ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ

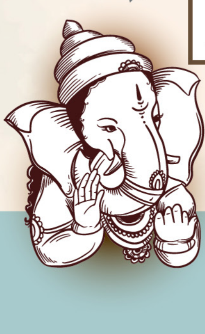
# ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: ೩ ಸಂಚಿಕೆ: ೫ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಸೆಪ್ಟಂಬರ್-ಅಕ್ಟೋಬರ್, ೨೦೨೪ ಪುಟಗಳು: ೭೨

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಆಂತರಿಕ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ

## ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಐದನೇ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ



ಸರ್ವರಿಗೂ ಗೌರಿ ಗಣೇಶ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು...

# ಸಂಪದದೊಳಗೆ...


**ಸಂಪಾದಕೀಯ...** ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ ಪುಟ ೩

**ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ** ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಸ್ ಪುಟ ೪

**ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ** ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ಪುಟ ೫

**ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್ (ಪ್ರಚಲಿತ)** ಡಾ. ಅಣ್ಣಪ್ಪ ಪಾಂಗಿ ಪುಟ ೬

**ಪ್ರಚಲಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು (ಪ್ರಚಲಿತ)** ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಸಲಗರೆ ಪುಟ ೧೦

**ರೈನ್ ಕೋಟ್ (ಕಥೆ)** ಡಾ. ತನುಶ್ರೀ ಹೆಗಡೆ ಪುಟ ೧೪

**ಮೊದಲ ಪ್ರೇಮ (ಕಥೆ)** ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟ್ಕರ್ ಪುಟ ೧೬

**ತಾಯ್ತನ (ಕಥೆ)** ಡಾ. ಉಷಾ ರಮೇಶ್ ಪುಟ ೧೯

**ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ)** ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಪುಟ ೨೧

**ಒಳ್ಳೆಯ ರೋಗಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? (ವೈದ್ಯೇತರ)** ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ ಪುಟ ೨೫

**ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ (Scleroderma) ಮಾಹಿತಿ (ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ)** ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ ಎಮ್ ಪುಟ ೨೮

**ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿ ದಾನಿಗಳ ಕಣ್ಣು (ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ)** ಡಾ. ಪರಸಪ್ಪ ಬಂದ್ರಕಲ್ಲಿ ಪುಟ ೩೪

**ಆಧುನಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ (ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ)** ಡಾ. ಜೆ. ಎನ್. ಭಟ್ ಪುಟ ೩೭

**ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೇರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಚೀನೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು (ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು)** ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಪುಟ ೩೯

**ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಬದುಕು (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ)** ಡಾ. ಉಮಾ ಬಿ. ಆರ್. ಪುಟ ೪೫

**ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು** ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ. ಪುಟ ೪೮

**ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಹಕ ಕಾಯಿದೆ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು)** ಡಾ. ಶಿವಕುಮಾರ ಕುಂಬಾರ ಪುಟ ೫೧

**ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ** ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಪುಟ ೫೩

**ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ** ಡಾ. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂಜಿ, ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಮೇಟಿ ಪುಟ ೫೯

**ನಾನಾರಿಗಾದೆ... (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ)** ರಮೇಶ ಮೇಟಿ ಪುಟ ೬೦

**ಪದಬಂಧ– ೧೭** ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು ಪುಟ ೬೧

**ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ (ಸಂದರ್ಶನ)** ಡಾ. ಪವಿತ್ರ ಕೆ. ಎಸ್. ಪುಟ ೬೩

**ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು** ಪುಟ ೬೮

**ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ** ಕೆ ಬಸವರಾಜ್, ಡಾ. ಸರೋಜ ಕೆ., ಕುಮಾರಿ ಚಿನ್ಮಯಿ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಪುಟ ೬೯

**ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ** ಅಮೂಲ್ಯ ಶೆಟ್ಟಿ, ಅದ್ವಯ್, ಆರ್ಣಾ ಡಿ. ಎ., ಕುಮಾರಿ ಥಂಸಾ ನಾಯಕ್, ತಸ್ಮಯ್ ಭಾಲ್ಕಿ ಪುಟ ೭೦


**ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ:**

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

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ 2024

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಎಸ್, ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು
ಡಾ. ಕರುಣಾಕರ ಬಿ ಪಿ, ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಡಾ. ವಿ ವಿ ಚಿನಿವಾಲರ್, ಚುನಾಯಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್ ಸುಳ್ಯ,
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (23–24)
9448215940 | drnveena@gmail.com

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ
9448139339
drssagarad@hotmail.com | vaidyasampadaeditor@gmail.com

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಪ್ರಚಲಿತ – ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
9886236300| h_shrinivas@hotmail.com

ವೈದ್ಯೇತರ – ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ
9448012767| smkubasad@gmail.com

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ – ಡಾ. ಶುಭ್ರತ ಕೆ ಎಸ್
9448149927| shubrataks@gmail.com

ಕಥೆ – ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ ಎನ್
9886157094| divyaural@yahoo.co.in

ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ
9448371009| gaddidiwakar@gmail.com

ಸಂದರ್ಶನ / ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಷಯ – ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
9448918764| draravindpatel@gmail.com

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ / ಹನಿಗವನ – ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಘೊಂಗಡೆಮಠ
9242139990| jsgvvd2@gmail.com

ಪದಬಂಧ / ಪದಕೋಶ / ಇತರೆ – ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ
9880616349| gudi.suma@gmail.com

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ – ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಕ್
9980070942| drjayalakshminaik@gmail.com

ಕಾವ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ – ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ
9353118024| hegadegs@gmail.com

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ – ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್ ಭಟ್
9480353878| veenaseetharambhat@gmail.com

ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ – ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ / ಡಾ. ಪ್ರಿಯಾ ಭಾಲ್ಕಿ
9448679684| shanyashas@gmail.com
9980888922 |drpriyabhalki@gmail.com

ಸಂಘಟನೆ – ಡಾ. ಮಧುಸೂದನ ಕಾರಿಗನೂರು
9448237145| madhusudhanva@gmail.com

ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ – ಡಾ. ಶಿವಕುಮಾರ ಕುಂಬಾರ
9448114421| docshivak@gmail.com

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ – ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ ಜಿ
9448667233 | ushaumeshdvg@rediffmail.com

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ – ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
9880465661 | naasomeshwara@gmail.com

ವರದಿ – ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
9844083284 | vinaya_s@rocketmail.com

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ – ಡಾ. ರಾಮಶರಣ ಎಲ್
+447825447939 | lramasharan@hotmail.com

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ – ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ
8970821216 | indirashyamprasad@gmail.com

# ಸಂಪಾದಕೀಯ...

## ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

ಪ್ರೀತಿಯ ಓದುಗರೇ,

ನಾಡ ಹಬ್ಬದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಐದನೆಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಅನೇಕ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದ್ದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಹಾದಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದವು. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಕವನ ಸಂಕಲನ ವೈದ್ಯಸುಧೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದ್ದು ವಿಶೇಷ. ೬೦ ಲೇಖಕರ ಕವನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಕಲನ ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು ಸಹ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿವೆ. ಓದುಗರು ಮುದ್ರಿತ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಈಗ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಇತರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹೇಗೆ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕುರಿತು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಒಂದು ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಇತರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆರ್ ಜಿ ಕರ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿ

೩೬ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

# ವೈದ್ಯ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕಿದೆ

**ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಸ್.**
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

ಆತ್ಮೀಯ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಓದುಗರೇ

ವೈದ್ಯಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕಿದೆ

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದ ಆರ್.ಜಿ.ಕರ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಘಟನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯ ಮೇಲಾದ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮತ್ತು ಹತ್ಯೆ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃಂದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕೇಂದ್ರ ಶಾಖೆಯ ನೇತ್ರತ್ವದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಗಳ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಮುಷ್ಕರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಘಟನೆಯನ್ನು ಖಂಡಿಸಿಲಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡು ಆರೋಪಿಗಳಿಗೆ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ ಒದಗಿಸಲು ಒಕ್ಕೊರಲಿನ ಕೂಗು ಕೇಳಿ ಬಂದಿದೆ. ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ದೂರನ್ನು ಸ್ವಯಂ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಈ ರೀತಿಯ ಹೇಯ ಕೃತ್ಯಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗದಿರಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಆದೇಶಿಸಿರುವದನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಪಡೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಹಲವಾರು ವರುಷಗಳಿಂದ ಈ ಕುರಿತು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಕಾನೂನು ರಚಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯೋಗವೂ ಸಹ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮತ್ತು ಭೋದಕ ಹಾಗೂ ಭೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವಎಲ್ಲಾ ಪಾಲುದಾರರು ಕೈ ಜೋಡಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಬೆಳಗಾವಿಯ ಕೆಎಲ್ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಐದನೆಯ ರಾಜ್ಯಸಮ್ಮೇಳನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಕನ್ನಡಪರ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ ಗಡಿನಾಡಿನ ಕುಂದಾನಗರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದು ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚರ್ಚೆಗಳು ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಮೆರುಗನ್ನು ನೀಡಿದವು. ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಕನ್ನಡಪರ ಚಳುವಳಿಗಳ ಇತಿಹಾಸ ರೋಮಾಂಚನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ ಯಾವತ್ತು ಕನ್ನಡ ಪರ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಟೋಬರ ೨೫ ರಿಂದ ಮೆಡಿಕಾನ್ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಯೆಲಹಂಕದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹಾರ್ದಿಕ ಸ್ವಾಗತ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು...

# ಐದನೇ ಸಮಾವೇಶದ ನಿರ್ಣಯಗಳು

**ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ**
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೦೨೩-೨೦೨೪)

ಕನ್ನಡದ ನಲ್ಮೆಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡದ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡಿದ ಕನ್ನಡ ನಾಡು ಕಟ್ಟುವ ಛಲದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಕನ್ನಡ ಮನಸುಗಳೊಂದಿಗೆ, ೬೦ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸದ ಕೆ ಎಲ್ ಈ ಕನ್ನಡ ಬಳಗದ ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಐದನೇ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಸಂಪನ್ನಗೊಂಡಿತು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಬೆಳಗಾವಿ ಶಾಖೆ ಹಾಗೂ ಕೆ. ಎಲ್. ಇ. ಜವಾಹರ್ ಲಾಲ್ ನೆಹರು ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದಿಯಾಗಿ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ವಿಗೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಕನ್ನಡದ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಾಹಿತಿ ಜಯಂತ್ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಅವರ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಪ್ರಭಾಕರ ಕೋರೆ ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ, ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್ ಅವರ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ನಾ. ರಾಜಶೇಖರ್ ಸಭಾಂಗಣದ ಅನುಪಮ ನಿರಂಜನ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೇಳನವು ನಡೆಯಿತು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ೨೩-೨೪, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಜೀವ ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಡೆದವು.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕವನ ಸಂಕಲನಾ ೬೦ ಕವಿಗಳ ೮೧ ಕವನಗಳ 'ವೈದ್ಯಸುಧೆ' ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಚಾರ.

ಡಾ. ಹೇಮ ಪಟ್ಟಣಶೆಟ್ಟಿಯವರ ಕಾವ್ಯ ಕಮ್ಮಟ, ಡಾ. ನಿರ್ಮಲಾ ಭಟ್ಟಲ್ ಅವರ ಕಥಾ ಕಮ್ಮಟ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು.

೫ನೇ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

೧. ಕನ್ನಡ ಸಂಘ ಮತ್ತು ಬಳಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

೨. ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟಣೆ.

೩. ಪ್ರಸಾರಂಗ ಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಕಾರ.

೪. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲಭ್ಯತೆ.

೫. ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತು

೬. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಮಾಹಿತಿ ದಾಖಲಿಸುವುದು.

ನಾವು ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಸಣ್ಣದು. ಕ್ರಮಿಸಲಿರುವುದು ಅಪಾರ ಎನ್ನುವ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಈ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

– ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ

**ಡಾ. ಅಣ್ಣಪ್ಪ ಪಾಂಗಿ**
ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು,
ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಮಲ್ಟಿಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಅಥಣಿ 59104

ಪ್ರಚಲಿತ

# ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ವಾಕಿಂಗ್ – ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ. "ವಾಕಿಂಗ್" ಶಬ್ದ, ಕನ್ನಡದ ಶಬ್ದದಂತೆಯೇ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಮಯ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ (ಆಫೀಸ್ ಮುಂತಾದೆಡೆಗೆ) ನಡೆಯದೇ, ಹಲವಾರು ತರದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಂದ "ನಡಿಗೆ" ಯ ರೂಢಿ ತಪ್ಪಿದೆ. ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ವಿರಾಮದಲ್ಲಿ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವದರಿಂದ, ತಿರುಗಾಟ ಮತ್ತು ಬೇರಾವುದೇ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಕಿಂಗ್" ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ, ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ, ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ದುಬಾರಿ ಉಪಕರಣ, ವಿಶೇಷವಾದ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ತರಬೇತುದಾರರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಜೊತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೂಟುಗಳು (ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ, ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು). ದುಬಾರಿಯಾದ ಜಿಮ್ ಸೇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಹೂದೋಟ, ರಸ್ತೆ, ಮಾಲ್‌ಗಳು, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಪಥ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. "ವಾಕಿಂಗ್"ನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿವೆ. ಪುರುಷರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ವಯಸ್ಕರು, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು, ಹೃದಯರೋಗಿಗಳು ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿರುತ್ತವೆ

**ವಾಕಿಂಗ್ (ನಡಿಗೆ) ವ್ಯಾಯಾಮವೇ?**

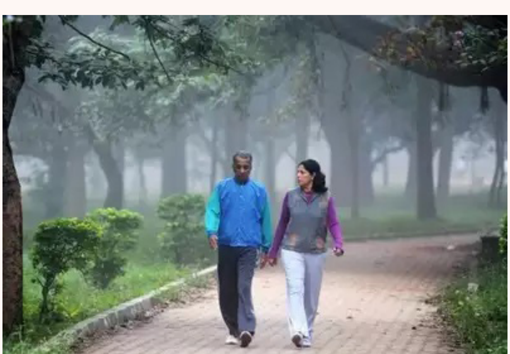
ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಹೌದು ಹಾಗೂ ವಿರಾಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಆಗಬಹುದು.ತೀವ್ರವಾದ ನಡಿಗೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳು (ಸುಮಾರು ೨೦೦) ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಡಿಗೆ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತವೆ.

**ತೀವ್ರ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ :** ಜೋರಾದ ಓಟದಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢೀಕರಿಸಿವೆ. ನಡಿಗೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ

**೧. ವಿರಾಮದ ನಡಿಗೆ** (ಐಜುಣಡಿಜ ಫಾಚಿಟಇ): ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರ ಜೊತೆಗೆ ಹರಟುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದೇ ವಿರಾಮದ ನಡಿಗೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನವಲನ ಕಂಡು ಬರದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**೨. ತೀವ್ರ ನಡಿಗೆ** (ಃಡಿಝಇ ಫಾಚಿಟಇ): ನಡಿಗೆಯ ತೀವ್ರತೆ (ವೇಗ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವೇಗದ ಜೊತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಡಿಗೆಯ ವೇಗ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ದೈಹಿಕ ತರಬೇತುದಾರರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು, ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ೩.೦ ರಿಂದ ೩.೫ ಮೈಲಿ ಅಥವಾ ೫ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವೇಗ, ಹಾಗೂ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ೬.೫ ಕಿ ಮೀ ಅಥವಾ ೪.೫ ಮೈಲಿ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ವೇಗವನ್ನು ತೀವ್ರ ನಡಿಗೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಸರಾಗವಾದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಕಷ್ಟ.

**೩. ಶಕ್ತಿಯುತ ನಡಿಗೆ** (ಕಠತಿಜಡಿ ಫಾಚಿಟಇ ): ಈ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಹಾಡು ಹೇಳಲು ಆಗದು. ವೇಗ ಗಂಟೆಗೆ ೬ ರಿಂದ ೯ ಕಿ. ಮೀ. ತಲುಪಬಹುದು. ನಡೆಯುವಾಗ ದೇಹದ ನಿಲುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು ದೇಹ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಹೊಕ್ಕಳಿನ



ಭಾಗವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಭುಜ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಚಲನವಲನ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಯ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಯುತ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

**೪. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಡಿಗೆ** (ಖಚಿಛಿಜ ಫಾಚಿಟಇ): ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ನಡಿಗೆ ಯಾಗಿದ್ದು, ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲಿನ ೨೦ ಕಿ.ಮೀ ನಡಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಂತರವನ್ನು ೫೦ ಕಿ.ಮೀಗೆ ಏರಿಸಲಾಗಿದೆ ೨೦ ಕಿ.ಮೀ ಅಂತರವನ್ನು ೧ ಗಂಟೆ ೩೦ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸುವ ವೇಗವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ೩ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**೫. ಮಧ್ಯಂತರ ನಡಿಗೆ** (ಏಟಿಣಜಡಿತಚಿಟ ಫಾಚಿಟಇ ) : ಸರತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ವೇಗ, ಈ ರೀತಿಯ ವೇಗದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಂತರ ನಡಿಗೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆಯ, ಅವಧಿ ಸಮವಾಗಿದ್ದು, ನಂತರ ವೇಗದ ನಡೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ನಿಧಾನ ನಡೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿತ ಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧದ ನಡಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

**೬. ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಓಟ** (ಎಠರಿಯಟಿರ ಚಿಟಿಜ ಖಣಟಿಟಿಟಿರ) : ಇದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ತೀವ್ರ ಗತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ನಡಿಗೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗದು. ತೀವ್ರಗತಿಯ ಓಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಓಟ ಕ್ಕಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಗುಂಪಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿ ವ್ಯಯವಾಗುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು, ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ

ಮುಂಚೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಮಂಜಸ. ತೀವ್ರವಾದ ನಡಿಗೆ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು ಓಟದಿಂದ ದೊರಕುವ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

**೭. ಬೆಟ್ಟ ಏರುವುದು** (ಘಚಿಟಟಇುಟಿಂ ಗಿಖಿಟಟಟ): ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮದ ನಡಿಗೆ ಯಾಗಿದ್ದು ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಟ್ಟದ ಏರು ಹಾಗೂ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು.

**೮. ಟ್ರೆಡ್ಮಿಲ್** (ಖಿಡಿಜಚಿಜಟುಟಟ) **ಚಾಲನೆ** : ಇದೊಂದು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಾಲಿತ ನಡೆದಾಡಿಸುವ ಯಂತ್ರ, ಇದು ಹಲವಾರು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಂಡಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಉಪಕರಣದ ಮಾನಿಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸಿದ ನಂತರ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ವೇಗ ಹಾಗೂ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು.

**ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಎಣಿಕೆ** (ಖಣಜರಿ ಅಂಣಟಿಣ): ಪೆಡೋಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದಿನವಿಡಿ ಕ್ರಮಿಸಿದ ಒಟ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ರಿಸ್ಟ್‌ವಾಚ್ (ಕೈಗಡಿಯಾರ)ನಂತೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಧರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಗಳು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಎಣಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳಗಳಾಗಿವೆ. ಹೊಸ ಮಾದರಿಯ ಪೆಡೋಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಿನವಿಡಿ ಕ್ರಮಿಸಿದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

| | |
|---|---|
| ೧. ದಿನವಿಡಿ ೫೦೦೦ | ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಚಟುವಟಿಕೆ. |
| ೨. ೫೦೦೦–೭೫೦೦ | ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ |
| ೩. ೭೫೦೦–೧೦,೦೦೦ | ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ |
| ೪. ೧೦,೦೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು | ಸಕ್ರಿಯ (ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ) |
| ೫. ೧೦,೦೦೦ ರಿಂದ ೧೨,೫೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು | ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ. |

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ೧೦,೦೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಬಹುದು. ದಿನಾಲು ೧೦,೦೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ೭೦ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ೧೬೦೦೦ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನದ ಅನ್ವಯ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೨೭೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ೪೫೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ೪೦ % ಕಡಿತ ವಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೧೦,೦೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ಗುರಿ ತಲುಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎದೆಗುಂದಬೇಕಿಲ್ಲ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಕ್ರಮಿಸುವ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು

ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬಳಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಕ್ಷಣ ಶುಭಾಶಯ ಕೋರುವ ಹಾಗೂ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಳಕೆದಾರರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

**ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಲಾಭಗಳು :**

ಸೋಂಕು ರಹಿತ ರೋಗಗಳಾದ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ನಡಿಗೆ.

**೧.ಮಧುಮೇಹ:** ಈ ರೋಗದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಂದರೆ "ವಾಕಿಂಗ್". ತೀವ್ರವಾದ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವದರಿಂದ, ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಸುಮಾರು ೪೦% ಜನರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ದರ್ಜೆಯ, ಪಾದದ ಅಳತೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾದ ಒಂದು ಜೊತೆ ಬೂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು: ನಿಯಮಿತವಾದ ತೀವ್ರ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬರುವುದನ್ನು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಕರಕ (ಐಆಐ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಲಾಭದಾಯಕ (ಊಆಐ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೩. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ ಬದ್ಧವಾದ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

೪. ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ತ ಚಾಲನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಎಲುಬಿನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ನಿಯಮಿತವಾದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೬. ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ : ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವ "ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್" ಹಾಗೂ "ಎನ್ಕೆಫಿಲಿನ್" ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗೊಳಿಸಲು, ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

೭. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಸ್ತನಗಳ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಅತಿ ಸರಳವಾದ, ಸಹಜವಾದ ಹಾಗೂ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ ಹೂಡಿಕೆ. ಇದರಿಂದ ಎಣಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಲಾಭ ದೊರೆಯುವಾಗ, ಪಡೆಯಲು ವಿಳಂಬವೇಕೆ? ಈ ದಿನವೇ 'ವಾಕಿಂಗ್' ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ.

**ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಸಲಗರೆ**
ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರು, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

ಪ್ರಚಲಿತ

# ಪ್ರಚಲಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು

ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

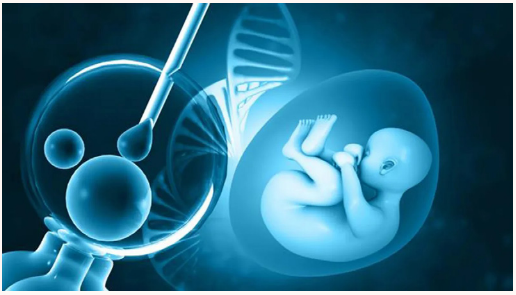
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು, ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರ ವಿಧಾನಗಳು ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಲೇಖನವು ಇತ್ತೀಚಿನ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಅಔಗಿಖಆ-19 ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಗಳ ಯಶಸ್ಸು:**

ಅಔಗಿಖಆ-19 ಎಂಬ ಮಹಾಮಾರಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು. ಈ ವೈರಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ತಲ್ಲಣಗೊಂಡಿತು, ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾದರು. ಅಔಗಿಖಆ-19ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಶಕಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕಾದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಯಾಯಿತು. ೨೦೨೦-೨೦೨೧ರಲ್ಲಿ ಕಜಿದಜಡಿ, ಒಂಜಜಡಿಟಚಿ, ಂಣಡಿಚಿಚಜಟಿಜಛಿಚಿ, ಎಠುಟಿಠಿಂಟಿ & ಎಠುಟಿಠಿಂಟಿ ಮುಂತಾದ ಕಂಪನಿಗಳು ತುರ್ತು ಬಳಕೆಗೆ ಅನುಮೋದನೆ ಪಡೆದು, ಜನರಿಗೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಭಾರತವು ತನ್ನ ಸ್ವದೇಶೀ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಿತು. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿದ್ದ ಭಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಅಔಗಿಖಆ-19ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವು. ಅಔಗಿಖಆ ಲಸಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನು ಬಹುತೇಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

**ಜನನೀಯ (ರೆಪ್ರೊಡ್ಯೂಕ್ಟಿವ್) ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹಕರ ಪ್ರಗತಿ:**

ಜನನೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಂದುವರೆದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.



ಖಗಿಈ (ಖಟಿ ಗಿಣಡಿಂ ಈಜಡಿಣಟುದಚಿಣುಂಟಿ) ಮತ್ತು ಖಅಖಖ (ಖಟಿಣಡಿಚಿಛಿಥಿಣಂಠಿಟಛಿಟುಛಿ ಖಿಜಡಿಟ ಖಟಿರಿಜಛಿಣುಂಟಿ) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ, ಜೀವನದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಗು ಜನನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೃತಕ ಜೀವಕೋಶ (ಂಡಿಣುಜಿಛಿಚಿಟ ಇಟಛಡಿಥಿಂ) ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪ್ರಗತಿಗಳು, ಜನನೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಅಲೆಯ ರೂಪವನ್ನು ತಂದಿವೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜನನೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ, ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ, ಮತ್ತು ದಂಪತಿಗಳ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗಲಿವೆ.

**ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಆನ್ಲೈನ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು:**

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡವು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಲೆಮೆಡಿಸಿನ್ (ಖಿಜಟಜಟಜಜುಛಿಟಜ) ಸೇವೆಗಳು ಜನರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರಂಗಳ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸೇವೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಸೇವೆಗಳು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲಿವೆ ಜೊತೆಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.

**ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ (ಂಖ)ಯ ಬಳಕೆ:**

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ (ಂಖ) ಯು ಪ್ರಸ್ತುತ ದಶಕದ ದೊಡ್ಡ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಂಖ ಆಧಾರಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಮತ್ತು ಆ್ಯಲ್ಗೋರಿತಂಗಳು (ಂಟರಿಂಡುಣುಥ) ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಔಷಧೋಪಚಾರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು, ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾಹಿತಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಂಖ ಆಧಾರಿತ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು ರೋಗಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ತಕ್ಷಣದ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಣಯದ

ಸಂಧಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರ್ಣಯದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷ, ತ್ವರಿತ, ಮತ್ತು ನಿಖರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಂಋ ನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹೊಸ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್ಸ್ (ಅಟುಟುಟಿಛಿಚಿಟ ಖಿಡುಚಿಟ) ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತರಲಿದೆ.

**ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು:**

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನೇಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಟ್ರಾಕರ್‌ಗಳು, ಮತ್ತು ವೇರ್ಬಲ್

ಸಾಧನಗಳು (ಫಜಚೆಡಿಚೆಛಟಜ ಆಜತುಛಿಜ) ಹೃದಯದ ಆವರ್ತನ ಮತ್ತು ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಇವು ರೋಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಔಷಧೋಪಚಾರ:**

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಂಕುಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಸವಾಲಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಔಷಧಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಈ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಪ್ರತಿಜೀವಕ (ಂಟಿಣುಛುಠಣುಛಿ) ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಹೊಸ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸುಧಾರಿತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹೊಸ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಾಧಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು, ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೋತೆಗೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಸ್ಟೆವಾರ್ಡ್ಶಿಪ್ ನಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಔಷಧಿಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ

**ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನವೀಕರಣಗಳು:**

ಮಕ್ಕಳ ತೀವ್ರ ಅಸ್ಥಮ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ

ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮರಣದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಕೊಡಮಾಡುವ ಲಸಿಕೆಗಳು, ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆ, ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಲು ನೂತನ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಲಿವೆ.

**ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಥೆರಪಿ:**

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಥೆರಪಿ (ಆುರುಣಚಿಟ ಖಿಜಜಡಿಚಿಠಿಥ) ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ (ಕಥಿಛಿಖುಚಿಣಡುಛಿ)

ಸೇವೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಇವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಒತ್ತಡ (ಣಡಿಝ ), ಆತಂಕ, ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಥೆರಪಿ ಸೇವೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪ್ರತಿರೋಪಣೆ** (ಔಡಿಂಚಿಟಿ ಖಿಡಿಚಿಟಿಥಿಠಿಟಚಿಟಿಣಚಿಣುಠಟಿ)

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪ್ರತಿರೋಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವದು. ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಉಳಿಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಪಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಅವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡ ತಣಿವು ವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು (ಽಟಟಣಟಿಥಣಠಠಡಿಝುತಜ ಣುಜಡಿಚಿಝ) ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿಫಲತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. 3ಆ ಬಯೋಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯದೇ ಸೆಲ್ಸ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ದಾನಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿರೋಪಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗಳು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಡಾ. ತನುಶ್ರೀ ಹೆಗಡೆ**
ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಕಥೆ

# ರೈನ್ ಕೋಟ್

ಡಾ. ದಿವ್ಯ ಕೆ. ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಕಥೆ

ಆಷಾಡದ ಜೀರ್ಮಳೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಸುರಿಯುತ್ತಲಿತ್ತು. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಹಬೆಯಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಫಿ ಮಗ್ಗನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಪೇಪರ್ ಹಿಡಿದು ಬಾಲ್ಕನಿಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತ ಸರಿತಾಳಿಗೆ ಅಲ್ಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವ ರೈನ್‌ಕೋಟ್ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಹಿಂದಿನ ಸಂಜೆ ಪೇಟೆಯಿಂದ ಬರುವಾಗ ಮಳೆಗೆ ಒದ್ದೆಯಾದರೇ ರೈನ್‌ಕೋಟನ್ನು ಅವಳೇ ಅಲ್ಲಿ ಹರವಿಹಾಕಿದ್ದಳು. 'ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕಷ್ಟೇ ಬೇಕಾಗೋದು ರೈನ್‌ಕೋಟ್ ಮತ್ತೆ!'

ಗೆಳತಿ ಮಮತಾ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ನೆನಪಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಗದ್ಗದಿತವಾಯಿತು. ಕಾಫಿ ಮಗ್ಗನ್ನು ಇದಿರಿನ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ ರೈನ್‌ಕೋಟ್‌ನ್ನು ನಿಟ್ಟಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟಳು ಸರಿತಾ.

ಅವತ್ತು ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಗ್ಗೆ ಫೋನು ರಿಂಗಾದಾಗ ಸರಿತಾಳಿಗೆ ಅರೆಕ್ಷಣ ಗಾಬರಿಯಾಗಿತ್ತು. ನಿವೃತ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅವಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಕರೆ ಬಂದದ್ದಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆಲಸದವಳೇನಾದರೂ ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬಹುದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಜಿಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ಮೊಬೈಲ್ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಿಚ್ ಅನ್ನೂ ಆಫ್ ಮಾಡದೆ ಲಗುಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಮಗನ ಹೆಸರು ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನೋಡಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎದೆಬಡಿತವನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುತ್ತಲೇ 'ಹಲೋ!' ಎಂದಿದ್ದಳು. ಅತ್ತಲಿಂದ ಮಗ ಶಾಂತ ದನಿಯಲ್ಲಿ 'ಅಮ್ಮ ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್! ಎದ್ದಾಯ್ತಾ?' ಅಂದಾಗ ತುಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿತ್ತು.

ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಅವಿನಾಶ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ತನ್ನದೆ ಆದ ಸ್ಟಾರ್ಟಅಪ್ ಕಂಪನಿ ಶುರುಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲೆ ತಲ್ಲೀನನಾದ ಮೇಲೆ ಊರಿಗೆ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕರೆ ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದವನು ಭಾವನಾಳ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಅವನಾಗೇ ಕರೆಮಾಡುವುದು ಅಪರೂಪವಾತ್ತು. ಇನ್ನು ಮೊಮ್ಮಗಳು ಪೂರ್ವಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲಂತೂ ಇವಳಿಗಾಗಿ ಅವರು ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ಡದ್ದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ 'ಅಮ್ಮ ಭಾವನಾಳಿಗೆ ಎರಡು ವಾರದ ಟ್ರೇನಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ, ತಪ್ಪಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ಹೊರಡಬೇಕು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿರಮ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ. ಪೂರ್ವಿಗೂ ಜತೆಯಾಗುತ್ತೆ!' ಅಂದಿದ್ದ ಅವಿನಾಶ. ಆಗಲೇ ಟ್ರೈನ್ ಬುಕ್ಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿಯೂ

ಹೇಳಿದ್ದ. ತಾನು ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಿನವಾರ ಗೋಕರ್ಣ, ಮುರುಡೇಶ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡವಳಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ‘ಅಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿ ಎದ್ದು ಬಿಟ್ಳು! ಸಂಜೆ ಮಾಡ್ತಿನಮ್ಮ ಮತ್ತೆ.’ ಎಂದು ಫೋನ್ ಇಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಅಲ್ಲೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ನಿಂತವಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಕರಕುವಾಸನೆ ಬಂದಾಗಲೆ ನೆನಪಾಗಿದ್ದು ಹಾಲು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟು ಬಂದದ್ದು. ಗೆಳತಿ ಮಮತಾಳಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಾನು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲವತ್ತು ಕೊಂಡಾಗ ‘ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕಷ್ಟೇ ಬೇಕಾಗೋದು ರೈನ್‌ಕೋಟ್ ಮತ್ತೆ! ಎಂದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ನಕ್ಕಿದ್ದಳು.

ರೈನ್‌ಕೋಟ್‌ನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತ ಸರಿತಾಳಿಗೆ ಕಣ್ತುಂಬಿ ಬಂದು ಹಾಗೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕಣ್ಣೆವೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಜಾರಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿದಳು. ಒಂದೊಂದೆ ಹನಿ ಕಣ್ಣೀರು ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತ ನೆನಪಿನ ಝರಿ. ಸರಿತಾ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ ಆ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹರಿಯಿತು. ಪತಿ ಸುರೇಂದ್ರ ಅವಳಿಗಾಗಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ರೈನ್‌ಕೋಟ್ ತಂದಿದ್ದ. ತನಗೆ ರೈನ್‌ಕೋಟ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾಚಿಕೆ ಅನ್ನುತ್ತ ಕೊಡೆ ಹಿಡಿದೆ ಬೈಕಿನಲ್ಲಿ ಅವನ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಮನೆಗೆ ಬರುವುದರೊಳಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಒದ್ದೆಯಾಗಿ ಮರುದಿನ ಶೀತ ನೆತ್ತಿಗೇರಿತ್ತು. ಸುರೇಂದ್ರ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದ್ದ.’ ನೋಡು ನನ್ನ ರೈನ್‌ಕೋಟ್ ತೋಯ್ದರೂ ಶೀತ ಹೀರಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ!’ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ‘ಅಲ್ವ ಸರಿತಾ, ನಾವು ಮನುಷ್ಯರೂ ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕು ನೋಡು! ಹೊರಗೆ ಎಷ್ಟೇ ನೀರು ಸುರಿದರೂ ಒಳಗೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಬಾರದು!’ ಅಂದಿದ್ದ.

ಕಣ್ದೆರೆದಳು ಸರಿತಾ. ಮಳೆ ಆಗಲೆ ನಿಂತು ಸೂರ್ಯ ಮೋಡಗಳ ಮರೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಕಾಫಿ ಇಳೆಯಂತೆ ತಣ್ಣಗಾಗಿತ್ತು. ಬಾಲ್ಕನಿಯ ಗ್ರಿಲ್ಲಿಗೆ ತೂಗು ಹಾಕಿದ್ದ ರೈನ್‌ಕೋಟ್ ನೀರನೆಲ್ಲ ಬಸಿದು ನಿಂತಿತ್ತು. ಹುಸಿನಗುವೊಂದು ಹಾಗೆ ತೇಲಿ ಹೋಯ್ತು ಅವಳ ಮೊಗದಲ್ಲಿ. ರೈನ್‌ಕೋಟ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗಿಡಲು ಸರಿತಾ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಎದ್ದಳು.

**ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟ್ಕರ್**
**ಸ್ವರೂಪ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು**

ಕಥೆ

# ಮೊದಲ ಪ್ರೇಮ

ಡಾ. ದಿವ್ಯ ಕೆ. ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ. ಇಲ್ಲಿನ ಮುಂಜಾವುಗಳು ಯಾವಾಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವಲ್ಲ ಎಂದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಕ್ಷಯ್. ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೋಣಿಯಾದ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಿನಿಂದ ಲಗೇಜು ಇಳಿಸಿ ಸೆಲ್ಯೂಟು ಹೊಡೆದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಡ್ರೈವರು. ಹಾವಿನ ಹೊಯ್ದಾಟದಂತಿರುವ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಧಾವಂತವಿಲ್ಲದೇ ಜೋಲಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ನಿಂತ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು, ಲವಲವಿಕೆಯ ಮುಗುಳು ನಗೆಯಿಂದ ನಿಚ್ಚಳಗೊಳಿಸುವ ಏರ್‌ಲೈನ್ ಸುಂದರಿಯರು. ಅದೆಲ್ಲಾ ದಾಟಿ ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಇನ್ನೇನು ವಿಮಾನ ಏರುವ ಗೇಟಿನವರೆಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಹೊರಗೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಗಾಜಿನ ಗೋಡೆಯಾಚೆಗೆ ಮುಂಜಾನೆಯ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲು. ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸುರುಳಿಯಾಗಿಸಿ ಹೊರಗಡೆಗೇ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಅಕ್ಷಯ್ ಆಗೀಗ ಕತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿ ಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಳಾದರೋ, ಅಪ್ಪನ ಸಂಪರ್ಕದ ಪರಿಧಿಯ ಒಳಗೊಳಗೇ ಆಚೀಚೆ ಓಡಾಡಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಅಮ್ಮನನ್ನೂ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನೂ ನೋಡುವ ತವಕವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳಿಗೆ ಆಗದೇ ಹೋಗಿತ್ತು.

ಹಿಂದೆ ಆಚೆಗಿನ ಗೇಟಿನ ಆಸನಗಳ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಕಥೆ

ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವೊಂದು ತಂಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. “ದೂರ ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗಲ್ಲ ಅಮ್ಮ, ಪ್ರಾಮಿಸ್..” ಅಂತ ಗೋಗರೆದು ನುಸುಳಿ ಹೋಯಿತು. “ಹೋದರೆ ಚಚ್ಚಿ ಬಿಡ್ತೀನಿ..” ಅಂತ ಗದರಿದ ಅವರಮ್ಮನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಅಕ್ಷಯ್ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದ. ತಾನು ಕೂಗಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಯಿತೇನೋ ಎಂಬ ಮುಜುಗರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯೂ ತಲೆ ಎತ್ತದೇ ಕಣ್ಣು ಆಚೀಚೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನೋಡಿದಳು. ಅವಳ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷಯ್ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಧಿಸಿದವು. ಅರೆಘಳಿಗೆ ಮೌನದ

ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಮುಗುಳು ನಗುತ್ತ ಎದ್ದು ನಿಂತರು. "ಹಾಯ್, ಅಕ್ಷಯ್.." ಮೆದುವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತ ಆಕೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಳು. "ಪ್ರಿಯಾ!.." ಎಂದು ಜೋರಾಗೇ ಕೂಗಿದವನು, ಆಚೀಚೆ ನೋಡಿ ಧ್ವನಿ ತಗ್ಗಿಸಿ "ಹಾಯ್.." ಎಂದು ಪಿಸು ಗುಟ್ಟಿದ. ಆಕೆ ಬ್ಯಾಗ್ ಎಳೆದು ಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸಾಲಿನಿಂದೆದ್ದು ಅಕ್ಷಯನ ಪಕ್ಕದ ಸೀಟಿನ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದು ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಯನ ನೆನಪಿನ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಆತನ ಜೀವನದ ಅದೊಂದು ಸುಂದರ ಅಧ್ಯಾಯವು ಸಿನಿಮಾದ ಟ್ರೈಲರಿನಂತೆ ಮೂಡಿಹೋಯಿತು.

ಆಗ ಅಕ್ಷಯನಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹದಿನೇಳು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದು. ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೇ ಹುಡುಗನೆಂದು ಊರಲ್ಲೂ, ಓಣಿಯಲ್ಲೂ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದ. ಇದೀಗ ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೇ ನಂಬರ್ ಪಡೆದು ದೊಡ್ಡ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸೀಟು ಗಿಟ್ಟಿಸಲಿ ಎಂದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಅವನ ಹೆತ್ತವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನೆರೆಯವರೂ ಕಾದು ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅಂಥದರಲ್ಲಿ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಆಚೆ ಮನೆಯ ಅಂಟಿಯೊಬ್ಬರ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳು ತಮ್ಮೂರಲ್ಲಿನ ಶಾಲೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶಿಫ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದಳು. "ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿ ಕಣೋ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಾಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೀನೇ ಒಂಚೂರು ಹೇಳಿ ಕೊಡೋ ಅಕ್ಷಯ್" ಎಂದು ಅಂಟಿ ಅವಲತ್ತುಕೊಂಡಾಗ, ಅಕ್ಷಯನಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗ ಅಕ್ಷರಷಃ ಮೂರೇಗೇಣು. ಅಪ್ಸರೆಯಷ್ಟು ಸುಂದರಿಯಾದ ಪ್ರಿಯಾ, ಮೂರು ಗೇಣು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಜ್ಯಾಮಿತಿಯ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮೇಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಕ್ಷಯನ ಮುಖ ತಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತನ ಗಣಿತವೇ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಾಗೋಯ್ತು. ಆಕೆಯೋ, ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಅಕ್ಷಯನ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾನೇ ಕೇಳಿ ಆದರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದು ಅವಳಿಗೂ ಆತನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಇಷ್ಟವಾಗಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲ. ಬರಬರುತ್ತಾ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪಠ್ಯದಾಟಿ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಯಿತು. ಕಾದಂಬರಿ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ, ಹಿಂದಿ ಹಾಡಿನ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟುಗಳೂ ವಿನಿಮಯವಾದವು. ಅಕ್ಷಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಿಯಾಳನ್ನು ತುಂಬಾನೇ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ.

ಎರಡೂ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನವಿರು ಭಾವಗಳು ಮೂಡುತ್ತಲಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನೇ ನೋಡದ ಆ ಎಳೆ ಜೀವಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದದಂತೂ ನಿಜ. ಆತನೋ ಹೇಳಿ ಕೇಳಿ ಒಳ್ಳೇ ಹುಡುಗ. ಪ್ರಿಯಾಳನ್ನು ಆತನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕೊಠಡಿಯೊಳಕ್ಕೆ ನೂಕಿ ಹೋದ ಅಂಟಿಯಾಗಲೀ, ಅಕ್ಷಯನ ಮನೆಯವರಾಗಲೀ, ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಸಮಯ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕಳೆದರೂ ಗಮನಿಸದೇ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ಅಕ್ಷಯನ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ. ಇಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯನಾಗಿರಲೇ ಬಾರದಿತ್ತು ಅಂತ ಸುಮಾರು ಸಲ ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದುಂಟು. ಅವರ ಸ್ನೇಹವು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟದೇ ಹೋದರೂ, ಪ್ರಕೃತಿ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕಲ್ಲ? ಅದು ಆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು.

ಮುಂದೇನು? ಅಕ್ಷಯ್ ದೂರದ ಊರಿನ ದೊಡ್ಡ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸೀಟು ಪಡೆದು ಹೋಗಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಆಕೆ ಪಿಯುಸಿ ಮುಗಿಸಿ ತಮ್ಮೂರಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಇದೀಗ ಈ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ.

ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ಪ್ರಿಯ "ಓಹೋ, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿಟ್ಟಿದೀಯ. ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಆಗಿ ಹೋದರೂ.." ಎನ್ನುತ್ತ ಕುಲುಕಲು ಕೈ ಚಾಚಿದಳು. "ಹನ್ನೆರಡೂವರೆ.." ಅಂತ ತಿದ್ದುತ್ತ ಕೈ ಕುಲುಕಿದ. ಇಲ್ಲ, ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ. ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅವಳ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ಯಾಂಡವಿಚ್ ಮಾಡಿದ. ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಷದ ಹಕ್ಕು ಇದೆ ತಾನೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆಕೆಯೇ ತನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಆತನ ಕೈ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿದಳು. ಆ ಘಳಿಗೆಯನ್ನು ಅನುಭವದ ಆಳಕ್ಕಿಳಿಸಲು ಕಾಯುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಗುಳುನಗುತ್ತ ನಿಂತರು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಂತಮ್ಮ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರು. "ಏನೂ ಬದಲಾಗೇ ಇಲ್ಲ ನೀನು..? ಮೀಸೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದಿದ್ದೀಯ. ಅದಕ್ಕೇ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯೋಕೆ ಸಮಯವಾಯಿತು" ಅವನ ಮುಖವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಅಂದಳು. "ಹೌದಾ?

ನೀನೂ ಹಾಗೇ ಇದ್ದೀಯ. ಒಂಚೂರು ಮೈತುಂಬಿ ಕೊಂಡಿದೀಯ.." ಅಂತ ತಡವರಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ "ಒಂಚೂರಾ? ದಪ್ಪ ಅಂಟಿ ಆಗಿದೀನಿ ಅಂತ ಹೇಳು, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ" ಅನ್ನುತ್ತ ನಕ್ಕಳು.

"ಅರೇ.. ನಿನ್ನ ಮಗಳಾ? ಎಷ್ಟು ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಅಮ್ಮ ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು" ಅನ್ನುತ್ತ ಅಕ್ಷಯನ ಮಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಮುತ್ತಿಕ್ಕಿದಳು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಓಡಿ ಬಂದ ಮಗರಾಯ "ಅಮ್ಮಾ, ಅಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಗೋಡೆಯಾಚೆಗೆ ವಿಮಾನಗಳ ಟೇಕಾಫ್, ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತೆ. ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗ್ತೀನಿ, ಪ್ಲೀಸ್.." ಅಂದು ಅವಳ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದು ಕೈಯಿಂದ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಗೋಗರೆದ. "ಮೊದಲು ಅಂಕಲ್ಲಿಗೆ ನಮಸ್ತೆ ಹೇಳು. ಮತ್ತೆ ಇದೋ, ನಿನ್ನ ಹೊಸ ಫ್ರೆಂಡ್-ಇವಳನ್ನೂ ಕರಕೊಂಡೋಗು" ಅನ್ನುವುದೇ ತಡ. "ಹಾಯ್ ಅಂಕಲ್.." ಅನ್ನುತ್ತ, ಅಮ್ಮನ ಕೈ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಸ ಪುಟ್ಟ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಹೊರಟ. ಇಬ್ಬರೂ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಕುಣಿಯುತ್ತ ಗಾಜಿನ ಗೋಡೆಯೆಡೆಗೆ ಓಡಿದರು.

"ಸಕ್ಕತ್ ಚೂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ನಿನ್ನ ಮಗ" ಅನ್ನುತ್ತಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಪುರಾಣ ಶುರುವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಅವಳ ಗಂಡನ ಬಿಸಿನೆಸ್ಸು, ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ, ಅಮ್ಮನ ಭೇಟಿಯಾಗೋಕೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರವಾಸಗಳು ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಮಯ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಮಜಲನ್ನೂ ಅಕ್ಷಯನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಳು. ಅವನ ಸಂಸಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೇಳಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಭಾವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಹುಬ್ಬು ಹಾರಿಸಿದಳು. ಅಕ್ಷಯನಿಗೆ ಮತ್ತದೇ ಭಾವ. ಪ್ರಿಯಾ ಹೀಗೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣರಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ. ಈ ಕ್ಷಣ ಮುಗಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ.

ಆದರೇನು? ಅಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಗೇಟಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮುಂಬಯಿಯ ವಿಮಾನಕ್ಕೆ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಶುರುವಾಗಿತ್ತು. ಹೊರಡಲೇಬೇಕಲ್ಲ ಅಂತ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದಳು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೇ, ಕುಣಿಯುತ್ತ ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರು. ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯೂ ಕಳೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಗೆಳೆತನವೊ ಎಂಬಷ್ಟು

ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಕಲ್ಪನೆಯ ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ಸುಂಯ್ಸುಂಯ್ ಅಂತ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಹಾರಿಸುತ್ತ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವಳ ಮಗನೇ "ಅಮ್ಮಾ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಶುರುವಾಯ್ತು ಬಾ.." ಅಂತ ಕೈ ಹಿಡಿದೆಳೆದ.

ಲಗು ಬಗೆಯಿಂದ ಮೊಬೈಲು ತೆಗೆದು ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ವಿನಿಮಯಿಸಿಕೊಂಡರು. "ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗು. ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಕರಕೊಂಡು" ಅಂತ ಅವಳು ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, "ಸರಿ, ನೀವೂ ಬಂದು ಹೋಗಿ" ಅನ್ನುತ್ತ ಅಕ್ಷಯಎದ್ದು ನಿಂತ. ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಪಾಸುಗಳನ್ನು ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಸೂಟಕೇಸನ್ನೂ, ಮಗನನ್ನೂಎಳೆಯುತ್ತ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೋದವಳು, ಹಿಂತಿರುಗಿ ಅಕ್ಷಯನಿಗೆ "ಬಾಯ್" ಎಂದಳು.

ಅವನೂ ಬಾಯ್ ಎನ್ನುತ್ತ ಮಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ "ನಿನ್ನ ಹೊಸಾ ಫ್ರೆಂಡಿಗೆ ಬಾಯ್ ಹೇಳಲ್ವಾ?" ಅಂತ ಅವಳ ಮಗನ ಕಡೆಗೆ ಬೆರಳು ಮಾಡಿದ. ಪ್ರಿಯಾ ಕೂಡ ಮಗನಿಗೆ "ಬಾಯ್ ಹೇಳು ಪುಟ್ಟಾ.." ಎಂದಳು.

ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳೂ ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅರ್ಧ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೇ ಕೇಳುವಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ವಿದಾಯ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. "ಬಾಯ್ ಪ್ರಿಯಾ..." ಅಂತ ಅವಳ ಮಗ ಕೂಗಿದರೆ, "ಬಾಯ್ ಅಕ್ಷಯ್..." ಅಂತ ಅವನ ಮಗಳು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು. ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದ ಅವರ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಒಬ್ಬರ ಮುಖವನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಮರು ಘಳಿಗೆ ಮುಗುಳುನಕ್ಕು ತಂತಮ್ಮ ಗೇಟಿನೆಡೆಗೆ ನಡೆದರು. ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಿಯಾ ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಅಕ್ಷಯ್ ಮರೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕೈ ಬೀಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು.

