

# ವೈದ್ಯಾ



ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿ

# ಸಂಪದ

ಕನ್ನಡ ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಸಂಪುಟ: ೩ ಸಂಚಿಕೆ: ೬ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ನವೆಂಬರ್ - ಡಿಸೆಂಬರ್, ೨೦೨೪ ಪುಟಗಳು: ೨೨

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಅಂತರಿಕ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ

## ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಶುಭಾಶಯಗಳು



## ಸಂಪದದೊಳಗೆ...

ಸಂಪಾದಕೀಯ... ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ	ಪುಟ ೩
ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಸ್	ಪುಟ ೪
ನೂತನ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್	ಪುಟ ೫
ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ	ಪುಟ ೬
ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾಗುವ ಕಾಲ (ಪ್ರಚಲಿತ) ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಚ್. ಆರ್.	ಪುಟ ೭
ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪಾತ್ರ (ಪ್ರಚಲಿತ) ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಕಾಗಲ್ಕರ್	ಪುಟ ೧೧
ಕಾಣೆಯಾದ ಹೊಸರುಚಿ ಪುಸ್ತಕ (ಭಾಗ 1) (ಕಥೆ) ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸಾದ್ ಆರ್.	ಪುಟ ೧೪
ವಿಶ್ವ ಲಸಿಕಾ ದಿನಾಚರಣೆ (ನವಂಬರ್ 10) (ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ) ಡಾ. ಸುಭಾಷ್ ಶಿಂಪಿಗೇರ್	ಪುಟ ೨೧
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪಾತ್ರ (ವೈದ್ಯೇತರ) ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಪೇಟಕರ್	ಪುಟ ೨೩
ಅಪಸ್ಮಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ, ಭಯಬೇಡ (ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಗುಂಡಳ್ಳಿ	ಪುಟ ೨೫
ವಿಶ್ವ ಫಲವತ್ತತೆ ದಿನಾಚರಣೆ (ನವಂಬರ್ 2) (ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ) ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಸಿ. ಎಸ್.	ಪುಟ ೩೦
ಹಿಂದೂ ಉತ್ಸವಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ (ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ) ಡಾ. ಅನಿರುದ್ಧ ಉಡುಪ	ಪುಟ ೩೬
ಗ್ರೀಕರ ದೇವಾಲಯ ಆಸ್ತತ್ಯಗಳು (ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು) ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ	ಪುಟ ೩೮
ಕಿರಗೂರಿನ ಗಯ್ಯಾಳಿಗಳು (ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ) ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.	ಪುಟ ೪೪
ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಕೃತಿಗಳು ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.	ಪುಟ ೪೯
ವಿಪರ್ಯಾಸ, ಹೊಣೆ (ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ) ಡಾ. ರಾಮಶರಣ ಎಲ್.	ಪುಟ ೫೧
ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ	ಪುಟ ೫೪
ನೆನಪುಗಳ 'ಸಪ್ತಾಹಸುವ' ನಿಸಾರರ ಮಳೆ (ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ / ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ) ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ	ಪುಟ ೫೯
ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ, ಡಾ. ರಶ್ಮಿ ವೈದ್ಯ, ಡಾ. ನಿರಂಜನ ಪಿ. ಬಿ.	ಪುಟ ೬೧
ಹುಡುಕಾಟ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ) ಪ್ರೇಕ್ಷಾ ಅರವಿಂದ್	ಪುಟ ೬೩
ಪದಬಂಧ- ೧೮ ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು	ಪುಟ ೬೫
ಡಾ. ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು (ಸಂದರ್ಶನ) ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ	ಪುಟ ೬೭
ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ ಶ್ರೀನಿಧಿ ಪಾಟೀಲ್, ರಾಜವೀರ ಚಿನ್ನಿವಾಲರ, ಭೂಮಿಕಾ	ಪುಟ ೭೧

### ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ:

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



## ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ 2024

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್, ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು  
 ಡಾ. ಸೂರಿರಾಜು ವಿ., ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ  
 ಡಾ. ಟಿ. ಎ. ವೀರಭದ್ರಯ್ಯ, ನಿಯೋಜಿತ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು  
 ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್ ಸುಳ್ಳು  
 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

ಪ್ರಜ್ವಲಿತ - ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ  
 9886236300 | h\_shrinivas@hotmail.com

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

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ - ಡಾ. ಶುಭ್ರತ ಕೆ ಎಸ್  
 9448149927 | shubratk@gmail.com

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

ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ  
 9448371009 | gaddidivakar@gmail.com

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

ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ / ಹನಿಗವನ - ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಫೋಂಗಡಮಠ  
 9242139990 | jsgvwd2@gmail.com

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

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ - ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಕ್  
 9980070942 | drjayalakshminai@gmail.com

ಕಾವ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ - ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ  
 9353118024 | hegdeg@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  
 94482371451 | madhusudhanva@gmail.com

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ - ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ ಜಿ  
 9448667233 | ushaumeshdv@gmail.com

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಷಯ - 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,

ಇದು ವರ್ಷಾಂತ್ಯದ ಸಂಚಿಕೆ, ವೈದ್ಯಸಂಪದ ಯಶಸ್ವಿ ಮೂರು ವರುಷಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಪರ ಕಾಳಜಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಯ ಖಚಿತತೆ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯ. ಅದರಿಂದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಸಂಪಾದಕರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆದ್ಯತೆಯ ವಿಷಯ. ಮಾಹಿತಿ ವಿಷಯ ಪರಿಣಿತರ ಮೂಲಕ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ನೈಜತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಹೇಳಿಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಲವಾರು ವರುಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು ಸರಳವೂ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಯಾವ

೧೩ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ



**ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎನ್.**

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ೨೦೨೩-೨೪

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

## ನೂತನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಆತ್ಮೀಯ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಓದುಗರೇ

### ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ನನ್ನ ಒಂದು ವರುಷದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಅವಧಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ೨೩-೨೪ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವರ್ಷಾದ್ಯಂತ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಯಶಸ್ಸು ಸಹ ಅಭಿನಂದನೀಯ. ಅಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಮೆಡಿಕಾನ್ ೯೦ ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಅವರ ಕನ್ನಡ ಪರ ಕಾಳಜಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಉಳಿದ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಶೀಘ್ರ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಶಾಖೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನ ಮೆಡಿಕಾನ್ ೯೦ನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಯಲಹಂಕ ಶಾಖೆ ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯೋಜಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ದಿಲಿಪ್ ಭಾನುಷಾಲಿ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಕೈಗನ್ನಡಿ. ರಾಜೀವಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಡಾ. ಎಂ. ಕೆ. ರಮೇಶ್ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಸಹ ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಗೋಷ್ಠಿಗಳು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದವು. ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ತಮ್ಮ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಭಾಜನರಾದ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಕೊನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದ್ದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯೋಜಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ದಿಲಿಪ್ ಭಾನುಷಾಲಿ ಅವರ ಮನವಿಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಕೋರಿಕೆ.

೨೪-೨೫ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡೋಣ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು...



**ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಚಿನಿವಾಲರ್**

ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ೨೦೨೪-೨೫

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ

## ನೂತನ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಆತ್ಮೀಯ ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ ಓದುಗರೇ

### ದೀಪಾವಳಿಯ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಇದೆ ತಿಂಗಳು ೨೫ರಿಂದ ೨೭ರವರೆಗೆ ಯಲಹಂಕ ದಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಾನ್ ೯೦ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನ ಬಹಳ ಅದ್ಧೂರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಯಲಹಂಕ ಶಾಖೆ ಯವರು ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಅಮೋಘ ವಾಗಿ ನಡೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ ಅಂಕಣ ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕರ್ಮವೀರ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಶ್ರೀ ಅನಿಲಕುಮಾರ ಅವರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತೀ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿ. ಈ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾ.ವೈ. ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸವೆಂದು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಮೋಘ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಗೌರವಿಸುವ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಾಸ - ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತು. ಆದರೆ ೧೯೮೬ರಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ Consumer Protection Act ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಹಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಸರ್ಕಾರ ಈ ಹಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಾಯ್ದೆಗಳನ್ನು ತಂದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ.

ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ ಆರ್. ಜಿ. ಕರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಘಟನೆ ಹೀನಾಯವಾದದ್ದು. ಮಾನವತಿಗಳೆಲ್ಲ ತಲೆತಗ್ಗಿಸ ಬೇಕಾದಂತ ಪ್ರಸಂಗ. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಸರ್ಕಾರವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨೦೨೪-೨೫ನೇ ವರ್ಷದ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಹೊಸ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಶುಭ ಕೋರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ



**ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಶ್ರೂತ್ಯ**

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು,  
ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ (೨೦೨೩-೨೦೨೪)

## ಹಬ್ಬೇವು ಕನ್ನಡದ ದೀಪ

ಎಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಶುಭಾಶಯಗಳು. 'ಉದಯವಾಯಿತು ನಮ್ಮ ಚೆಲುವ ಕನ್ನಡ ನಾಡು' ಎಂಬ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದವರು ನಾವು ನೀವು. ೧೯೫೬ರಲ್ಲಿ ಕರುನಾಡ ಉದಯವಾದರೂ, ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ನಾಮಕರಣಕ್ಕೆ ೧೯೭೩ರವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಕನ್ನಡ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಹೋರಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಇಂದೂ ಕೂಡ ಕನ್ನಡ ಅಳಿಯದಂತೆ ಉಳಿಸಲು ನಾವು ನೀವೆಲ್ಲ ಸಂತತವಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಕನ್ನಡವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿದ್ದು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿ.

ಸಮಿತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಬರಹಗಾರರಿಗಾಗಿ ಅಂಕಣ ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಯಲಹಂಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೆಡಿಕಾನ್-೯೦ರಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

೨೦೨೩-೨೪ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನೂತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದ ೬ ಸಂಚಿಕೆಗಳು, 'ವೈದ್ಯಪದ್ಮರು' 'ವೈದ್ಯ ಸುಧೆ' ಮತ್ತು 'ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ' ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗೊಂಡಿದ್ದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ.

ಈ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ಸಂಚಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆಯಿದೆ. ಚಂದಾದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಾಧ್ಯತೆ ಎಲ್ಲಾ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರದು ಎಂದು ನಮ್ಮವಾಗಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಫಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕರ್ತವ್ಯ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕನ್ನಡವನ್ನು ಬಳಸಿ, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೀಪಾವಳಿಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು.  
ಅಜ್ಞಾನ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಳಿದು ಹೋಗಿ  
ಸುಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳಗಲಿ

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



**ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಚ್. ಆರ್.**

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಅರಿವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಪ್ರಚಲಿತ

## ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾಗುವ

ಕಾಲ



**ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಐ ಸಿ ಎಂ ಆರ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ಹೊಸ ವಾರ್ತಾಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಅದರ ಅಂಶಗಳು ನಾವೆಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 75% ಪ್ರತಿಶತ ರೋಗಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಷಾದವೂ ಹೌದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಘಂಟೆಯೂ ಹೌದು. ಒಟ್ಟು ೧೭ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದಿಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ



ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

**ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?**

ಆಹಾರ ತರಾವರಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೪೦೦ ಗ್ರಾಂ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳು (ಕಾಳಿನ ಉದ್ದದಷ್ಟೇ ಮೊಳಕೆ ಬಂದಿರಬೇಕು) ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್, ಪಾಲಿ ಫೆನೋಲ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್, ಕೋಸಂಬರಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಲಾಭಕಾರಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು, ದಿನವಹಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ೪ ರಿಂದ ೧೦ ಟೀ ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬಹುದಾದರೆ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ ೨ ಚಮಚಿ ಮೀರುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಯಿಸುವುದು, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಸಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದು ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

**ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿ ಹೇಗೆ?**

ಕಮ್ಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ (ಶ್ಯಾಲೋಫೈ) ಹುರಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಸೇರುವ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿ ಅನ್ನುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕಮ್ಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಖಾದ್ಯವ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಖಾದ್ಯದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವೆನ್ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯೂಟಿನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

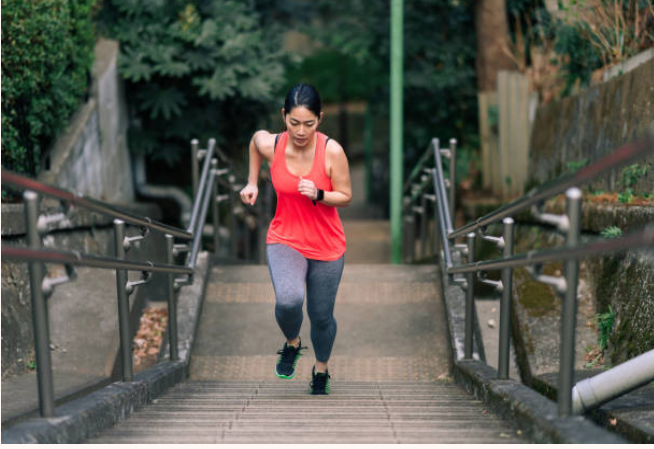
ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಂತೂ ಇದೆ ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಲೈಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಬಾರ್ಬೆಕ್ಯೂ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸದ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ) ಪಾಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಆರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಗ್ರಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ರಿಯೆ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಅಡ್ಡಾನ್ಡ್ ಗ್ಲೈಕೇಶನ್ ಎಂಡ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ (AGE) ನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಶೇಂಗಾ ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದಾಗ ಅದರ ಲಾಭ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ.

**ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೇಗಿರಬೇಕು?**

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ೩:೧ ಇರಬೇಕು. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ೧.೬ ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗಮನೀಯವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಂಚೆಡ್ ಚೈನ್ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲವೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾಗಿಸುವ ಸಮಯ.**

ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು

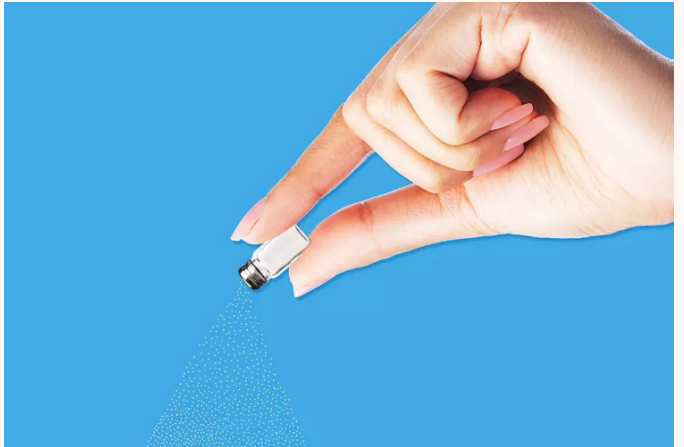


ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಡೆಯುವುದು. ಗಾಡಿಗಳನ್ನು ಬೇಕಂತಲೇ ದೂರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದ ಬಿ.ಎಂ. ಆರ್. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹದ ಮಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಯೋಸಹಜ ಸ್ನಾಯು ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಉಪ್ಪು ತಿಂದು ಬೆಪ್ಪರಾಗಬೇಡಿ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ೯೦ ಸೆ.ಮೀ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ೮೦ ಸೆ.ಮೀ. ದಾಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೂಚ್ಯಂಕ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಆರ್ಭಟದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ೫೦೦ ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣ ೧೦೦೦ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲೊರಿಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿ ಇರಬಾರದು. ೭ ರಿಂದ ೮ ಘಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನೀಲಿ ಪರದೆಯ (ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಟೈಮ್) ಗೀಳಿನಿಂದ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ತರಾವರಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾಡಲೂ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಹೊರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ೬೦ ನಿಮಿಷ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿದರೆ ವಯಸ್ಕರರು ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ರಿಂದ ೬೦ ನಿಮಿಷ ಪ್ರತಿದಿನದಂತೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ೫ ದಿನವಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸದೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಬಳಸುವುದು. ಪೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊದಲಿಂದಲೇ ಉಪ್ಪು ಕಮ್ಮಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಪಥ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆದೇಶವಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಹೆಚ್.ಒ.) ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ೫ ಗ್ರಾಂ ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ಟೀ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪೋಟಾಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ೩.೮ ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ. ಇದು ತಿನ್ನುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಉಪ್ಪೇ ಇರಲಿ ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೋ ಹೊರತು ಅದು ಮಾಡುವ ಹಾನಿಗೆ ಯಾವ ವಿನಾಯಿತಿಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಪರಿಷ್ಕೃತ



ಆಹಾರ, ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಬೀದಿ ಬದಿಯ ತಿಂಡಿಗಳ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಮೊಸೊ ಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್ ಹಾಕಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಜೊತೆಗಿನ ಯುದ್ಧದ ಒಂದು ಹಂತ ಗೆದ್ದಂತೆಯೇ.

## ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಲಿ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಆದ್ಯತೆ ಇರಲಿ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ ೬ ರಿಂದ ೮ ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅಡುಗೆ ೬೦ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ೫ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಕೆಳಗಿನ ಉಷ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಕೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಮ್ಮಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಫ್ರಿಡ್ಜಿನಿಂದ ತಣ್ಣನೆ ಆಹಾರ ಹೊರ ತೆಗೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಂತ ಪದೇ ಪದೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸಹ ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಫ್ರಿಡ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಅಡುಗೆ ಉಳಿದಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಗಾತ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದಿಡಿ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ೧೫ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಫ್ರಿಡ್ಜಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಬೇಕಿಲ್ಲದ್ದ, ಹಾಳಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಿಸಾಕಿ.

## ತರಕಾರಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ.

ಕೀಟನಾಶಕಗಳ

ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು



ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಹೆಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯುವುದಲ್ಲ. ಅತಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆವಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

## ನೀರು ಬೇಕು ನೀರು

ಇನ್ನು ನೀರು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಲೀಟರ್ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಭರಿತ, ಅನಿಲಭರಿತ ತಂಪು ಪೇಯಗಳು ಬೇಡ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಮರೆಮಾಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಫಾಸ್ಫಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮೆಲನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಟೀ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿನ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಆಹಾರದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಸೇರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಊಟದ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಇದರ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲದು. ಹಾಲಿಲ್ಲದ ಟೀ ಉತ್ತಮವೇನೋ ಹೌದು ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ದಿನಕ್ಕೆ ೧೫೦ ಮಿ. ಲಿ. ಮಾತ್ರ.

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಖರೀದಿಸಿದಾಗಲೂ ಅದರ ಲೇಬಲ್ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಓದುವುದು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಯಾರಿ ದಿನಾಂಕ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಪೋಷಕಾಂಶದ ವಿವರ, ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಸರಕಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೋ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೋ ಅಥವಾ ವೇಗಾನ್‌ಗಳಿಗೋ? ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬಸವಣ್ಣನವರು ದೇಹವನ್ನು ದೇಗುಲಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದವರು. ಈ ದೇಗುಲದ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗದು.

○



**ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಕಾಗಲ್ಕುರ್**

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಯುರೋಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ಅಲ್ ಅಮೀನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್, ಬಿಜಾಪುರ್

ಪ್ರಚಲಿತ

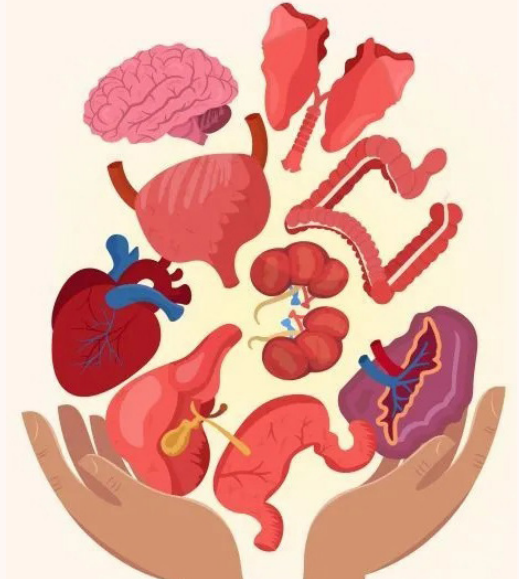
**ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದಲ್ಲೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಾತ್ರ**



**ಡಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹರಸನಹಳ್ಳಿ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಅಂಗಾಂಗ ದಾನದಿಂದ ಬೇರೆಯವರ ಜೀವ ರಕ್ಷಣೆ ಆಗುವುದು. ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗಾಗಿ ಜೀವಿಗಳು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥವಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಗೊಂಡ ಮೆದುಳಿನ ದೇಹದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಹಾಗೂ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ೯ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಅಂಗ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಲಂಚಿರಿ ರೋಗಿಗಳು ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ತು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬದಲಿ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಅಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದೊರಕದೆ ಅನೇಕರು ಪರದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ, ಚರ್ಮ, ಯಕೃತ್ತು, ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪಸ. ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

ಒಬ್ಬ ದಾನಿ ಎಂಟು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯ, ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದೇ ದಾನಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳಾದ ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆ, ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ, ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ದಾನ ಮಾಡಿ ಗಿಂಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ



ಬೆಳಕು ತರಬಹುದು. ಇಂಥ ಅಂಗದಾನ ಮಾಡುವ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಜೀವನ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಸುವರ್ಣ ಅವಕಾಶ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಕಾರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಇದು ಶರೀರ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಈಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಐವತ್ತು ಜನ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ತಲೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರ ಪೈಕಿ ಪ್ರತಿಶತ ೧೦% ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೆದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. “NOTTO” “ರಾಷ್ಟೀಯ ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣೆ ಕೇಂದ್ರ”, ಇದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣೆ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಅವ್ಯವಹಾರ ಇರದೆ ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾರ್ಯ ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡಬಯಸುವವರು ಆನ್ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ NOTTO ಫಾರಂ ನಂಬರ್ ೯ ಹಾಗೂ ೬ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಲನ್ ಅನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಆನ್ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಆರ್ಗನ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಅಂದರೆ [www.isot.org](http://www.isot.org) ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡ ಬಯಸುವವರು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬರ್ ಸಿಕ್ಸ್ ಫಾರ್ಮ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ನಮಗಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇತರರಿಗಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡುವುದು ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಪ್ರತಿ ೧೦ ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಪೈಕಿ ೮೦೦ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ೫೯೪೫ ಮಂದಿ ಈಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯ ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮೇಲೆ ಜೀವನ ಅವಲಂಬನವಾಗಿದೆ.

ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ	೫,೯೪೫
ಯಕೃತ್ತು	೨೧೯೮
ಹೃದಯ	೧೯೦
ಶ್ವಾಸಕೋಶ	೭೯
ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ	೩೨
ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ	೭೬
ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥ	೩೦

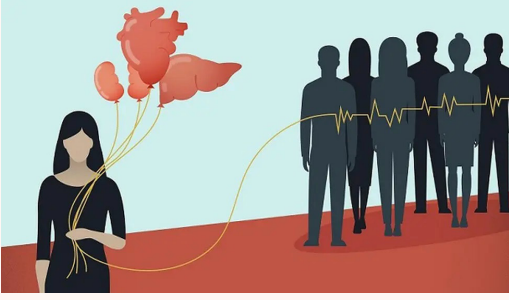
ಒಟ್ಟು ೮೫೫೨ ರೋಗಿಗಳು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಲು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗಗಳ ಮರುಪಡುವಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು "ಎನ್.ಟಿ.ಹೆಚ್.ಓ.ಆರ್.ಸಿ" ಅಂತಲೂ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಸುವರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಡರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅಂಗಾಂಗ ಕೊರತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡು, ಮಾಹಿತಿ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ೬,೦೦೦ ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ..

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ೨೦೨೨ರಲ್ಲಿ ೧೫೧ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಹಾಗೂ ೨೦೨೩ರಲ್ಲಿ ೧೩೭೮, ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಹಾಗೂ ನೋಟು ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡಿದ ರಾಜ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯವರಾಗಿದ್ದು, ತಮಿಳುನಾಡಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಅನೇಕ ಜನ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಗಳ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಜನತೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಸ್ನೇಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಇದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಂಟು ಜನರ ಜೀವನ ಉಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಆದರೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಹತ್ವ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ



ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡು, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಿಡ್ನಿ ಮಾರಾಟ ದಂಧೆ, ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ, ಕಾನೂನಿನ ತಂಟೆ ಎಂಬ ಶಂಕೆ.

ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಿಗಳು ೧೮ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ೭೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಲ್ಲರೂ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ರಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಕಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ, ಮೊಬೈಲ್ ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಲು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಬಡವರಿಗೆ ಉಚಿತ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಸುವರ್ಣ ಆರೋಗ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

○

## ೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಉಪಯೋಗ ಅಗುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಅರ್ಥವಾಗದಿರಬಹುದು. ಮಾತೃಗಳ / ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯ. ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವರು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಲುದಾರರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ

ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಕನ್ನಡ ಗಣಕಪರಿಷತ್ತಿನ ಜೊತೆ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಬೇಕು.

೭೦ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಯುಷ್ಯಾನ ಭಾರತದ ವಿಮಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಹಾಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಮನೆಮನೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಸಂಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಯೋಜನೆ, ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತೆಯ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಯಲಹಂಕಾದಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಾನ್ ೯೦ ರಾಜ್ಯಸಮ್ಮೇಳನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ೨೪-೨೫ ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ನೂತನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಕನ್ನಡದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ನೀಡಿದ್ದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ.

ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಕರುನಾಡ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

*ಸುನೀಲ ಕಾರ್*

ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

ವಿಳಾಸ:

**ವೈದ್ಯ ಸಂಪದ**

ಐ ಎಮ್ ಎ ಹೌಸ್, ಐ ಎಮ್ ಎ ವೃತ್ತ,  
ಆಲೂರು ವೆಂಕಟರಾವ್ ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು 560018,  
ದೂರವಾಣಿ: 080 26703255,  
ವಿಂಚಂಚಿ: vaidyasampadaeditor@gmail.com



**ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸಾದ್ ಆರ್.**

ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು, ಎಂ ಎಂ ಜೋಷಿ ಐ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ನೀಳ್ಕೆತೆ

**ಕಾಣೆಯಾದ ಹೊಸರುಜಿ ಹುಸ್ತುರ (ಖಾಗ ೧)**



**ಡಾ. ದಿವ್ಯ ಕೆ. ಎನ್.**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ ಮೊಬೈಲ್ ರಿಂಗಣಿಸಿತು. ನೋಡಿದರೆ ಬಾಲ್ಯ ಸ್ನೇಹಿತ ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ - ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್.

‘ಏನಪ್ಪಾ ವೆಂಕಟ, ಬಹಳ ದಿವಸಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಬಡಪಾಯಿ ನೆನಪಾಗಿದೆ’ ನನ್ನ ದನಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪರಮಾಪ್ತಮಿತ್ರನ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇಣುಕಿತ್ತು.

‘ಏನಿಲ್ಲಾ ರಾಮು, ಈ ಊರಿಗೆ ವರ್ಗ ಆಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದ್ರೂ ಒಮ್ಮೇನೂ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಕೂತು ಮಾತಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಪುರುಸೊತ್ತೇ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇವತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನಿನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬರ್ರಾ ಇದ್ದೀನಿ. ಆರು ಘಂಟೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮನೇಲಿ ಇರ್ರಾ ತಾನೇ?’ ವೆಂಕಟಾದ್ರಿಯ ವಿವರಣೆ ಸರಿ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ, ಇವನ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇನೋ ಕಾರಣ ಇರಬೇಕು ಅನ್ನಿಸತೊಡಗಿತು.

‘ಬಾರಪ್ಪಾ ಮಾರಾಯ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೂ ಈ ಊರಿಗೆ ಬಂದೇ ಇಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನೀನಂತೂ ಬ್ಯಾಚುಲರ್! ಈ ಪೋಲೀಸ್ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ನಿನಗಂತೂ ಬಿಡುವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತೂ ಬರೋ ಪ್ಲಾನ್ ಹಾಕಿದ್ದಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗು’.

‘ಅದೇನು ನೀನು ಹೇಳೋದು ಬೇಡ. ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗ್ತೀನಿ. ನನಗೂ ಖಾನಾವಳಿ ಊಟ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ. ರಾಮು, ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷ್ಯ’ ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ.

‘ಏನದು ಮಾರಾಯ?’ ನನ್ನ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿತು.

“ನಿನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಡಾ. ಪಟ್ಟಾಭಿರಾಮ್ ಇದ್ದಾರಲ್ಲಾ, ಅವರನ್ನೂ ಇವತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬರೋಕೆ ಹೇಳು. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಇದೆ’ ವೆಂಕಟನ ಮಾತುಗಳು ಈಗ ಅರ್ಥವಾಗ ತೊಡಗಿತು. ನನ್ನ ಖಾಸಾ ಮಿತ್ರ ಡಾ. ಪಟ್ಟಾಭಿರಾಮ್ ಜಹಗೀರದಾರ್ ನಿವೃತ್ತ ವೈದ್ಯನಾದರೂ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಶೆರ್ಲಾಕ್ ಹೋಮ್ಸ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಹಿಂದೆ ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ತರ್ಕದಿಂದ ಪೋಲೀಸ್‌ರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಈಗ ಈ ವೆಂಕಟನಿಗೆ ಈ ತಲೆ ತಿರುಕ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಪೀಠಿಕೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

‘ಆಯ್ತುಪ್ಪಾ ಪಟ್ಟಾಭಿನೂ ಕರಸ್ತಿನಿ ಆರಕ್ಕೆ ಬಾ ಹಾಗಾದರೆ ಬೈ’ ಎಂದು ಫೋನ್ ಕರೆ ತುಂಡರಿಸಿ, ಡಾ. ಪಟ್ಟಾಭಿರಾಮನಿಗೆ ಫೋನ್ ಹಚ್ಚಿದೆ.

ಡಾ. ಪಟ್ಟಾಭಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಡಾ. ಪಟ್ಟಾಭಿರಾಮ್ ನನ್ನ ದೂರದ



ನೆಂಟ ಹಾಗೂ ಬಾಲ್ಯದ ಒಡನಾಡಿ. ಅವನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ವಭಾವದ ಹುಡುಗ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದ. ಅವನು ಮಡಿಕಲ್ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಏನು ಮಾಡಿದ ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅಲೆಮಾರಿ ವೈದ್ಯನಾಗಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಫೋರನ್ಸಿಕ್ ತಜ್ಞನಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆಫ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಇದ್ದ ಅಂತಾ ಅವನಿಂದಲೇ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಅವನ ಭೌಗೋಳಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅಚ್ಚರಿ ತರಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ನಡೆದಾಡುವ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಅಂತಾ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗೂಗಲ್ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಅಂತಾ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ತನ್ನ ತರ್ಕ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರೈಂ ಅನ್ನು ಅವನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿ ಅಪ್ರತಿಮವಾಗಿದ್ದು ಈಗ ಅವನ ಅಗತ್ಯ ನಮ್ಮ ವೆಂಕಟಾದ್ರಿಗೂ ಒದಗಿತ್ತು.

ಮೊದಲ ರಿಂಗ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಎತ್ತುವುದು ಪಟ್ಟಾಭಿ ಟ್ರೇಡ್ ಮಾರ್ಕ್. 'ಏನಯ್ಯಾ ರಾಮು, ಭಾನುವಾರ

ಈ ಗುಂಡು ಗೋವಿಯ ನೆನಪಾಯ್ತು ನಿನಗೆ, ಏನು ಸಮಾಚಾರ, ಹೋದ ತಿಂಗಳು ನಾನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟ ಮೊಜಾಂಬಿಕ್ ಟೀ ಕುಡಿತಾ ಇದ್ದೀಯಾ ಹೇಗೆ? ವೆಂಕಜ್ಜಿ ಏನಂತಾರೆ?' ಪಟ್ಟಾಭಿಯ ಪಟ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಹೇಳೋದೇ ಮರೆತಿದ್ದೆ. ಡಾ. ಪಟ್ಟಾಭಿ ಅವಿವಾಹಿತ. ಅವನೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಉಡಾಳ ಗುಂಡುಗೋವಿ. ಆದರೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅವನ ನೆಚ್ಚಿನ ಹವ್ಯಾಸ. ತಾನೇ ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಒಂಟಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಪಟ್ಟಾಭಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಯಜ್ಞಶಾಲೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ

ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಅಭಿನವ ನಳ ಮಹಾರಾಜ. ಭಾರತ ದೇಶದ್ದೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಪಾಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿದ ಮಹಾನುಭಾವ. ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯ ವೆಂಕಜ್ಜಿ ಅವನ ಪರಮಾಪ್ತ ಗೆಳತಿ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೂ ವೆಂಕಜ್ಜಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡಿ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ನಡೆಸಿದ ಪಾಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ! ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅವನಿಗೆ ನೀವೊಂದು ಹೊಸರುಚಿ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಿರಿ ಅಂತಾ ಗಂಟು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಟ್ಟಾಭಿ ಮಾತಿಗೆ ನಗುತ್ತಾ ಉತ್ತರಿಸಿದೆ 'ನಿನ್ನ ಮೊಜಾಂಬಿಕ್ ಟೀ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದಾಗಿಂದಾ ಇರುವ ನಾಲ್ಕು ತಲೆ ಕೂದಲು ಕೂಡ ಉದುರತಾ ಇದೆ. ಅದಿರಲಿ ಬಿಡು. ಇವತ್ತು ನೀನು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ಬರಬೇಕು.'

'ಯಾಕೆ, ಇವತ್ತು ಭಾನುವಾರ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

ವ್ರತ ಮಾಡಿದ್ದೀರೇನು? ನಾನು ಕಷ್ಟ ನಾಸ್ತಿಕ ಅಂತ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆಯೋದೇ ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡೋದಾ?’

ಹೌದು ದೇವರೆಂದರೆ ಪಟ್ಟಾಭಿಗೆ ಸುತ್ತರಾಂ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ವ್ರತದ ಪ್ರಸಾದದ ರುಚಿಗೆ ಅವನು ಪೂಜೆಗೆ ಬರಲೂ ಸಿದ್ಧ.

‘ಇಲ್ಲವ್ವಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಬಾ, ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗು. ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಇನ್‌ಸೆಕ್ಟರ್ ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ ಕೂಡಾ ಬರ್ರಾ ಇದ್ದಾನೆ.’

“ಓಹೋ, ಇವೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ವೆಂಕಟನ ಸಂಕಟ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅಂತ ಆಯ್ತು. ಸರಿ ಬರ್ತೀನಿ.” ಎಂದು ಪಟ್ಟಾಭಿ ಫೋನ್ ಇಟ್ಟ.

