ್ ಹೊಸ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ಬಾಲ ಬಳಗ ಮುಕ್ತ ಮಾದರಿ ಶಾಲೆ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದೆ. ಶಿಶುವಿಹಾರದಿಂದ ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ವರೆಗೆ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿದೆ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ಇದೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಕೃಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆದ್ದು ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮ ಸುಮನ ಸಂಗಮ ಕಾಡು ತೋಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ.

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ತಂದೆಯವರ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಜಮೀನಿದೆ. ೧೯೫೦-೬೦ರ ನಂತರ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೃಷ್ಣಾ ನದಿ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಹೊಲಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ನೀರಾವರಿ ಮಾಡಿ ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ನಾನು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ “ಬರೀ ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯುವುದು ಬೇಡ” ಎಂದು ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. “ನಿನಗೆ ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭವಾ, ನಮಗೆ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ಇದೊಂದ ಮೂಲ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಏನ್ ಬೆಳೆತಾರೋ ಅದನ್ನೇ ಬೆಳೆಯುವುದು ನಮಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ” ಅಂತಾ ಅವರು. ಈ ವಾದಗಳು ಬೇಡವಾಗಿ ನಾನು ಇಲ್ಲೇ ಬಂದು ಜಮೀನು ನೋಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಕಡೆ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆಯಿಂದ ಒಳಗಡೆ ಇರುವ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಳಿಜಾರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕೆರೆಹೊಂಡವಿರುವ ೪-೫ ಎಕರೆ ಜಮೀನಿಗೆ ಹುಡುಕುವಾಗ, ಈಗ ತೋಟವಿರುವ ೧೭ ಎಕರೆ ಜಾಗ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುವಾಗ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದರು “ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಕೊಳ್ಳುವ ಹುರುಪು ಇರ್ತದ, ಮಾರುವವ ಅಸಹಾಯಕ ಇರ್ತಾನ ಅಡಚಣೆಗೆ ಮಾರ್ತಿರ್ತಾನ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಳ ಹಿಂಡ ಬಾರದು” ಅಂತಾ. ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಬೋಳು ಬೋಳಾದ ಜಾಗ. ನನಗೂ ಅಷ್ಟೇನು ಅನುಭವ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಅಡ್ಡಾಡಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಸಮಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೮-೧೦ರತನಕ ಸ್ವಲ್ಪ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಆಮೇಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ. ಶನಿವಾರ-ರವಿವಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಹಾಗೇ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಒಂದು ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಅರಣ್ಯ

ತೋಟವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ನನ್ನ ವಿಚಾರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಿದ್ದವು. ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ. ಆದಷ್ಟು ಮಳೆ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು, ಇಳಿಜಾರು ಜಾಗ ಹುಡುಕಿದ್ದೇ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ೫-೬ ಮಳೆ ನೀರಿನ ಹೊಂಡ ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜೀವವೈವಿಧ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ, ಆಹಾರದ ಶಿಬಿರ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಶಿಬಿರ, ಚರಕ ಶಿಬಿರ, ಧ್ಯಾನದ ಶಿಬಿರ, ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಶಿಬಿರ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತ್ತು. ಶುರುವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಧಾರವಾಡದಿಂದ ಬೆಳಗಾವಿಗೆ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಲೋಂಡಾದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಒಬ್ಬನೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದು ಬಂದಿದ್ದೆ. ಆಮೇಲೆ ಧಾರವಾಡದ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಚಾರಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಅಗದಿ ಮಜಾ ತರುತ್ತಿತ್ತು. ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಾರಣಕ್ಕೆ ಕರೆದಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪಾಲಕರು ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ ೬೫-೭೦ ಜನ ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಸುಮನ ಸಂಗಮ ಕಾಡು ತೋಟವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು ಪರಿಸರದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ. ಕಳೆದ ೬೦-೭೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ನಾವು ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲೇ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮರಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ Climate Change ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಈಗ Climate Crisis/Climate Emergency ಗೆ ಬಂದು ನಿಂತಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವೇ ಕಾರಣ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ನಾನೂ ತೋಟಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡ್ಡೇಕು ಸರ್. ಚರಕ ಶಿಬಿರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ, ಚರಕದಿಂದ ನೂಲು ತೆಗೆಯುವ ವಿಚಾರ ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಅಯ್ಯೋ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬರಿ ತೋಟಕ್ಕೆ. ಇನ್ನು ಚರಕದ ಬಗ್ಗೆ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸರಳತೆ ಅನ್ನೋದು ಬಂದು ಬಿಡ್ತು ಆದರೆ ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಎಸ್. ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರು, ಪ್ರತಿಭಾಳ ಸೋದರಮಾವ, ಅವರ ಜೊತೆ ಒಡನಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಗಾಂಧಿ ಶಾಂತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಜೊತೆಗಿನ ಓಡಾಟ - ಗಾಂಧಿ ಬಗೆಗಿನ ಓದು ಚರಕಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ಮುಂದೆ ಒಂದ್ವಲ ಭೋಸ್ಲೆ ದಾದಾ ಎಂಬ ಗಾಂಧಿವಾದಿ/ರಾಜಕಾರಣಿಯವರ ನೂರನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಗಾಂಧಿಘರ್ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೇವು. (ಬೆಳಗಾವಿಯಿಂದ ೨೦ ಕಿ. ಮೀ) ಅಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ೪೦-೫೦ ಜನ ಚರಕ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ನೋಡಿದೆ. ಲ ವರ್ಷದಿಂದ ಹಿಡಿದು ೮೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಜಿಯ ತನಕ ಎಲ್ಲರೂ. ಆಗ ನನಗೂ ಹುರುಪು ಬಂದು, ನಾನು ಒಂದು ಚರಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಟ್ಟಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಕಲಿತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಸುಮಾರು ೪ ವರ್ಷ ಬಿಟ್ಟು ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಕುಪ್ಪಳಿಯಲ್ಲಿನ ಶಿಬಿರ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಸ್ನೇಹಿತರಾದ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಅವರು ಚರಕದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕೊಟ್ಟರು. ನಾನು ಧಾರವಾಡಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಇಲ್ಲಯೇ ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಮಾಡಿ ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ನೂಲುವುದು ಶುರುವಾಯಿತು.

ಡಾ. ಉಮಾ : ನಿಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತಿ - ಬರವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಆಸಕ್ತಿ. ನಾನು ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಯೂರ/ತುಷಾರದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಕವನ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ನಾನೊಮ್ಮೆ ಕಳಿಸಿದ್ದ ಕವನ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿತ್ತು. ಆವಾಗ ಅದರ ಬೆಲೆ ಐದು ರುಪಾಯಿ. ನನಗೆ ಕೊಳ್ಳಲು ದುಡ್ಡು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಎಂಸಿಯ ಹೊರಗಡೆ ಇರುವ ಡಬ್ಬಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಜೋತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ದಿನ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ವಾರ ಕಾಯ್ದು ಕಾಯ್ದು ಯಾರದ್ದೋ ಜೊತೆ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಇಲ್ಲಿವರೆಗಿನ ನನ್ನ ಪ್ರಕಟಿತ ಕೃತಿಗಳು; ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಅನ್ನೋ ಕವನ ಸಂಕಲನ. ಸಾವಿರದ ಬೇವಿನ ನೆರಳು - ಸ್ವದೇಶಿ ಪರಿಸರದ ಪುಸ್ತಕ, ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಧ್ಯಾನ-ಎಂಬ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತಾದ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ನೂರೊಂದು ರೂಮಿ

ಹನಿಜೇನು- ರೂಮಿ ಕವಿಯ ಅನುವಾದಿತ ಕವನಗಳು, ಸಮರಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೆನ್ ಕೃತಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟ ಮಾಡುವುದಿದೆ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ರಕ್ತ ದಾನದಲ್ಲಿ ಶತಕ ಪೂರೈಸಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ.