೦

**ಡಾ. ಉಷಾ ರಮೇಶ್**
**ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ**

ಕಥೆ

# ತಾಯ್ತನ

ಡಾ. ದಿವ್ಯ ಕೆ. ಎನ್.
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

"ಏ ಸ್ವಾತಿ, ಘಂಟೆ ಹನ್ನೊಂದಾಯ್ತು. ಮಲಗ್ಹೋಗು ಇನ್ನೂ ನಿನ್ನ ಕುಲಾವಿ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಲ್ಲಿಲ್ಲವಾ", ಅತ್ತೆ ರೂಂ ನಿಂದಲೇ ಗದರಿಸಿದರು. "ಮುಗಿಸೇ ಬಿಟ್ಟೆ ಅತ್ತೆ. ನೋಡಿ, ಎಷ್ಟು ನೀಟಾಗಿ ಬಂದಿದೆ ಅಂತ" ಎಂದು ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಹೆಣೆದ ಸ್ವೆಟರ್‌ನ ಹಿಡಿದೆತ್ತಿದಾಗ ಮುದ್ದು ಮಗುವಿನ ಮುಖವೊಂದು ಅದರೊಳಗಿಂದ ಫಕ್ಕನೆ ನಕ್ಕಂತಾಯಿತು. ಒಡಲೊಳಗಿನ ತುಂಟ ತನಗೂ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆಂಬಂತೆ ಮಿಸುಕಾಡಿದಾಗ ಮೈ ಪುಳಕಗೊಂಡಿತು. ಹೆಣ್ಣು ಜನ್ಮವನ್ನು ಯಾರು ಹಳಿದರೊ, ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಈ ತಾಯ್ತನದ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ ನನ್ನಂತೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಜನ್ಮವನ್ನೇ ಬಯಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳುತ್ತಾ ದೀಪವಾರಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲುರುಳಿದೆ. ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನವಿರಾಗಿ ನೇವರಿಸುತ್ತಾ ನಿದ್ರಾದೇವಿಯ ಮಡಿಲೊಳಗೆ ಜಾರಿದ್ದುದ್ದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮನದಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಳ ಮಳ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಏನೇನೊ ಅಸಂಬದ್ಧ ಕನಸುಗಳು. ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಸುಮೇಲೊಗರ. ನನ್ನ ಸತ್ತ ತಾಯಿಯ, ಮಲತಾಯಿಯ ಸುತ್ತಸುತ್ತಿದ, ಕನಸುಗಳು. ಮೈಕೊಡವಿ ಎದ್ದೆ. ಘಂಟೆ ಆರಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ಸೀಮಂತ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆಂಟರೆಲ್ಲಾ ಬರುವುದರೊಳಗೆ ನನ್ನ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಬೇರೆ ಮುಗಿಯಬೇಕು. ಇಂದಿರಮ್ಮ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಕಥೆ

ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಕೆಲಸ ಅವಳಿಗೇ ಒಪ್ಪಿಸಿದರಾಯಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತಾ ಬಚ್ಚಲೆಡೆಗೆ ನಡೆದೆ. ಇಂದಿರಮ್ಮನನ್ನು ತಾನೆಂದೂ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ. ಅಮ್ಮ ಎನ್ನದಿದ್ದರು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ಬಾಯ್ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಎಂದು ಕರೆ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ಇಂದಿರಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೊಂಡರೂ ನನ್ನ ಮನಕರಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ನನ್ನ ತಮ್ಮಂದಿರು ವಿವೇಕ, ವಿಶ್ವಾಸ ಅವಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿ ಅಮ್ಮ ಎಂದೇ ಕರೆಯತೊಡಗಿದರು. ಆದರೆ ನನಗೇಕೋ ಅವಳನ್ನು ಅಮ್ಮನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಷ್ಟೂ ನಾನು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸಿಡಿದೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನೀನು ಈ ಮನೆಗೆ ತೊತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮನೆಗೆಲಸದವಳಷ್ಟೇ ವಿನಃ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಅಲ್ಲ– ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ಹೆಸರಿಡಿದೇ ಇಂದಿರಮ್ಮ ಎಂದು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಪಾಪ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅವಳದಾದರೂ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ಅವಳೇನೂ ಹಾಗೇಯೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಂದವಳಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮನೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡವಳು. ಯಾವುದೋ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡರಿಗೆ ಜಗಳವಾಗಿ ಎರಡು ದಿನವಾದರೂ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇದ್ದ ಹಠ ಮಾರಿ ಅಮ್ಮ, ಮೂರನೇ ದಿನ ಅಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೊಡನೆ

ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಳು. ಮೂರು ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಒಂದಾರು ತಿಂಗಳು ಪರದಾಡಿದ ಅಪ್ಪ ಕೊನೆಗೆ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಇಂದಿರಮ್ಮನ ಕೈ ಹಿಡಿದ. ಕಡು ಬಡತನದಿಂದ ಬಂದ ಇಂದಿರಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗಂಡನನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕನಸಿನ ಮಾತೇ. ಡೊಳ್ಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಬಕ್ಕ ತಲೆಯ ಕಪ್ಪಗಿನ ಅಪ್ಪನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೆಚ್ಚಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಇಂದಿರಮ್ಮನೂ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿಯಲ್ಲ. ಮಡಿಕೋಲಿನಂತಿದ್ದ ಮೂವತ್ತರ ಅಂಚಿನ ಇಂದಿರಮ್ಮನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಗಸ್ಥ ಮನೆಯಾಳಿನಷ್ಟೇ ಅಪ್ಪನೂ ಕಂಡಿರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆಯಿಂದ ಯಾವ ಮಗುವೂ ಆಗಬಾರದೆಂಬುದು ಅಪ್ಪನ ಷರತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಆ ಷರತ್ತಿಗೆ ಒಪ್ಪಿದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದವಾಗಲಿ, ನಿರಾಸೆಯಾಗಲಿ ಇಂದಿರಮ್ಮನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೇ? ಎಂದು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಆಕೆಯಂತೂ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಅದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇ ತನ್ನ ಸುದೈವ, ಈ ಮಲಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದೇ ತನ್ನ ಭಾಗ್ಯವೆಂಬಂತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಕಿದಳು.

ನಾನೇ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಅಮ್ಮನ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ ಸರಸಕ್ಕನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಠಿಕಾಣಿ ಹೂಡಿದೆ. ಸ್ಕೂಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತೆ ಅನ್ನೋ ನೆಪದಲಿ? ಅಪ್ಪನೂ ನನ್ನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಓದಿಸಿದ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಜಕ್ಕೆ ಊರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಗೆಬಗೆಯಾದ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ನನಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲೂ ಹವಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ನೋವಾಗಲೆಂದು ನಾನು ಬೇಕೆಂದೇ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಪ! ಎಷ್ಟು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳೋ, ಅಪ್ಪನಿಗಂತೂ ಇದ್ಯಾವುದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಾನೂ ತನ್ನ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಅಷ್ಟೇ. ಇಂದಿರಮ್ಮನೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತಾಡಿದ್ದಾಗಲಿ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸುತ್ತಾಡಿದ್ದಾಗಲಿ ತನಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಆಕೆ ಪಡೆದ ಸುಖವಾದರೂ ಏನು? ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಗಂಡ, ಸಿಡಿದೇಳುವ ಮಲಮಗಳು, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಮುರುಟಿ ಹೋದ ಅವಳ ತಾಯ್ತನದ ಭಾಗ್ಯ. ಅವಳಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದ್ದದ್ದು ವಿವೇಕ್–ವಿಶ್ವಾಸರ ಸಲುಗೆ–ಪ್ರೀತಿಯಷ್ಟೇ!

ಇನ್ನೂ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೇ ನಿಂತಿದ್ದ ನನಗೆ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ನನ್ನ ಮುಖ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗಲೇ ತಿಳಿದದ್ದು ಕಣ್ಣಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಾಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದು! ಇಂದಿರಮ್ಮನನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ಅಳುವುದೇ!! ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಅವಳದೇ ಚಿಂತೆ ಬೇರೆ. ನನಗೇ ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ! ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಕಾಠಿಣ್ಯವೆಲ್ಲಾ ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಕರಗಿ ಮಾರ್ದ್ರವತೆ ಆವರಿಸಲು ಕಾರಣ ಹುಡುಕ ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲೇ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತಿರುವ ತಾಯ್ತನ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಾರ್ಪಾಡು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು.

ತಾಯ್ತನವನ್ನೇ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಇಂದಿರಮ್ಮ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನನಗೆ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿ ಕಂಡಳು. ಮೂರು ಕರುಳ ಕುಡಿಗಳನ್ನೂ ನೆನೆಯದೆ ಹಠಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಸಾವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ ಹೆತ್ತಮ್ಮನಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದಿರಮ್ಮ ತ್ಯಾಗಮೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡಳು. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಅವಳನ್ನು ನೋಯಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಬೇಕು ಇನ್ನೂ ಮುಂದಾದರೂ ಅವಳನ್ನು ಬಾಯ್ತುಂಬ ಅಮ್ಮ ಎಂದು ಕರೆದು ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕು– ಎಂದೆಲ್ಲಾ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ಘಂಟೆ ಒಂಭತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕರೆಗಂಟೆ ಸದ್ದಾದಾಗ ಓಡಿಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದೆ. ವಿವೇಕ –ವಿಶ್ವಾಸ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್ ಹಿಡಿದು ಬಾಗಿಲಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ನಿಂತಿದ್ದರು. “ಅಮ್ಮ ಎಲ್ರೋ, ಯಾಕ್ರೋ ಅಮ್ಮನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದ್ರಿ?” ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಉಸುರಿಗೆ, ಹಿಂದೆಯೇ ನಿಂತಿದ್ದ ಅಮ್ಮನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಲಾರದ ಭಾವ! ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಅವಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಹಿಡಿದು ಒಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆ.

**ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ**
ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು
ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

# ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಮಾಸವು
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅರಿವಿನ ಮಾಸ

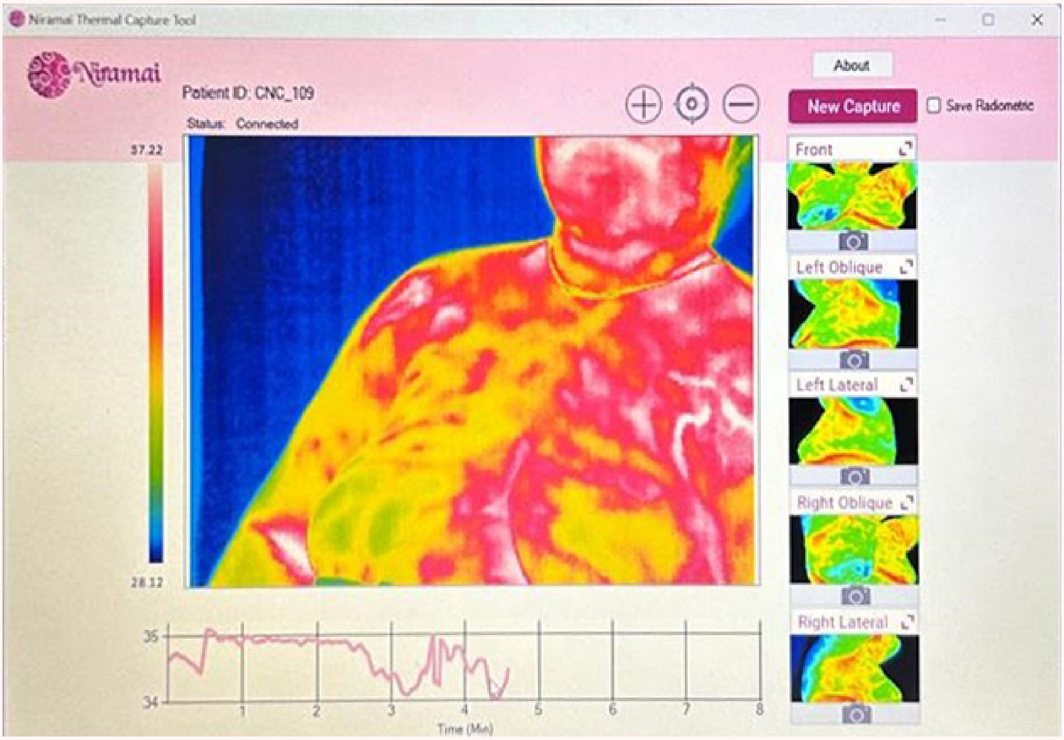
೨೦೨೩ರ ಘೋಷವಾಕ್ಯವು "ಅಂತರ ಅಳಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಿ" ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರುವ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿದಿರುವ ಜನರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸರಳ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ತಳಮಟ್ಟದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಜೀವಗಳನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಜೀವ, ಬದುಕು, ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಎಲ್ಲದರ ಆಪೋಶನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಂಕೋಚ, ನಾಚಿಕೆ, ಮುಜುಗರ–ಕಾರಣ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ತಡವಾಗಿ ರೋಗ ನಿದಾನವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೀರಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯವೂ ಅಸಹಾಯಕ, ನೋವೂ ಅತ್ಯಧಿಕ, ವೆಚ್ಚವೂ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ್ದು.

ಭಾರತದಿಂದ ಚಂದ್ರಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಾರಿದ್ದೇವೆ, ಐಟಿಬಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೇರೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮುಜುಗರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸೋಲು–ಎರಡರ ಜತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅರಿವು

ಇಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಯ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆ ಕಾಣದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಕೊಂಡಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಥರ್ಮಲ್ ಫೋಟೊಗ್ರಫಿ. (ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ)

ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಅವಗೆಂಪು (ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್) ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿತ್ರದ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳು ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶ್ರೇಣೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರದ ಹಂತ ಇತರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ವಿವರ (ಬಿಪಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್, ಮಧುಮೇಹ) ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಚಿತ್ರದ ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೇಣಿ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಹೇಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಬರೋಣ. ೬,೮೪,೯೯೬ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ೨೦೨೦ರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಜೀವಬಿಟ್ಟರು. ಈ ಅಂಕಿಗಳ ಹಿಂದೆ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರು ಎಷ್ಟೋ. ೨೦೨೫ನೇ ಇಸವಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಲಕ್ಷ




ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಜೀವಕ್ಕೆರವಾಗುವರೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ಇದು ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್. ಒ. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ.

ವಿಷಾದದ ವಿಷಯ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಾವುಗಳನ್ನು, ಅದರಿಂದ ಆ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹೊಡೆತದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾದ ದಾರಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವು, ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದೂ ಕೂಡಾ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯದೆ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವಿದ್ಯಾವಂತ–ವಿದ್ಯಾವಂತ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೊ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮತ್ತು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹೊರೆಯಾಗಲಾರದು. ರೋಗದ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಖಚಿತ.

ಥರ್ಮಲಿಟಿಕ್ಸ್ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಶಾಖದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಪ್ರಮಾಣ ದಾಖಲಿಸಿ ರೋಗದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

ಸಹಜ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಿಸಿ,ತಣ್ಣು ವಾತಾವರಣಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಹಿಗ್ಗುವ –ಕುಗ್ಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಈ ಸ್ಪಂದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ನಾಳಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಗಾತಿ. ಥರ್ಮೋಲಿಟಿಕ್ಸ್ (ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ) ಈ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಜ್ಜಾದ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಂಪು ಹವೆಯನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಅವರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಸಾಧನದ (ಕೂಲರ್) ಮುಂದೆ ಅವರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನಂತರ ಥರ್ಮಲ್ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ನೀಲಿ ಹಳದಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾಂಬು ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ

ಮಹಿಳೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಬಗ್ಗೆ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಖಚಿತ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಮ್ಯಾಮ್ಮೋಗ್ರಫಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಇದು ತನ್ನದೇ ನೆರವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಮ್ಯಾಮ್ಮೋಗ್ರಫಿಯ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಥರ್ಮಲ್‌ಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಕ್ಯಾಮರಾ, ಕೂಲರ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ವಿದ್ಯುತ್ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಕಡೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜನರ ಮನೆಗಳ ಬಳಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಧಾವಂತವಿಲ್ಲದೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಗಳವರೂ ತಾವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಈ ಥರ್ಮಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣದ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮ್ಯಾಮ್ಮೋಗ್ರಫಿ ವಿಕಿರಣವನ್ನೇ ಬಳಸುವ ಪರೀಕ್ಷಾವಿಧಾನ. ಹಾಗಾಗಿ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ವಿಕಿರಣ ಭಯವಿಲ್ಲದ ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನವನ್ನು ಒತ್ತಿಯೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ನೋವು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮುಟ್ಟುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನೋವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಇಲ್ಲ,

ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗ್ರೇಡುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದಾ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆ ಪಟ್ಟಿ ಹೀಗಿದೆ.

| ಗ್ರೇಡು | ಸೂಚಿತ ಅಪಾಯ | ಷರಾ |
|---|---|---|
| ಒಂದು | ಸಹಜ ಚಿತ್ರ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಇಲ್ಲ | ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಮರಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ |
| ಎರಡು | ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಸಹಜತೆ | ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ-ಸಣ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆಗಳೇನಾದರೂ ಸಿಗುವುದೆ, ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ |
| ಮೂರು | ಖಚಿತವಾದ ಅಸಹಜ ಥರ್ಮಲ್‌ಚಿತ್ರ | ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೆ.ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ 15/20 ದಿನಗಳನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಸೂಚನೆ ಇರುವವರಿಗೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಸೂಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಕ |
| ನಾಲ್ಕು | ಖಂಡಿತವಾದ ಹಾಗು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚಕ ಚಿತ್ರ ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಇರುತ್ತದೆ | ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು |
| ಐದು | ಅವಿವಾದಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆ | ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು |
| 0 (ಸೊನ್ನೆ) | ಇದು ಯಾವ ಗುಂಪಿಗೂ ಸೇರದ ಚಿತ್ರ | ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಪಮಾನ ವ್ಯತ್ಯಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ (ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಅಂತರ) |

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಬಿ ಸ್ಕೋರ್ ( ಟಿ ಬಿ-ರಾಡ್ಸ್‌ಸ್ಕೋರ್) ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದ ಸ್ಯಾನಿಂಗ್ ಬಿರಾಡ್ಸ್‌ಸ್ಕೋರ್‌ಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ಅಂಕ ಸ್ಕೋರ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಕೋರ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಎಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯದ ಸೂಚಿಯನ್ನು ಅಂಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವರದಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ

| | |
|---|---|
| ಎಚ್‌ಸ್ಕೋರ್ | ಹಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್‌ಸ್ಕೋರ್‌ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಾಪಮಾನದ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳ ಮಾಪನ |
| ಎ ಸ್ಕೋರ್ | (ಏರಿಯೊಲಾರ್) ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಅನುಪಾತ |

| | |
|---|---|
| ವಿ ಸ್ಕೋರ್ | ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆಯ ಅನುಪಾತ(ವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್‌ಸ್ಕೋರ್) |
| ಇ ಸ್ಕೋರ್ | ಈಮೇಲಿನ ಮೂರರ ಅನುಪಾತಗಳ ಒಟ್ಟು ತೀರ್ಮಾನ(ಎನ್ಸೆಂಬ್ಲ್_ಸ್ಕೋರ್) |

**ಹಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್‌ಸ್ಕೋರ್:**

ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಂಪು – ನೀಲಿ – ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಣಗಳಿಂದ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮ್ಯತೆ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಮೊದಲ ಚಿತ್ರ ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಹಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಚಿತ್ರ ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಲೆ ಬಣ್ಣವು ಚಿತ್ರ ದಾಖಲಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯ

ಈ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರು ವರ್ಣವ್ಯತ್ಯಾಸ ಯಾಂಬುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಜಾಗದ ಗುರುತು ಮಾಡಿ "ಹಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಎ ಎಸ್ ಸ್ಕೋರ್ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಹಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದು ದುಗ್ಧನಾಳಗಳ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿ ಎಸ್‌ಸ್ಕೋರ್. ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ ಜಾಲದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು ಸಾಮ್ಯತೆಗೆ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಸಮವಾದ ಚಿತ್ರ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶದ ಜೊತೆ ಇತರೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಾಳೆಹಾಕಿ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಸ್ಕೋರ್ ಕೂಡಾ >೦.೫ ಇದ್ದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ಕೋರ್<೦.೫ ಇದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಆಗ ಇತರೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು ಉದಾ; ಮಹಿಳೆಗೆ ಇರುವ ತೊಂದರೆ, ಆನುವಂಶೀಯತೆ, ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗೆಡ್ಡೆಯ ವಿಧ, ಗೆಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಅವಧಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಒಟ್ಟಂದದ ವರದಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ ಎಸ್‌ಸ್ಕೋರ್ (ಎನ್ಸೆಂಬ್ಲ್‌ಸ್ಕೋರ್) ಎಲ್ಲ ಸ್ಕೋರ್‌ಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯ ಸದ್ಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಗಣನೆ ಗಮನಿಸಿ ಕೊಡುವ ಸಂಖ್ಯೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಕೋರನ್ನು <೦.೫ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ>೦,೫ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೇ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮ್ಯತೆ ; (ಸಿಮ್ಮೆಟ್ರಿ) ಹಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್‌ಮತ್ತು ಸ್ತನತೊಟ್ಟಿನ ಸಾಮ್ಯತೆ ಶೇ ನೂರು ಇದ್ದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಶೇ ಸೊನ್ನೆ ಅಸಮ / ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಹೊರತಾಗಿ ಇದು ರೋಗ ನಿದಾನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಣ್ಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೇ ಹೋಗಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಬಹಳ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ತಪಾಸಣೆಯಾದರೆ ಬಹಳ ಮೊದಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸರಳ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಅವಕಾಶ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯಲಿ.

**ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದ**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ವೈದ್ಯೇತರ

# ಒಳ್ಳೆಯ ರೋಗಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆಗಸ್ಟ್, ೨೪ರಂದು ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, “ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೋಗಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ, ಎನ್ನುವ ಕನಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನವನ್ನಾದರೂ ನೀಡುವುದು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ” ಎಂಬಂತ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದರು. ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬ ತರಬೇತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬರುವಾಗ ‘ಹಿಪೊಕ್ರಟಿಕ್ ಓಥ್’ನ್ನೂ ಕೊರಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಯೇ ಕಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಅದರೆ ರೊಗಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ, ಎಂಬ ಪಾಠ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೂ ತನ್ನ ಆಸ್ಥೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದೋ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಸ್ವತಃ ತಾನು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾದೀತು. ರೋಗಿಗೆ ಬಂದ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು, ಆಗಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅನುಕೂಲ. ಇದರಿಂದ ಪೇಶಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಅವಘಡಗಳಾದಾಗ ಸರಳವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲೂ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಿರುಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಆಯಾ ರೋಗದ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದು ಒಂದು ಉದಾತ್ತ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಕಾರ್ಯವಾದೀತು.

ಈಗ ನಾನು ಬೇರೊಂದು ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೊರಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಆಯಾಮ ಮೊದಲಿನದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯನಲ್ಲ. ಅವನೂ ವೈದ್ಯನೇ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೋಗವಿಲ್ಲದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವೂ ಹಲವೊಮ್ಮೆ

ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಎಲ್ಲವೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ತಾನೇ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೆಡೆ ಬಂದಾಗ ಬಂದೊದಗುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಬಂದವನು ‘ವೈದ್ಯ–ರೋಗಿ’ಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೇ ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆ ರೋಗಿಯಾಗುವ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರೇ ಕೆಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ತಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ

ತಾವೇ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಹಂತ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರೆಡೆಗೆ ಹೋದಾಗಿನ ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಬಲ್ಲೆವು. ಅಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣನೆಯ 'ಇಗೊ' ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಇರಲಿ.

ನಾನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕನಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹಲವು ಮೇಜರ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ (ಒಳ್ಳೆಯ) ರೋಗಿ ಅನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ 'ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾರೋಗಿ'ಯ ಬಗ್ಗೆಯೆ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾನು ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಪಾಲಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾನುಭವದ ಸತ್ಯವಿದೆ!!

೧. ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಅನುಭವಸ್ಥ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಭಾರೀ ಶ್ರೀಮಂತ ವೈದ್ಯನಾದರೂ, ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿದಾನವನ್ನೂ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರದೇ ಇದ್ದಾಗ (ಉದಾ: ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ನೀವೂ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಯೇ. ನಿಮ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ, ರೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಕಾರ್ಪೋರೇಟ್ ಆದರಂತೂ ಮುಗಿದೇಹೋಯಿತು.

೨. ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನದಾದರೂ ಕೂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಸರದಿಯ ವೇಳೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸರದಿಯಿಲ್ಲದೆ ಒಳ ನುಗ್ಗಿದರೆ ನೀವು ಅವರ ಗೆಳೆಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತವರೆದುರು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಇಲ್ಲದವನು, ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ರಿಸೆಪ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಬರೆಯಿಸಿ ಫೀಜ್ ತುಂಬಿರಿ, (ಅವರು ಉಚಿತ ಮಾಡುವವರಿದ್ದರೆ ತಿರುಗಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ). ಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಜಿಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಸಮಯ ನೋಡಿ ಅವರೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೩. ಅಲ್ಲಿ ಹೋದೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜಾಣತನವನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಯಂತೆ ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಆಗ ಆ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಸಮಾಧಾನವಿರುತ್ತದೆ. ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಕೊಡಿ, ನೀವು ಮಾಡಿದ ರೋಗವಿಧಾನ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೂ ಹಲವು ಸಂಶಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ.