\*\*\*\*\*

ಸಂಜೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಗಿಸಿ ಐದೂವರೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಡಾ. ಪಟ್ಟಾಭಿಯ ಹಳೇ ಪ್ರೀಮಿಯರ್ ಪದ್ಮಿನಿ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ವಿರಾಜಮಾನವಾಗಿತ್ತು. ಒಳ ಬಂದಾಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವೆಂಕಜ್ಜಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಏನೋ ಜೋರು ಗಲಾಟೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಆಗಮನ ಗಮನಿಸಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಸಡಗರದಿಂದ ಬಳಿಸಾರಿ ನುಡಿದಳು ‘ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಈ ಹೊಸಾ ತರಕಾರಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ತರಹ ಇದೆ. ರುಚಿ ಮಾತ್ರ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಕೆಟ್ಟ ಹುಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮಾಡೋ ಒಂದು ಹೊಸ ರುಚಿ ಹೇಳಿ ಕೊಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ.’ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಬಂದರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯ್ತು. ಈ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಭ್ರಮ ಹೇಳತೀರದು.

ನಾನು, ಪಟ್ಟಾಭಿ ಕೂತು ಒಂದು ರೌಂಡ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದೆವು. ಆರೂವರೆಗೆ ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ ಬಂದ. ಒಳಗೆ ಬಂದವನೆ ಪಟ್ಟಾಭಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಿರಾಳನಾದಂತೆ ಕಂಡ. ಪಟ್ಟಾಭಿಯ ಹೊಸ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಟ್ನಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ ಬೋಂಡಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ

ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದ.

‘ನೋಡಪ್ಪಾ ರಾಮು ಈಗ ನಾನು ಬಂದ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಈಗ ಹೇಳಿನಿ. ಇದು ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಇದೆ.’

‘ಏನಪ್ಪಾ ಅದು, ಪೋಲಿಸ್‌ರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಅದು ನನಗೆ ಹೇಳೋ ಅಂತದ್ದು’ ನಗುತ್ತಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

‘ಏನಿಲ್ಲಾ, ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿನಿ ಕೇಳು. ನಿನ್ನ ಹಾಗೂ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಳ್ಳತನದ ಆರೋಪ ಬಂದಿದೆ’. ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನುಡಿದ. ನನ್ನ ಮುಖದಿಂದ ನಗು ತಕ್ಷಣ ಮಾಯವಾಗಿ, ಆತಂಕ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು.

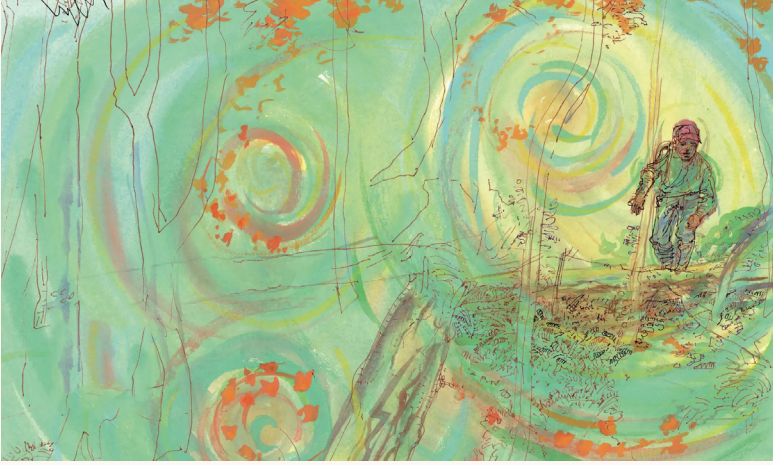
‘ಏನಂದೇ! ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕಳ್ಳತನದ ಆರೋಪಾನಾ? ಏನು ಕದ್ದಿದ್ದೀನಂತೆ ನಾನು? ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಕೊಟ್ಟವರು ಯಾರು?’

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿಯೂ ನನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಳವಳ, ಗಾಬರಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

‘ಇರಪ್ಪಾ, ಟೆನ್ಷನ್ ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡ. ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಹಿನೂರು ವಜ್ರದ ಕಳ್ಳತನದ ಅಪವಾದ ಏನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬಹಳ ಸಿಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಟರ್ ಇದು. ಆದರೆ ಎಫ್.ಆರ್.ಆರ್ ದಾಖಲು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ನೋಡು’ ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕು ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡತೊಡಗಿದ.

ಪಟ್ಟಾಭಿ ಅಚ್ಚರಿ ಮಿಶ್ರಿತ ನಸುನಗೆ ಬೀರುತ್ತಾ ನುಡಿದ ‘ವೆಂಕಟ್, ಏನು ಕಳ್ಳತನ ಆಗಿದೆ ಅಂತಾನಾದ್ರೂ ಹೇಳಿ’.

‘ಹೇಳೇ ಬಿಡ್ತಾ?’ ಈಗ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಜೊತೆ ವೆಂಕಟನೂ ಮನರಂಜನೆ ಪಡೆಯಲು ಉದ್ಯುಕ್ತನಾದ. ನನ್ನ ಗಂಭೀರ ಮುಖಚರ್ಯ ನೋಡಿ ನನ್ನ ವರ್ತನೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ನುಡಿದ.



ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ದೂರು ತಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಯ್ತು! ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾರೋ ನಾಗೇಶ ಕೇಳಕರ್, ರಾಧಾಬಾಯಿ ಮತ್ಯಾರೋ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ರವಿ ಅಂತೆ ಇವರೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ದೂರು ದಾಖಲು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಹೋದ ಶುಕ್ರವಾರ ಅವನ ಮನೆಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ

‘ಕಳ್ಳತನ ಆಗಿರೋದು ಒಂದು ಹೊಸ ರುಚಿ ಪುಸ್ತಕ!’

‘ಹೊಸ ರುಚಿ ಪುಸ್ತಕಾನಾ! ನಮ್ಮ ಉದ್ಗಾರ ಹೊರಬಿತ್ತು.

‘ಹೌದು ಹೊಸರುಚಿ ಪುಸ್ತಕ, ಅಂದರೆ ರೆಸಿಪಿ ಬುಕ್!’ ವೆಂಕಟ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಿ ನುಡಿದ.

ಈಗ ಗಾಬರಿಯ ಜೊತೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ನನಗೆ ಹಾಗೂ ಸರಸ್ವತಿಗೆ ಆಗತೊಡಗಿತು. ಪಟ್ಟಾಭಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸರಿದು ಕೂತ.

‘ಈ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಕೊಟ್ಟಿರೋದು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಗೆಳೆಯ ನಚಿಕೇತ ಪಾಟೀಲ! ನೆನ್ನೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಮ್ಮ ತಾಣೆಗೆ ಬಂದು ನನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಶುಕ್ರವಾರ ನನ್ನ ಹೊಸ ರುಚಿ ಪುಸ್ತಕ ಕಳುವಾಗಿದೆ. ಕದ್ದವರು ಅಂತಾ ಇಂತಹವರ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯ ಇದೆ ಅಂತಾ ಐದು ಜನರ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟೀನೇ ಕೊಟ್ಟಾನೆ. ಆ ಐದು ಜನರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ನಾನೂ ಇದ್ಯಾವ ಜುಜುಬಿ ಪುಸ್ತಕ ಅಂತ ಅವನನ್ನು ಉದಾಸೀನಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಆಸಾಮಿ ಭಾರಿ ಗದ್ದಲ ಹಾಕಿ, ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಎಫ್. ಆರ್.ಆರ್ ದಾಖಲಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಇವ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ಜೋಕ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದಾನೆ

ಈ ಬುಕ್ ಹಾರಿಸಿರಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳಿದ.’

ನನಗೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತೆ.

‘ಎಂತಹಾ ತಲೆ ತಿರುಕ ಈ ನಚಿಕೇತ ಪಾಟೀಲ. ಕ್ಲೋಸ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಂತಾ ಇವರು ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿದ್ದು ಒಂದಾ, ಎರಡಾ! ಅವನಿಗೆಲ್ಲೋ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು’ ಸರಸ್ವತಿಯ ಸಿಟ್ಟು ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳಿತು. ವೆಂಕಟ ತನ್ನ ಕೈಮೇಲೆತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಯತ್ನಿಸಿದ.

‘ಆರಾಮಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡ್ತೀ ವೈನಿ. ಇದೇನೂ ತಲೆಹೋಗೋ ಅಂತಹಾ ವಿಷ್ಯ ಅಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕಿತ್ತು ಅಂತಾ ಹೇಳಿದೆ. ವಿಚಾರಣೆಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ, ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಬಾಯಿಸಿ ಕೇಸ್ ಕ್ಲೋಸ್ ಮಾಡಿದ್ದಾಯ್ತು!’.

ಪಟ್ಟಾಭಿಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೊಸ ಹೊಳಪೊಂದು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿತು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಕೇಳಿದ. ‘ಹಾಗಿದ್ದೆ ಮಿಸ್ಟರ್ ವೆಂಕಟ್, ಶುಕ್ರವಾರ ಈ ಐದೂ ಜನರನ್ನೂ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ಔತಣ ಮಾಡಿಸಿ ನಂತರ, ಅಂದರೆ ನೆನ್ನೆ ಶನಿವಾರ ಈ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಹೊಸರುಚಿ ಪುಸ್ತಕ ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಕದ್ದಿದ್ದಾರೆ ಅಂತಾ ಅಪವಾದ ಹೊರೆಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲೇನೋ ವಿಶೇಷ

ಕಾರಣ ಇರಬೇಕು ಅಲ್ಲವಾ?’

ವೆಂಕಟ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ ‘ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬ್. ನಾನೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಪುಸ್ತಕ ಮನೆಯಿಂದ ಕಾಣೆಯಾದರೆ ಈ ಮೂವರು ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸೋದು ಬಿಟ್ಟು, ಸೀದಾ ಪೋಲೀಸ್ ಬಳಿ ಬರೋದು ಏನಿತ್ತು ಅಂತಾ! ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ, ಈ ಪಾಟೀಲ ನೆನ್ನ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಹತಾಶೆ ಹಾಗೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ಜೋಕ್ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ದ್ವೇಷಕ್ಕಾಗಲಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ದೈನ್ಯತೆಯಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಹುಡುಕಿ ಕೊಡಿ ಅಂತ ಅಂಗಲಾಚಿದ. ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಅನ್ನಿಸುವಂತಿತ್ತು.’

‘ಹಾಗಿದ್ದರೆ ರಾಮು, ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಾಮಾನ್ಯದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನೋ ರಹಸ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಇದರ ಪತ್ತೆ ನಾವು ಮಾಡಲೇಬೇಕು’ ಪಟ್ಟಾಭಿ ತನ್ನ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಚಾಳಿ ಆರಂಭಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟ.

‘ಅದಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಇವತ್ತು ನೀವೂ ಇಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಂತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆಯಲು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು. ರಾಮು ಹಾಗೂ ವೈನಿಯವರ ಮೇಲೆ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಇರುವುದರಿಂದ ನನಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆ ಹಾಕಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾ ವೆಂಕಟಾದ್ರಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ತೆಗೆದು ಸಿದ್ಧನಾಗಿ ಕೂತ.

ಪಟ್ಟಾಭಿ ಈಗ ನನ್ನ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಹೇಳಿದ’ ನೋಡು ರಾಮು, ನಿಮ್ಮ ಈ ನಚಿಕೇತ ಪಾಟೀಲ, ಸತ್ತ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ, ನಿನ್ನ ಇತರ ಗೆಳೆಯರು ಕೇಳಕರ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ರವಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಿಂಗಳ ತಿಂಗಳ ಸಹಭೋಜನ ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ವಪ್ನವಾಗಿ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನೀನೂ, ಅತ್ತಿಗೆ ಇದರ

ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯ, ಯಾವ ಅಂಶವೂ ಮಿಸ್ ಆಗದ ಹಾಗೆ ಹೇಳುವಂತವನಾಗು’.

‘ನನಗಂತೂ ತಲೇನೇ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ. ಸರಿ ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಡಿಟೇಲ್ಸ್ ಹೇಳಿ ನಿ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಪಾರುಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಸರಸೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ರೌಂಡ್ ಕಾಫಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡು’ ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಈ ನಚಿಕೇತನ ಪುರಾಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

\*\*\*\*\*

ಇಂಜನೀಯರ್ ನಚಿಕೇತ ಪಾಟೀಲ ಮೂಲತಃ ಗುಲಬರ್ಗಾ ಕಡೆಯವನಾದರೂ, ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಕುವೈತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದ. ರಿಯಲ್ ಎಸ್ಟೇಟ್ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿಸಿ ಭಾರಿ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿದ್ದ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಸುರಭಿ. ಇಬ್ಬರದೂ ಹಾಲು ಜೇನು ಬೆರೆತಂತಹಾ ಅಪರೂಪದ ಜೋಡಿ. ಸುರಭಿ ಅತಿ ಚೆಲುವೆ ಹಾಗೂ ಗಂಡನನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಆರಾಧಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯವಹಾರ, ಇಚ್ಛೆಯಿರಿತು ನಡೆಯುವ ಸ್ವರದ್ರೂಪಿ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಜೀವ ಕೊಡುವ ಮಿತ್ರರು ಇವೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೂ, ನಚಿಕೇತನಿಗೆ ಕೊರಗೊಂದು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಹನ್ನೆರೆಡು ವರ್ಷದ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲೂ ಮನೆಯ ತೊಟ್ಟಲು ಇನ್ನೂ ತೂಗದಿರುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ಜೋಡಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚು ಬರಿಸುವ ಹಾಗಿದ್ದರು. ಸುರಭಿ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರಿಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಸ್ನೇಹಮಯಿ. ಸದಾಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗಳ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಆತಿಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಳೊಬ್ಬ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣೆ. ಅವಳ ಕೈರುಚಿ ಹೇಳತೀರದ್ದು. ಕೇವಲ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನೆಗೆ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಮಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅವಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರ ಮಂಡಳಿಯ ಸಹಭೋಜನ. ನಚಿಕೇತನ ಮಿತ್ರರಾದ ನಾನೂ, ಸರಸ್ವತಿ, ವಕೀಲರಾದ ನಾಗೇಶ ಕೇಳಕರ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ರಾಧಾ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ರವಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸುರುಭಿಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದವು ಹಾಗೂ ಅವಳ ಕೈರುಚಿಯ ದಾಸರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟವು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಎರಡನೇ ಶುಕ್ರವಾರ ನಮ್ಮ ಡಿನ್ನರ್ ಮೀಟಿಂಗ್ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುರಭಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿಂದು ತೇಗುತ್ತಿದ್ದವು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಶುಕ್ರವಾರಕ್ಕೆ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಸ್ಪೋಟಗೊಂಡು ಸುರಭಿ ತೀರಿಕೊಂಡಳು. ಅದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ದುರಂತವೆನಿಸಿದರೂ, ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಕೊರಗಿನಿಂದ ಸುರುಭಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು ಎಂದೂ ಆಡಿಕೊಂಡರು.

ಸುರಭಿ ಸತ್ತ ಮೇಲಂತೂ ನಚಿಕೇತ ಹುಚ್ಚನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅವನನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ರವಿಗೆ ಸಾಕು ಸಾಕಾಯಿತು. ನಾನಂತೂ ರಿಟೈರ್ ಆದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ರವಿಯಂತೂ ಮಿಲಿಟರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದ ವಿಧುರ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯ ಇದ್ದಿದ್ದಕ್ಕೆ, ನಚಿಕೇತನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೇ ಸಂತೈಸಿ, ಅವನ ಜೀವನಚಕ್ರ ಮತ್ತೆ ಉರುಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದವು. ಇದರಲ್ಲಿ ರವಿಯ ಪಾತ್ರವೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಯಾವ ಒಡಹುಟ್ಟಿದ ಸಹೋದರನೂ ಮಾಡದಷ್ಟು ಕಕ್ಕುಲಾತಿಯಿಂದ ನಚಿಕೇತನನ್ನು ದುಃಖದ ಮಡುವಿನಿಂದ ಹೊರತಂದು ಮತ್ತೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ.

ಸುರಭಿ ಸತ್ತ ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ಶುಕ್ರವಾರದ ಭೋಜನ ಕೂಟಗಳು ನಿಂತೇ ಹೋದವು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸುರಭಿ ಸತ್ತ ಒಂದು

ವರ್ಷದ ನಂತರ ನಚಿಕೇತ ಈ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಿದ. ಹೆಂಡತಿಯ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ರುಚಿ ಕಟ್ಟಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತ. ಸುರಭಿ ತನ್ನ ದುಂಡಾದ ಕೈ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದ ಹೊಸ ರುಚಿಯ ದಪ್ಪ ಬೈಂಡಿನ ಡೈರಿಯೇ ಅವನ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೊಸರುಚಿಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿದ್ದ. ಮತ್ತೆ ನಾವು, ಕೇಳಕರ್ ದಂಪತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ರವಿ ಶುಕ್ರವಾರದ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಮಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟೆವು. ಈ ಶುಕ್ರವಾರದ ಭೋಜನದ ವೇಳೆಗೆ ನಾವು ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಹೊತ್ತು ನಚಿಕೇತ ಸುರಭಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಳೊಡನೆ ಕಳೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಅವಳ ಹೊಸರುಚಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಎದೆಗವಿಚಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ. ಸರಸ್ವತಿ ಹಾಗೂ ರಾಧಾಬಾಯಿಯವರೂ ಅವನ ಜೊತೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಊಟದ ಆಸೆಗೆ ಹೋಗುವ ನಾವು ಗಂಡಸರೂ ಕೂಡಾ ಈ ನಿರ್ವಾಜ್ಯ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾವುಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಇಂತಹದ್ದೇ ಒಂದು ಭೋಜನ ಎರಡು ದಿನದ ಹಿಂದೆ ಶುಕ್ರವಾರ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಂದು ನಚಿಕೇತ ಹೊಸರೀತಿಯ ಕಾಶ್ಮೀರಿ ಪುಲಾವ್ ಹಾಗೂ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಭಜಿ ಮಾಡಿದ್ದ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ತೇಗಿ ಅವನ ಜೊತೆ ಕೂತು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪೋಲಿಸ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಕೊಟ್ಟು ಈ ರೀತಿ ಕಾಡುವುದೇ?