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಮೊದಲನೆ ವರ್ಷ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಇದ್ದಾಗ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ರೂಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹುರುಪು, ನಂತರ ೨ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಇದ್ದಾಗ ಲೇಬರ್ ರೂಮಿನ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬ್ಲಡ್ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನದು ಅದೇ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ರೂಪ್ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಮುಂದೆ ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ “ಭಗತಸಿಂಗ್ ಬ್ಲಡ್ ಡೋನರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್” ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಯಲ್ಲಿ ಅವಾಗ ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲಿನ ಹಾಸ್ಪಿಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರ ವಿವರಗಳ ಒಂದು ಲಿಸ್ಟ್ ತಯಾರು ಮಾಡಿ, ತುರ್ತು ಇದ್ದಾಗ ಕರೆಸಿ ದಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೀಗೆ ನಾನೂ ಕೂಡ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ಈಗ ೧೨೩ ಬಾರಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ೧೨೩ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರವಿದೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಡಾ. ಉಮಾ : ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಮೂಡಿತು?

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ನಾವೊಮ್ಮೆ ಅಮೇರಿಕಾ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, “Zen mind beginners Mind” ಅನ್ನೋ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಮುಂದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಯಿತು. ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ ಬರೆದೆ. ಬಾಲ ಬಳಗ ಶಾಲೆಯು ಮನೆಯ ಆವರಣದಿಂದ ಹೊಸ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರವಾದಾಗ ನಾವಿರುವ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದೆ. ಅವಾಗ ಒಂದು ಧ್ಯಾನದ ಗವಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆಗಳೇನು?

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಜನವರಿ ೦೧ ೨೦೨೩ಕ್ಕೆ ನಾನು ನನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಕ ನಿರ್ಧಾರ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ಕಮಿಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಬೇಕು, ಪರಿಸರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ-ಓಡಾಟ-ಓದು, ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೀಡುವುದು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘ, ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಯ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಆಶಯ.

ಡಾ. ಉಮಾ : ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಏನು ಹೇಳ ಬಯಸುವಿರಾ?

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಏನಾದರೂ ಹೇಳುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜ-ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಆಗತದೆ. ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಉಡುವ ಬಟ್ಟೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಕವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಖಿನ್ನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.



ಡಾ. ಉಮಾ : ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸರ್, ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುವಿರದ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನನಗೆ ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ.

ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ : ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ನೀವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದ್ರೂ ಬರಬಹುದು. ಈಗ ಬರಿ ನಿಮಗ, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಗವಿ ತೋರಿಸಿ...

ಸುಣ್ಣ ಬಳಿದ ಗೋಡೆಯ ಪರಿಮಳ ಭರಿತ, ನೆಲ ಮಾಳಿಗೆಯ ಕಿರಿದಾದ ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಬಗ್ಗಿ, ಪುಟ್ಟ ಧ್ಯಾನದ ಗವಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಕಾಲು ಮಡಿಚಿ- ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಾಗ... ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದದ್ದು ಇದು, ಸದ್ಯ-ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದ ಶಾಂತತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನ. ಬರೀ ಮೌನ!!

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ



ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಮುರಳಿಧರನ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



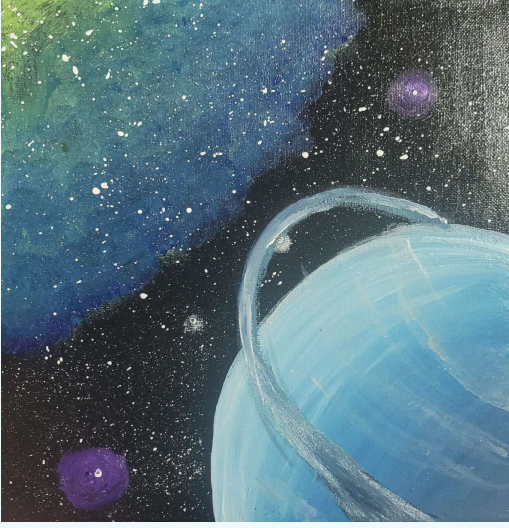
ಆನ್ಯಪಾ
ಒನೇ ತರಗತಿ



ಸಮೃತಾ ಆರ್. ಟೀಲಕರ್
ಗ್ರೇಡ್ ೧



ದಿಟ್ಟಿ ಪವನ್
೮ ವರ್ಷ



ಆನ್ಯಷಾ
೭ನೇ ತರಗತಿ



ನಿಸ್ಸಾ
೧೪ ವರ್ಷ



ಕಬೀರ
೩ ವರ್ಷ

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ



ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



ಡಾ. ರಮಾ ಶಂಕರನಾರಾಯಣ
ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ. ಸಂಧ್ಯಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಧಾರವಾಡ

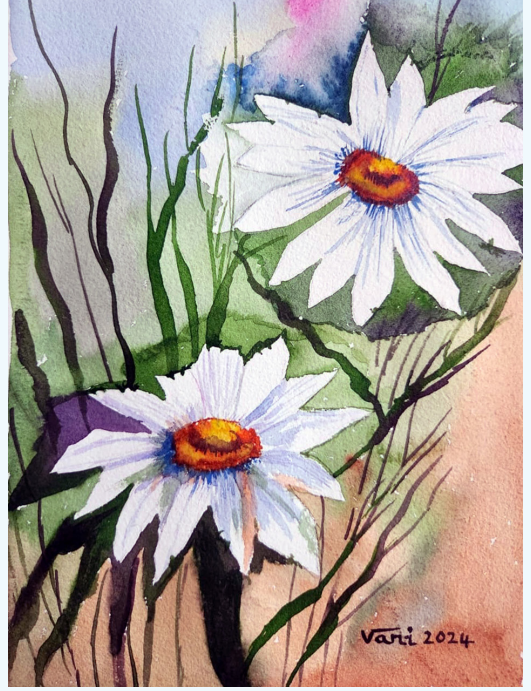


ನನ್ನ ದೇವರ ಮನೆ

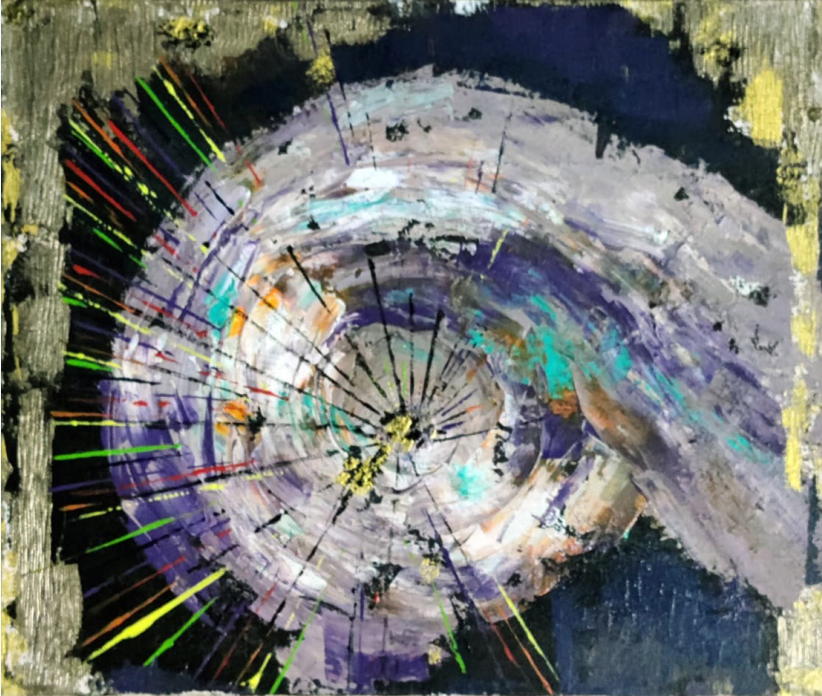
ಡಾ. ರುದ್ರಪ್ರಸಾದ್
ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಾ. ಸಂಧ್ಯಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಧಾರವಾಡ



ನೀಲ
ಡಾ. ವಾಣಿ
ಬೆಂಗಳೂರು



ಅಂತಃರಿಕ್ಷ

ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ಬೆಂಗಳೂರು



ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ...

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಶಾಖೆ

ದಾ. ಗಣಿಂ ಪಾವತಿಸಿ
ಎರಡು ವರುಷ
ಮುಕ್ತ ಪಡೆಯಲಿ
ಇಂದೇ ಚಂದಾನಾರರಾಗಿ
ಮೋಕ್ಷಾಹಿಸಿ



ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ... ವೈದ್ಯ ನಾಟ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ...
ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ



ಈ ಕೋಡ್ ಬಳಸಿ
ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ನಿಕಾಸ
ನಾಬಲಿಸಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ ಳಳು ಲಗಿ ಳಿ ಳಿ, ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳು ಳಳು ಲಗಿ ಳಿ ಳಿ