೪. ನೀವು ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೇ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಬಿಡಿ. ಯಾವ ಹುತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಾವೋ ಕಂಡವರಾರು. (ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಬಹುದು)

೫. ಎಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮಂದಿ ಕುಳಿತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ (ಉದರದರ್ಶಕ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಅವುಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕೈ ಮೀರಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಮುಂದೆಯೇ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೬. ವಾರ್ಡಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರ ವೈದ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಸಿರುತ್ತಾನಾದರೂ ನೀವೇ ಅಲ್ಲಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯವನ್ನ ವಿನಮ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ವಿನಮ್ರತೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಅವರ ಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿದ ರೋಗಿಗಳಂತೆ ಪೋಷಾಕು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರಿಪೇರ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಸಹಕರಿಸಿರಿ. 'ಆಪರೇಶನ್ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ, ಇಲ್ಲೇಕೆ ಶೇವ್ ಮಾಡುತ್ತಿ' ಎನ್ನಬೇಡಿ. ಅದು ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭. ಸಾಧಾರಣ ಎಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿಯೆ ಸಲೈನ್ ಏರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೈಗೆ ಬೇಡ, ಆ ವೇನ್ ಸರಿ ಇಲ್ಲ, ಅನ್ನಬೇಡಿ. ಅವರು ಒಂದು ಬಾರಿ ಸರ್ವೆ ಮಾಡಿ ಯಾವುದು ಸರಿ ಅನಿಸುತ್ತೋ ಅಲ್ಲೇ ಪೋಣಿಸಲಿ. ನೀವು ಬೇಕಾದರೆ ಮುಖ್ಯ ಸಜೆಶನ್ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಹೇಳಿ (ವೇನ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುವಾಗ ಮಾಡುವ 'ಉಸ್'

ಎಂಬ ನರಳಿಕೆ ಅವರ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನೂ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೮. ಇವೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

೯. ಆಪರೇಶನ್ ಥೇಟರ್ ಒಳಹೋದ ಮೇಲೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ನಿಮಲ್ಲಿರುವ 'ರೋಗಭಂಡಾರ', ಔಷಧ ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ನೀವು ನಿಯಮಿತ/ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

೧೦. ಒಮ್ಮೆ ಆಪರೇಶನ್ ಟೇಬಲ್ ಏರಿದಿರೆಂದರೆ ನೀವು ಥೇಟ್ 'ಲೇಮ್ಯಾನ್‌ನಂತೆ' ಮಲಗಿಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತನುಮನಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರಿಗೊಪ್ಪಿಸಿ ಹಾಯಾಗಿದ್ದು ಬಿಡಿ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅವರೂ ನಿರಾಳ, ನೀವೂ ನಿರಾಳ. ಅರಿವಳಿಕೆ ಎನ್ನುವುದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಮಾಧಿಯೋಗ. ಏನೊಂದೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗವೊಂದನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿಸುವ ತಪಸ್ಸು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳಿರುವಾಗ ನಿಮಗಾವ ಅಪಾಯವೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

೧೧. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಿನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಗಾಯದ ನೋವು ಎಂಥವರನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೂಡ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಇಂಜೆಕ್ಶನ್‌ಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶುಶ್ರೂಷಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಕಾಡಿಸಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಇಂಜೆಕ್ಶನ್ ಕೊಡಲು ಕಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇನೇ ಪದ್ಧತಿ ಇದ್ದರೂ ಅವರಲ್ಲಿಯ ಪದ್ಧತಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ದಾಖಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೧೨. ಮೂರನೆಯ ದಿನ ನೀವು ರೋಗರಹಿತ–ನೋವು ರಹಿತ – ಆತಂಕ ರಹಿತ ಮನಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೂ ಸಂತೋಷ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರಿಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೀಳ್ಕೊಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಬಾಗಿಲವರೆಗೂ ಬರುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ (ಬಿಲ್ಲು ಚುಕ್ತಾ ಆಗಿದ್ದನ್ನು ಕನ್‌ಫರ್ಮ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೂ ಆಯ್ತು!)

ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದೀರಿ–ಒಳ್ಳೆಯ ರೋಗಿಯೂ ಆಗಿರಿ.

**ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ ಎಮ್**
ಸಂಧಿವಾತ ತಜ್ಞರು
ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು

ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ

# ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ (Scleroderma) ಮಾಹಿತಿ

ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

**ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಎಂದರೇನು?**

ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಅಕ್ಷರಶಃ "ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಚರ್ಮ" ಎಂದರ್ಥ, ಇದು ಈ ರೋಗಗಳ ಗುಂಪಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶದ ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾದಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಿವೆ: ಸ್ಥಳೀಯ ಸೀಮಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ (ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ (ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್) ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ (ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕರುಳು ಮುಂತಾದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ).

ಸ್ಥಳೀಯ ಸೀಮಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಅಂಗ/ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪ್ರಗತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸೀಮಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ – ಮಾರ್ಫಿಯಾ ಮತ್ತು ರೇಖೀಯ.

ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಸರಣ (ಜುಜಿಜಿಣಾಜ) ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ (ಟಠಿಥಿಚಿಟ್ಝುಜಜ) ರೋಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಡಿಫ್ಯೂಸ್ ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

**ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾದ ಕಾರಣವೇನು?**

ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾದ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ದೇಹವು ಗಾಯ ಗುಣಪಡಿಸುವ

ಮತ್ತು ಗಾಯದ ಕಲೆ (ಥಿಚಿಡಿ) ನೀಡುವ ಕೊಲ್ಲಾಜನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಠೇವಣಿಯಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಂಗಗಳು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರೇನಾಡ್ (ಖಚಿಥಿಟಿಚಿಣಾಜ) ವಿದ್ಯಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೀಲಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು (ಟೆಲಂಜಿಯೆಕ್ಟಾಸಿಯಾಸ್) ಈ ರೇನಾಡ್ ವಿದ್ಯಮಾನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಅಸಹಜತೆಗಳು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕೋಶಗಳ

ಅಸಹಜ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಲ್ಲಾಜನ್ (ಛಿಂಟಟಚಿರಿಜಟಿ) ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ, ಪರಿಸರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

**ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು**

**ಸ್ಥಳೀಯ ಸೀಮಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ:** ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ: ಮಾರ್ಫಿಯಾ ಮತ್ತು ಲೀನಿಯರ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ.

**ಮಾರ್ಫಿಯಾರೂಪಾಂತರ :** ಇವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಲೆ/ತೇಪೆಗಳಾಗಿವೆ. ಚರ್ಮದ ಕೆಂಪು ತೇಪೆಗಳು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಅಂಚುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಲೆಗಳು ವಾರಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಚರ್ಮಮೃದುವಾಗಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು.

**ಲೀನಿಯರ್ ರೂಪಾಂತರ:** ದಪ್ಪನಾದ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಸಾಲು ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಿಯ ತರಹದ ಕಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ತೋಳು ಅಥವಾ ಕಾಲು ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಣೆಯ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡುಬಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್:** ಈ ರೋಗವು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲಲ್ಲದೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವಿಧದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ: ಸೀಮಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸರಣ.

**ಸೀಮಿತ ರೂಪಾಂತರ:** ಈ ರೂಪಾಂತರವು ಬೆರಳು, ಮುಂದೋಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗುವುದು. ರೇನಾಡ್‌ನ ವಿದ್ಯಮಾನವು (ನೀಲಿ ಬೆರಳುಗಳು) ಯಾವುದೇ ಇತರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುವ ಮೊದಲೇ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪಾಂತರ ತೀವ್ರತರವಾದ ಪ್ರಸರಣದ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿರಳ .

**ಪ್ರಸರಣರೂಪಾಂತರ:** ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು (ಖಿಡಿಣಟಿಞ) ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಚರ್ಮವಾದರೂ ದಪ್ಪವಾಗಬಹುದು. ರೇನಾಡ್‌ನ ವಿದ್ಯಮಾನ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಂಗ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮುನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮಧ್ಯಂತರವು ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿ ನಂತರ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ಥಿರವಾದ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವ ವೇಗ ನಿಧಾನಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿರ ಹಂತವು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾದ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ.

ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ರೋಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

**ರೇನಾಡ್‌ನ ವಿದ್ಯಮಾನ:** ಶೀತ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವು ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ (ಛಿಂಟಿಣಡುಛಿಣುಂಟಿ) ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಮತ್ತೆ ಅಂದಾಜು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ರೋಗದ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು ಶೇಕಡಾ 90 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ರೇನಡ್ನ ವಿದ್ಯಮಾನದಿಂದ ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

**ಚರ್ಮದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು :** ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಂಡುಬಂದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ

ಶುಷ್ಕತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಚರ್ಮ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು. ರೋಗವು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ, ಚರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ ಬೆವರು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ತುಂಬಾ ಒಣಗಿ ತುರಿಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡಾಕ್ಟಿಲಿ :** ಬೆರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗುವುದು.

**ಕ್ಯಾಲ್ಸಿನೋಸಿಸ್ :** ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

**ಟೆಲಂಜಿಯೆಕ್ಟಾಸಿಯಾ :** ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ಬಳಿ ಹಿಗ್ಗಿದ ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳಿಂದ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

**ಆರ್ಥ್ರಾಲ್ಜಿಯಾ ಮತ್ತು ಮೈಯಾಲ್ಜಿಯಾ:** ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಿಗಿತವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ನಂತರ, ಸ್ನಾಯು ಕ್ಷೀಣತೆ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಹಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಲೆ :** ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮವು ಬಿಗಿಯಾದಾಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯಲು ರೋಗಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯು ಸಡಿಲವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿದಂತದ ಕಾಯಿಲೆ, ಹಲ್ಲಿನ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಪಕ ಅಗೆಯುವಿಕೆಗೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಇದು ಕೃತಕ ಅಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

**ಅನ್ನನಾಳದ ಡಿಸ್ಮೊಟಿಲಿಟಿ :** ಆಹಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಎದೆಯುರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಜಠರಗರುಳಿನ ಅಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ :** ಇಡೀ ಜಠರಗರುಳಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಡಿಸ್ಮೋಟಿಲಿಟಿ, ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್, ಉಬ್ಬುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸೆಳೆತದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅತಿಸಾರ, ತೂಕ ನಷ್ಟ ಮತ್ತುಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ :** ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗುವುದರಂತೆಯೇ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಆಮ್ಲಜನಕೀಕರಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ದುರ್ಬಲತೆಯು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ :** ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಏರಿಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ (ಖಜಟಿಚಿಟ ಛಿಡಿಛಿ) ಸುಮಾರು 80 ಪ್ರತಿಶತ ಪ್ರಕರಣಗಳು ರೋಗದ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಜಿಜಿಣಾಜ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ).

**ಹೃದ್ರೋಗ:** ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್‌ನ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಹೃದ್ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಏರುಪೇರು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎದೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

**ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೇ? ಅಲ್ಲ.**

**ರೋಗನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ದೃಢೀಕರಿಸುವುದು?**

ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಂದ (ಖ್ಯಜಣಾಟಚಿಣಾಂಟಂಘಿಣ) ರೋಗ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ನೇರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಆದೇಶಿಸಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್–ರೇ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು) ಮತ್ತು ಜಠರಗರುಳಿನ ಕಾರ್ಯ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?**

ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅಂಗ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವು ನಿಜವಾಗಿ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಂಗಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೇನಾಡ್ ವಿದ್ಯಮಾನ (ಖಚಿಥಿಟಚಿಣಾಜ ಖಿಜಟಿಂಟಜಟಿಂಟಿ) ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜಿತ. ಧೂಮಪಾನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ರೇನಾಡ್ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಶೀತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಬಹುಪದರಿನ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಗೆ, ಉಣ್ಣೆ ಕೈಗವಸುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಚಾನಲ್ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು, ಆಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು, ಎಸಿಇ ಇನ್ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಚರ್ಮದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನೈಟ್ರೋಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳ ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

**ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು :**

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆರ್ದ್ರಕ (ಟಘಿಣಣಾಡಿಘಿಟಿಂ) ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಲೋಷನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಚ್ಚುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲೂ ಸಲಹೆ (ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಒಣಗುತ್ತದೆ) ಕಠಿಣವಾದ ಸಾಬೂನುಗಳು (ៗಚಿಢಿಘಿ ಂಚಿಥಿ), ಮನೆಯ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಟಿಕ್

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಮರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಕಠಿಣ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ ಬಳಕೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ರಬ್ಬರ್ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ತುರಿಕೆಗೆ ಆಂಟಿಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಯಿಕ (ಣಂಠಿಛಿಚಿಟ) ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟೆರಾಯ್ಡಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ.

ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓಖಂಖಆ ಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಭೌತಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಉಪಯುಕ್ತ.

**ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :**

ಉತ್ತಮ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಒಸಡು ಒಳಗೊಂಡ ಬಾಯಿಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ – ನಿಯಮಿತವಾದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋಸ್ (ಜಿಟಥ), ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಕೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಗಮ್ ಅನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಲಾಲಾರಸದ ಔಷಧಿ (ಚಿಟುತಿಚಿ ಣಭಣುಣಣಣಜ) ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೇವವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾದ ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

**ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ತೊಂದರೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಲಗಬಾರದು. ತಡರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಿರಿ. ಎದೆಯುರಿಗಾಗಿ ಒಮೆಪ್ರಜೋಲ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾನ್ಸೊಪ್ರಜೋಲ್ ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಚಲನವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (ಠಿಡಿಠಿಟಠಣುಟುಣಥಿ ಚಿಠಜಟಿಣ) ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳು (ಠಿಡಿಠಭುಠಣುಭಿ) ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಪೂರಕಗಳು

ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

**ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆ :**

ಪಲ್ಮನರಿ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೈಕ್ಲೋಫಾಸ್ಫಮೈಡ್ (ಛಿಥಿಛಿಟಠಿಞಥಿಞಚಿಟುಜಜ) ಮತ್ತು ಅಜಥಿಯೋಪ್ರಿನ್ (ಂದಚಿಣುಭುಠಠಿಡುಟಿಜ) ನಂತಹ ಇಮ್ಯುನೊಸಪ್ರೆಸಿವ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪ್ರೋಸ್ಟಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಬೋಸೆಂಟನ್ (ಃಥಜಟಿಣಚಿಟಿ), ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ (ಖುಟಜಜಟಿಚಿಜುಟ) ನಂತಹ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿತಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

**ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗ :**

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾಪ್ಟೊಪ್ರಿಲ್, ಎನಾಲಾಪ್ರಿಲ್ ಮತ್ತು ರಾಮಿಪ್ರಿಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಆಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್–ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳು (ಎಸಿಇ) ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತೀವ್ರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ –2 ರಿಸೆಪ್ಟರ್ ಇನ್ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

**ಹೃದಯರೋಗ :**

ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಆದ ಪರಿಣಾಮದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

**ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರಿಗೆ ಬರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ?**

ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 4:1 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ ಸೀಮಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ (ಟಂಭಿಟಚುದಜಜ, ಛಿಟಜಡಿಂಜಜಡಿಟಚಿ) ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಾರ್ಫಿಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೀನಿಯರ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ – ಸೀಮಿತ ಅಥವಾ ಪ್ರಸರಣವಾಗಿದ್ದರೂ – ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆಯಸ್ಸು ಸ್ಥಳೀಯ ಸೀಮಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಗಂಭೀರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಪಧಮನಿಯ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಕಂಊ), ಅಲ್ವಿಯೋಲೈಟಿಸ್ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ), ಜೀರ್ಣಾಂಗ (ಜಿಐ) ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಹಾನಿಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಬೀರಬಹುದು.

**ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ :**

ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಸಂಭವನೀಯ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ತನ್ನ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೇಹವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಿದೆಯೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ಅಪಾಯವು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿದೆ.

**ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ ಜೊತೆ ಜೀವನ:**

ರೋಗಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದರಿಂದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಿನ್ನಡೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾವು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ರೋಗಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ–ಚಿತ್ರಣದ ಬಿಂಬಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಉಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ

**ಡಾ. ಪರಸಪ್ಪ ಬಂದ್ರಕಲ್ಲಿ**
ನೇತ್ರತಜ್ಞರು, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ

# ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿ ದಾನಿಗಳ ಕಣ್ಣು

**ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದಿನ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಅವರು ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ನೇತ್ರದಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರಷ್ಟೇ . ದಾನಿಯ ನೇತ್ರಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಸಿಗೊಂಡು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಯಾವ ಯಾವ ಘಟ್ಟದಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆಂಬ ಕುತೂಹಲವೇ?

ನೇತ್ರಸಂಗ್ರಹಣೆಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?

ಖಿಊಔಂ (ಖಿಡಿಚಿಟಿಠಿಟಚಿಟಿಣಚಿಣಎಂಟಿ ಔಜಿ ಊಣಟಚಿಟ ಔಡಿಂಚಿಟಿ ಂಛಿಣ 1994 ಖಜತ್ಮಜಜ ಖಟ 2014) ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಮಾಣಿತ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗು ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ನೇತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನೇತ್ರಭಂಡಾರ (ಇಥಿಜ ಛಚಿಟಿಞ)ಗಳು, ನೇತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಣಾ (ಇಥಿಜ ಛಿಂಟಟಜಛಿಣಎಂಟಿ ಛಿಜಟಿಣಜಡಿ) ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಈ ಸಂಹಿತೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಅಂತ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಸಂಗ್ರಹಣ ತಂಡ ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಸರಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ತೆರಳುವವರ ತಂಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿದ್ದು ಅವರು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ ನೇತ್ರಸಂಗ್ರಹ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ಈ ತಂಡವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮರಣದ ನಂತರ ದೇಹವು ಕೊಳೆಯುವ (ಆಜಛಿಂಟಂಠಿಝಿಣುಂಟಿ) ಮುನ್ನ ಅಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೃತಪಟ್ಟ 6 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ನೇತ್ರಗಳು ಮೃತದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಪಧಮನಿಗಳಿಂದ 5 ಮಿ.ಲೀ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ನಂತರವೇ ಸದರಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಉಪಯೊಗಿಸಲು ಅರ್ಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

**ಎಷ್ಟು ದಿನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು?**

ನೇತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹುತೇಕ ನೇತ್ರಭಂಡಾರಗಳು ಎರಡು ರೀತಿ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಹೊರಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಚಾಕ್ಷುಸ ನರ (ಔಠಿಣುಛಿ ಟಿಜಡಿತಜ) ದಿಂದ ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ (ಇಟಿಣಛಿಟಜಚಿಣುಂಟಿ) ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಶೀತಲ ಶೀಷೆ (ಒಥುಣ ಛಿಬಿಚಿಟಛಜಡ) ಎನ್ನುವ ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಅಲುಗಾಡದೆ ಗಾಯಗೊಳ್ಳದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಇಡಬಹುದಾದ ಗಾಜಿನ ಶೀಷೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶೇಖರಿಸಿ ಶೀಷೆಯ ಸುತ್ತ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಚೀಲ ಗಳಲ್ಲಿ (ಖಛಿಜ ಠಿಚಿಛಿಞ) ಇಟ್ಟು ವಾತವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಗಿಂತ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೆ $10^0$ಸೆ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತಂದು ಶೀತಲ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (ಖಜಜಿಡಿುರಜಡಿಚಿಣಂಡ)ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿ – $40^0$ಸೆ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೊಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪದ್ದತಿಗೆ ಒಥುಣ ಛಿಬಿಚಿಟಛಜಡಿ ಖಜಛಿುಟುಡ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗು ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ– ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಶ / ನೇತ್ತಗಳನ್ನು 24ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಕಸಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸಲ ನಾವು ಕಾರ್ನಿಯಾ ಅಥವಾ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲವನ್ನಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬರೀ ಕಾರ್ನಿಯವನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತ 3–4ಮಿ.ಮೀ ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆ

(ಛಿಟಜಡಿಚಿ) ಯೊಂದಿಗೆ ಛಿಂಡಿಟಜಂ, ಛಿಟಜಡಿಚಿಟ ಛಿಣಣಣಂಟಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒ ಏ ಟಜಜುಣಾಟ (ಒಛಿಅಚಿಡಿಜಥಿ–ಏಚಿಣಾಜಿಟಚಿಟ) ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಮಾಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಕಾರ್ನಿಸಾಲ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒ ಏ ಒಜಜುಣಾಟ (ಒಛಿಅಚಿಡಿಜಥಿ–ಏಚಿಣಾಜಿಟಚಿಟ) ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು 96 ಗಂಟೆ (4ದಿನ) ಗಳೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ನಿಸಾಲ್ (ಅಔಖಓಖಖಔಐ) ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯಾದರೆ 2 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರ ಶೀತಲ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ/ಅರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊರಕಿದ ನಂತರ ಕಸಿಮಾಡಬಹುದು.

**ನೇತ್ರ ಅಂಗಾಂಶ ಪರೀಕ್ಷೆ**

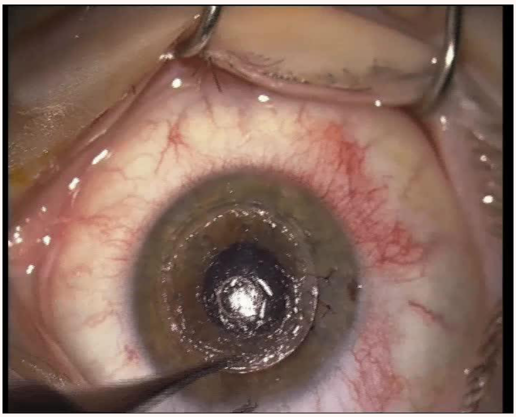
ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ನೇತ್ರ ಅಥವಾ ಕಾರ್ನಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಯೊಗ್ಯವೇ? ಎಂದು ಬಯೋಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ (ಖಟುಣಟಚಿಟಂ) ಬಳಸಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ, ಉತ್ತಮ, ಸಾಧಾರಣ ಹಾಗೂ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರವೇನಾದರೂ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಠಿಜಛಿಣಟಚಿಡ ಟುಛಿಡಿಂಛಿಂಠಜ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನಿಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮೇಲಿನ ವಿಂಗಡಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಟಿಜಂಣುಜಟುಚಿಟ ಛಿಜಟಟ ಟಂಡಿಖುಂಟಂಥಿ ಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಸಬಲವಾಗಿರುವ ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರಗಳು ಕಾರ್ನಿಯದ

ಪದರಗಳನ್ನು ಇಜಡಿಚಿಣಂಟಜ ಗಳೆಂಬ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಯೇ ಶೇಖರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ (ಐಚಿಟಜಟಟಚಿಡಿ ಣಡಿಂಜಡಿಥಿ) ಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಬೇಕಾದ ಪದರ ಮಾತ್ರ. ಕಸಿಮಾಡುವ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವಿತರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಡ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ನೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ



ಬರೀ 54% ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಸಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಯೋಗ್ಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ನಿಯಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿ ನೀಡಲು ಕಾರ್ನಿಯ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದಿದ ಉರಿಯೂತವಿರದ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಠಿಣಿಣುಛಿಚಿಟ ಣಡಿಚಿಟಿಥಿಟಚಿಟಿಣಚಿಣುಂಟ ಎನ್ನುವರು..

ಸಾಧಾರಣ 'ಮಟ್ಟದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಖಿಜಡಿಚಿಠಿಜಣಣುಛಿ ಅಥವಾ ಣಜಛಿಣಂಟುಛಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಕಸಿ ಮಾಡಲು, ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ○

೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಬೀಳಿಸಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮತ್ತು ಹತ್ಯೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವಾರಣದ ಕರಾಳ ಮುಖದ ಅನಾವರಣ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಕಾನೂನು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯದ ವಿಷಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯೋಗ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಗೃಹ ಇಲಾಖೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜಾಲ, ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಸಂಘಗಳ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಲೋಪದೋಷಗಳು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಇದರ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರ ಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಲುದಾರರನ್ನು ಕರೆದು ಸಭೆ ನಡೆಸಿದ್ದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ನಿರ್ಧಾರ. ಸಭೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡಿಕರಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ನೇಮಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ವರದಿಗಾಗಿಯೂ ಕಾಯಬೇಕಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ ಸರಕಾರ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಪರಾಜಿತ ಕಾನೂನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತೆಗಿಂತ ಕಠಿಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕಠಿಣ ಕಾನೂನಿನ ಜೊತೆ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನವೂ ಸಹ ಮುಖ್ಯ.

ಬೇಗ ಹಗರಣಗಳಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಜನೋಪಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಜಾರಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರುವ...

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

**ಡಾ. ಜೆ. ಎನ್. ಭಟ್**
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಮಂಗಳೂರು

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

# ಆಧುನಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಇಂದು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಜನರು ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಾ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಾದ ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸೌಜನ್ಯತೆ, ಪರೋಪಕಾರ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡುಬರದೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಗೊಂದಲ, ಗೋಜಲುಗಳು, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವೈಜ್ಞಾನಿಕಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಈ ಅಜ್ಞಾನವೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ನೋವು ನರಳುವಿಕೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಈ ಅಜ್ಞಾನ ತೊಲಗಿಸುವ ಕೀಲಿ ಕೈ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ದೈವಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನಮಗಿರುವ ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಪರದೆಯನ್ನು ಸರಿಸಿ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ನೀಡಲು ದೈವಕೃಪೆ ಅಗತ್ಯ.ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಮಗೆ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಬೇಕು. ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ನಮಗೆ ದೈವಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಗಳಾದ ವೇದಗಳು, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ಮಹಾಭಾರತ, ಪಂಚರಾತ್ರಾಗಮ, ಮೂಲ ರಾಮಾಯಣ ಇವೆಲ್ಲಾ "ಸದಾಗಮ" ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಶ್ರವಣ ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ ಮಾಡಲು ಶರೀರವೇ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಓದಲು, ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಮಂತ್ರ ಕೇಳಲು, ಮೆದುಳಿನಿಂದ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕೈಯಿಂದ ಬರೆಯಲು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ದೇವರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲೆಂದೇ.ಅದಕ್ಕೆ ಶರೀರವೇ ಉಪಕರಣ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಈ ಜೀವನದ ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶರೀರವನ್ನು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಇಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವೆಂಬ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವೇ ಪಯಣಿಗ, ಬುದ್ಧಿಯೇ ಸಾರಥಿ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕುದುರೆಯ ಲಗಾಮುಗಳು. ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಪಡೆದು ಅನುಸರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಗಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಡಾ॥ ಜೆ.ಎನ್ ಭಟ್‌ರವರು ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದು, ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾ, ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಜೀವ ಸದಸ್ಯರಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪರಿಣತಿಯನ್ನ ಪಡೆದು, ಯಕ್ಷಗಾನ ಇನ್ನಿತರ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವನದ ಕಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಷಗಳನ್ನ ಎದುರಿಸುವ ಹಲವರಿಗೆ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ತಮ್ಮನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಸುಸಂಪನ್ನ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆಧುನಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಲೇಖನದಿಂದ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. – ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಶರೀರಾತ್ಮ ಸಂಬಂಧದ–ವೇದಾಂತತ್ರಯಗಳಾದ ದ್ವೈತ, ಅದ್ವೈತ, ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ, ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಾಣಬಲ್ಲೆವು. ಮರಳಿಬಾರದ ತರಾತುರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮ

ನವನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರಲು ವಿಮಾನ, ಮೀನಿನಂತೆ ಈಜಲು ಹಡಗು, ದೂರದ ದೇಶಗಳ ಶೀಘ್ರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಬಲುದೂರದ ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಿಪಣಿ ಉಡಾಯಿಸಿ ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮತನದ ಗೆಲುವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೇಕಿವೆ. ಆದರೆ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಅಂತರೀಕ್ಷಣೆಯ ಬಲ ಇರುವುದರ ಅರಿವೇ ನಮಗಿಲ್ಲ.