ಸುರಭಿ ನಚಿಕೇತರ ವೃತ್ತಾಂತ ನಾನು ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತನಾಗಿ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಎದ್ದು ನಿಂತ. 'ಸರಿ ಹಾಗಾದರೆ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಆರಂಭಿಸೋಣ. ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಕಳ್ಳತನ ಆಗಿದೆ ಎಂದೇ ನಂಬೋಣ ಈಗ ಹೇಳಿ. ಈ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಯಾರ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಸಂಶಯವಿದೆ?'

ನಾನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡು ವೆಂಕಟನ ಕಡೆ ನೋಡಿದೆ. 'ನಾನಿನ್ನು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿಲ್ಲ' ವೆಂಕಟ ತಡಬಡಾಯಿಸಿದ.

ಪಟ್ಟಾಭಿ ಮುಂದುವರೆದು 'ಹಾಗಿದ್ದರೆ ತರ್ಕ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಆರೋಪಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಶಯ ನನ್ನ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪರಮಾಪ್ತ ಮಿತ್ರರಾದ ಮಿ. ರಾಮರಾವ್ ದಂಪತಿಗಳು ಇವರ ಮೇಲೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ.'

ನಾನು, ಸರಸೂ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎಗರಿ ಬಿದ್ದೆವು 'ನಿನ್ನಂತ ಮಿತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಶತ್ರುಗಳ್ಯಾಕೆ ಬೇಕು ಹೇಳು? ಯಾಕೋ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾಕೋ ನಿನಗೆ ಸಂಶಯ?' ನಾನು ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಸಿಡಿದು ಬಿದ್ದೆ.

ನನ್ನ ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಾ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಕ್ಕ. 'ಕೇವಲ ವಿಚಾರಣೆ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾರಾಯ. ಕೇವಲ ತರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳ್ತಿನಿ. ನನಗಿರುವ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸರಸೂ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಅತೀವ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲ. ನನಗೆ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೀರಿ ಅಂತಾ ಅತ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೆಂಡತಿಗೋಸ್ಕರ ಈ ರಾಮರಾವ್ ಸುರಭಿಯ ಹೊಸರುಚಿ ಪುಸ್ತಕ ಯಾಕೆ ಹಾರಿಸಿರಬಾರದು?' 'ಬಡ್ಡಿಮಗನೇ, ನಿನ್ನ ಕರೆದು ಕಾಫಿ ತಿಂಡಿ ಕೊಟ್ಟು, ಈಗ ನಿನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲೇ ಕಳ್ಳ ಅನ್ನಿಸ್ತೋಬೇಕಾಯ್ತು ನೋಡು' ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ತಲೆ ಬಿಸಿ ಏರಿತು.

'ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಮ್ಮನಿರು ರಾಮು. ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಇವೆಲ್ಲಾ ಫಾರ್ಮಾಲಿಟಿ ಅಂತಾ. ಈಗ ಎರಡನೆ ಆರೋಪಿ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ರವಿ. ನಚಿಕೇತನ ಪರಮಾಪ್ತ ಮತ್ತು ಅವನೂ ನಚಿಕೇತನ ರೀತಿ ಹೆಂಡತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನತದೃಷ್ಟಿ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಅವನು ಮನೇಲಿ ಇರೋದೇ ಅಪರೂಪ. ಹೊಟೇಲ್‌ನಲ್ಲೇ ತಿಂದು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇನ್ನು ಅವನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿಕೆ ಅಂತಾ ಹೊಸ ರುಚಿ ಪುಸ್ತಕ

ಕದಿಯೋದು ದೂರದ ಮಾತು'.

ಸರಸೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹಾಕಿದಳು, 'ಹೌದು ರವಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಕದೀಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದೆ ಇದನ್ನು ಕದ್ದಿರೋರು ರಾಧಾಬಾಯಿ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕಂದ್ರೆ ಅವರಿಗೆ ಸುರಭಿ ಇದ್ದಾಗ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಈರ್ಷ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಅವರು ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೂ, ಸುರಭಿಯ ಮೇಲೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂತಾ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಅನ್ನಿಸಿತ್ತು.'

ವೆಂಕಟಾದ್ರಿಗೆ ಯಾಕೋ ಈ ವಿಚಾರಣೆಯ ಜಾಡು ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಮಾತು ಮುಗಿಸುವ ಸೂಚನೆ ತೋರಿಸಿದ" ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಕೇಳಕರ್ ಹಾಗೂ ರವಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಈ ಕೇಸ್ ಕ್ಲೋಸ್ ಮಾಡ್ಕೊಡೋಣ. ಸುಮ್ಮನೆ ಜಗ್ಗೋದು ಬೇಡ.'

ಪಟ್ಟಾಭಿಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಳಪು ಕಾಣಿಸಿತು. 'ಯಾಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆತುರ ಮಿಸ್ಟರ್ ವೆಂಕಟ್. ಏನೇ ಇರಲಿ ಈ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಡ ಬರ್ತೀನಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಆ ಪುಸ್ತಕ ಸಿಕ್ಕರೆ ನನಗೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಲಾಭಾನೇ. ಒಂದು ಕ್ಸೆರಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಚಿಕೇತನಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟರಾಯ್ತು'. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದ ಪಟ್ಟಾಭಿ 'ತಲೆ ಕೆಡಿಸ್ಕೋ ಬೇಡ. ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರಿದಿದ್ದಿಯಾ ಜ್ಞಾಪಕ ಇರಲಿ. ಮುಂದಿನದು ನಾನೆಲ್ಲಾ ನೋಡ್ಕೊಡ್ತೀನಿ. ನನಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು ಮಾರಾಯ. ಮತ್ತೆ ಜೋರು ಹಸಿವಾಗ್ತಾ ಇದೆ. ವೆಂಕಟ್ ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ. ತಟ್ಟೆಹಾಕಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎದ್ದೇ ಬಿಟ್ಟ.

ಹೊಸರುಚಿ ಪುಸ್ತಕದ ಕಳ್ಳರಾದ ನಮಗೆ ಅಂದು ಊಟದ ರುಚಿ ಹತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ವೆಂಕಟ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಮಾತ್ರ ಬರಗೆಟ್ಟವರಂತೆ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದರು.

ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು..



**ಡಾ. ಸುಭಾಷ್ ಶಿಂಪಿಗೇರ್**

ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು  
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಮಾನಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

## ವಿಶ್ವ ಲಸಿಕಾ ದಿನಾಚರಣೆ (ನವಂಬರ್ ೧೦)



**ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳು ವಾಕ್ಸಿನ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವರ್ಷದ ಮಗುವಾಗ ತಾನೇ ನಡೆದಾಡಲು ಕಲಿಯುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಆದರೆ ವಿಧಿ ಪೋಲಿಯೋ ರೂಪದ ಶಾಪವಾಗಿ ಆಕೆಯ ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರಾ ಹೀರಿ ಪುಟ್ಟ ಅಭೋದ ಭವಿಷ್ಯ ಕರಾಳವಾಗಿಸಿದ ಪರಿ ಅತಿ ಘೋರ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಾಗಿದ್ದರೆ ವಿಧಿಯನಡೆಗೆ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಅಳುತ್ತಲೇ ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೇನೋ! ಆದರೆ ಬಾಲ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಸುಂದರ ಕಾಲವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೇ ಕಳೆದು ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಆನಂದವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓ.ಟಿ.ಯೊಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೂ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಗೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕಾದ ಹುಡುಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಬೈಯಲು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೇ ಮುನ್ನೂರು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪದಕಗಳಿಸಿ ಭಾರತದ ಕೀರ್ತಿ ಪತಾಕೆಯನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಿ ಗೆಲುವಿನ ನಗೆ ನಕ್ಕ ಕಥೆ ರಮ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಅದರ ಹಿಂದೆ ಅವಳ ಬದುಕಿನೆಡೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿ ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಬದಲಿಗೆ ತನ್ನ ಹಾಗೇ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬದುಕುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಅವರ ಬದುಕು ಗುರಿ ಸೇರುವುದನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬಾ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅದೃಷ್ಟ ಸಾಧನೆಯ ಪಥ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪೋಲಿಯೋ ಅವರಿಗೆ ಶಾಪವಾಗಿ ಕಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನೇ ವರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡ ಜೀವನಗಾಥೆ

ಅಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ. ಅವರೇ ಶ್ರೀಮತಿ ಡಾ. ಮಾಲತಿ ಹೊಳ್ಳೆ

**ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ನಿರ್ನಾಮ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?**

ಛಂದದ ಮಕ್ಕಳು ವಿಕಲರಾಗಿ ನರಳಬೇಕೇ - ಉತ್ತರ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಡದೆ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕಿ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗವನ್ನೇ ಓಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಇನ್ನೇನು ಮುಗಿಯಲಿದೆ. ಇದೇ ನವೆಂಬರ್ ಹತ್ತನೇ ತಾರೀಖು ವಿಶ್ವ ಲಸಿಕಾ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಜೋನಾಸ್ ಸಾಕ್ ಅವರ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಲಸಿಕಾ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೫೦ರಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಹಿರಮೆ ಅವರದು, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವಗಳ ಪರಿಪಾಟಲು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಕಾಡದಂತೆ ಬಾಯಿಗೆ ಉಣಿಸುವ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಕಾಪಾಡಿದ್ದು, ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಇನ್ನೇನು ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಪೋಲಿಯೋ ಉಚ್ಛಾಟಿತವಾಗಿರುವುದು ಸತ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಿಡುಬು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅದರಿಂಥ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಕುರೂಪ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೊಂದು ಗ್ರಾಮದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾದ ಸಂವಹನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅರಿವು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಮುದಾಯ, ಭಾಗೋಳಿಕ ಭಾಗ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲೆ ಲಸಿಕಾ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆಗೆ ಕೈಕೊಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಲಸಿಕಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಅದು. ಜೀವಕ್ಕೆ



ಮಾರಕವಾದ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಲಸಿಕೆಯು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದರೂ ಸಮುದಾಯ ನಿರೋಧಕತೆಯು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಎಳೆ ಹಸುಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಲಸಿಕೆಗಳದ್ದು. ಪೋಲಿಯೋ, ಸಿಡುಬು, ನಾಯಿಕಮ್ಮ ಗಂಟಲುಮಾರಿ (ಡಿಫ್ಟೀರಿಯಾ) ಧನುರ್ವಾಯು, ಕೆಲವು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಮಾಲೆ, ಇನ್ಫ್ಲೂಯೆನ್ಷಾ, ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಲಾಗಿದೆ, ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ ಆದರೂ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಔಷಧ ನಿರೋಧಕ ಕ್ಷಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ.

### ಲಸಿಕಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ

೧. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಅನುಮಾನ ದೂರ ಮಾಡುವುದು

೨. ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನದಿಂದ ವಿಷಯ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಭಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು.

೩. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸುವ ಭಾದ್ಯತೆ ಹಿರಿಯರಿಗಿರಬೇಕು

೪. ಲಸಿಕೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯ ಇರಬೇಕು ಬಡವಸಿರಿವಂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರಬಾರದು.

ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ನೀಡಿ ಬೃಹತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಯೋಜಿಸಿ ಸಿಡುಬನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಾಗ ಕೂಡಾ ಲಸಿಕೆಗಳು ಜನರ ಜೀವವುಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಲಸಿಕೆಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆದಾಗ ಆಯಾ ಸಮಾಜದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಹರ್ಡ್ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ) ಹಾಗಾದಾಗ ರೋಗ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು, ರೋಗ ತಗಲುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಜನಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹರಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

### ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಉನ್ನತಿ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಖರ್ಚು, ಮಾನಸಿಕ ತಲ್ಲಣ, ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸವಾಲುಗಳೇ ನಿವೆ ? ಎಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯ ಆಗುತ್ತಿದೆ?

೧) ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗೊಂದಲಗಳು/ ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯ / ಅತಿರಂಜಿತ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳು. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಇಂದಿಗೂ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೂರವುಳಿದಿದೆ. (೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯ ಗೊಂದಲ ನೆನಪು ಮಾಡಬಹುದು)

೨) ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಮಲೇರಿಯಾ/ ಎಚ್.ಐ.ವಿ / ಸಂಪೂರ್ಣ ಟಿಬಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಎಚ್.ಒ. ಪ್ರಕಾರ ಲಸಿಕಾವಾರ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳ ೨೪ರಿಂದ ೩೦ರವರೆಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. “ಶತಾಂಶ ಲಸಿಕೆ ಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ” ಎಂಬ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯದೊಡನೆ ಕಾರ್ಯರಂಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹುರುಪು ತುಂಬಿ ಶೇಕಡಾ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಲಸಿಕಾ ಕರಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅದು.

ವಿಸ್ತೃತ ಲಸಿಕಾ ಕರಣ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬಂದೇ ೫೦ ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಶ್ರಮ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹಸುಗೂಸುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದೆ - ಈ ಅಂಶವೂ ಉಲ್ಲೇಖಾರ್ಹ.





ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಹೇಟಕರ್

ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ವೈದ್ಯೇತರ

## ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬರಹದಲ್ಲ ಭಾಷಾ

## ಸೌಂದರ್ಯದ ಹಾತ್ರ



ಡಾ. ಶಿವಾನಂದ ಕುಂಬಸದ  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯೂರೋಪಿನ ನಿಯತ ಕಾಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೆ ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಕಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಲೇಖನವೊಂದರ ರಿವೀವ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಲೇಖನ ಬಂದಿದ್ದು ಚೀನಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳಿಂದ. ತುಂಬಾ

ಮಹತ್ವದ ಲೇಖನ. ನಮ್ಮಂಥ ಮೈಕ್ರೋ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳಿಗೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವ ತತ್ಕಾಲೀನ ರಕ್ತನಾಳ ಜೋಡಣೆಯ ಅನಾಮತ್ತು ಮೂವತ್ತನಾಲ್ಕು ರೋಗಿಗಳ ಅನುಭವದ ಸಂಕಲನ! ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಭಾರೀ ಕೊಡುಗೆ.

ಆದರೇನು ಮಾಡುವುದು? ಲೇಖನದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಬರೀ ಭಾಷಾ ದೋಷಗಳು. ಬರೀ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಕರಣ ಅಥವಾ ಕಾಗುಣಿತ ಲೋಪಗಳಲ್ಲ; ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಪಾರ್ಥವನ್ನೇ ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ವಾಕ್ಯಗಳು. ಈ ಚೀನೀಯರು ಅಂಗ ಭಾಷೆಯ ಪರಿಣತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹಿಂದುಳಿದವರು ಎಂಬುದು ನೆನಪಾಯಿತು.. ಅಗಲೇ, ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಕ್ಲೀನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಲ್ಲ ಅಂತ ನನ್ನ ಮಿತ್ರನ ಪೇಪರಿನಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತವಾದ ಸಂಗತಿಯೂ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಯಿತು..

ಅಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಧರ್ಮ ಸಂಕಟ. ಇದು ಇಷ್ಟೊಳ್ಳೇ ಸಂಶೋಧನೆ. ದುರ್ಲಭ ದತ್ತಾಂಶ ಬೇರೆ, ಪ್ರಕಟವಾಗದೇ ಹೋದರೆ, ಇಡೀ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೋಕಕ್ಕೆ ನಷ್ಟ. ಅದೂ ಕೇವಲ ಭಾಷಾ

ಲೋಪಕ್ಕಾಗಿ? ಅದನ್ನೇ ನನ್ನ ವಿಮರ್ಶೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದೆ. ಲೇಖನದ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ, ಅಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಲೋಪಗಳು ಉಳಿದುಹೋದರೆ, ನಾನೇ ಕೂತು ತಿದ್ದಿಕೊಡುವೆನೆಂದೂ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಈ ಲೇಖನದ ಲಾಭವು ಸದರಿ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿನ ಓದುಗರಿಗೆ ದೊರಕದೇ ಹೋಗಬಾರದೆಂದೂ ಷರಾ ಬರೆದು ಮುಗಿಸಿದೆ.

ಇದು ಮೊದಲೇನಲ್ಲ. ಕೆಲ ವರುಷಗಳ ಮೊದಲೂ - ಬಹುಶಃ ಅದೇ ಚೀನಾದ ಅಥವಾ ತುರ್ಕಿಯ ಸಂಶೋಧಕರದಿರಬಹುದು - ರಿವೀವರ್ ಆಗಿದ್ದೂ ನಾನೇ ಭಾಷೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. 'ಕೇವಲ' ಭಾಷೆಗಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನಡೆ ಉಂಟಾಗಬಾರದಲ್ಲ!