ದೇಹರೋಗಮಯ, ಮನಸ್ಸು ದು:ಖಮಯ ಆದರೆ ಆತ್ಮ ಆನಂದಮಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮಗಳ ಸಂಬಂಧ ಮನದಟ್ಟಾಗದ ಹೊರತು ನಮಗಿಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಬರೇ ಹೋರಾಟ, ಹಾರಾಟ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳೇ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೂಲ ಎಂಬುದರ ಮರೆತೇ ಜೀವನ ಸವೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿ ತತ್ಕಾಲ ಎಂಬ ಪರಿವೆಯಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಭ್ರಮೆಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಒದ್ದಾಟವೆಲ್ಲ ಶಾಶ್ವತ ಬದುಕಿಗಿದ್ದಂತಿದೆ.

ಪ್ರತಿಜೀವಿಯ ಆಗಮನ ನಿರ್ಗಮನ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದ ಪೂರ್ವಜನ್ಮ/ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳ ನಿಗೂಢ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಪುನಃಜೀವಿ ಮರಳಿಬಾರದಂತಾಗಬೇಕಾದರೆ/ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಯಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಬೇಕಲ್ಲ. ಕಲಿತ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗದ ಬದುಕು? ಈ ಗುರಿ ಸೇರಲು ನಿರಂತರ ಸತತ ಸಾಧನೆ ಒಂದೇ ದಾರಿ. ಸುಖ, ದು:ಖ, ಸಂತೋಷ ಅಸಂತೋಷಗಳ ಮೀರಿ ದ್ವಂದ್ವ ಇಲ್ಲದ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ತಡಕಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ/ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿ. ಮರಳಿ ಬಾರದ ಸಾಯುಜ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗುವುದು. ರೂಢಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಮೀರಿಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸರಳ ಸುಲಭ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧಾಯುಕ್ತರಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೇವಾಸಕ್ತರಾಗಿ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕೃತಯುಗದ ಧ್ಯಾನ, ತ್ರೇತಾಯುಗದ ಯಜ್ಞ, ದ್ವಾಪರದ ಅರ್ಚನ ಈಗ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ದೇಹದಂಡನೆಯ ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸು ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ

ಬೇಕಿಲ್ಲ. "ಮನೋ, ವಾಕ್, ಕಾಯ" ಒಂದಾದರೆ ಅದೇ ಕಲಿಯುಗದ ತಪಸ್ಸು. ಇದೇ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ. ಮೆದುಳಿನ ಯೋಚನೆ, ಮಾತಿನ ಸೂಚನೆ, ಕಾಯದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಒಂದಾಗಿರಲಿ.. ಹರಿ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷಗಾಮಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಮತಿ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ಮತ/ಧರ್ಮಗಳ ನಿಲುವು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ತಲುಪದು.

ಮೀನಿನಂತೆ ಬರೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಮೃಗದಂತೆ ಬರೇ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನಾಮಸ್ಮರಣ ಸಾಲದು. ಕೂರ್ಮದಂತೆ ನೆಲ ಜಲಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ನಿರಂತರ ಏಕರೂಪ ಏಕನಾಮ ಸ್ಮರಣೆ ಈ ಬದುಕಿನ ಉಸಿರಾಗಬೇಕು.

ಗಗನಕ್ಕೇರುವ ಆವಿ, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹರಿವ ನೀರು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಗೊಡ್ಡುವ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ....ಇವು ಮೂರೂ ನೀರೇ ಆಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅರಿವು ಜಾಗೃತವಾದರೆ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿ ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿಗಾಗಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಹಿಗ್ಗದೆ ಅಹಂಕಾರ ಮಮಕಾರಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗದೇ ಬದುಕಿನ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಪರೋಪಕಾರ, ಸರ್ವಜನ ಸಮಾನ ಅಪಾರ ಪ್ರೇಮ, ಅತೀವ ವೈರಾಗ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣ ಅನಾಯಾಸವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಅದ್ವೈತ ದರ್ಶನಮ್ ಜ್ಞಾನಮ್..

ನೆನಪಿರಲಿ, ಈ ಬದುಕು ಆನಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಆಯುಷ್ಯಗಳ ತ್ರಿಕೋಣದಲ್ಲಿದೆ. ಚಲಿಸುವ ದೇಹದ ಆವರಣದೊಳಗೊಂದು ಸದಾಜಾಗೃತವಾದ ದೇಹಿ– ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದರ ಅರಿಯ ಹೊರಟವನು ಗೆದ್ದವ. ಏನೂ ಯತ್ನಿಸದೆ ಇದ್ದವನು ಬಿದ್ದವನೇ..

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು, ಬೆಂಗಳೂರು

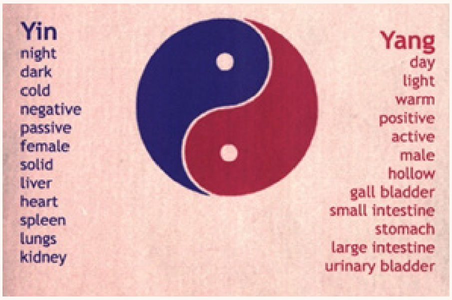
ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

# ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೇರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಚೀನೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ೪೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹುಟ್ಟಿತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್) ಚೀನೀ ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸುಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮಾಕ್ಸಿಬಶನ್) ಮಸಾಜು, ರಕ್ತವಿಮೋಚನ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಿಂಗ್ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಚೀನಾವನ್ನು ಶಾಂಗ್ ವಂಶವು (ಕ್ರಿ.ಪೂ.೧೬೦೦-ಕ್ರಿ.ಪೂ.೧೦೪೬) ಆಳುತ್ತಿದ್ದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆಗ ಚೀನೀಯರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧಿದೇವತೆ 'ಶಾಂಗ್‌ಡಿ'. ಆ ದೇವತೆಯ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅದುವರೆಗೂ ಸತ್ತ ಹಿರಿಯರ ಆತ್ಮಗಳು ಇರುತ್ತವೆ

ಎಂಬುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಚೀನೀಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಬರಲು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದವು. ಮೊದಲನೆಯದು ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೋಪ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಹಿರಿಯರ ಶಾಪ.

ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಕೇವಲ ನಾರು-ಬೇರುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇವರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸೇವಂತಿಗೆ ಹೂವಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ 'ಆರ್ಟಿಮೀಸಿಯ ಆನುವ' ಎಂಬ ಗಿಡದಿಂದ 'ಆರ್ಟಿಮಿಸಿನಿನ್' ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಸೃಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಲೇರಿಯ ರೋಧಕ ಔಷಧವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ




ಪ್ರೊ. ತೊ ಯುಯು (೧೯೩೦) ಅವರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ೨೦೧೫ರ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕವು ಲಭಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚೀನೀ ಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನವು ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

| ಧಾತು | ಋತು | ಯಿನ್–ಅಂಗ | ಯಾಂಗ್–ಅಂಗ | ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ | ದ್ರವ | ಸಂಗೀತ ಸ್ವರ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ಮರ | ವಸಂತ | ಯಕೃತ್ತು | ಪಿತ್ತಕೋಶ | ಕಣ್ಣು | ಕಣ್ಣೀರು | ಜ್ಯೂ |
| ಅಗ್ನಿ | ಗ್ರೀಷ್ಮ | ಹೃದಯ | ಸಣ್ಣ ಕರುಳು | ನಾಲಿಗೆ | ಬೆವರು | ಝೀ |
| ಪೃಥ್ವಿ | – | ಮಾಂಸಲಿ | ಜಠರ | ಬಾಯಿ | ಜೊಲ್ಲು | ಗಾಂಗ್ |
| ಲೋಹ | ಹೇಮಂತ | ಶ್ವಾಸಕೋಶ | ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು | ಮೂಗು | ಸಿಂಬಳ | ಶಾಂಗ್ |
| ನೀರು | ಶಿಶಿರ | ಮೂತ್ರಪಿಂಡ | ಮೂತ್ರಕೋಶ | ಕಿವಿ | ಮೂತ್ರ | ಯು |

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಯಿನ್–ಯಾಂಗ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು (ಯಿನ್=ಪ್ರಕೃತಿ–ಯಾಂಗ್=ಪುರುಷ) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಯಿನ್–ಯಾಂಗ್ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವು ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ವಿವರಣೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಇಲ್ಲವೇ ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಹಾಗೆ, ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯವೂ ಸಹ ಐದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಧಾತುಗಳನ್ನು / ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

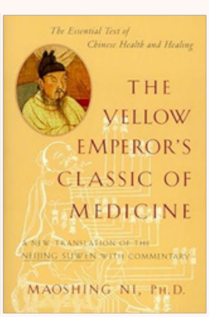
೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು, ಇಡೀ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚೀನೀ ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಚೀನಾವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಚೀನೀ ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಂಬುವ ಜನರು ಇಂದಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಡಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ–ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ಬಳಸುವ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ, ಮನೋಜನ್ಯ ರೋಗಗಳು (ಸೈಕೋಜೆನಿಕ್ ಡಿಸೀಸಸ್), ಅಜ್ಞಾತ ರೋಗಜನಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಡಿಸೀಸಸ್ ಆಫ್ ಅನ್–ಕ್ಲಿಯರ್ ಇಟಿಯಾಲಜಿ), ಸಂಕೀರ್ಣ ರೋಗಜನಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಪೆಥಾಲಜಿ) ಹಾಗೂ

ಜೈವಕ್ರಿಯಾ ವೈಪರೀತ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ (ಫಂಕ್ಷನಲ್ ಡಿಸೀಸಸ್) ಈಗಲೂ ಚೀನೀ ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಬಳಸುವುದುಂಟು.

ಪ್ರಾಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಂತಕಥೆಗಳ ಕಾಲದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಸಾಮ್ರಾಟರು ಪ್ರಮುಖರು. ಫೂ ಶಿ, ಶೆನ್ನಾಂಗ್ ಮತ್ತು ಹ್ವಾಂಗ್ಡಿ. ಫೂ ಶಿ ದಂತಕಥೆಗಳ ಅರಸ. ಇವನು ಚೀನೀಯರಿಗೆ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ, ಕೃಷಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ. ಇವನು ಎಂಟು ತ್ರಿಪದಿಗಳನ್ನು (ಎಯ್ಟ್ ಟ್ರೈಗ್ರಾಮ್ಸ್) ರಚಿಸಿದ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರೆದ

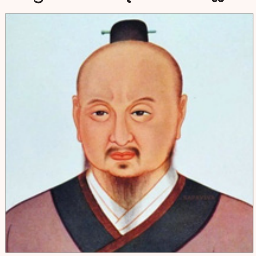
ಸಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ನಡುನಡುವೆ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟ ಸಾಲುಗಳು ಇವೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿರುವ ಸಾಲುಗಳು 'ಯಾಂಗ್'ನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟ ಸಾಲುಗಳು 'ಯಿನ್'ನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು 'ಬಾಗುವ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಯಿನ್-ಯಾಂಗ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸುತ್ತಲೇ ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ಚಕ್ರ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಶೆನ್ನಾಂಗ್ ಎರಡನೆಯ ಸಾಮ್ರಾಟ. ಶೆನ್ನಾಂಗ್ ನೇಗಿಲನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. ಜನರಿಗೆ ನೆಲವನ್ನು ಉತ್ತಲು, ಬಿತ್ತಲು ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಕಲಿಸಿದ. ಇವನು ಚೀನೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಗಿಡಮರಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದನ್ನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದ. ತನ್ನ ಅರಿವನ್ನೆಲ್ಲ 'ಶೆನ್ನಾಂಗ್ ಬೆಂಕಾವೊಜಿಂಗ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ. ಇವನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ, ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಅಧಮ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ. ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳು ಅನಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತಹವು. ಎರಡನೆಯ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಔಷಧಗಳು, ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ವಿಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದ. ಅಧಮ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಷಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ನಿಖರವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಜ್ವರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಈತನನ್ನು 'ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಪಿತಾಮಹ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.




ಮೂರನೆಯ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಹ್ವಾಂಗ್ಡಿ. ಇವನನ್ನು 'ಪೀತ ಸಾಮ್ರಾಟ' ಅಥವ 'ಯೆಲ್ಲೋ ಎಂಪರರ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇವನು ಮರದಿಂದ, ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಲೋಹಗಳಿಂದ ಪಾತ್ರೆ ಪರಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದ. ದೋಣಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ. ಚಕ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ನೀರನ್ನು

ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ಏತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಕಲಿಸಿದ. ಹಣವನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿದ. ಕ್ಯಾಲೆಂಡರನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. ಈತನು 'ಹ್ವಾಂಗ್ಡಿ ನೀಜಿಂಗ್' ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದ. ಬಹುಶಃ ಇದು ಕ್ರಿ.ಪೂ.೩ನೆಯ ಶತಮಾನದ ರಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇವನು 'ನಾಡಿ' ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ. ರೋಗನಿದಾನದ ಮೂಲಭೂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಐದು ಧಾತುಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದ. ಶರೀರ ರಚನೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಅವು ಯಾವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ (ಯಿನ್-ಯಾಂಗ್) ಅಧೀನದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದ. ಹ್ವಾಂಗ್ಡಿಯು 'ರೋಗವು ಬಂದಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ರೋಗವು ಬರದ ಹಾಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಜೀವನಶೈಲಿ'ಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಆತನ ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.



ಇದುವರೆಗೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ ದಂತಕಥೆಗಳ ಕಾಲದ ಮೂವರು ಸಾಮ್ರಾಟರ ನಂತರ, ಮುಖ್ಯನಾದ ವೈದ್ಯ ಜ್ಹಾಂಗ್ ಜ್ಹಾಂಗ್ಜಿಂಗ್. ಇವನನ್ನು 'ಚೀನಾದ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಇವನು ಬಹುಶಃ ಕ್ರಿ.ಶ.೨ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಇವನು ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದ. ಆದರೆ ಇವನು ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಜ್ವರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕವು ಇವನನ್ನು ಅಜರಾಮರನನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಜ಼ಾಂಗ್ ಜ್ವರನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ, ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದ. ಇವನು ಹೇಳಿದ ೧೭೦೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸ್ಕಾಟಿಶ್ ವೈದ್ಯ ಜೇಮ್ಸ್ ಕರ್ರಿ, ಜ್ವರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದ. ಇವನನ್ನು ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ಇವನು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ. ತಾನು ಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ. ಯಾವ ಯಾವ ಔಷಧವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟ. ಈ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜ಼ಾಂಗ್ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಚೀನಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ. ೧೬–೧೭ನೆಯ ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಈತನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೆಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದು, ವೈದ್ಯರು ಈತನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದರು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಚೀನದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು 'ಇದ್ದವೇ' ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿ.ಪೂ.೨ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು

ಚೀನಾವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದೊಡನೆ ಸನಾತನ ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಚೀನಾವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೆಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೂಲ ರೂಪವು ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಆಯ್ದ ಕೆಲವರು 'ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಿಕ್ಷುಗಳು' (ಹೀಲರ್ ಮಾಂಕ್ಸ್) ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು 'ಬರಿಗಾಲಿನ ವೈದ್ಯರು' ಎನ್ನುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇವರು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಊರಿನಿಂದ ಊರಿಗೆ, ನಗರದಿಂದ ನಗರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಕಾಲ ತಂಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ಥಳಿಯರಿಂದ ಏನೆಲ್ಲ ಕಲಿಯಬಹುದಿತ್ತೋ, ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಮುತ್ತುರತ್ನಗಳು, ಅಸ್ಥಿಯುಳಿಕೆಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು–ಔಷಧವೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಚೀನಾ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿದರು. ಕ್ರಿ.ಶ. ೩ನೆಯ ಶತಮಾನದಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ.೮ ನೆಯ ಶತಮಾನದ ವೇಳೆಗೆ ಬೌದ್ಧರ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಜನಪ್ರಿಯತೆಯು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಆಳುವ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಸಿರಿವಂತರ ವರ್ಗದಲ್ಲೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಇದ್ದದ್ದು ಗಮನೀಯ.

ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಮಾರಿಗಳಾಗಿ, ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಿಕ್ಷುಗಳು, ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದೆಡೆ ನಿಂತರು. ಆಗ ಜನರು ಇವರಿದ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಇಡೀ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದವು. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಭೈಷಜ್ಯ ಬುದ್ಧ'ನು ಸ್ಥಾಪಿತನಾದ. ಈತನ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು 'ಭೈಷಜ್ಯ ಗುರು–ವೈಢೂರ್ಯ–ಪ್ರಭಾ ರಾಜ'. ಎಲ್ಲರೀತಿಯ

ರೋಗಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯನಾದ ಬುದ್ಧನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ (ದುಃಖನಿವಾರಕ; ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ) ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯು ಚೀನೀಯರಲ್ಲಿ ಹರಡಿತು. 'ಬೈಷಜ್ಯ–ಗುರು–ವೈಢೂರ್ಯ–ಪ್ರಭ–ರಾಜಾ–ಸೂತ್ರ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಹ್ಯೂಯನ್ ತ್ಸಾಂಗ್, ಆಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನದ ಬಾಮಿಯಾನ್ ಬೌದ್ಧರ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ (ಕ್ರಿ.ಶ.೭ನೆಯ ಶತಮಾನ). ಅವನು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ. ಇದು ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಗಾಂಧಾರ ದೇಶ'ವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಗುಪ್ತರ ಕಾಲದ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಈ ಬೌದ್ಧ ಆರೋಗ್ಯ ಗ್ರಂಥವು ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಪಾಲಿ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಚೀನೀ ಭಾಷೆಗೆ, ಶ್ರೀಮಿತ್ರ (ಕ್ರಿ.ಶ.೪ನೆಯ ಶತಮಾನ), ಧರ್ಮಗುಪ್ತ (ಕ್ರಿ.ಶ.೬೧೫), ಹ್ಯೂಯನ್ ತ್ಸಾಂಗ್ (ಕ್ರಿ.ಶ.೬೫೦) ಮತ್ತು ಇತ್ಸಿಂಗ್ (ಕ್ರಿ.ಶ.೭೦೭) – ಹೀಗೆ ನಾಲ್ವರು ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಿರುವರು.

'ಬೈಷಜ್ಯ–ಗುರು–ವೈಢೂರ್ಯ–ಪ್ರಭ–ರಾಜಾ–ಸೂತ್ರ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಂತ್ರವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಜಪಿಸುತ್ತಾ 'ಧ್ಯಾನ' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಹೋದಾಗ 'ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ' ಎನ್ನುವ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಆ ಮಂತ್ರವು 'ನಮೋ ಭಗವತೇ ಭೈಷಜ್ಯ ಗುರು / ವೈಢೂರ್ಯ ಪ್ರಭಾ ರಾಜರಾಜಾಯ ತಥಾಗತಾಯ / ಅರ್ಹತೆ ಸಮ್ಯಕ್ಸಂಬುದ್ಧಾಯ ತದ್ಯಥಾ / ಓಂ ಭೈಷಜ್ಯೇ ಭೈಷಜ್ಯೇ ಭೈಷಜ್ಯಾ ಸಮುದ್ಗತೆ ಸ್ವಾಹ॥ ಎಂದಿದೆ. ಕೊನೆಯ ಸಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪದ ಮಂತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು.

ಚೀನೀಯರು, ಪಾಲಿ ಮೂಲದ ಈಬುದ್ಧನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಂತ್ರದ ಕೊನೆಯ ಸಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾಲು ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ. 'ತಯಾತ ಓಂ, ಬೆಕಾಂಡ್ಜೆ ಬೆಕಾಂಡ್ಜೆ, ಮಹಾ ಬೆಕಾಂಡ್ಜೆ, ರಾದ್ಜಾ ಸಮುದ್ಗತೆ ಸೋಹ' ಇದು 'ತಯಾತ ಓಂ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. 'ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಹಾ ವೈದ್ಯನೇ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು' ಎಂಬರ್ಥದ ಈ ಮಂತ್ರವು ಮನುಷ್ಯನ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವೀರ್ಯಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಚೀನೀಯರ ನಂಬಿಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಇಹ–ಪರಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು. ಇಂದಿಗೂ ಈ ಮಂತ್ರವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಚೀನಾದಿಂದ ಜಪಾನ್, ಕೊರಿಯ, ವಿಯಟ್ನಾಂ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಟಿಬೆಟ್ ನಂತಹ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹರಡಿತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಪ–ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಸಹ, ಮೂಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏಕರೂಪವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಟಿಬೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಪೂ.೨೦೦ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಜಮ್–ಮ ತ್ಸ ಡ್ರೆಲ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವಿದೆ. ಆ ಗ್ರಂಥದ ಅನ್ವಯ, ಟಿಬೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ೧೨ ಮಹಾನ್ ಪಂಡಿತರು ಇದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದ. ಇವನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅಂದರೆ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಟಿಬೆಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲೇ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರದ್ದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಇತ್ತು

ಎನ್ನಬಹುದು. ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವು ಟಿಬೆಟ್ ದೇಶವನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ.೨೪೫–ಕ್ರಿ.ಶ.೩೬೪ರ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಇಬ್ಬರು ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳು, 'ಬಿಜಿ ಗಾಜೆ' ಮತ್ತು 'ಬಿಲಾ ಗಾಜೆ', ಟಿಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ತಕ್ಷಶಿಲಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದರು. 'ಆಚಾರ್ಯ ಆತ್ರೇಯ'ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ಕಲಿತರು. ನಂತರ ಅವರು ಮಗಧ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದು 'ಕುಮಾರ ಜೀವಕ'ನಲ್ಲಿ

ಉನ್ನತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದರು. ನಂತರ ಟಿಬೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ಟಿಬೆಟ್ಟಿನ ಅರಸ 'ಲಾ ತೋತೊ–ರಿ–ನ್ಯಾನ್ತ್ಸೆನ್' ಇಬ್ಬರನ್ನು ತನ್ನ ಅರಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ. ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದು, ಅರಮನೆಯನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ. ಜೊತೆಗೆ ಹಿರಿಯ ಬಿಲಾ ಗಾಜೆಗೆ, ತನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ. ಇವರು ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಅಮರರಾದರು. ಅವರ ಆತ್ಮಗಳು ಟಿಬೇಟಿಯನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ.

ಟಿಬೇತಿಯನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು 'ಅರಮನೆ'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆ ಇಂದೂ ಇದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ.೮ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ 'ಸಾಮ್ಯೆ ಮಠ'ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಇದುವೂ ಸಹ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೇ! ಟಿಬೇಟಿಯನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಆತ್ಮ–ಮನಸ್ಸು–ದೇಹಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಘಟಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಮಗಳು, ಅಂದರೆ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಸಸ್ಯೌಷಧಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ವರೂಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬಂದ 'ನಾಲ್ಕು ತಂತ್ರಗಳು' (ಗ್ಯೂಡ್–ಜಿ) ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥವು ಓರ್ವ ರೋಗಿಯ ರೋಗನಿದಾನ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅತಿಶಯದ ಮಾತಲ್ಲ. ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ವಿಚಾರ. ಚೀನೀ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಘಟಕಗಳು ಇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಈಗಾಗಲೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಿವೆ.

**ಡಾ. ಉಮಾ ಬಿ. ಆರ್.**
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು, ದಾವಣಗೆರೆ

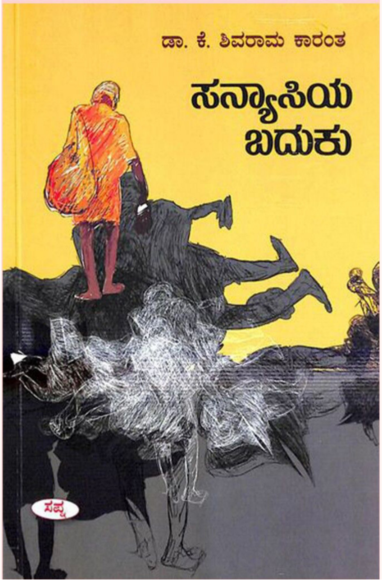
ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

# ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಬದುಕು

**ಡಾ. ಉಷಾ ಉಮೇಶ್**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಶಂಕರ ಮತ್ತು ರುಕ್ಮಾಯಿ ಈ ಎರಡು ಪಾತ್ರಗಳು ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಜೀವನ ರೀತಿಯ ನಿಜ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಅವೆರಡರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಳೆ, ಸಂವೇದನೆ ಇವುಗಳ ಹುಡುಕಾಟಕ್ಕೆ ಓದುಗರನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಕಾರಂತರು. ಇಬ್ಬರದೂ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪಾತ್ರಗಳು. ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಅಂಜಿ ಓಡಿದ ಶಂಕರ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರುಕ್ಮಾಯಿ! ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಶಂಕರ, ಸುಮಿತ್ರೆ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತನ್ನವರಂತೆ ಕಂಡ ರುಕ್ಮಾಯಿ! ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಟಾಗ ಜನರು ತನ್ನನ್ನೇ ದೇವರೆಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಸೋಗು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಂಕರ, ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿ, ನಿಜ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯತ್ವ ಮೆರೆದು ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಲೌಕಿಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ರುಕ್ಮಾಯಿ!! ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಂಕರನಂತಹವರು ಹೇರಳ, ರುಕ್ಮಾಯಿ ಅಂತಹವರು ವಿರಳ. ಆದರೂ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ರುಕ್ಮಾಯಿ.