ಒಂದು ನಿಮಿಷ ತಾಳಿ. ಹಾಗಾದರೆ, ಭಾಷೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲವಾಗಿ ಹೋಯಿತೇ, ಅಂತ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬರಹಗಳಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಉದ್ದೇಶಿತ ಅರ್ಥವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಷ್ಟಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಭಾಷಾ ಪ್ರಯೋಗವು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಆದರೆ, ಅದರಾಚೆಗೆ, ಭಾಷಾ ಚಾತುರ್ಯವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬರಹಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೇ, ಅಥವಾ ಅಪೇಕ್ಷಿತವೇ?

ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ

ಅರಿಯಲು ಭಾಷೆಯೇ ಮಹಾಸಾಧನ ಎಂಬುದೊಂದು ವಿಚಾರ ಧಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ, ಅರ್ಥೈಸಿದ್ದನ್ನು ಸಂವಹಿಸಲೂ, ಶಾಬ್ದಬೋಧ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮರ್ಥ, ಸುಸಂಘಟಿತ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕರಣ ಶುದ್ಧವಾದ ಭಾಷೆಯು ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂಬುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ತತ್ಕಾಲೀನ ಭಾಷಾ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವು, ಅಲ್ಲಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದೆಂದು ಭಾಷಾ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಶತಾವಧಾನಿ ಡಾ|| ಆರ್. ಗಣೇಶರ ಅಭಿಮತ.

ಇದು ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲದೇ, ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ತ್ವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ಸುಸಂಘಟಿತ ಭಾಷೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳಾದ ಛಂದಸ್ಸು, ಅಲಂಕಾರಾದಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ರಚಿಸಿ ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇತ್ತು. ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ, ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಯಾವ ಬಾದರಾಯಣ ಸಂಬಂಧ ಅಂತ ಕೇಳಬೇಡಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಕರಣಾದಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೂ ದರ್ಶನದ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಾರಣವನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನವು ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿರದೇ ಕೇವಲ ಮೌಖಿಕವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕಲಿಸಲು, ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ನೆನಪಿಡಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮೇಯಗಳನ್ನೂ ಬಾಯಿಪಾಠವಾಗುವಂತೆ ಛಂದೋಬದ್ಧವಾಗಿ ರಚಿಸಿ ಇಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತೇನೋ? ಮುದ್ರಣ ಯಂತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಲಭ್ಯವಾಗಿ, ಮುದ್ರಿತ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಎಲ್ಲರ ಕೈ ಸೇರತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಲಯ-ಪ್ರಾಸ-ಛಂದಗಳು ಮರೆಯಾಗಿ, ನೋಡಿ ವಾಚಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ನವ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ತಲೆ ಎತ್ತಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹಾಗನ್ನಿಸುವುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯೂ ಇದೆ. "Matters of elegance ought to be left to the tailor and to the cobbler" ಅಂತ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದು, ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಹಾ ಮೇಧಾವಿ ಸರ್

ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್. 'ಸೌಂದರ್ಯ, ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೇನು ದರ್ಜಿಯೋ, ವಸ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಕರೋ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂಬ ಅವರ ಭಾವವು ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾಗಿಯೇ ಇದ್ದುದೂ ಸರಿಯೇ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಶುಷ್ಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ವಸ್ತು ನಿಷ್ಪತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಬಹುಜನರ ಅಭಿಮತ. ಲೇಖನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಕೂಡ ಅಸಕ್ತಿಕರವಾಗಿರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸದೇ. ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈಗ ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವ ಲೇಖನದ ತಲೆಬರಹದಂತೆ.

ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಯೋಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾಷಾ ಚಾತುರ್ಯವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ವರ್ಜ್ಯವೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾದರೆ, ಓದುಗನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದೂ, ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಹೇಗೆ? ಅದು ಬರಹದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಸಾಧಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತೂ, ಭಾಷಾ ಪಟುತ್ವದಿಂದ ಸುತಾರಾಂ ಮಾಡಕೂಡದು ಎಂಬುದು ಉದ್ದೇಶ. ಇದರ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯೆಂದರೆ, ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾಷೆಯ ಪ್ರಯೋಗವೇ ಇರದೇ, ಗಣಿತ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂವಹನ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪ್ರಮೇಯಗಳು ಮಾತಾಡುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬಷ್ಟು.

ಏನೇ ಇರಲಿ, ಒಂದೆಡೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಭಾಷಾ ಪಟುತ್ವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯ ಪಾತ್ರ ತೀರ ಗೌಣ ಎಂಬ ಇಷ್ಟಗಲ ಸ್ವೆಕ್ಲಮ್ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದೆಡೆ ನಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ನಿಲುವು ಇರುತ್ತದೆ.





**ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಗುಂಡಪ್ಪ**  
ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಗದಗ

ಕಾಯಿಲೆ / ಚಿಕಿತ್ಸೆ

## ಅಪಸ್ಮಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ, ಭಯಬೇಡ



**ಡಾ. ಗಡ್ಡಿ ದಿವಾಕರ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಅಪಸ್ಮಾರವು ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮರುಕಳಿಸುವ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹಠಾತ್ ಸ್ಪೋಟಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಅವಧಿಗಳು, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ನಷ್ಟ. ಈ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು, ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಪಸ್ಮಾರವು ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರ, ಮಿದುಳಿನ ಆಫಾತ, ಸೋಂಕುಗಳು, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅಥವಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗದವರು, ಜನಾಂಗೀಯತೆ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಗಳ

ಜನರು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವರು ನೇರ ನೋಟದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಇತರರು ತಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೆಳೆತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಸ್ಮಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ೧) ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದು
- ೨) ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸ್ನಾಯು
- ೩) ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗೊಂದಲ
- ೪) ದೇಜಾವು, ಭಯ, ಅಥವಾ ಆತಂಕ
- ೫) ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸೆಳೆತ
- ೬) ಫಿಟ್ಸ್

ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಕಾರಣಗಳು:

ಅಪಸ್ಮಾರವು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

**ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್:** ಕೆಲವು ವಿಧದ ಅಪಸ್ಮಾರವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು.

**ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳು:** ಆಫಾತ, ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅಥವಾ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್ ನಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಾಗಿ



ಮಿದುಳಿನ ಗಾಯಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು.

**ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು:** ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ವಿರೂಪಗಳಂತಹ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

**ಸೋಂಕುಗಳು:** ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರುವ ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್, ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್ಟಿಸ್ಕೋಸಿಸ್, ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಪ್ರಸವಪೂರ್ವಗಾಯ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಯತೆ:** ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ, ಸೋಂಕುಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನನದ ಮೊದಲು ಮಿದುಳಿಗೆ ಗಾಯಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:** ಆಲೆರ್ಯುಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಲ್ಟಿಪ್ಲ್ ಸ್ಕ್ವೀರೋಸಿಸ್ ನಂತಹ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

**ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯವಾಯು ಅಥವಾ ನಾಳೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:** ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಅಥವಾ ನಾಳೀಯ ಅಸಹಜತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಿದುಳಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಮಿದುಳಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು:** ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು

ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹರಿಗೆ ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ಹೈಪೋಕ್ಸಿಕ್ ಇಸ್ಮಿಕ್ ಎನ್ಸೆಫಲೋಪತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**ಎವಿಲೆಪ್ಸಿಸರ್ಜರಿಯ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು?**

ಕೀಮೋಟ್ರಾನ್ಸಿಟ್ರಿಂಗ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಅಸಹಜ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅಪಸ್ಮಾರದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಯಾವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು :**

**ಆಳವಾದ ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ:** ಒಂದು ಸಾಧನವನ್ನು ಮೆದುಳಿನೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೆಳವು-ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಹೆಮಿಸ್ಪಿರೆಕ್ಟಮಿ:** ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಒಂದು ಗೋಳಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಬದಿ, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಕಾರ್ಟಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹೆಮಿಸ್ಪಿರೆಕ್ಟಮಿ:** ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ನರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

**ಲೇಸರ್ ಇಂಟ್ರಾಪ್ಲೇಷಿಯಲ್ ಥರ್ಮಲ್ ಥೆರಪಿ (LITT):** ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಒಖಿಖ ನಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಲೇಸರ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಸರ್ಜರಿ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇತರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಜೀವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ- ಬಾಹ್ಯದೃಷ್ಟಿ ನಷ್ಟ, ತಲೆನೋವು, ಭಾಷಣ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಸೆರಿಬ್ರೆಸ್ಪಿನಲ್ ದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ (CSF).

ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು?

ಯಾವುದೇ ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ, ಅಪಸ್ಮಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಫೋಕಲ್ ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಂಇಆ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಒಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಪಸ್ಮಾರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ:

೧)ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು.  
೨)ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು.

೩)ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೆಳವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಂಇಆಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ವಿಫಲವಾಗುವವರೆಗೆ ನರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು

ಯಾವಾಗಲೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಹೇಗೆ?

ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸ:

ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆ ಆವರ್ತನ, ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾವ್ಯ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವರವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳ ಇತರ ಸಂಭವನೀಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಯಾವುದೇ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸಹಜತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮೋಟಾರ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಸಂವೇದನಾಕಾರ್ಯ, ಪ್ರತಿವರ್ತನಗಳು ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಎನ್ಸೆಫಾಲೋಗ್ರಾಮ್

(EEG):



ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಸ್ಮಾರದ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ, ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಅಧ್ಯಯನಗಳು:** MRI (ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಸೋನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್) ಅಥವಾ CT (ಕಂಪ್ಯೂಟೆಡ್ ಟೋಮೋಗ್ರಫಿ) ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಥಾನಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಚನಾತ್ಮಕ ಅಸಹಜತೆಗಳು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:** ಸೋಂಕುಗಳು ಅಥವಾ ಚಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಂತಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

**ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:** ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ವೀಡಿಯೋ EEG ಮಾನಿಟರಿಂಗ್, ನ್ಯೂರೋ ಸೈಕೋಲಾಜಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಚಿತ್ರಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

**ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಯಾವುವು?**

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ರೋಗ

ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಇದು ಅಪಸ್ಮಾರ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲು, ನರವಿಜ್ಞಾನಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಫಿಸಿಯೋಲಾಜಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ, ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಂಟಿಎಪಿಲೆಪ್ಟಿಕ್ ಡ್ರಗ್ಸ್ (AED) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ AEDಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

**ಮೂರ್ಛರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?** ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಆನುವಂಶಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಜನನದ ಮೊದಲು ಸಂಭವಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. **ತಲೆಗಾಯಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸಿ:** ತಲೆಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಘಾತಕಾರಿ ಮಿದುಳಿನಗಾಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಧರಿಸುವುದು, ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ.

**ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ:** ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸೋಂಕುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್, ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು

ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತ್ವರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ: ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಅಥವಾ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ನಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳಂತಹ ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ:** ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಡ್ರಗ್ಸ್ ದುರುಪಯೋಗ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆ ನಿರ್ವಹಣೆ: ತಿಳಿದಿರುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಂದ (ಜ್ವರಗಳು ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತಹ) ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಈ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆ -ಸಂಬಂಧಿತ ಗಾಯಗಳು:** ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಿಕೆಯು ತಲೆಯ ಆಘಾತ, ಮುರಿತಗಳು ಅಥವಾ ಕಡಿತಗಳಂತಹ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸವಾಲುಗಳು:** ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಥವಾ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

**ಅರಿವಿನ ದುರ್ಬಲತೆ:** ನೆನಪಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಅರಿವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ

ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

**ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ:** ಅಪಸ್ಮಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಳಂಕವು ತಾರತಮ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಸ್ಥಿತಿ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿಕಸ್:** ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ನಿಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪರೂಪದ ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಸ್ಥಿತಿ, ತಕ್ಷಣದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

**ಅಪಸ್ಮಾರದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಾವು (SUDEP):** ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಾಯುವ ಅಪರೂಪದ ಆದರೆ ಗಂಭೀರ ತೊಡಕು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ, ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

**ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ದೂರ ಹೋಗಬಹುದೇ?**

ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ನಿಲ್ಲಬಹುದು, ಇದು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

**ಯಾವ ಆಹಾರಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ?**

ಕೆಟೋಜೆನಿಕ್ ಆಹಾರ, ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ ಅಟ್ಟಿನ್ ಆಹಾರ, ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (LGIT) ನಂತಹ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿವೆ.





**ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಸಿ. ಎಸ್.**

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು,  
ಬೇಬಿ ಸೈನ್ಸ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

## ವಿಶ್ವ ಫಲವತ್ತತೆ ದಿನಾಚರಣೆ (ನವಂಬರ್ ೨)



**ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಹಿಂದಿನ ಅಂದರೆ ಎಂಬತ್ತು, ತೊಂಬತ್ತು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು, ಸಹಜವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕೂಡಾ ೨೨-೨೩ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಖ್ಯಾತನಾಮರು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದಿಗಾಗಿ, ವೃತ್ತಿಗಾಗಿ, ವಿದೇಶೀ ಓದು - ತರಬೇತಿಗಾಗಿ, ವೃತ್ತಿಯ ಪದೋನ್ನತಿಗಾಗಿ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮದುವೆ ಮಕ್ಕಳ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ದಿನ ಚಂದದ ದೊಡ್ಡ ನಗೆಯೊಡನೆ ಮುದ್ದಾದ ಮಗುವೊಂದಿಗೆ ಮೀಡಿಯಾಗಳ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಮುವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಸಹಾಯವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅಂಡಾಣುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅನುಪಾತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಪುರುಷರಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೀರ್ಯಾಣು ತುಂಬಾ ವರ್ಷ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ, ವಿವರಿಸಲಾರದ ವಿಷಯ ಕೆಲವು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದೆ. ಯುವೋತ್ಸಾಹದ ೨೩-೨೪ ವರ್ಷಗಳ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಡಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನಲವತ್ತು ವಯಸಿನ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಂಡಾಣು ಗಳು ದೊರಕಿವೆ ಈ ಎರಡೂ ವೈರುಧ್ಯಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲ. ಆನುವಂಶಿಕ ಹಾಗೂ ಎಪಿಜೆನೆಟಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೋ ಅಂಶ ಇನ್ನೂ ವಿಷದವಾಗಿಲ್ಲ.

ಇಪ್ಪತ್ತರ ಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಎಎಮ್‌ಎಚ್ ಇದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಡಾಣು ಇದ್ದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವರಿಗಾಗಿಯೇ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಫಲಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅಸಹಜ ಭ್ರೂಣ/ ಅಸಹಜ ಮಗುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ



ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಜೀವ ಅಂಕುರವಾದಾಗಲಿಂದ ಟಿಕ್‌ಟಿಕ್ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಲೀ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿಸಲಾಗಲೀ ಅಸಾಧ್ಯ.

೨) ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ಫಲವಂತಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜನಾಂಗಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಲವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಫಲವಂತಿಕೆಯು ಆಭಾದಿತ. ಏಷಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಋತುಬಂಧವೂ ಐದಾರು ವರ್ಷ ಬೇಗನೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕೊಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಇರುವುದು ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದ, ಅಂಡಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ. ಇವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಅಂಡಾಣು ದಾನ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳು:

೧) ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಆಕೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಡಾಶಯವು ಒಂದು ಉಗ್ರಾಣದ ರೀತಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. (ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ವೃತ್ತಿರಿಕ್ತ; ಹೊಸ ವೀರ್ಯ ಕಣಗಳು ಮೂಲ ಕೋಶದಿಂದ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆಯ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ) ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸ್ಪಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಇರುವ ಪರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸುಲಭ ಅವಕಾಶ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಅನಿರೀಕ್ಷವಾಗಿ ಮಗು ಹೊಂದುವುದನ್ನು ದಂಪತಿಗಳು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಮುಂದೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಳೆದ ಕಾಲವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಲು ಹಾತೊರೆದಂತೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಸುಗಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ / ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

೩) ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಸಹಜ ಭ್ರೂಣದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭ ನಷ್ಟದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ

ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಡಕೋಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಇರಬಹುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ, ವಿಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಸಮಯ ತಪ್ಪಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ, ಧೂಮಪಾನ (ನೇರ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಮೀಪ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರು) ಕುಡಿತ, ಆತಂಕ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೀಗೇ; ಆದರೆ ಬಹಳ ಸಲ ಕಾರಣಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ-ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಅವರದೇ ಅಂಡಾಣುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು, ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು ಶೀತ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರದೇ ಜೈವಿಕ ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂಡಾಣುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೂ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಾರದು. ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಜೀವನದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮತ್ತು ವಿಳಂಬಿತ ಮಾರ್ಗ ಇವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯಬಲ್ಲ ಪ್ರನಾಳಶಿಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರಬಹುದಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆ, ಉದ್ಯೋಗದ ಸಲುವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ತುಂಬಾ ಮುಂದೂಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅವಿವಾಹಿತರು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ವಿವಾಹಿತರು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಶೀತ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯ್ಕೆ. ಇದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಅಂಶದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಖಾತ್ರಿಯಾದ ಅವಕಾಶ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ

ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವಿತ್ತೀಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಣು / ಭ್ರೂಣ ಶೀತ ಶೇಖರಣೆಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

**ಈ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ಮೀರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಲ್ಲವೇ?**

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶದ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯಿರುವ ಕೆಲವು ಆಯ್ಕೆಗಳೆಂದರೆ;

೧) ಮೂಲಕೋಶಿಕೆಯ ಬಳಕೆ; (ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್) ಅಂಡಾಣು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಉದರದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಶಯದ ಒಳಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಂತೆ ನೀಡುವುದು. ಈ ಕಾಂಡ ಕೋಶಗಳು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶದ ಕುರಿತು ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ದಂಪತಿಗಳು ಸೋಲಿಗೂ ಸಿದ್ಧವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಉದ್ದೀಪನ: ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉದರದರ್ಶಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ (ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಮಿಮಿ. ಅಳತೆ) ಕತ್ತರಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಉದ್ದೀಪಿಸಿ ಮರಳಿ ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಡಾಣುಗಳ ನಾಶವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕ್ಷಮತೆಯುಳ್ಳ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು,



ಈ ವಿಧಾನವೂ ತೀರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿದೆ.

೩) ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಚೋದನಿಗಳ ಬಳಕೆ (ಗ್ರೋಥ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಥವಾ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್); ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಅಂಡಾಶಯ ಉದ್ದೀಪಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುವಾಗಬಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ವೆಚ್ಚ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದೆ.

ತಾಯ್ತನದ ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ಏಕಮಾತ್ರ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಏಷಿಯಾ ಮೂಲದ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುವ ಮೊದಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ-ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ.

ಸಮಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಕಾಲದ ಏವೇಕಯುತ ನಿರ್ಧಾರ. ತಮ್ಮದೇ ಅನುವಂಶಿಕ

ಗುಣಗಳ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಆದ್ಯತೆಯಾಗಲಿ.

**ಶೀತಲ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ವಯೋಮಾನದ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೇ?**

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮುಂದೂಡಬಹುದು?

ಬಹಳಷ್ಟು ದಂಪತಿಗಳ ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿರುವ ಗೆಳತಿ / ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಉಂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮಗುವಾಯಿತಲ್ಲ, ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಆಯಿತಲ್ಲ, ನಮಗೆ ಯಾಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಅವರಿಗೆ ಏಷಿಯಾ ಜನಾಂಗ ಅಮೇರಿಕಾ ಜನಾಂಗಗಳ ಅನುವಂಶಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಷಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾರ್ಯವು ಬೇಗ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಐರೋಪ್ಯ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ವಯಸ್ಸು ಐವತ್ತು ಐವತ್ತೆರಡು ಆದರೆ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಆರು ಏಳು ವರ್ಷಕಡಿಮೆಯೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಅಂಡಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವುದೂ ಭಾರತೀಯರ (ದಕ್ಷಿಣ ಏಶಿಯಾ) ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣ ಮೂವತ್ತೈದರ ನಂತರ ಈ ನಷ್ಟವು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಣು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪರೋಕ್ಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದ ಅಂಡಾಣು ಎಣಿಕೆ -ಸ್ಟ್ರಾನ್ರಿಂಗ್ (ಎ.ಎಫ್.ಸಿ) ಹಾಗೂ ಎ ಎಮ್. ಎಚ್. ಮತ್ತು ಎಫ್. ಎಸ್. ಎಚ್. ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಳತೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೂ ಪುರುಷರೂ ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದು / ಉದ್ಯೋಗ / ವೃತ್ತಿ / ಸಂಪಾದನೆ / ಗೃಹನಿರ್ಮಾಣ / ಜೀವನದ ಗುರಿ?. ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಾಗುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಜೀವನದ ಇತರೆ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಅಡ್ಡಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು, ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನೆಪವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಭದ್ರತೆ ಗಳಿಸುವುದೇ ಸುಧೀರ್ಘ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯಾಣಗಳನ್ನೂ/ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನೂ ಅಥವಾ ಭ್ರೂಣವನ್ನಾದರೂ ಶೀತಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವ ಯೋಚನೆ ತುಂಬ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಬಹುದು, ಮುಂದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಮಗುಹೊಂದಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಮುಂದೆ ಅದ್ಭುತ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೇ ಮುನ್ನುಡಿ ಬಬರೆಯಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಶೀತಸಂಗ್ರಹ ಪದ್ಧತಿಯು ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ

ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲದೇ ಒಂಟಿ ಪೋಷಕರೂ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ, ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಾಪಿಡುವ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರವೇ ವಯಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿಯಾಗದೇ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯಾಣಗಳನ್ನು ಕಾಪಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಶೀತ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು ಸಿದ್ಧಪಟ್ಟ ವಿಚಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೇ ಅತಿಶೀತ ಸಂಗ್ರಹ (ಕ್ರಯೋ ಪ್ರಿಸರ್ವ್).

ಈ ಅಂಶದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವಿ ಕಣಗಳನ್ನು ಕಾಪಿಡುವುದು ತುಂಬ ಸಲ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಇಪ್ಪತ್ತಮೂರರಿಂದ ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಪುರುಷರೂ ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ದುಬಾರಿ ವಿಧಾನದ ಉಪಯೋಗ ಆಗದಿರಬಹುದು, ಅವರ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಪಕ್ಷತೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ಅನುಮಾನ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಆಗದಿರುವ, ಧರಿಸಿದ ಗರ್ಭ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿ ಸಿಗದೇ ಅಥವಾ ಮಗು ಹೊಂದುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಗೂಗಲ್ ಇನ್ಫೋಸಿಸ್ ಅಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬಹು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆ.

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆಯೇ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿತ ಭ್ರೂಣದ ಆರೋಗ್ಯ ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಅತಿ ಶೀತಲ ೧೯೬°ಸೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದ್ರವ ರೂಪದ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಾಪಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ. (ವರ್ಷಗಳ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ದಂಪತಿಗಳು ಭರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.)

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣವಾಗಲೀ ವೀರ್ಯಾಣುವಾಗಲೀ ಅಂಡಾಣುವಾಗಲೀ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಜೀವಕಣಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಶಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರ ಅಗತ್ಯ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸುಗಮವಾಗಲು ವೈದ್ಯಸಮೂಹದ ಪ್ರಾಂಜಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ - ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪಾತ್ರವೂ ಹಿರಿದು. ಎಲ್ಲರ ಸಾಂಘಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ಎಲ್ಲ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ

ವಿಷಯದ ಪೂರ್ಣಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿಶೀತಲ ಕಾಪಿಡುವಿಕೆಯನ್ನು ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂತತಿಯ ನಿಯೋಜನೆಗೆ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕುರಿತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವು ನೀಡುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಯ ನೀತಿ ನಿಯೋಜಕರೂ ಇದರ ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

### ಅತಿಶೈತ್ಯಲೀಕರಿಸಿದ ಭ್ರೂಣ ವರ್ಗಾವಣೆ

ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟವೇ ಭ್ರೂಣ ವರ್ಗಾವಣೆ.

ಶೀತಲೀಕರಿಸಿದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಶಾಖಕ್ಕೆ ತರಿಸಿ ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ನೀಡಿದ ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಒಳಪದರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಓಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುರಹಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿಯೇ ವರ್ಗಾವಣೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಭ್ರೂಣ ತಯಾರಿಯ ಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ಬೇರೆಯೇ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅನುಕೂಲತೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯು ಇಂಬುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಭ್ರೂಣದ ಆರೋಗ್ಯ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ ಕಾದಿರಿಸಿ ದ್ರವರೂಪದ ಸಾರಜನಿಕ ಜಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಆಧುನಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸರಳವಾಗಿ ದೊರಕುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

○



**ಡಾ. ಅನಿರುದ್ಧ ಉಡುಪ**

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞರು, ಮ್ಯಾಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ  
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

**ಹಿಂದೂ ಉತ್ಸವಗಳು  
ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ**



ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದೂ ಯಾಗಗಳು, ಹೋಮಗಳು, ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳು, ಮತ್ತು ಇತರ ಆಚರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭೌತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲ ಚಿಂತನೆಗಳು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಿಂದ ಭೌತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

**1. ಯಾಗಗಳು (ಹೋಮ, ಹವನಗಳು) ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ**

ಯಾಗಗಳು, ಅಥವಾ ವೈದಿಕ ಯಜ್ಞಗಳು, ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಕರಣೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಯಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಆಚಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ಮಾನಸಿಕ, ಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರ್ಮ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಸುಧಾರಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**2. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬಗಳು**

ಹಿಂದೂ ಹಬ್ಬಗಳು ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಸೇವನೆಯ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೀಪಾವಳಿ, ನವರಾತ್ರಿ, ಮತ್ತು ಹೋಳಿ. ಈ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೆಣಸು, ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹಬ್ಬಗಳು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

**3. ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆಯ ತತ್ವ**

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ತತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾಪ ಪುಣ್ಯಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವು ಶುದ್ಧತೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ತಂತ್ರಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತವೆ.

**4. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ**

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ,

ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಶಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### 5. ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ

ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಈ ಯಾತ್ರೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮನಿರೀಕ್ಷಣೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

### 6. ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು

ಹಿಂದೂ ಆಚರಣೆಗಳು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ಸಾಮೂಹಿಕ ಪೂಜೆಗಳು, ಮತ್ತು ಉತ್ಸವಗಳು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

### 7. ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳೆ

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಋಷಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

### 8. ಆರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವು ದೇವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆರಾಧನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ದೇವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಪೂಜೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ

ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### 9. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಹಿಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

### 10. ವೈದಿಕ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

ಹಿಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಿಂದ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. “ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಸಾಧಿಸು” ಎಂಬ ತತ್ವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದೂ ಆಚರಣೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಚಾರಗಳು, ಪವಿತ್ರತೆಯ ತತ್ವಗಳು, ಮತ್ತು ವೈದಿಕ ವಿಧಾನಗಳು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಹಲವಾರು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಕೆಲವು ಆಚರಣೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ವರ್ಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಹಾಗೂ ಆಚರಣೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿರುವ ನೈಜ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣಸಮಾಜ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳ.





ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು  
ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

## ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿಭಾರ ಗ್ರೀಕರ ದೇವಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು

ಹ್ರೋಚೀನ ಗ್ರೀಕ್ ಜಗತ್ತಿನ ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳು ಎರಡು. 'ಒಡಿಸ್ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಇಲಿಯಡ್'. ಇವನ್ನು ಸರಿ ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೮ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದವನು ಹೋಮರ್ ಎಂಬ ಕವಿ. ಮೈಸೀನಿಯನ್ ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾಯ್ ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಯುದ್ಧ ಒಡಿಸ್ಸಿಯ ತಿರುಳು. ಇದು ಟ್ರೋಜನ್ ಯುದ್ಧವೆಂದೇ ಖ್ಯಾತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದವನು 'ಆಸ್ಕಲಿಪಿಯಸ್' ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯ. ಈತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ರೀಕ್ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿದ್ದ. ಇವನು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯನಾಗಿರದೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯನೂ ಆಗಿದ್ದ. 'ಸತ್ತವರನ್ನೂ ಸಹ ಬದುಕಿಸಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥ' ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯಿತ್ತು.



ಆಸ್ಕಲಿಪಿಯಸ್

ಈತನು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಎಂಬುದರ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೋಮರ್ ಇಲಿಯಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಈತನ ತಂದೆ ಗ್ರೀಕರ ಅಧಿದೈವವಾಗಿದ್ದ ಅಪೋಲೊ. ತಾಯಿ ಕೋರೋನಿಸ್ ಎಂಬ ಮರ್ತ್ಯಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಯುದ್ಧದ ನಂತರ, ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಆಸ್ಕಲಿಪಿಯಸ್‌ನನ್ನು ದೇವತಾವರ್ಗಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿದರು. ಅವನನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅಧಿದೈವ (ಗಾಡ್ ಆಫ್ ಹೀಲಿಂಗ್) ವನ್ನಾಗಿಸಿದರು. ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೆಲ್ಲ ಆಸ್ಕಲಿಪಿಯಸ್‌ನ ಹೊಸ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿ, ಅವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ದೇವಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು: ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೫ನೆಯ ಶತಮಾನ. ಆಸ್ಕಲಿಪಿಯಸ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನ ದೈವವಾಗಿದ್ದ. ಆತನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಈ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು 'ಆಸ್ಕಲಿಪಿಯಾನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಆಸ್ಕಲಿಪಿಯಡೆ' ಎನ್ನುವವರು ಈ ದೇಗುಲಗಳ ಪುರೋಹಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದ



ಆಸ್ಕಲಿಪಿಯಾನ್ - ಕಲಾವಿದನ ಕಲ್ಪನೆ

ದೇವಾಲಯಗಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯಗಳೆರಡೂ ಮಿಳಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಇವು ಮೂಲತಃ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗಪ್ರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನುಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ, ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೂ ಆಗಿ ಮೂರೂ ತರಹದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದವು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ, ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ರೂಪವು ಪೂರ್ಣರೂಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನು ಇತ್ತವು.

ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್, ಪರಮ ಪವಿತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾದ 'ಎಪಿಡಾರಸ್' ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ದೇವಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸರ್ವರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಪರಮ ಪವಿತ್ರ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಕ್ಯಾ, ಕಾಸ್ ದ್ವೀಪ, ಅಥೆನ್ಸ್, ಕಾರಿಂಥ್, ಪೆರ್ಗಮಾನ್ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನುಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಟೆರೇನಿಯನ್



ಕಾರಿಂತ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಚಿಲುಮೆಯ ಕೊಳ



ಎಪಿಡಾರಸ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಯಾಂಕ್ಟರಿ - ವಿಶ್ವಪರಂಪರೆಯ ತಾಣ ಸಮುದ್ರದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ೩೦೦ಕ್ಕೂ ದೇವಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಕಾಸ್ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಪಿತಾಮಹ' ಎಂದು ಹೆಸರಾದ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್ (ಕ್ರಿ.ಪೂ.೪೭೦-ಕ್ರಿ.ಪೂ.೩೬೦) ತನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದ. ಪೆರ್ಗಮಾನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ರೋಮನ್ ವೈದ್ಯ ಗ್ಯಾಲನ್ (ಕ್ರಿ.ಶ.೧೨೯-ಕ್ರಿ.ಶ.೨೧೦) ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದು ವೈದ್ಯನಾದ.

**ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್ ರಚನೆ:** ಇದು ಗಮನೀಯ. ದೇವಾಲಯ ಸಮುಚ್ಚಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಟ್ಟಡಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರಧಾನ ಕಟ್ಟಡವು 'ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅಧಿದೈವ' (ಗಾಡ್ ಆಫ್ ಹೀಲಿಂಗ್) ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್‌ನದಾಗಿತ್ತು. ನಾಯಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷರಹಿತ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್ ಹಾವುಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಟ್ಟಡವಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರಾಚೀನಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಹಾವು ಗುಣಮುಖದ ಸಂಕೇತವಾಗಿತ್ತು (ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂಕೇತ. ಹಾವು ಪೊರೆ ಬಿಡುವುದೆಂದರೆ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ). ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಜಲವನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸುವ ಕಾರಂಜಿಯು ಇರುತ್ತಿತ್ತು. 'ಥಲಾಮೋಸ್' ಎಂಬ ವಿಶಾಲವಾದ ಕಟ್ಟಡವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಸ್ವಪ್ನಗೃಹ. ಮೊಟ್ಟೆಯೊಡೆದು ಮರಿ ಹೊರಬರಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲವೆ! ಹಾಗೆಯೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು, ತನ್ನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಕಾಣಲು ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಯಾಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ. ಸ್ವಪ್ನಗೃಹ. ಇದನ್ನು 'ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಟರ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಟವನ್ನಾಡಲು ಅಂಗಳಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವು ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ವೇದಿಕೆಗಳು (ಆಂಫಿಥಿಯೇಟರ್) ಇರುತ್ತಿದ್ದವು.

**ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ವರೂಪ:** ದೇವಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಾಂತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಗದ್ದಲ ಗೌಜುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಪರಿಸರದೊಳಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲೌಕಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಮೊದಲನೆಯದು ಕೆಥಾರಿಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಶನ್. ಕೆಥಾರಿಸಿಸ್ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಮೊದಲು ಹಲವು ಸಲ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಂಜನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಾದನಂತರ ವಿರೇಚನವನ್ನು (ಭೇದಿ) ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ನಂತರವೇ ರೋಗಿಗಳು ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಿಗಳು ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ, ವಿಸ್ಮೃತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದು ರೋಗಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಮನೋ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಮನಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಶಾಂತಿ



ಪವಿತ್ರ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರಿಸುತ್ತಿರುವುದು

ನೆಲೆಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವು ಸ್ವಪ್ನಗೃಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು 'ಸ್ವಪ್ನಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಪ್ನಗೃಹದಲ್ಲಿ 'ಎಂಕೋಯಿಮೆಟೀರಿಯಾನ್' ಎಂಬ ಶಯನಗೃಹಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಪವಿತ್ರ ನಿದ್ರೆ' ಬರಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿದ್ರಿಸಲು ಅಪೀಮು ಮುಂತಾದ ನಿದ್ರಾಕಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಶೀಕರಣದ (ಹಿಪ್ಪೋಸಿಸ್) ಮೂಲಕ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಎಂಕೋಯಿಮೆಸಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ರೋಗಿಗಳು ದೇವಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ, ಸ್ವಯಂ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಅವರ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ವಯಂ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾಸ್ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಾದ ಪನೇಶಿಯ ಅಥವಾ ಹೈಜಿಯಾ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲವೇ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾಸನ ಗಂಡು ಮಗನಾದ ಹಾಗೂ



ಹೈಜಿಯ ಮತ್ತು ಪನೇಶಿಯ - ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾಸನ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದ ಮೆಚಿಯಾನ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗ ಪೊಡಾಲೀರಿಯಸ್ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾಸನ ನಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಾವು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವು ಇಲ್ಲವೇ ಗುಣವಾಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದವು.