ಡಾ. ಕೆ. ಶಿವರಾಂ ಕಾರಂತರು 1948ರಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರುವ "ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಬದುಕು" ಎಂಬ ಕಾದಂಬರಿಯು 2023ರವರೆಗೆ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಕಂಡ ಕೃತಿ. ಎಂಟು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಾರಂತರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ.




ಇಸ್ಪೀಟು ಸಟ್ಟಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಶಂಕರರಾಯ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹಣ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಧಣಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಹಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಊರು ಬಿಟ್ಟ ಪಲಾಯನವಾದಿ. ತನ್ನ ಮುಗ್ಧ ಹೆಂಡತಿ ಸುಮಿತ್ರೆ, ಏಳು ವರ್ಷದ ಮಗ ಗೋಪು, ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗಳು ರಾಧೇ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಹಸುಗೂಸನ್ನು ನಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟ. ಈ ಬದುಕು ಒಂದು ಮಾಯೆ, ನನಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿರಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೆಪಗಳನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಸುಮಿತ್ರೆಗೆ ತಾನು ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಸಾರಿಕೊಂಡ.

ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇರದ ಸುಮಿತ್ರೆಗೆ ಮುಂದೆ ದಾರಿ ಕಾಣದಾಯಿತು. ಸಂಸಾರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗಂಡಸಿಗೆ ಸುಲಭ, ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಯಾವ ಬಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ಪತಿಯು ಅಂಜಿ ಓಡಿದನೋ, ಆ ಬಾಳನ್ನು ತಾನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಬಾಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರವೇ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ಮೀರಿದ 'ರುಕ್ಮಿಣಿ ಮಾಯಿ. 'ತನ್ನ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ,

ತನ್ನ ಹತ್ತಿರದವರಿಗೆ 'ರುಕ್ಕಾಯಿ' ಅಥವಾ 'ಮಾಯಿ' ಆಗಿದ್ದ ಇವಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇವಳಿಗೆ ದುಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿದಂತೆ. ಉಡುಪಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ನೋಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಂದ ಇವಳು, ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯನವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆಂದು ಉಳಿದಳು. ಸುತ್ತ – ಮುತ್ತಲಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೇ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಯಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆಚ್ಚಿನವಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹಬ್ಬ – ಹರಿದಿನ, ತಿಥಿ–ಶ್ರಾದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದವಳು. ತಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಬಡವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡದೇ ಹೋದರೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಮಾಯಿಗೆ ಸುಮಿತ್ರೆಯ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಯಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನು ದೇವರು. ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಈ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದವನಿಗೆ ದೇವರು ಹೇಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತಾನೆ? ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ – ಮಕ್ಕಳು, ಬಂಧು? ಬಾಂಧವರಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣದವನು, ಬೇರೆಯಾವ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಲಾರ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಸುಮಿತ್ರೆಯ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು, ಬಾಣಂತನವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಮಾಯಿ, ಅವಳ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ 'ದೇವು' ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಗೋಪು ಹಾಗೂ ರಾಧೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸುಮಿತ್ರೆಗೆ ನೆರೆ – ಹೊರೆಯ ಮನೆಗಳಿಂದ ಕಾಳು ಕುಟ್ಟುವ, ಹಿಟ್ಟು ಬೀಸುವ, ಹಪ್ಪಳ – ಸಂಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸುಮಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾಳೆ.

ಸುಮಿತ್ರೆಯ ಹಿರಿಮಗ ಗೋಪುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದು, ಅವನು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸದೇ ತೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮಾಯಿ ಸುಮಿತ್ರೆಗೆ, "ದೇವರಿಗೆ ಅದು ಬೇಕಾಗಿತ್ತೋ ಏನೋ, ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನಿನ್ನ ಇದರ ಋಣ ಮುಗಿದಿದೆ" ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಸುಮಿತ್ರೆಯ ಮಗಳು ರಾಧೇ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಮಾಯಿಯು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಪರಿಚಯಸ್ಥರಾದ ಹರಿದಾಸಭಟ್ಟರ ಮಗ ದಯಾನಂದನ ಜೊತೆ ರಾಧೆಯ ಮದುವೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಅಶನಾರ್ಥದ ಹಣದಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳ ಋಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಗಳ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಸುಮಿತ್ರೆಗೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಸಂತಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ರಾಧೇ, ದೇವುಗೆ ಮಾಯಿಯ ಈ ಹಣ ಒಂದು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿತ್ತಷ್ಟೆ.

ಮನೆ ಬಿಟ್ಟ ಶಂಕರನು ಊರೂರು ಅಲೆಯುತ್ತಾ, ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಮಥುರಾ–ವೃಂದಾವನಕ್ಕೆ ಹೋದ ಅವನಿಗೆ "ಎನ್ನಾಬ್ರೈಟ್" ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆಯ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ 'ಕಾಲಮನಿಸ್ಟ್' ಆದ ಅವಳು ತನ್ನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಆದ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ನಾಗರೀಕತೆಯನ್ನೇ ಮೂದಲಿಸ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅಮೇರಿಕಾದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡು, ಮುಂಬೈ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬರೆಯಲು ಶುರುಮಾಡಿದಳು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ತನ್ನ ಕ್ಯಾಮೆರಾದಿಂದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ತನ್ನ ಬರಹಗಳೊಂದಿಗೆಹಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ.

ಎನ್ನಾಬ್ರೈಟ್ ಶಂಕರನಿಗೆ "ಕೃಷ್ಣಾನಂದ" ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿ, ವರ್ಣರಂಜಿತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ, ಭಕ್ತಿಯ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು. ಅವಳಿಗೆ ತಾನು ಶೋಧಿಸಿದ ಈ ನವೀನ ತಾರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಗ್ಗು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು "ಮುಂಬೈ ಮೆಸ್ಸೆಂಜರ್" ಎಂಬ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯು ಎನ್ನಬ್ರೈಟ್ ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಗಷ್ಟೇ ಲೇಖನ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಕರಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎನ್ನಬ್ರೈಟ್, ಮುಂಬೈ ಮೆಸ್ಸೆಂಜರ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಬಾಷಾ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಾರಾಮ್ ಅವರು, ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವ ನಿಯೋಜನೆಯಂತೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರನ್ನು ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ದರ್ಶನ, ಸಂದರ್ಶನ, ಧ್ಯಾನ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಆ ಮನೆಯನ್ನು ನವೀನಾಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಅನ್ನ ಛತ್ರವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಕಾರವಾರದ ಗಣೇಶ ಕಾಯ್ಕಿಣಿಯವರು, ತಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಮೀನನ್ನು ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು, ಆಶ್ರಮ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶಂಕರರಾಯ, "ಕೃಷ್ಣಾನಂದ" ಹಾಗೂ ಎನ್ನಬ್ರೈಟ್ "ಅನನ್ಯ ರಾಧಿಕಾ" ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಭಕ್ತರು ಅವರನ್ನು ಪಿತಾಜಿ, ಮಾತೃಶ್ರೀ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇವರಿಬ್ಬರ ತೆಪ್ಪೋತ್ಸವ, ಅಡ್ಡಪಲ್ಲಕ್ಕಿ ಉತ್ಸವ, ಉಯ್ಯಾಲೆ ಉತ್ಸವ, ದೀಪೋತ್ಸವ ಹೀಗೆ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಜರಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ 'ವಚನ ಸುಧಾ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಳಾದ ಚಂದ್ರಾವತಿಯು ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಚಿತ್ರವನ್ನಿಟ್ಟು ನಿತ್ಯವೂ ಪೂಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕೃಷ್ಣ ಜಯಂತಿಯಂದು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು, ತನ್ನ ನೆರೆಮನೆಯವಳಾದ ಸುಮಿತ್ರೆಯ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಪೂಜೆಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಮಾಯಿಗೆ ಈಗ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ, ಸುಮಿತ್ರೆ ಹಾಗೂ ದೇವು ಪೂಜೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಿತ್ರೆಯು ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಚಿತ್ರ, ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಮಾತೃಶ್ರೀಯ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಉದ್ವಿಘ್ನಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಾಯಿಯು ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಆಕೆಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸುತ್ತಾಳೆ. "ನೀನು ಎಂದೋ ಅವನ ಯೋಚನೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀ. ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಂಗಸು ಕುಳಿತಿರಬೇಕೇ ? ಅವರವರ ಪಾಪ, ಪುಣ್ಯ ಅವರವರಿಗೆ. ತಪಸ್ಸು ಬೇರೆಯಲ್ಲ, ನೀನು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳು ಬೇರೆಯಲ್ಲ."

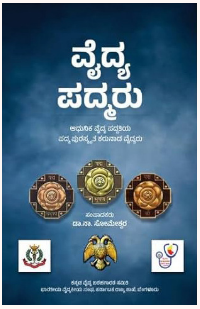
ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸುಮಿತ್ರೆಯ ಮಗನಾದ ದೇವು, ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಲ್ಯದ ಗೆಳತಿಗೆ ಬೇರೆಡೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಲು, ತನ್ನವರನ್ನೂ, ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ತೊರೆದು ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಅಲೆಯುತ್ತಾ, ಕಾರವಾರದ ಕೃಷ್ಣಾಶ್ರಮಕ್ಕೇ ಬಂದು ತಲಪುತ್ತಾನೆ. ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿನವಿರಲು ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ. ತನಗೂ ದುಃಖ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಾವತಿಯಿಂದ ಸುಮಿತ್ರೆಗೆ ತನ್ನ ಮಗ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿರುವ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾಯಿಯ ಒತ್ತಾಯದ ಮೇರೆಗೆ ಒಂದು ತಂತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, "ಮಾಯಿ ಮರಣೋನ್ಮುಖಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ" ಎಂದು ಬರೆಯಿಸಿದಳು. ತಂತಿಯನ್ನು ಓದಿದ ದೇವು ಉಡುಪಿಗೆ ವಾಪಾಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾಯಿ ಮತ್ತು ಸುಮಿತ್ರೆಯಿಂದ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನಿಗೆ, ಕೃಷ್ಣಾನಂದನು ಯಮನಂತೆ ಕಂಡನು. ಆಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅಸಹ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇವು ಮದುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಮಾಯಿ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದವಳು, ಬೆಳಗಾಗುವಾಗ ಹೋಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ದೇವು ನಿಂತಿದ್ದು ಮಾಯಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದನು. ಸುಮಿತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಅಳಿಸಲಾರದ ಮಾಯಿಯ ಚಿತ್ರ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ.

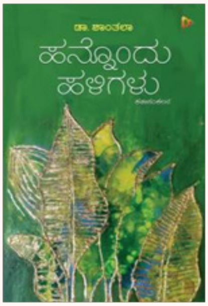
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಶಂಕರರಾಯನಂತೆ ಓಡಿಹೋಗದೇ, ಮಾಯಿ – ಸುಮಿತ್ರೆಯರಂತೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಮಾಯಿಯಂತೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬೇಕು. ಸುಮಿತ್ರೆ, ರಾಧೇ, ದೇವು ಇವರಂತೆ ಇತರರು ಮಾಡಿದ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಶಂಕರರಾಯನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಎನ್ನಬ್ರೈಟ್ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ, ನಾವುಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಅಂತಹ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಹಲವು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಾರಂತರು ಬರೆದಿರುವ "ಸನ್ಯಾಸಿ" ಕಾದಂಬರಿಯು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಇತರರಿಗೂ ಈ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಓದಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

**ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

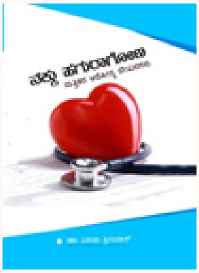
# ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು



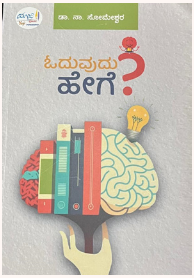

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ವೈದ್ಯ ಪದ್ಮರು
ಸಂಪಾದಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೨೦೦/-



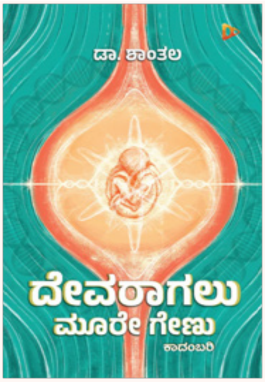

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಹನ್ನೊಂದು ಹಳಿಗಳು
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಹರಿವು ಬುಕ್ಸ್
ಪುಟಗಳು : ೧೬೬
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ.೧೮೦/-



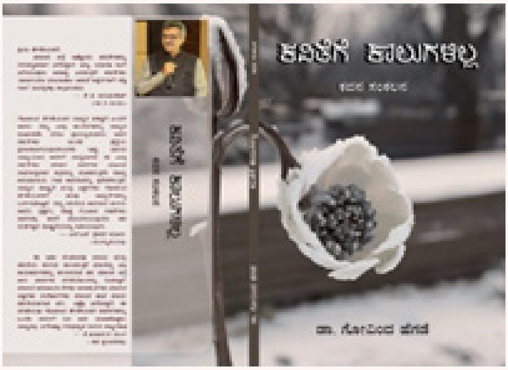
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ನಕ್ಕು ಹಗುರಾಗೋಣ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್,ಶಿವಮೊಗ್ಗ.
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಮತ್ತು ಸುಧಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ.
ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಸರು : ಸಿರಿಗನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಮನೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೨೨೪
ಪುಸ್ತಕದದರ : ರೂ. ೨೦೦/-



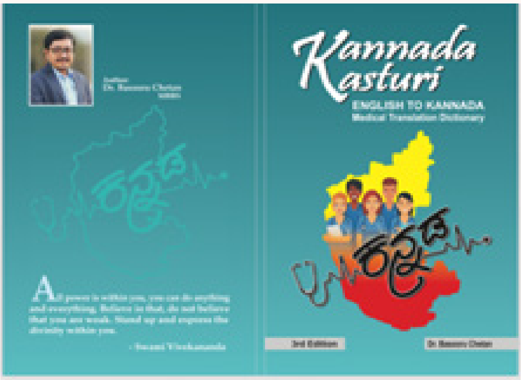

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಓದುವುದು ಹೇಗೆ?
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಯಾಜಿ ಪ್ರಕಾಶನ
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ ೧೬೦/-



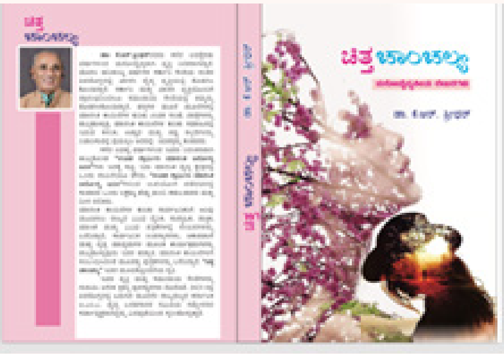

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ದೇವರಾಗಲು ಮೂರೇ ಗೇಣು
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಹರಿವು ಬುಕ್ಸ್
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಇದೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಕುತೂಹಲಕರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಐ. ವಿ. ಎಫ್. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಪೂರ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾರುವ ಕಾದಂಬರಿಯಾಗಿದೆ.
ಪುಟಗಳು : ೨೭೭
ಪುಸ್ತಕದದರ : ರೂ. ೩೦೦/–



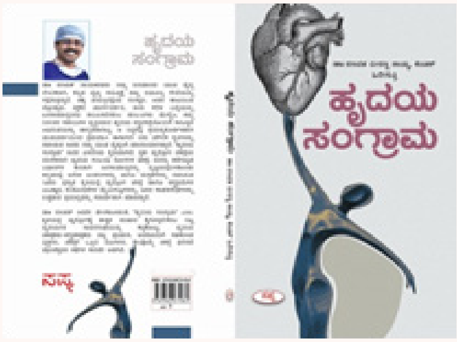

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಕವಿತೆಗೆ ಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲ
ಕವಿಯ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬುಕ್ ಪ್ಯಾರಡೈಸ್, ಮೈಸೂರು
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ೫೧ ಕವಿತೆಗಳ ಈ ಕೃತಿಗೆ ಖ್ಯಾತ ಬರಹಗಾರ ಎನ್. ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತಕ ಕೆ. ಜನಾರ್ದನ ತುಂಗ ಅವರ ವಿಶೇಷ ಒಳನೋಟಗಳುಳ್ಳ ಮುನ್ನುಡಿ ಮತ್ತು ಸಹ ಸ್ಪಂದನ ಇದೆ.
ಪುಟಗಳು : ೧೨೮
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೫೦/–




ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಕನ್ನಡ ಕಸ್ತೂರಿ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಬಾಸೂರು ಚೇತನ್
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಇದು ಕನ್ನಡೇತರ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಬರೆದಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನುವಾದ ನಿಘಂಟು.
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಕೆ. ಎಲ್. ಇ. ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಳಗಾವಿ
ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೬೦
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೬೦ / –

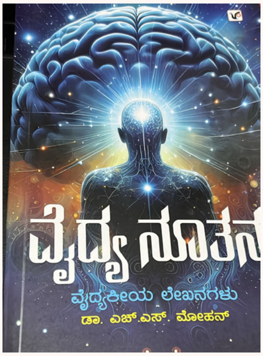



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ. ಶ್ರೀಧರ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ೧೬ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸ್ನೇಹಾ ಪಬ್ಲಿಶಿಂಗ್ ಹೌಸ್
ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೫೬
ಪುಸ್ತಕದದರ : ರೂ ೧೬೦/




ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಹೃದಯ ಸಂಗ್ರಾಮ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ರಣಜಿತ್ ಬೀರಣ್ಣ ನಾಯ್ಕ ಕೆಂಚನ್
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ಹೃದ್ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ಅದರ ಸಾಹಸಗಾಥೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸಪ್ನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್
ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೩೩
ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ೧೩೫

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ವೈದ್ಯ ನೂತನ
ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್
ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ : ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೇಖನಗಳು
ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ವಿಕ್ರಂ ಪ್ರಕಾಶನ
ಪುಟಗಳು : ೨೧೧
ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆ : ೨೦೦




---

## ಮಾತು

ಮಾತು ಮೊನಚಾಗಿರಲಿ,
ಚುಚ್ಚುವ ಮುಳ್ಳಿನಂತಲ್ಲ
ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಗಡಿಯಾರದ
ಮುಳ್ಳುಗಳಂತೆ!

*****

## ಆದರ್ಶ

ನಮ್ಮ ಉಪದೇಶಗಳಂತೆಯೇ
ನಾವು ನಡೆದೆವಾದರೆ
ಅದಲ್ಲವೇ ಆದರ್ಶದ ಬದುಕು?

**ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್**

## ಮರೆವು

ಗುಡುಗುತ್ತ
ಮಿಂಚುತ್ತ
ಮಳೆಯ
ಸುರಿಸುತ್ತ
ಬರುವ
ವರುಣ
ಮರೆಯುವರು
ಎಲ್ಲರೂ
ಕಾರಣವಾದ
ಇನನ

**– ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ**

**ಡಾ. ಶಿವಕುಮಾರ ಕುಂಬಾರ**
ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾನೂನು
ಸಲಹೆಗಾರರು, ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು

# ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಹಕ ಕಾಯಿದೆ

ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಈ ಕಾಯಿದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಚರ್ಚೆಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾಯಿದೆಯ ಸರಕುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ, ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಬಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ, ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆ ಸರಕುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸೇವೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗ್ರಾಹಕರು ಧ್ವನಿ ಸೇರಿಸಿದರು.

ಈ ಮಧ್ಯೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿನ ಲೋಪದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಾರು ದೂರುಗಳು ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗತೊಡಗಿತು. ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುವ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜ್ಯ ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೂರುಗಳು ದಾಖಲಾದವು. ಕೆಲವು ಪರವಾಗಿ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿರೋಧವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಗೊಂಡವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಡಾ|. ಸಿ. ಎಸ್. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯನ್ ಮತ್ತು ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ರಾಸ್ ಹೈಕೋರ್ಟ್, ರೋಗಿಯು ಬಳಕೆದಾರನಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಈ ಕಾಯಿದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೀರ್ಪು ನೀಡಿತು.

ಆದರೆ ೧೯೯೫ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಮತ್ತು ವಿ. ಪಿ. ಶಾಂತ ಅವರ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿ ವೈದ್ಯರು ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಈ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟಿನ ಮುಂದೆ ಇದ್ದ ವಿಷಯಗಳು ನಾಲ್ಕು.

೧. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸೇವೆ ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ಅನುಸಾರ "ಸೇವೆ' ಆಗುತ್ತದೆಯೆ?

೨. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳು ನೀಡುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಾಯಿದೆಯ ಅನುಸಾರ "ಸೇವೆ' ಆಗುತ್ತದೆಯೆ?

೩. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಪಡೆಯುವವರನ್ನು ಗ್ರಾಹಕ ಕಾಯಿದೆಯ ಅನುಸಾರ "ಬಳಕೆದಾರರು' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದೆ?

೪. ಗ್ರಾಹಕ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವಷ್ಟು ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೆ?

ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಇದುವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯದ ಹೈಕೋರ್ಟುಗಳು ರಾಜ್ಯ ಆಯೋಗಗಳು ನೀಡಿದ್ದ ತೀರ್ಪಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ತನ್ನ ಮಹತ್ವದ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದೆ. ಈ ತೀರ್ಪಿನ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ತಪಾಸಣೆಗಳೂ ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ಅನುಸಾರ, 'ಸೇವೆ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಳಿ ರಾಜ್ಯ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಳಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದರಿಂದ, ಬೇರೊಂದು ಕಾಯಿದೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರುಗಳು ವಾದ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟ್ ಈ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧಿಕಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೂ ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯೂ ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಹೇಳಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಉದ್ಯಮಗಳ ಮಾಲೀಕರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಆ ಸೇವೆಯೂ ಗ್ರಾಹಕ ಕಾಯಿದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ತೀರ್ಪು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

೧. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಗ್ರಾಹಕ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

೨. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಣಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳ ಗ್ರಾಹಕ ಕಾಯ್ದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ.

೩. ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಬಳಕೆದಾರರಿಂದ ಹಣ ಪಡೆದು ಸೇವೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಬಡವರಿಗೆ ಉಚಿತ ಸೇವೆ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟ್ ಆಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೀತಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಗ್ರಾಹಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಗ್ರಾಹಕ ವೇದಿಕೆಗಳು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದೆಂದೂ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟ್ ಹೇಳಿದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಗ್ರಾಹಕ ವೇದಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕರಣ ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಸಿವಿಲ್ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದೆಂದೂ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟ್ ಹೇಳಿದೆ.

## ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ

**ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ**
ಲೇಖಕರು ಹಾಗೂ ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಇವು ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುವ ದಿನಗಳು. ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ನಿಮಿತ್ತ ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳು ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರುವುದು, ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರು ಸನ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಭಾಜನರಾಗಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಚಾರ. ಅಂತಹ ಎಲ್ಲ ವರದಿಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ನೋಟ ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ!