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಅವರು

ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಡೆ ಎಂಬ ಪುರೋಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಪುರೋಹಿತರು ರೋಗಿಗಳು ಹೇಳುವ ಕನಸನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗ ಸ್ವಯಂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಇಲ್ಲವೇ ಇಂತಿಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಪುರೋಹಿತರುಗಳಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಿಳಿವು ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ದೊರೆತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇವರು ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ನುರಿತಿದ್ದರು. ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾನಾ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಸ್ನಾನವಿಧಿಗಳನ್ನು, ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು, ಜಿಮ್ಮಾಶಿಯಂನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಇವರು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ದೈವ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಇವರ ಮಾತನ್ನು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು.

**ರೋಗಪ್ರಕರಣಗಳು:** ಎಪಿಡಾರಸ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಪೂ.೩೫೦ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ವೀಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬರೆದ ಮೂರು ಬೃಹತ್ ಅಮೃತಶಿಲೆಯ ಫಲಕಗಳಿವೆ. ಈ ಫಲಕಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖರಾದ ೭೦ ರೋಗಿಗಳ ವಿವರಗಳಿವೆ. ಈ ವಿವರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯಿವೆ. ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

- ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದ ಕೈ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದು ಅವು ನಿಶ್ಚೇತವಾಗಿದ್ದವು. ಅವನು ಎಪಿಡಾರಸ್ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿಗೆ ಬಂದು ಶಯನಗೃಹದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ. ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿನ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳ ದಿಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸವರಿ, ನೆಲವನ್ನು ಸಮಮಟ್ಟಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಅವನ

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಗುಣವಾಗುವುದೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ. ಅದನ್ನು ಆ ರೋಗಿಯು ಮರುದಿನ ಪುರೋಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅವನು ನೆಲವನ್ನು ಸಮತಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಲಕ್ಷದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾದ.

- ಒಕ್ಕಣ್ಣಿನ ಕುರುಡಿ: ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಪವಿತ್ರನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದೇವ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ. ಆಕೆಯ ಕುರುಡು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಔಷಧವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದ. ಮರುದಿನ ಎದ್ದಾಗ ಆ ಕುರುಡು ಕಣ್ಣು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವನು ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂದು ನಂಬಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಕರಣವಾಗಿತ್ತು.

- ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅವನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣು. ಏನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ. ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಹಾವು ಇದ್ದಿತು. ಆ ಹಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಾಯವನ್ನು ನೆಕ್ಕಿತು. ಮರುದಿನ ಎದ್ದಾಗ, ಆ ಹಳೆಯ ಗಾಯವು ಸಾಕಷ್ಟು ಗುಣವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಯಿತು. ಈ ಕನಸು ಬಹುಶಃ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬೇಕು. ನಂಬಿಕೆಯು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು.

- ಉದರದಲ್ಲಿ ಕೀವು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದರವು ಊದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿನ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉದರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿದಾಗ ಅದರೊಳಗಿದ್ದ ಕೀವೆಲ್ಲ ಹೊರಬಂದಿತು. ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಉದರವು ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಿತು.

- ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟನ ಸಂಹಿತೆ (ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರಾಟಿಕ್ ಕಾರ್ಪಸ್): ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನ್ ಕೇವಲ ಶ್ರದ್ಧಾ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ ಮಾತ್ರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ-ಅಧ್ಯಾಪನ ಶಾಲೆಗಳೂ

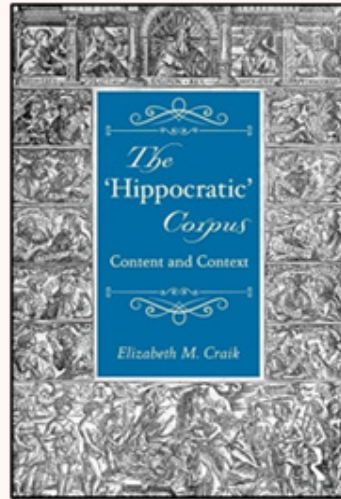
ಆಗಿದ್ದವು. ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನುಗಳಲ್ಲಿ ಪುರೋಹಿತ ವೈದ್ಯರುನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ವಿಪುಲ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಬಹುಶಃ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟರು. ಈ ಸೂತ್ರಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಇಂದು 'ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟನ ಸಂಹಿತೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಯಂ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ ಸಹಿತ ಕಾಸ್ ದ್ವೀಪದ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿತವನು. ಅಂದು ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದನು. ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನ-ಸಂಶೋಧನೆ-ಪ್ರಯೋಗ-ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದನು. ಸಮಗ್ರಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ ಬರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆತ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆದ. ಉಳಿದದ್ದು ಪಾರಂಪರಿಕೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಇಂದು ನಾವು ಆತನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ 'ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಪಿತಾಮಹ' ಎಂಬ ಅಭಿದಾನವನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟನ ಸಂಹಿತೆಯು ಅನೇಕ ಮಹತ್ವಯುತ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದವು.

• ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವೀಕ್ಷಣೆ: ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ 'ದೇವತಾವಾದ'ಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ಎಲ್ಲವೂ ದೈವ ನಿರೀತವಾದದ್ದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಆ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಕಂಡಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ದಾಖಲೆ, ಅವುಗಳ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ವಿಶೇಷಣೆ ನಂತರ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರೋಗನಿದಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದು 'ಅನುಭವಜನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' (ಎಂಪಿರಿಕಲ್ ಟ್ರೀಟ್ಮೆಂಟ್) ಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಅನುಭವಜನ್ಯ ವಿಧಾನವು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆಯಲು

ಅಗತ್ಯವಾದ ಭದ್ರ ತಳಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಿತು.

• ರೋಗಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಆಸ್ಕೆಪಿಯಾನಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆನಂತರ ಅವನ ಕನಸನ್ನು, ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆನಂತರವೇ ಅವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ರೋಗಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಹಾಗೂ ಅವನಿಗಂದೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪುರೋಹಿತ ವೈದ್ಯರು ಹೊರುತ್ತಿದ್ದರು.

• ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೈತಿಕತೆ: ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟನ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಇಂದಿಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು ಎಂದರೆ 'ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟನ ಶಪಥ' ಅಥವಾ 'ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ ಓಥ್'. ಈ ಶಪಥ/ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ/ಪ್ರಮಾಣವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ನೈತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರುಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿತು. ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳಿತು. ಗುಣಪಡಿಸಲು



ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟನ ಸಂಹಿತೆ

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಕನಿಷ್ಠ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿತು. ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇವಾ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುವ ಈ ನೈತಿಕ ಸಂಹಿತೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರತೆಯ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದು, ಇಂದಿಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

• ರೋಗರಕ್ಷಣಾ ಜೀವನಶೈಲಿ: ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಆ ರೋಗವೇ ಬಾರದಂತೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನ್ ಸಾರಿತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ, ನಡೆಸಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿಧಿಸಿದವು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಹಿತ ವೈದ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವೆಯಿರುವ ಸಂತುಲನದ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

**ಸಂಧಿಕಾಲ:** ಮಾನವನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನುಗಳು ಒಂದು ಸಂಧಿಕಾಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಮೊದಲನೆಯದ್ದು ಗ್ರೀಕ್ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು. ಗ್ರೀಕ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಜನರು ಅವರದ್ದೇ ಆದ ದೇವಾನುದೇವತೆಗಳನ್ನು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ಅದೃಷ್ಟ-ದುರದೃಷ್ಟಗಳಿಗೆ ದೇವತೆಗಳ ಕೃಪೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅವಕೃಪೆಗಳೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ-ಮಾನಸಿಕ-ನೈತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನುಗಳು ಒದಗಿಸಿದವು. ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡಿ ದುಃಖ ದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಬಹುಶಃ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ಲಾಸಿಬೋ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದು 'ಟ್ರಯಲ್ ಅಂಡ್ ಎರರ್' ಸೂತ್ರದ

ಅನ್ವಯ ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. ಆಧುನಿಕ-ತಾರ್ಕಿಕ-ಅನುಭವಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಆವಿರ್ಭಾವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಾಕಿದವು ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿ, ಅವರು ನೀತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವಂತೆ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವು.

**ಅವನತಿ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆ:** ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನುಗಳು ಸರಿಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಪೂ.೫ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದವು. ಕ್ರಿ.ಶ.೪ನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದವು. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಕ್ರೈಸ್ತಧರ್ಮವು ಆರಂಭವಾಗಿ ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರೈಸ್ತಧರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನುಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಜನಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಕೆಲವು ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನುಗಳು ಪಾಳು ಬಿದ್ದವು. ಉಳಿದವನ್ನು ಕ್ರೈಸ್ತರು 'ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಬೆಸೆಲಿಕ'ಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನುಗಳ ಪರಂಪರೆಗೆ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಚ್ಯುತಿಯೇನೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಮಧ್ಯಯುಗದ ವೇಳೆಗೆ ಕ್ರೈಸ್ತ ಚರ್ಚುಗಳ ಆಸ್ವತ್ತೆಗಳು (ಮೊನಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಸ್ವತ್ತೆಗಳು) ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚೂಕಡಿಮೆ ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನುಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದರು. ಅದೇ ಚರ್ಚ್ ಆಸ್ವತ್ತೆಗಳು ಮುಂದೆ ಆಧುನಿಕ ಆಸ್ವತ್ತೆಗಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದುದನ್ನು ನಾವು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಗ್ರೀಕರ ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯಾನುಗಳು ಧರ್ಮ-ಮನಸ್ಸು-ವೈದ್ಯಕೀಯಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿದವು. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಆತ್ಮಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಸಂತುಲನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾರಿದರು. ಆಸ್ಕ್ಲೆಪಿಯೇಡುಗಳಿಗೆ ನಮೋನ್ನಮಃ





**ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.**

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

ಮಿಣಿಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಜೆ. ಜೆ. ಎಂ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

**ಕಿರಗೂರಿನ**

**ಗಯ್ಯಾಳಿಗಳು**

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾದಂಬರಿಕಾರರಾದ ಕೆ. ಪಿ. ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿಯವರ ಕೃತಿ “ಕಿರಗೂರಿನ ಗಯ್ಯಾಳಿಗಳು” ಇದರ ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ ಬಂದದ್ದು 1991 ರಲ್ಲಿ. ಇದು ತೇಜಸ್ವಿಯವರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದ ನಾಲ್ಕು ಕತೆಗಳ ಸಂಕಲನ “ಕಿರಗೂರಿನ ಗಯ್ಯಾಳಿಗಳು”, “ಕೃಷ್ಣಗೌಡನ ಆನೆ”, “ಮಾಯಾಮೃಗ” “ರಹಸ್ಯವಿಶ್ವ” ಈ ನಾಲ್ಕು ಕತೆಗಳು ಸಂಕಲನ. ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ಮೇಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಸ್ಯ ಕತೆಗಳೆನಿಸಿದರೂ ಕಥಾ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಸಂದೇಶಗಳಿವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲನೆಯ ಕಥೆ “ಕಿರಗೂರಿನ ಗಯ್ಯಾಳಿಗಳು” ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಚಲನಚಿತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಂಡಿದೆ.

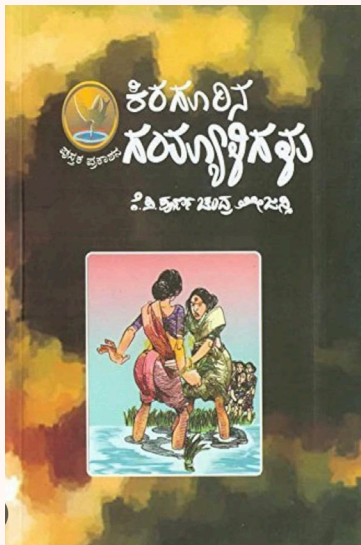
ವಿಶ್ವರೂಪವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ತೇಜಸ್ವಿಯವರ ಶಬ್ದ ಭಂಡಾರ ಓದುಗರಿಗೆ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ! ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕು ನಾವೇ ಅಲ್ಲಾಡಿ ಹೋದಂತೆ ಅನುಭವ!! ಮರಗಿಡಗಳೆಲ್ಲ ನೆಲ ಕಚ್ಚಿದರೆ, ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ದಾನಮ್ಮ (ಕಥಾ ನಾಯಕಿ),

ಕಾಳಿ, ನಾಗಮ್ಮ, ರುದ್ರಿ ಇತರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸೀರೆ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಿಸಕ್ಕನೆ ನಕ್ಕು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ನೋಡುತ್ತ, ಕಾಲೆಳೆಯುವಂತೆ ಶುರುವಾದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಗಸರು ಒಬ್ಬನೊಬ್ಬರು ಬಯ್ಯಾಡಿಕೊಂಡು ಕೂದಲೆಳೆದು, ನುಗ್ಗಾಡಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಕುಸ್ತಿ ಪಟುಗಳಂತೆ

ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೊಬ್ಬರು ಹೊರಳಾಡಿ ಜಗಳವಾಗುತ್ತದೆ. ದಾನಮ್ಮ ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಂಧಾನ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಕಿರಗೂರಿನ ಹೆಂಗಸರು ಗಯ್ಯಾಳಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದವರು. ಅವರವರ ಗಂಡಂದಿರೇ “ಗಾಂಚಲಿ ಮುಂಡೇರು” ಎಂದು ಬಯ್ಯುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬಜಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ತಂತಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ನೋವನ್ನು

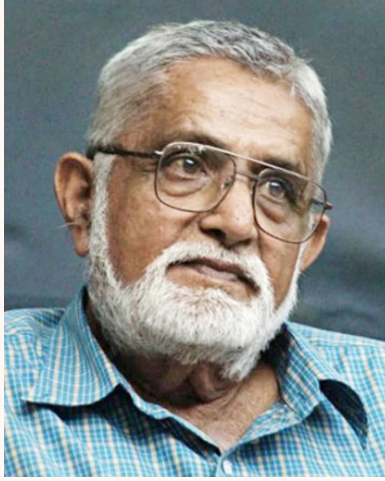
**ಕಿರಗೂರಿನ ಗಯ್ಯಾಳಿಗಳು**

ಕಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಪರ್ವತಗಳ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣಹಳ್ಳಿ ಕಿರಗೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ 3 ದಿನಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಭರನೆ ಬೀಸಿದ ಬಿರುಗಾಳಿಯಿಂದ. ಚಕ್ರ ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತ ಮೋಡಗಳನ್ನು ಚದುರಿಸಿ ಓಡಿಸಿದ ಬಿರುಗಾಳಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಥೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿರುಗಾಳಿಯ



ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಹೊತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಊರಿನ ಗಂಡಸರು ಸೌಮ್ಯದವರು ಎನಿಸಿಕೊಡರೂ ಹೆಂಡದಂಗಡಿಗೆ ಖಾಯಂ ಗಿರಾಕಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಇದೊಂದೇ ಆ ಊರಿನ ಹೆಣ್ಣುಕಳಿಗೆ ಇದ್ದ ಚಿಂತೆ. ಆ ಊರಿನ ಸೀಗೇಗೌಡರ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಹಳೆಯ ದೊಡ್ಡ ಗಟ್ಟಿ ಹೆಬ್ಬಲಸಿನ ಮರ ಬಿರುಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ತತ್ತರಿಸಿ ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ವಾಲಿದಾಗ ಬೇರುಗಳು ಸರಿದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬಿರುಕು ಅವರ ಮನೆಯ ಗೋಡೆ, ಸೂರನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿತ್ತು. ಮನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಬೀಳುವಂತಾದಾಗ ಸೂಸೆ ದಾನಮ್ಮನಿಗೆ ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ದಾನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸುಂದರಿ. ಆದರೆ ಅವಳ ಬಾಯಿಗೆ ಊರಿಗೆ ಊರೇ ಹೆದರುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿಟ್ಟು ನೆತ್ತಿಗೇರಿದಾಗ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಕಾರುವಳೆಂದೇ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ರಮ್ಮನೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಅವಳ ಕೋಪ ಬಿರುಗಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಶುರುವಾಗಿ, ಹಲಸಿನ ಮರದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಬರಬಾರದ ಬೈಯುಗಳೆಂದು ಪುಂಖಾನುಪುಂಖವಾಗಿ ಅವಳ ಬಾಯಿಂದ ಬರತೊಡಗಿದ್ದವು. ಅದರ ಫಲವೇ ಬಿರುಗಾಳಿ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಹೆಬ್ಬಲಸಿನ ಮರ ಕಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದು.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಾಗ ಲೇಖಕರಾದ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿಯವರು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಳ್ಳಿಯ ಭಾಷೆ ಕತೆಗೆ ಕಳೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಬೈಯುಗಳೆಂದು ಕತೆಗೆ ರಂಗೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಿರಗೂರಿನ ಜನರು ಶಾಂತಿ ಸಹನೆಯಿಂದ ಬಾಳಿದವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಜಾತಿ ಬೇಧ ಅಂತಸ್ತಿನ ತಾರತಮ್ಯ ಇವ್ಯಾವೂ ಇಣುಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿದ್ದೇ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಜಗಳ ತಾರಾತಿಗಡಿ ಅವರ ಬಳಿ ಸುಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಡೆಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದು ಕಿರಗೂರಿಗೆ ವಾಪಾಸ್ನಾದ