### 'ವೈದ್ಯ ಪದ್ಮರು' ಕೃತಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ

- ದಿನಾಂಕ ೦೧-೦೭-೨೦೨೪ ರ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಸಂಘದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಯಿತು. ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರ ಸಂಪಾದನೆಯ 'ವೈದ್ಯ ಪದ್ಮರು' ಕೃತಿಯ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ನೆರವೇರಿತು. ಕೃತಿಯನ್ನು ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಗೊಳಿಸಿದ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಎಸ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್‌ರವರು ಕೃತಿಯು ಹದಿನಾರು ಪದ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ವೈದ್ಯರ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಎಲ್ಲ ಕನ್ನಡಿಗರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರು ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಿಯ ರಚನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಿತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯರವರು ಮಾತನಾಡಿ ಸಮಿತಿಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಳತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿದ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರೂ ಓದಬೇಕಾದ ಹದಿನಾರು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಕತೆಗಳನ್ನು ಕೃತಿ ಹೊಂದಿದೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೊಂಡು ಓದಬೇಕಾದ ಕೃತಿ ಇದಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಪುರಸ್ಕೃತ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಗೋಪಿನಾಥ್, ಡಾ. ರಮಣರಾವ್, ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಜಾನ್ ಇಬ್ನೈಜರ್‌ರವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ಲೇಖಕರಿಗೂ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು, ಸಮಿತಿಯ ಪೂರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಬಸದರವರು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ವಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

### ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಐ ಎಂ ಎ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕವು 'ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ'ಯನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಭಾಷಣ ಮತ್ತು

ಚಿತ್ರಕಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. 'ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗಿನ ಆಪ್ತ ಅನುಭವ' ಕುರಿತಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಮಾತೃ ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರಚಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಅಂದು ಘಟಕದ ಹಲವು ಸದಸ್ಯರು ತಾಯಿಯ ಕುರಿತಾದ ಸುಮಧುರ ಗೀತಗಾಯನವನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ ಮೂಗಿ ಮತ್ತು ಭಾ ವೈ ಸಂ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಸಿ. ರಮೇಶ್ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೨೮-೦೫-೨೦೨೪ರಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಐಎಂಎ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕವು 'ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ' ಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿತು. ಈ ಬಾರಿ ನಗರದ ಕಮಲ ನೆಹರು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಘಟಕದ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ಪ್ರಿಯಂವದಾರವರು ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗೆಗೂ, ಡಾ. ಸೋನಿಯಾರವರು ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗೆಗೂ ಹಾಗೂ ಡಾ. ರಕ್ಷಾ ರಾವ್‌ರವರು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗೆಗೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಘಟಕದ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್‌ರವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಕುರಿತಾದ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ ಮೂಗಿ ಮತ್ತು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಭಾರತಿ ಎಚ್ ಜೆ ರವರು ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ವಿತರಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ನಾಗಭೂಷಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೧೯-೦೭-೨೦೨೪ರಂದು ಬಳ್ಳಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಕನ್ನಡ ಸಂಘದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಗಾಯನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಕನ್ನಡ ಕವಿಗಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಭಾವಗೀತೆಗಳ ಗಾಯನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದಾಗಿತ್ತು. ಝಿ ಸರಿಗಮಪ ಖ್ಯಾತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ ಸುರೇಶ್ ಗಾಯನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದರು. ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ ಎನ್ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಸುಮ ಗುಡಿಯವರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಖಜಾಂಚಿಯಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಸಂಘವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡೀನ್ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಟಿ ಗಂಗಾಧರ ಗೌಡ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ್ ಎನ್., ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಪರಸಪ್ಪ ಬಂದ್ರಕಳ್ಳಿ ಮತ್ತಿತರರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

**ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು**

- ದಿನಾಂಕ ೩೦-೦೬-೨೦೨೪ ರಂದು ಸಮಿತಿಯ ಪೂರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ ಅರವಿಂದ್ ಪಟೇಲ್ ರವರು ಬಳ್ಳಾರಿಯ ನಾಗರೀಕ ಹೋರಾಟ ಸಮಿತಿ ನಡೆಸಿದ ಜನತೆಯ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಈಡೇರಿಕೆಗೆ ಆಗ್ರಹಿಸಿ ಸಮಿತಿಯು ನಗರದ ಗಾಂಧಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಯಂತ್ರಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯಿದೆ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಕೂಡಲೇ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಪಟೇಲರು ಆಗ್ರಹಿಸಿದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೦೧-೦೭-೨೦೨೪ ರಂದು ಆಕಾಶವಾಣಿ, ಮಂಗಳೂರಿನ ಚಿಂತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯೆ, ದ್ವಿಭಾಷಾ ಚತುರೆ ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನೂ ಅವರು ಮಾಡಿದರು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ವೈದ್ಯರ ಬಗೆಗೆ ಗೌರವ ತೋರುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ದಿನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೦೪-೦೭-೨೦೨೪ ರಂದು ಸಮಿತಿಯ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯೆ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ನಂದನ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾತೃ ಮಂಡಳಿಯವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು 'ಹದಿಹರಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವರ್ತನೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಶ್ರೀ ನಾಗೇಶ್, ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಮಲತಾ, ಇತರ ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃಂದದವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು, ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೦೨-೦೭-೨೦೨೪ರಂದು ಸಮಿತಿಯ ಪೂರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್‌ರವರು ಹೂವಿನ ಹಡಗಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ ಎಸ್ ಎಸ್ ಪಾಟೀಲರ 'ಕರ್ನಾಟಕದ ಆರ್ಥಿಕತೆ' ಕೃತಿಯನ್ನು ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಗೊಳಿಸಿದರು. ನಗರದ ಜೆ ಬಿ ಆರ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಹಾನಗಲ್ ಕುಮಾರೇಶ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೀರಶೈವ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್‌ರವರು ಪುಸ್ತಕವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕೃಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೀರಶೈವ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅಲ್ಲಂ ಗುರು ಬಸವರಾಜ, ಮತ್ತಿತರ ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೦೫-೦೭-೨೦೨೪ರಂದು ಬಹುಮುಖ ಪ್ರತಿಭೆ, ಮನೋವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಪೋಲಿಸ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯ ಪೋಷಕರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನವಿರಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃಂದದವರು ಮತ್ತು ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೧೦-೦೮-೨೦೨೪ರಂದು ಮಣಿಪಾಲದ ಬಾನುಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಂತನ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ್‌ರವರು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಿದರು.

**"ವಿಶ್ವ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ"**

- ವಿಶ್ವ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಜುಲೈ ೮ ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ತನ್ನಿಮಿತ್ತ ಹಾಗೂ ವರ್ಷಾದ್ಯಂತ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ಕುರಿತು ತಿಳಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಚರ್ಮ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. 'ಚಲೋ ಪಾಠಶಾಲಾ' ಎಂಬುದು ಬಹು ಹೆಮ್ಮೆಯ, ಬಹು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಚರ್ಮರೋಗ ವಿಭಾಗದ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಸುಮ. ಡಿ. ಗುಡಿ ಇವರು ಸಮೀಪದ ಸಂತ ಫಿಲೋಮಿನಾ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಅದರ ಆರೈಕೆಯ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಸುಮಾರು ೪೦೦-೪೫೦ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸೇರಿದ್ದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು, ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೇ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುವ ಮಾಹಿತಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಬಾರದೆಂದು, ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೇ, ಅನೇಕ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.

- ದಿನಾಂಕ ೧೪-೦೭-೨೦೨೪ ರಂದು ಭದ್ರಾವತಿಯ ಶ್ರೀ ಭೈರವಿ ಒಕ್ಕಲಿಗ ಮಹಿಳಾ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಚುಂಚಾದ್ರಿ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ

ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯೆ ಡಾ ವೀಣಾ ಎಸ್ ಭಟ್ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ಮಾನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಡಾ ವೀಣಾರವರು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಕುರಿತಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಹಾಗೂ ಭದ್ರಾವತಿ ನಗರ ಸಭಾ ಸದಸ್ಯರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಲತಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದರು.

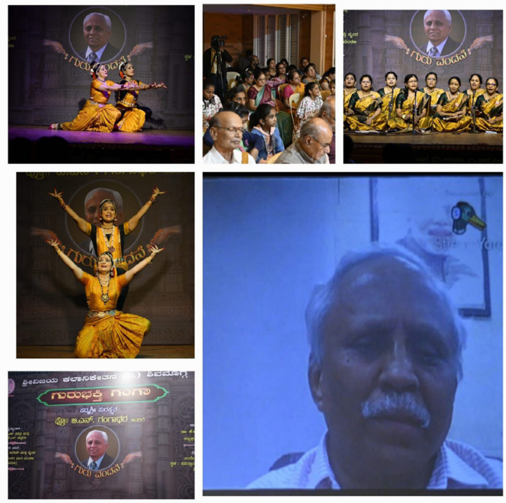
- ದಿನಾಂಕ ೧೯–೦೭–೨೦೨೪ರಂದು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕನ್ನಡ ಸಂಘವು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಡಿಂಡಿಮ ಕನ್ನಡ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಭ್ರಮ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯೆ ಡಾ ಕೆ ಎಸ್ ಪವಿತ್ರ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. 'ಮಾತೃ ಭಾಷೆ ಕನ್ನಡ ಕೇವಲ ಕವಿ, ಸಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಲು ಆಗದು. ಕನ್ನಡ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂವಹನ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದು ಅವು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೧೨–೦೮–೨೦೨೪ರಂದು ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್ ಸುಳ್ಯರವರು ಅಲ್ಲಿನ ಕೆ ವಿ ಜಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಓದಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೨೧–೦೭–೨೦೨೪ರಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯ ಶ್ರೀವಿಜಯದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರರವರು 'ಗುರುಭಕ್ತಿ ಗಂಗಾ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ಗುರುವಂದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಪದ್ಮಪುರಸ್ಕೃತರೂ ಹಿರಿಯ ಮನೋವೈದ್ಯರೂ ಆದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಬಿ ಎನ್ ಗಂಗಾಧರ್‌ರವರನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕವೇ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದ ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ್‌ರವರು ಲಲಿತ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿರುವ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

**ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ಮಾನಗಳು**

- ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ



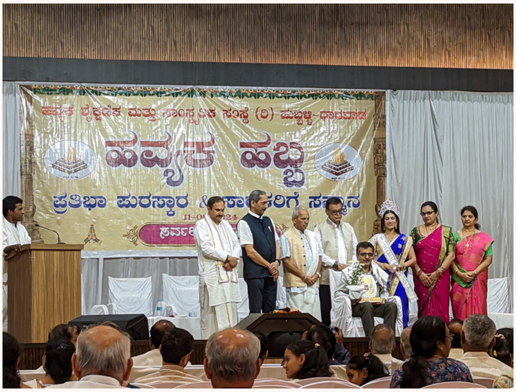
ಸಭಾಭವನದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯೆ, ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಮಹಿಳಾ ವಿಕಿರಣ ತಜ್ಞರೂ ಆದ ಡಾ. ಆರ್. ಕೆ. ಸರೋಜರವನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸಚಿವರಾದ ಶ್ರೀ ಎಚ್. ಕೆ. ಪಾಟೀಲ್ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಭಾವೈಸಂನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಡಾ. ಆರ್. ಕೆ. ಸರೋಜರವರನ್ನು ಸಮಿತಿಯು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತದೆ.

- ದಿನಾಂಕ ೦೧–೦೭–೨೦೨೪ರಂದು ಡಾ. ಕೆ ಎಸ್ ಶುಭ್ರತರವರನ್ನು ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯ ಡಿವಿಎಸ್ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಯು ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿತು. ಶುಭ್ರತಾರವರು ಅದೇ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದದ್ದು ವಿಶೇಷವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೧೧–೦೮–೨೦೨೪ರಂದು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಧಾರವಾಡದ ಹವ್ಯಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆಯೋಜಿಸಿದ 'ಹವ್ಯಕ ಹಬ್ಬ

ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆಯವರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

- ದಿನಾಂಕ ೨೪-೦೮-೨೦೨೪ ರಂದು ಬೆಳಗಾವಿಯ




ಜವಹರಲಾಲ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನೇತ್ರ ವಿಭಾಗದ ವೈದ್ಯರು ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಡಾ. ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್‌ರವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಗೌರವಿಸಿದರು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರೂ ಹಾಗೂ ಮಲೇಷಿಯನ್ ಓವರ್ ಸೀಸ್ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಇಂದಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಎಚ್. ಬಿ. ರಾಜಶೇಖರ್ ಮತ್ತಿತರ ವೈದ್ಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

**ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿದ ಐದನೆಯ ಸಮ್ಮೇಳನ**

- ಆಗಸ್ಟ್ ೨೪ ಮತ್ತು ೨೫ ರಂದು ಸಮಿತಿಯ ಐದನೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಬೆಳಗಾವಿಯ ಜವಹರಲಾಲ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕೆ ಎಲ್ ಇ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ- ಕನ್ನಡ ಬಳಗ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಬೆಳಗಾವಿ ಶಾಖೆಯ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಡಾ ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ್ ರವರು ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿತು.
- ೨೪ರ ಶನಿವಾರದಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ನಾಡತಾಯಿ ಭುವನೇಶ್ವರಿಯ ಭಾವಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾದ ಸಮ್ಮೇಳನವು ೨೫ ರ ಸಂಜೆ ಸಮಾರೋಪ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪನ್ನಗೊಂಡಿತು. ವಿವಿಧ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಾವಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮನೋರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಇದ್ದದ್ದು ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು.
- ಮೊದಲ ದಿನದ ಮೊದಲನೆಯ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಬಳಗ/ಸಂಘಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಡಾ. ಹೆಚ್. ಬಿ. ರಾಜಶೇಖರ್ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅದೇ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ ಅಶೋಕ್ ಗೋಧಿಯವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಬೆಳವಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು.
- ಕಾವ್ಯ ಕಮ್ಮಟದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಾಂತ ಕವಯತ್ರಿ ಡಾ. ಹೇಮಾ ಪಟ್ಟಣಶೆಟ್ಟಿ, ಸಮಿತಿಯು ಹೊರತಂದ ವೈದ್ಯಸುಧೆ ಕವನ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವಾಗ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿದರು.
- ಸಮಾನಾಂತರ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಕಥೆಗಾರ್ತಿ ಡಾ. ನಿರ್ಮಲಾ ಬಟ್ಟಲರವರು ಕಥಾ ಕಮ್ಮಟವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಕಥಾ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಾನಾಂತರ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವನ

ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪುರಸ್ಕೃತ ಮನೋವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಸಿ ಆರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಅದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ವಿಧಾನಗಳು ವಿಷಯವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ಭೀಮಸೇನ ಟಿಕ್ಕಳಕಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

- ಸಂಜೆ ೪ ಗಂಟೆಯಿಂದ ೬ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಡಾ. ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ್ ಕನ್ನಡ-ಕನ್ನಡಿಗ-ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

- ಎರಡನೆಯ ದಿನದ ಮೊದಲ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶ್ರೀಪಾದ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ವೈದ್ಯೇತರ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಕಥಾ ಸಂಕಲನಗಳು ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆಯವರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು.

- ಎರಡನೆಯ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ೨೩-೨೪ : ಮುದ್ರಿತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಡಾ. ಶಿವರಾಜ ಪಾಟೀಲ್ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು.

- ಮೂರನೆಯ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ ಶ್ರೀ ಹೃಷಿಕೇಶ ಬಹದ್ದೂರ್ ದೇಸಾಯಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಕೊಡುಗೆ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಕಥೆ, ಕಾವ್ಯ ಇತರೆ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಡಾ. ಕೆ ಎಸ್ ಪವಿತ್ರ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು.

- ಐದನೆಯ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಡಾ. ಸಂಜೀವ್ ಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರಗಳು ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಡಾ. ಪವನ್ ಕುಮಾರ್ ಮಾತನಾಡಿದರು.

- ವೈದ್ಯ ಕವಿ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವೈದ್ಯ ಕವಿಗಳು ಕವನವನ್ನು ವಾಚಿಸಿದರು. ಗೋಷ್ಠಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಡಾ. ಗುರುದೇವಿ ಹುಲ್ಲೆಪ್ಪನವರ ಮಠರವರು ವಹಿಸಿದ್ದರು.

- ಡಾ. ಬಸವರಾಜ ಜಗಜಂಪಿಯವರ ಸಮಾರೋಪ ನುಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಿತಿಯ ಮುಂದಿನ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮೇಳನ ಸಂಪನ್ನಗೊಂಡಿತು.

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

**ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಕ್**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

# ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ

**ಡಾ. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂಜಿ**
ಕಿವಿ, ಗಂಟಲು, ಮೂಗು ತಜ್ಞರು,
ದಾವಣಗೆರೆ

## ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸು
ದುರುಳ ಮನವೇ
ನಿನ್ನದೇ ನೆಮ್ಮದಿಯ
ಶಾಂತತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು
ಅಲ್ಲಿ ನೀ ಕಾಣುವೆ
ಆತ್ಮವನು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೋ

ಬೇನೆಯಿಲ್ಲ ಬೇಗುದಿಯ
ಸುಳಿವಿಲ್ಲ, ನೆಮ್ಮದಿಯೇ
ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ, ನೀರವತೆಯಲ್ಲ
ಅದೇ ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿ, ಅದೇ ನಿನ್ನ ನೈಜತೆ
ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣು ನೀ ಆತ್ಮವನು
ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೋ

ಯೋಚನೆಯ ಸುಳಿವಿಲ್ಲ
ಚಿಂತೆಗಳ ನೆರೆಯಿಲ್ಲ
ಶಾಂತತೆಯ ಸಾಗರವನ್ನು
ನೀ ಅರಿತಿಕೋ ಮನವೇ
ನೀ ಮರ್ಕಟವಲ್ಲ ಮನವದು
ಶಾಂತಿಯ ಗುಡಿ, ಕಾಣು ನೀ
ಆತ್ಮವನು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೋ....

**ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ ಮೇಟಿ**
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು
ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್

## ನಿರೀಕ್ಷೆ

ಏಳೇಳು ಜನುಮದಿ ನಿನಗೆ ತೆರೆದಿಹುದು
ನನ್ನಿ ಹೃದಯ
ಎನ್ನಾಸೆ ಅರಮನೆಯೊಳಗೆ ಇನ್ನಾದರು
ಬರುವೆಯಾ ಸನಿಹ
ನೀ ಬರುವ ಹಾದಿಯ ತುಂಬಾ ಕನಸುಗಳ
ನಾ ಹಾಸಿರುವೆ
ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯ ನಡೆಗೂ ಚಿತ್ತಾರ
ಲೇಪಿಸಿರುವೆ
ಈ ಹೃದಯದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ರಂಗೋಲಿಯ
ಸಾಲುಗಳಿವೆ
ನಿನ್ನ ಹೆಸರಿನ ದೀಪವ ಹಚ್ಚಿ ಹಗಲಿರುಳು
ಕಾಯುತಿರುವೆ
ಹಾರಾಡುವ ಹಕ್ಕಿಯ ಗುಂಪು ಶುಭ ನುಡಿಯ
ಸೂಸುತಿಹವು
ತೂಗಾಡುವ ಹಸಿರೆಲೆಯಲ್ಲ ಚಾಮರವ
ಬೀಸುತಿಹವು
ಈ ಮನದ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಅಂಬಾರಿಯ
ಸಾಲುಗಳಿವೆ
ಭರವಸೆಯ ಹಾರವ ಹಿಡಿದು ಹಗಲಿರುಳು
ಕಾಯುತಿರುವೆ
ಏಳೇಳು ಜನುಮದಿ ನಿನಗೆ ತೆರೆದಿಹುದು
ನನ್ನೀ ಹೃದಯ

**ರಮೇಶ ಮೇಟಿ**
ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

# ನಾನಾರಿಗಾದೆ...

**ಡಾ. ಶುಭ್ರತಾ ಕೆ. ಎಸ್.**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

## ನಾನಾರಿಗಾದೆ

ಒಣಗಿ ನಿಂತ ಮರವಾಗಿಹೆನು
ನೆರಳ ಬಯಸುವರಿಲ್ಲ..
ನೀರೆರೆವರಿಲ್ಲ..!
ಅರಿತಿಹರು ನಾ ಬರೀಯ
ಗೊಡ್ಡು..

ಮುರಿದ ಕಡ್ಡಿಯ ಚೂರಾಗಲಿ ನಾ
ಹಕ್ಕಿಗೊಂದು ಗೂಡಾಗಲಿ...
ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಾದರಾಗಲಿ ನಾ
ಯಾರದೋ ಹೊತ್ತಿನ ಬೇಳೆ ಬೇಯಲಿ..

ಮರವಾದೆ ನಿಜ..
ತೆಂಗಾಗದೆ ಹೋದೆ..!
ಇದ್ದಾಗಲೂ ಬೆಲೆಯಿತ್ತು..
ಆನಂತರವೂ ಕೂಡ..!
ಈಚಲವಾಗಿ ಬೆಳೆದು.. ಕಳಾಹೀನವಾಗಿ ನಿಂತೆ..!!

## ಪ್ರಕೃತಿ

ಅದೆಷ್ಟು ಬಣ್ಣಗಳ ಹೊಂದಿರುವೇ ನೀನು
ಬಣ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರದವಳು.

ಹಸುರು ಸೀರೆಯನುಟ್ಟವಳು ನೀನು
ಕೆಸರಲಿ ಕೆಂದಾವರೆಗೆ ಜಾಗ ನೀಡಿದವಳು.

ನೀಲಿ ಆಗಸದಲಿ ಬಿಳಿ ಮೋಡದ
ಚಿತ್ತಾರ ಬರೆದವಳು ನೀನು
ಸುಳಿಗಾಳಿ ಬೀಸುತ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಯವಾದವಳು.

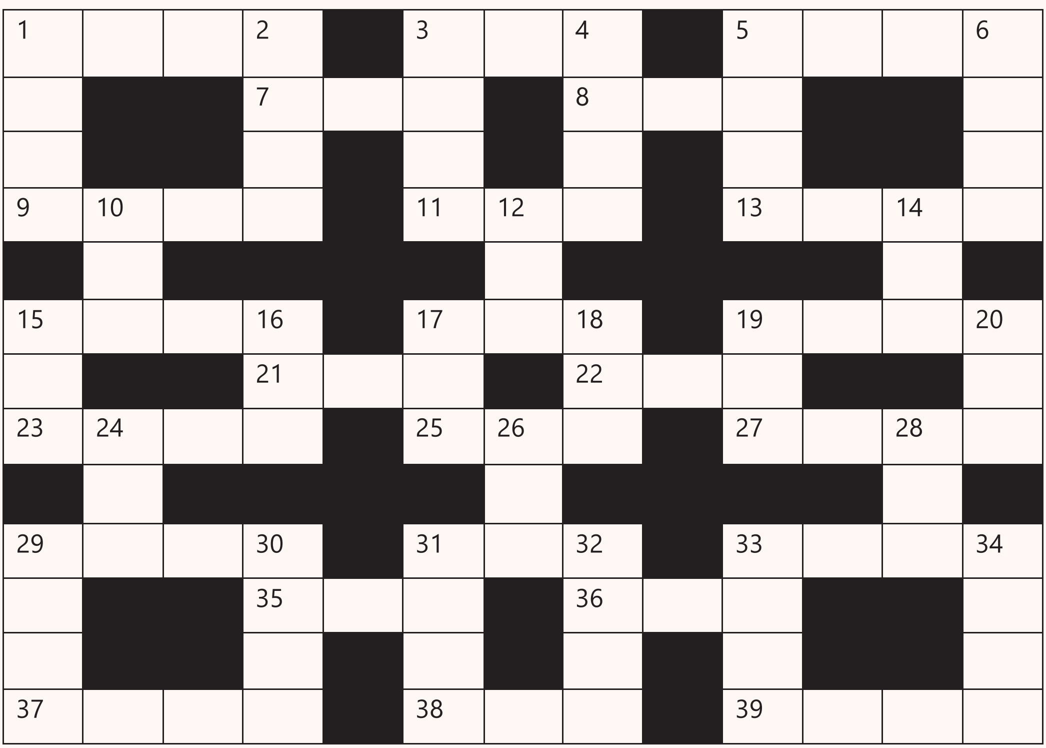
ಹಗಲ ಬೇಗೆಯ ಬಿಸಿಯು
ಇರುಳ ತಂಪ ಪಡೆಯಲು
ಈ ಸಂಜೆಯ ಸವಿ ನೀಡುವವಳು.

**ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು**
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



# ಪದಬಂಧ – ೧೭

**ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು



**ಸುಳಿವುಗಳು:**

**ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:** ೧. ಅಲಂಕಾರ (೪) ೩. ಕಮಲ (೩) ೫. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ (೪) ೭. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವಳು? (೩) ೮. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕೌದಿ, ಹಚ್ಚಡ (೩) ೯. ಕೈವಶ (೪) ೧೧. ಸಮ (೩) ೧೩. ಒತ್ತಾಗಿ ತುಂಬು (೪) ೧೫. ಮಳೆಯ ತುಂತುರು (೪) ೧೭. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು (೩) ೧೯. ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯದ (೪) ೨೧. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗ್ರಹಣ (೩) ೨೨. ಅಗಲಿಕೆಯ ನೋವು (೩) ೨೩. ವಂಶ (೪) ೨೫. ಪೇಟ (೩) ೨೭. ನೆರವೇರಿಸು (೪) ೨೯. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮರ (೪) ೩೧. ಸಾಮಾನು (೩) ೩೩. ಹೆಸರಿನ (೪) ೩೫. ರಂಜನೆ ನೀಡುವವಳು? (೩) ೩೬. ರೀತಿ (೩) ೩೭. ಒಳ್ಳೆಯ ಜನವಲ್ಲ (೪) ೩೮. ಒಳಪಟ್ಟ (೩) ೩೯. ಎಂಟು+ಎಂಟು= (೪)

**ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:** ೧. ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವವನು (೪) ೨. ಹೊಸದಾಗಿ ಜನಿಸಿದ (೪) ೩. ಹಂಸಗಳಿಗೆ ರಾಜನೇ? (೪) ೪. ಆದಾಯ (೪) ೫. ಕೇವಲ ಭಾಷೆ ನೀಡುವುದು (೪) ೬. ಗಳಿಸು (೪) ೧೦. ರಚ್ಚೆ (೩) ೧೨. ಆನೆ ಸವಾರ (೩) ೧೪. ಬೇಡ (೩) ೧೫. ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರದ (೩) ೧೬. ಖಚಿತ (೩) ೧೭. ಹರಡು (೩) ೧೮. ನಾಟ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದ ಪಕ್ಷಿ (೩) ೧೯. ಕೃತಕವಲ್ಲ (೩) ೨೦. ಕುಣಿದಾಡು (೩) ೨೪. ಲೆಕ್ಕ ಇಡುವವನು (೩) ೨೬. ಮಾವಿನ ಮರ ೨೮. ಸರಕು ಕೊಳ್ಳುವವನು (೩)೨೯. ರವಾನಿಸುವುದು (೪) ೩೦. ಸತತ (೪) ೩೧. ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಪ್ರದಾಯದವನು (೪) ೩೨. ಕೆಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದ (೪) ೩೩. ನರಸಿಂಹನನ್ನು ಹೀಗೂ ಕರೆಯಬಹುದು (೪) ೩೪. ತಾಯಿಯ ಊರು (೪)

**ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪದಬಂಧ – ೧೬೮ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು:**

**ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:** ೧. ಧಾರಾವಾಹಿ ೩. ಪಾತಕಿ ೫. ಪಾರಿಜಾತ ೭. ಮದನ ೮. ತಾಟಕಿ ೯. ಡಮರುಗ ೧೧. ಯಯಾತಿ ೧೩. ನರಾಧಮ ೧೫. ಮಾನಧನ೧೭. ಆಕರ ೧೯. ಸರಳತೆ ೨೧. ರಮಣ ೨೨. ಕ್ಷಣಿಕ ೨೩. ವಿಧಾಯಕ ೨೫. ತಿಗಣೆ ೨೭. ಲಗುಬಗೆ ೨೯. ಮಣಿಹಾರ ೩೧. ಪರಮ ೩೩. ಗಣಪತಿ ೩೫. ಹಜಾರ ೩೬. ದಮ್ಮಡಿ ೩೭. ಗರಿಗರಿ ೩೮. ತಿಜೋರಿ ೩೯. ರಣನೀತಿ

**ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:** ೧. ಧಾರವಾಡ ೨. ಹಿಮಯುಗ ೩. ಪಾನಪ್ರಿಯ ೪. ಕಿತಾಪತಿ ೫. ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ೬. ತರತಮ ೧೦. ಮನನ ೧೨. ಯಾತ್ರಿಕ ೧೪. ಧವಳ ೧೫. ಮಾಧವಿ ೧೬. ನರಕ೧೭. ಆಣತಿ ೧೮. ರಕ್ಷಣೆ ೧೯. ಸಕಲ ೨೦. ತೆರಿಗೆ ೨೪. ಧಾರಿಣಿ ೨೬. ಗಮಾರ ೨೮. ಬಳಪ ೨೯. ಮಲಮಗ ೩೦. ರಹದಾರಿ ೩೧. ಪರಸತಿ ೩೨. ಮದನಾರಿ ೩೩. ಗಡಿಯಾರ ೩೪. ತಿರುಪತಿ

**ಡಾ. ಪವಿತ್ರ ಕೆ. ಎಸ್.**
ಸಂದರ್ಶಕರು

ಸಂದರ್ಶನ

# "ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ"

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಯೋಗ – ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ– ಇಸಿಟಿ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮನೋವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವ ಹೆಸರು 'ಬಿ. ಎನ್. ಜಿ'. ಬಿ. ಎನ್. ಜಿ. ಎಂಬ ಮೂರಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಖ್ಯಾತರೂ – ಶಿಷ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರಿಯರೂ ಆದ ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ ಅವರು ಇದೀಗ ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯೋಗದ (ಎನ್. ಎಂ. ಸಿ.) ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. ಅವರ ಶಿಷ್ಯೆ, ಮನೋವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅವರು ಬಿ. ಎನ್. ಜಿ. ಅವರೊಡನೆ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಮಾತುಕತೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕನಸು ಇತ್ತೆ? ಮನೋವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆ? ಅಥವಾ ಅದು ಆಕಸ್ಮಿಕವೇ?

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈಗಿನಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ 'ನೀನೇನಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀಯೆ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಒಂದೇ. ಅದೆಂದರೆ 'ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗು'. ಹಿರಿಯರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ನಡವಳಿಕೆ.

ಆಗ ಈಗಿನಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಧ್ಯ! ನಾನು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೂ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದ್ದೆ. ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕು ಅಂತೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯನಾಗಲು ಯಾವ 'ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್' ಆಗ ನನಗಿರಲೂ ಇಲ್ಲ.

ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ ಆದಾಗ ನಾನು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರ ಕಳೆದೆ. ಆಗ ಜನರಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್–ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ ಅನಿಸಿತು. ಕಾಯಿಲೆಗಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ನನ್ನನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು.

**ಸಂದರ್ಶಕಿ : ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಹುದೆ?**

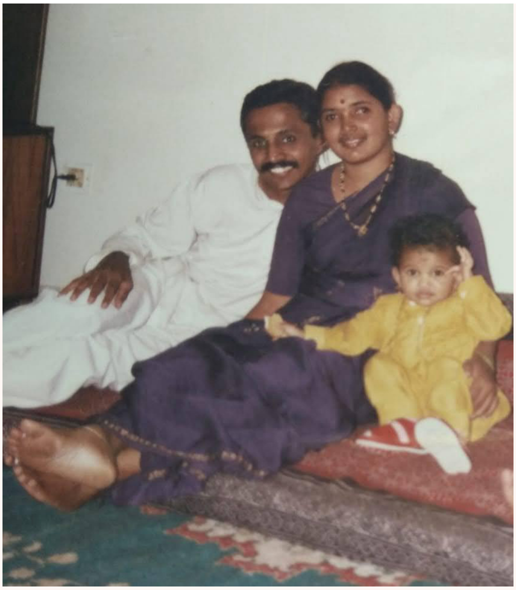
**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ನನ್ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನ ಮಗಳು. ನಾನು–ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅಮ್ಮ 'ಅಮರಕೋಶ' ವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಲು–ಬುದ್ಧಿಗೆ ಅಮರ! ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣ ನನ್ನಮ್ಮನಿಂದ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ನನ್ನ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನ ಮಗಳು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿದವಳು. ನಾನು 'ಓದಬೇಕು' ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಮೂಡಿಸಿದಳು. ಅವಳು ಕೊಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪೆನ್ನು–ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದವು. ನಂತರ ಡಾ॥ ಡಿ. ನಾಗರಾಜ್, ಡಾ॥ ಎಂ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಡಾ॥ ಹೆಚ್.ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ್, ಶ್ರೀ ಶಣೈ, ಶ್ರೀ ಶೇಷು, ಶ್ರೀ ವಿ. ನಾಗರಾಜ್ ಇವರೆಲ್ಲರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಭಾವಿತನಾದೆ.

**ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಆಗಿನ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೇಗಿತ್ತು?**

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ನಾನು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದು 1978ರಲ್ಲಿ. 46 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ. ಆದರೆ ಆಗಲೂ ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಒಂದು ರೋಗ ನಿದಾನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಹೊರಗೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೂ, ನಾನು ನೋಡಿದ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಅಂತರ ಅಪಾರವಾಗಿತ್ತು.

**ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಏನು?**

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರವಾದರೂ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ–ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯದ ಕೊಂಡಿಗಳು ಅದಕ್ಕಿವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ



ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯ–ರೋಗಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಮುಖ್ಯ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಬೇಕೇಬೇಕು.

**ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಸಾರವನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದೆ?**

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ಜೂನ್ 21ನ್ನು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಎರಡಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗೆಗಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪಬ್‌ಮೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಯೋಗವೇ ಮನಸ್ಸು. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ನಡೆದರೆ ಸಾಲದು. ನಾವು 'ಆರೋಗ್ಯ' 'ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ' ಎಂಬ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು.

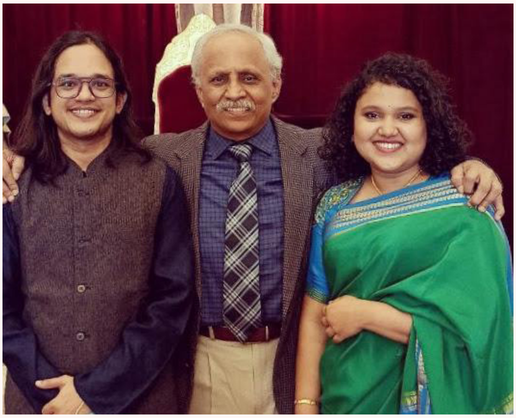
**ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಯೋಗ–ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾತು ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ?**

ಯೋಗದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಕುಗ್ಗಿರುವ–ಬಳಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 'ಧ್ಯಾನ' ಮಾಡು ಸರಿ ಹೋಗುವೆ" ಎನ್ನುವುದು "ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ, ಬೆಟ್ಟ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗು, ನಿನಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುವಂತೆ ಒಂದು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನ! ಅದರ ಬದಲು 'ಯೋಗವೇ ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಪರಕಲ್ಪನೆ ಸೂಕ್ತ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಬದಲು ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿ ಚಲನೆ, ಪ್ರತಿ ಉಸಿರು, ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಕೆ, ನನಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಲೋಕನ 'ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂಬ ಅಂಶಕ್ಕಿಂತ ಬಲು ಮುಖ್ಯ –ಉಪಯುಕ್ತ.

**ಸಂದರ್ಶಕಿ : ನೀವು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿತ ವಾತಾವರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವಿರಾ?**

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರೌಂಡ್ಸ್ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಉನ್ಮಾದ'ದ



ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ನಾವೆಲ್ಲ ಉನ್ಮಾದದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ, ರೋಗಿಯ ಚರಿತ್ರೆ ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಡಾ. ಎಸ್. ಎಂ. ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ ಬಂದರು. ಅವರು ಕೇಳಿದ ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ "ನೀನು ಗಾಂಜಾ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದಿಯೇನಪ್ಪಾ?" ಅದು ಅನುಭವ–ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಹಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿತ್ತು.

ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ ಎಂಬ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುವ ಯುನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ದಂಪತಿ ಅತಿಯಾದ ವಿರಸ, ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹದಿಂದ ಬಂದರು. ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ ಅವರೊಡನೆ ನಡೆಸಿದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕೇಳುವಿಕೆಯ ನಂತರ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಮೇಲೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ "ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು" ಎಂದು ತೋಡಿಕೊಂಡರು.

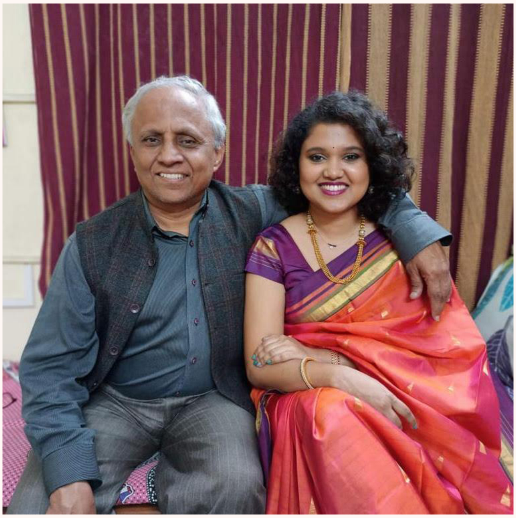
ಅಂದರೆ ಈ ನಿದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ಹೇಳಬಯಸುವುದು ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆತನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು, ಸಹನೆಯಿಂದ ಕೇಳುವ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

**ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಮರೆಯಲಾಗದ ರೋಗಿಗಳು...?**

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಒಬ್ಬ 'ಟಿಪ್‌ಟಾಪ್' ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಬಂದು ತನ್ನ 'ವಿಸಿಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್' ಕೊಟ್ಟು, ಡಾ. ವೆಂಕಟೇಶ್ ತನ್ನನ್ನು 'ರೆಫರ್' ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಬಂದರು. ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವರು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ "ಇಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂದಿರಿ?" ಎಂದೆ. ಅವರೆಂದರು "ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ!". ನನಗೆ ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯ! "ನಿಮ್ಮ ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್ ಎಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಿತು?" ಎಂದೆ. "ಇಲ್ಲೇ ಓಪಿಡಿ ಹೊರಗೆ" ಎಂದರು! ಆಗ ನನಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಗಳು ಹೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು! ಭ್ರಮೆ–ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೂ ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯ ನನಗೆ! ಅಪರೂಪದ ಭ್ರಮೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಹಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ–ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆತ ಗುಣಮುಖನಾದದ್ದು ಹೌದು; ಆತ ನಮಗೆ ಹಲವು ಭ್ರಮೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನೀಡಿದ ಗುರುವಾದದ್ದೂ ಹೌದು!

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಉನ್ಮಾದದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ

ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವಳು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವಳು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ "ಬರಬೇಕಾದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಖುಷಿಯಿಂದ ನಾನು ಬಂದೆ; ಈಗ ಹೋಗಬೇಕಾದ್ರೆ ಖುಷೀನೇ ಇಲ್ವಲ್ಲ ಯಾಕೆ?" ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೋ ನಾನು ನೀಡಿದ್ದೆ. ಉನ್ಮಾದವೇನೋ



ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಆಕೆ ಕೇಳಿದ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನನ್ನು ಈಗಲೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಯೋಗ–ಆಯುರ್ವೇದ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ?

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ಇತ್ತೀಚಿನ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಸಲಹೆ–ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದ ಒಂದು ಸಲಹೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾದದ್ದು. ತಮ್ಮ ಗೃಹವೈದ್ಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದ ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಯುವ ವೈದ್ಯರು ಆಯುರ್ವೇದ/ಯೋಗವನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ತರಬೇತಿಯಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಸತ್ಯವೆ? ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ?

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ಬಹು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಇಡಿಯೋಪಥಿಕ್' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದಷ್ಟೆ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಇವುಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 'ಜೀನ್' – ವಂಶವಾಹಿನಿ ಹೇಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋರೋಗಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನ ಹೊಸ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕು. ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಸಬೇಕು.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮ–ಪತ್ನಿ–ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ?

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ನನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮ ನೀಡಿದ ಬೆಂಬಲ ಅಪಾರ. ನಾನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಎದ್ದು ವಿಚಾರಿಸುವ ಕಳಕಳಿ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮನ ಸಾವು ಎದುರಾದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರು–ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದು "ನೀನು ಕೆಲಸ–ಸಂಘ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮನ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕು". ಆದರೆ ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದದ್ದು – "ನೀನು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೋ ಹಾಗಿರು. ನಿನ್ನ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏನಾದರೂ ಬೇಕಾದರೆ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ". ನನ್ನ ಶ್ರೀಮತಿ ಅತೀವ ಅಸ್ವಸ್ಥಳಾದಾಗ, ನಾನು ಆಕೆಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನೂ ಅವರು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಹಜ ಒಡನಾಟ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳು ಮಾತ್ರ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಾಂಧವ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಈಗ ಆಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಈಗಲೂ ಅವಳು ಜೀವಂತಳೇ. ಮಗಳು ನಾನು ಕಲ್ಯಾಣಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಹೇಳಲಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕಲ್ಯಾಣಿಯೆಂದರೆ ನಾನೇ!!

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಸಂಘದ ನಿಮ್ಮ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಕುರಿತು?

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್ :** ನಾನು 5–6 ವರ್ಷ

ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಘದ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ. ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ನಾನು–ತಮ್ಮ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಂಘದ ಶಾಖೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ–ಕಾಲೇಜು ವ್ಯಾಸಂಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಘದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕನಾದ ಮೇಲೆ ನಾನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಘದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಈಗಲೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನೇ–ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕನೇ. ಸಂಘದ ಒಡನಾಟದಿಂದ ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು–ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ–ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ–ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬಗೆಗೆ ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ತೋರುವ ಮನೋಭಾವ ಇವು ಸೇರಿದವು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಸಂಘದೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟದಿಂದ ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಅದು ಅದರ ಆಯಾಮವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ನಿಮ್ಮಂತೆ ಯಶಸ್ವೀ ವೈದ್ಯರಾಗಲು ಇಂದಿನ ಯುವ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಏನು?

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್** : ನಾನು 'ಯಶಸ್ವೀ' ಹೌದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ 'ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು' ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಹಜವಾಗಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಪದವಿಯ ಗಳಿಕೆ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುಗಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಲಿಕೆ ಜೀವನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂದರ್ಶಕಿ : ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು?

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್** : ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೇ ನನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ! ಅವರ ಕುತೂಹಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಫೂರ್ತಿ. ಸಂಶೋಧನೆ–ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೌಶಲ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರೇರಣಾ ಶಕ್ತಿ.

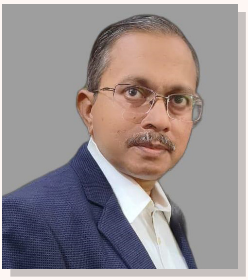
ಸಂದರ್ಶಕಿ : ಭಾರತಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸು?

**ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ್** : ಎನ್.ಎಂ.ಸಿ. ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ನಾನೀಗ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಭಾರತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಳಂದ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಶಿಲೆಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಒಂದು 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಪಸ್ಸು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಶಿಕ್ಷಕರು–ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ–ಆಧುನಿಕ ಎರಡೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ರೋಗದ ಬದಲು 'ವ್ಯಕ್ತಿ'ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೇ ಅನ್ವಯರಾಗಬಲ್ಲ "ಭಾರತೀಯ" ವೈದ್ಯರು ಹೊರಬರುವಂತಾಗಬೇಕು.

○

## ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ೨೩-೨೪
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು



ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ೨೩-೨೪
ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

---

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು

ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್
ಹೆಣ್ತನ ಕಸಿಯದಿರಲಿ – ಪಿ.ಸಿ.ಓ.

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯೇತರ ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು

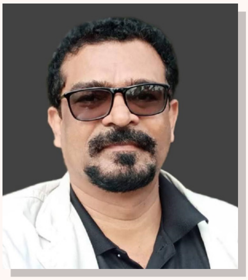
ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ಎನ್.
ನಕ್ಷತ್ರದ ಹೊಳಪಿನ

---

ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶ್ಯಾಮ ಪ್ರಸಾದ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೃತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು

ಡಾ. ರಣಜಿತ ಬೀರಣ್ಣ ನಾಯ್ಕ ಕೆಂಚನ್
ಹೃದಯ ಯಾನ

ಡಾ. ಕೆ ಎಸ್ ಶ್ಯಾಮಪ್ರಸಾದ್
ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯೇತರ ಕೃತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು

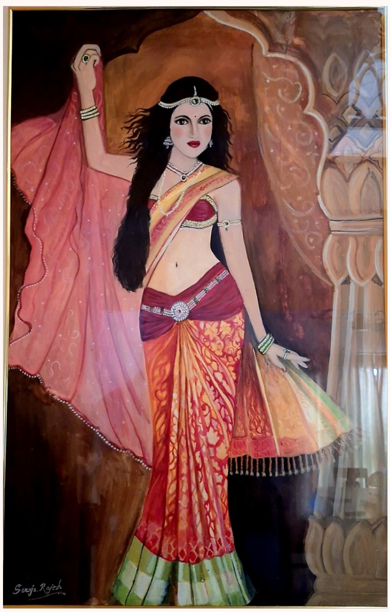


ಡಾ. ಸಲೀಮ್ ಇ. ನಧಾಫ್

**ಡಾ. ಪ್ರಿಯಾ ಭಾಲ್ಕಿ**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

**ಡಾ. ಶಾಂತಲಾ**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

# ಚಿತ್ರ ಸಂಪದ

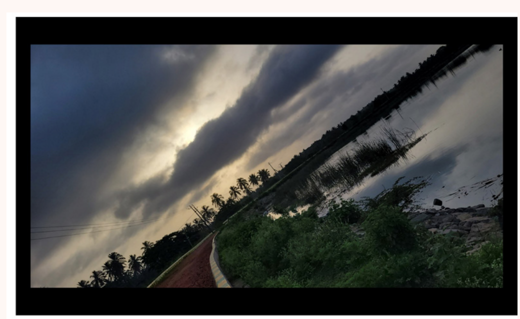


**ಡಾ. ಸರೋಜ ಕೆ.**
ದಾವಣಗೆರೆ

ಕಾಗದದ ಕರಕುಶಲ ಹೂಗುಚ್ಛ

**ಕೆ ಬಸವರಾಜ್**
ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಬ್ಯಾಚ್

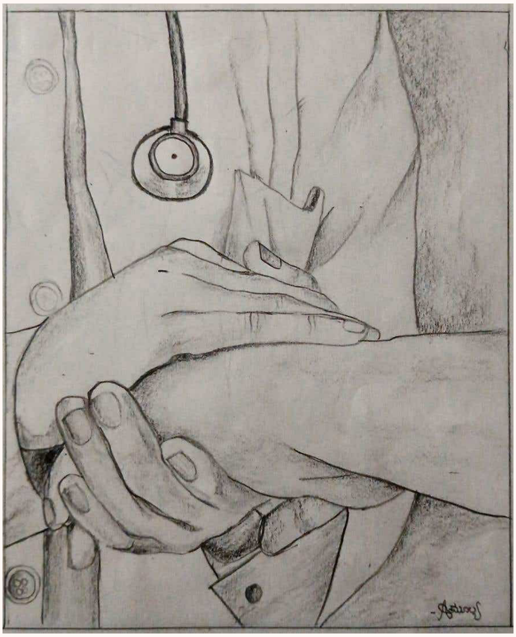
ಗೋಧೂಳಿಯ ಅಧಿತಿಯಿಂದ ಧರೆಗೆಂದೇ ಹೊರಟ
ಹೊನ್ನಚೇತನವ ಉರಗರೂಪದ ಮೇಘ ನುಂಗಿದ್ದ
ಕಂಡು ನಿಬ್ಬೆರಗಾದ ವಸುಂಧರೆಯ ನೋಟ...
ರೌದ್ರ, ರಮಣೀಯ...



**ಕುಮಾರಿ ಚಿನ್ಮಯಿ ಕುಲಕರ್ಣಿ**
ವಯಸ್ಸು ೧೭, ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರ

**ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಘೊಂಗಡೆಮಠ**
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

# ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ



**ಅಮೂಲ್ಯ ಶೆಟ್ಟಿ**
ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ

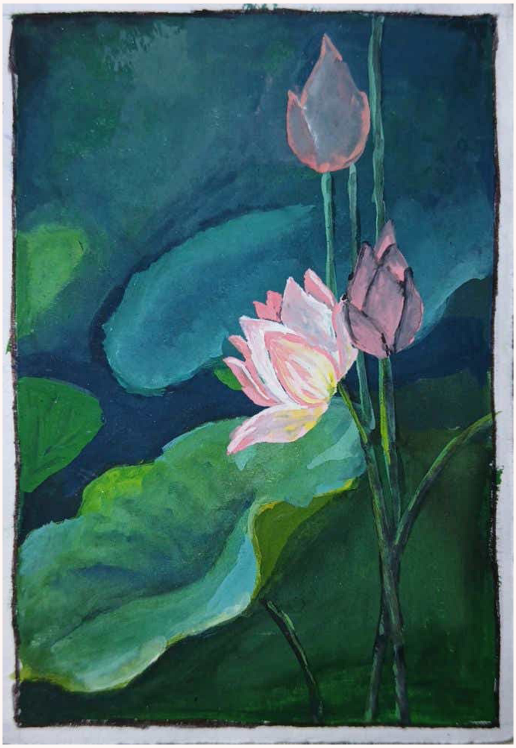
**ಅಧ್ವಯ್**
೧೫ ವರುಷ

**ಆರ್ನಾ ಡಿ. ಎ.**
೮ ವರುಷ

**ಕುಮಾರಿ ಥಂಸಾ ನಾಯಕ್**
ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ – ೨೦೨೩, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

**ತಸ್ಮಯ್ ಭಾಲ್ಕಿ**
೫ನೇ ತರಗತಿ, ರಾಯಚೂರು

**ತಸ್ಮಯ್ ಭಾಲ್ಕಿ**
೫ನೇ ತರಗತಿ, ರಾಯಚೂರು

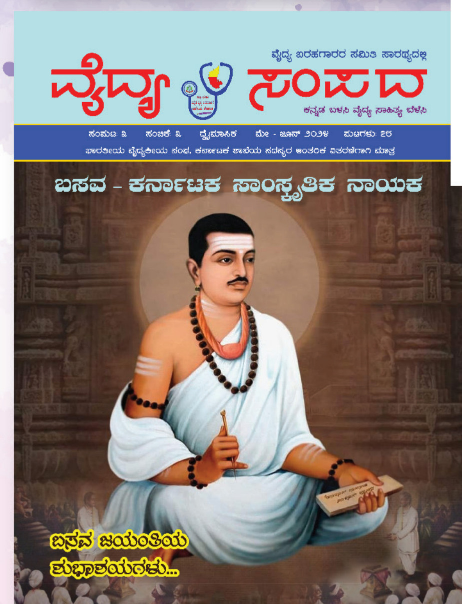


**ಅಮೂಲ್ಯ ಶೆಟ್ಟಿ**
ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ

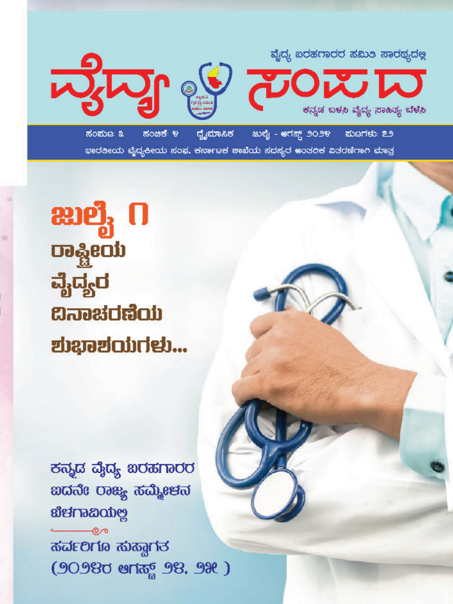
ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ,
ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ,
ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ರೂ. 2000 ಪಾವತಿಸಿ
ಮೂರು ವರುಷ
ಪುಸ್ತಕ ಪಡೆಯಿರಿ
ಇಂದೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

SBI
Merchant Name : IMA KARNATAKA STATE BRANC
UPI ID : imakvbs@sbi
BHIM UPI




QR ಕೋಡ್ ಬಳಸಿ
ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ವಿಳಾಸ
ದಾಖಲಿಸಿ





**ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ (ರಿ)**
**Dr. P. S. Shankar Pratisthan (R)**
"Deepthi" - Behind Dist. Court - Kalaburagi-585 102 - Karnataka - India

**ಪ್ರಕಟಣೆ (ಡಾ ಪಿ ಎಸ್ ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಕಲಬುರಗಿ)**

2024ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಪ್ರಥಮ ವರುಷಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ಬಡ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನನ್ನು ನೀಡಲಾವುದು. ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಶಿಕ್ಷಣದ ನಾಲೂವರೆ ವರುಷಗಳ ವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ 54 ತಿಂಗಳು (ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ರೂ. 1500ರಂತೆ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅರ್ಜಿ ನಮೂನೆಯನ್ನು www.psshankarpratistan.in ನಿಂದ ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿ ಆಕ್ಟೋಬರ್ 10ರೊಳಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ನರೇಂದ್ರ ಬಡಶೇಷಿ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,
ಡಾ ಪಿ ಎಸ್ ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಮನೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1–11–21–ಇ, ಖೂಬಾ ಪ್ಲಾಟ್, ಕಲಬುರಗಿ 585102 (9448813514 / 9480149723)