ಗ್ರಾಮ ಸೇವಕ ಶಂಕ್ರಪ್ಪ. ಊರಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಹಿಂಡಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಳಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅವನಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ್ದು ಊರಳ್ಳಿ ಭೂತ ವೈದ್ಯ ಹೆಗ್ಡೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಪಾಲುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಗೂರಿನ ಸಮೀಪದ ಕವಲುದಾರಿಯಲ್ಲಿ “ಸಾರಾಯಿ ಅಂಗಡಿ” ತೆರೆದಿದ್ದರು. ಈ ಸಾರಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೇ ರಾತ್ರಿ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಿರಗೂರಿನ ಸಿದ್ದ, ಮಾರ, ಕರಿಯ,

ಕಾಳೇಗೌಡ, ಸುಬ್ಬಯ್ಯ, ಸೀಗೇಗೌಡ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲರು. ಇವರಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವನು ಶಂಕ್ರಪ್ಪ. ಕಿರಗೂರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸಾಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ನೀಡಿದ ಸಾಂದ್ರಬೇಸಾಯದ “ಟಾರ್ಗಟ್” ಅನ್ನು ಶಂಕ್ರಪ್ಪ ತಲುಪಲಾಗದೆ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಳಿ ಕೆಲಸ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಾಂದ್ರ ಬೇಸಾಯವನ್ನು ಜನ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ. “ಫೀಲ್ಡ್ ಡೇ” ದಿನ ಜಮೀನು ನೋಡಲು ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಬರುವರೆಂದು ತಿಳಿದು ಸುಳ್ಳು ಬೋರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಮಾರನ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಅವನೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ದಾನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬೈಯುಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಊರಿನವರ ವಿರುದ್ಧ ದ್ವೇಷಕಾರಲು ಅವನಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ನಂತರ ನಡೆದದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಬರೀ ಜಗಳದ ಗಲಾಟೆಗಳೇ. ಹರಿಜನರ ಕರಿಯನನ್ನು ಯಾಮಾರಿಸಿ ಸುಳ್ಳು ಅರ್ಜಿ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿದ್ದು. ಬೈರಪ್ಪ, ಸುಬ್ಬಯ್ಯ, ಸೀಗೇಗೌಡ, ರಾಮಣ್ಣ, ಕಾಳೇಗೌಡ ಐದು ಜನರನ್ನು ಪೋಲಿಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿಸಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಕಂಬಿ ಎಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಊರಿನ ಹರಿಜನರು ಮತ್ತು ಇತರ ಗಂಡಸರ ನಡುವೆ ಶೀತಲ ಸಮರವನ್ನೇ ತಂದಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ವಾಲಿದ ಮರವನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಲು ಊರಿನ ಕರಿಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಹರಿಜನರ ಪೈಕಿಯವರನ್ನು

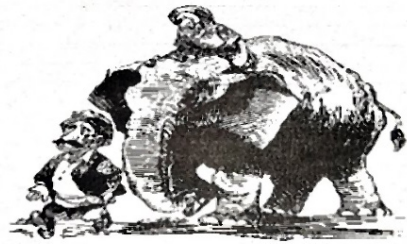
ಕರೆಯದೆ ಬೇರೆ ಊರಿಂದ ಮೂರನೇಯವರನ್ನು ಕರೆತಂದುದ್ದು. ದಿಮ್ಮಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ಹೋಗಿ ಸೊಂಟ ಬೆನ್ನು ಉಳುಕಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಉಳುಕು ತೆಗೆಯಲು ಮಾಮೂಲಿಯಂತೆ ಕರಿಯನ ಬಳಿ ಹೋಗದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪೇಚಾಡಿದ್ದು ಹೀಗೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳ ಬಿಸಿ ಗಂಡಸರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಡತೊಡಗಿತು. ಇದ್ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಜಗ್ಗದೇ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿದ್ದದ್ದು ಹೆಂಗಳೆಯರು ಮಾತ್ರ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದ್ದು ಕಾಳೇಗೌಡನ ಹೆಂಡತಿ ನಾಗಮ್ಮ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಉಳುಕು ತೆಗೆಯಲು ಬಂದ ಹೊಸ ಪಂಡಿತನೊಡನೆ ಓಡಿಹೋದಾಗ. ಸ್ವಭಾವತಃ ತುಂಬಾ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಆಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣ ಕಾಳೇಗೌಡನ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಮೊದಲು ತಿಳಿದದ್ದು ದಾನಮ್ಮ. ನಂತರ ಆಕೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ವಾಪಾಸು ಕರೆತಂದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ ಆಕೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ, ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಹೇಗೆ ಶಂಕ್ರಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹೆಗ್ಗಡೆಯನ್ನು ಊರಿಂದ ಓಡಿಸಿದ್ದು? ಉರುಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಈರಮ್ಮನನ್ನು ದಾನಮ್ಮ ಕಾಪಾಡಿದ್ದು? ಹರಿಜನ, ಒಕ್ಕಲಿಗರ ನಡುವಿನ ಶೀತಲ ಸಮರ ಹೇಗೆ ಕೊನೆಯಾದದ್ದು? ಇವೆಲ್ಲ ರೋಚಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಎಂದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಹಿಳಾಪರ ಕತೆ ಎನಿಸುವುದು. ಲೇಖಕರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಅರ್ಪಿಸಿರುವುದು ಕೂಡ “ಆತ್ಮಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ಅವಿರತ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ” ಎಂದು.

ಗಯ್ಯಾಳಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಊರನ್ನುಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಕತೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದು ಹಳ್ಳಿ ಜೀವನದ ಸೊಗಡನ್ನು ಪ್ರತಿ ಪುಟದಲ್ಲೂ ಓದುಗ ಸವಿಯುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಮಿಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಶಂಕ್ರಪ್ಪನ ಸಾರಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ದಾನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು ಸೇರಿ ಹೊಡೆದು ನೆಲ

ಸಮಮಾಡಿದರು. ಈ ಸುದ್ದಿ ಮುಂದೆ ಹೇಗೋ ರೈತ ಚಳುವಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಇತರೆ ಊರು-ಕೇರಿಯ ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಎಲ್ಲ ಶೇಂದಿ ಅಂಗಡಿಗಳ ಎದುರು ಗಲಭೆಗಳಾದವು. ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲೀಸರ ರೈಡಿಂಗ್, ತದನಂತರ ರೈತರಿಗೂ ಪೋಲೀಸರಿಗೂ ನಡೆದ ಗಲಭೆಗಳು, ಗುಂಡಿನ ಚಕಮಕಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇತಿಹಾಸ. ಈ ಕತೆ ಸುಮನ್ ಕಿತ್ತೂರ್ ಇವರ ನಿರ್ದೇಶನ, ಸಾಧುಕೋಕಿಲ ಅವರ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶನ, ಮೇಘ ಮೂವಿಸ್ ಕಂಪನಿಯ ನಿರ್ಮಾಣದಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೆರೆಕಂಡಿದೆ. ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದ ನಂತರ ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯಲಾಗದೆ ನೆಟ್‌ಪ್ಲೀಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಈ ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡಿದೆ.

### ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡನ ಆನೆ.

ಮೂಡಿಗರೆ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರು ಒಂದು ಆನೆ (ಹೆಣ್ಣಾನೆ) ಸಾಕಿದ್ದರು. ಅದು ಕಾಡಿ ನಿಂದ ತಂದು ಪಳಗಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಗೂಳೂರು ಮರದ ಆನೆ ಹಾಕಿದ ಮರಿ. ಅದು ಪೇಟೆಯ



ಜನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿತ್ತು. ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಹಣ್ಣು, ತಿಂಡಿ, ತಿನಿಸು ಕೇಳಿ ತಿಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿತ್ತು. ಆನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಮಠದಲ್ಲಿ ಅದರ ಜೊತೆ ಇದ್ದ ಮಾವುತ ವೇಲಾಯುಧನನ್ನೂ ತ್ವಾಸದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕರೆತಂದು ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಮೊದಲು ಚಾರ್ಮಡಿಫಾಟಿಯ ಕಣಿವೆಯಿಂದ ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಗಳನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆನೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯಂತೆ ಕಂಡಿದ್ದರೂ ಬರಬರುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲೆ ನೋವಾಗಿತ್ತು. ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಘಟನೆ / ದುರ್ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಆನೆಯೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾತೊಡಗಿತು. ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರಿಗೆ ಆನೆಯನ್ನು ಯಾರ ತಲೆಗಾದರೂ ಕಟ್ಟಿ ಸಾಗುಹಾಕಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ. ಕಾಡಿಗೂ ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ, ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದದ್ದರಿಂದ ಕಾಡಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಎನ್ನುವ ತಳಮಳ.

ಕತೆಯ ತುಂಬ ಆನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದರೂ, ಈ ಘಟನೆಗಳು ಅಂದು ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಇತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ (ಅಂದಿಗೂ-ಇಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಣೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ )

ರೆಹಮಾನ್ ಸಾಬಿಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಗಡಿ ಬಿದ್ದ ಗಲಾಟೆಯಾದಾಗ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಆನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಆತ ಬೆರಳು ಮಾಡಿ ಜುಬೇದಳೇ ಇದಕ್ಕೆ 'ಐ ವಿಟ್ ನೆಸ್' ಎಂದು ಬಿಟ್ಟ, ಆದರೆ ಆಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ "ರೆಹಮಾನ್ ಆನೆಗೆ ಅನ್ನಭಾರದ್ದನ್ನು ಅಂದು ಬಿಟ್ಟ" ಎಂದಾಗ ಜನರೆಲ್ಲ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಆನೆಗೂ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇದೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದರು. ತೇಜಸ್ವಿಯವರ ತೋಟ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಾಡಾನೆಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ನೀರಿನ ಪೈಪು ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಜನ ಕಾರಣಕೊಟ್ಟದ್ದು ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರ ಆನೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಂದು. ಅದು ಬೆದೆಗೆ

ಬಂದ ಹೆಣ್ಣಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಆಸೆಗೆ ಗಂಡು ಕಾಡಾನೆಗಳು ಊರಿಗೆ ಬಂದಿವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ತರ್ಕ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇಕಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಪ್ರಕಾಶ್ ಊರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಕಾಡಾನೆಗಳು ಅರಣ್ಯದಿಂದ ನಾಡಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ಕಾಡಿನ ಮರ ಕಡಿದು ನೀಲಗಿರಿ ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದರಿಂದ ಎಂದಾಗ ಊರ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ರೈತ ಸಂಘದ ಚಳುವಳಿ ಸೇರಿ ನೀಲಗಿರಿ ನರ್ಸರಿ ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಿ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಎದುರು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಸಾಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳನಾಟ ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಆನೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದ ವೇಲಾಯುಧ ಷರಾಬಿನ ನಶೆಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಲಾರಿಗೂ ದಿಮ್ಮಿಗೂ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಹಗ್ಗ ಬಿಚ್ಚದೆಯೇ ಆನೆಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ. ಆನೆ ದಿಮ್ಮಿಗಳನ್ನು ಎಳೆದ ಕೂಡಲೇ ಲಾರಿ ಉರುಳಿ ಪಲ್ಲಿ ಹೊಡೆಯಿತು. ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಡ್ರೈವರ ತಲೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಭಾರವಾದ ಜಾಕ್ ತಗುಲಿ ಆತ ಸತ್ತೇ ಹೋದ.

ನಿರೂಪಕರೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ತರಲೆಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆನೆಯೇ ಕಾರಣವಾ? ಅಥವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಸೈರಣೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಜನಗಳ ಅಸಹನೆಯೇ?

ಟೆಲಿಫೋನ್ ಕೇಬಲ್ ಲೈನ್ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳನ್ನು ನೇತಾಡುವಂತೆ ಎಳೆದಿರುವ ರೀತಿ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿ ಕರೆಂಟ್ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆದಾಗ ಲೈನ್ ಮ್ಯಾನ್ ಸತ್ತಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆನೆ ಮೈಯನ್ನು ಕಂಬಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದು ಎನ್ನುವ ದೂರು, ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜೇಡರ ಬಲೆಯಂತೆ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಕಾಡಿನೊಳಗೆಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಿದ ಬಣಕಲ್ಲು ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಆ ಕೇಬಲ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಲೈನ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಪೇಚಾಟ, ಪೋಸ್ಟಮ್ಯಾನ್ ಜಬ್ಬಾರನ ಕೇವಲ 60 ರೂಪಾಯಿ ಸಂಬಳದ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಮೂಡಿಗೇರೆಯಿಂದ ಬಿದಿರಳ್ಳಿವರೆಗಿನ ಓಡಾಟ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀದಿನಾಯಿಗಳ ಹಾವಳಿ (ಈಗಲೂ ಇದೆ) ಪೋಸ್ಟ್ ಮ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಡಿಡಿದೆಯೆಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಾಗಿ ವೆಟರ್ನರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ

ವಿದ್ಯುತ್ ಕಡಿತದಿಂದಾಗಿ ಫ್ರೀಡ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸೀರಂ ಕೆಟ್ಟಿರುವುದು, ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಮುನ್ಸಿಪಲ್ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟರ ಜಾಣಕುರುಡ ಮತ್ತು ಕಿವುಡು, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಎಳೆದಿದ್ದ ನೂರಾರೂ ದೂರವಾಣಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳು, ಇವುಗಳ ಜೋಲಾಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ, ದೂರವಾಣಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲಾಖೆಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಲಹ, ಮುಷ್ಕರಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಂತಿವೆ.

ಈ ನೀಳ್ಗತೆಯ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಹಾಸ್ಯ ಮಿಳಿತವಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕತೆಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಮಲಯಾಳಂ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಕನ್ನಡ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 20 ಅಂಕಗಳ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ದು ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

### ಮಾಯಾಮೃಗ

ತೇಜಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತ ಷಾ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಾದ ಅನುಭವವೇ ಈ ಕಥೆ. ದೆವ್ವ ಭೂತ ಇವೆಲ್ಲ ನರಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇರುವ ಸಹಜ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ. ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ದಿಟವಾದರೆ ದೆವ್ವ ಇರುವುದೂ ನಿಜ ಎಂದು ವಾದ ಮಾಡುವವರೂ ಹಲವರು. ಸಂಗೀತದ ಮೇಷ್ಟ್ರು ವೀಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಭೇದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಕಿನ್ನರ ವೀಣೆ ಮತ್ತು ಮೋಹಿನಿ ದೆವ್ವಕ್ಕಿರುವ ಸಂಬಂಧ ತಿಳಿಸಲು, ಆಗ ಶುರುವಾದದ್ದು ದೆವ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಾದ. ಎಂದೂ ನೋಡದ ದೆವ್ವವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಲು ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಅಮವಾಸ್ಯೆ ರಾತ್ರಿ ಊರ ಹೊರಗಿನ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕತೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಶುರುವಾದ ದೆವ್ವದ ಬಗೆಗಿನ ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿ, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ದೆವ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲೇ ಭಯ ಹುಟ್ಟುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ದೆವ್ವ ಇವರಿಬ್ಬರ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡುವ

ಮೊದಲು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಚೀನೀ ಭಾಷೆಯ ಪದ ತೇಜಸ್ವಿಯವರಿಗೆ ಮರೆತು ಹೋಗಿ ಪೇಚಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು, ಗೆಳೆಯನ ಬೆತ್ತದ ಹೊಡೆತ ತಿನ್ನುವುದು ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲೇ ತಪ್ಪಿದ್ದು ಎಲ್ಲವೂ ನಗೆಯನ್ನು ಉಕ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಶಾಚಿ, ಭೂತಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಒಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಕತೆಯ ಸಾರ. ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಚಿತೆಯ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ ಬರಬಹುದೇ ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಕಾಯುವುದು, ಚಿತೆಯ ಪಕ್ಕ ಬೆಂಕಿ ಕಾವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗಿದ್ದ ನಾಯಿ ಮರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ ಬಂದಿರಬಹುದೇ ಎಂದು ಸಂದೇಹಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿಯೇ ಊರಿಗೆ ವಾಪಾಸಾದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ನಾಯಿ ಮರಿ ಅವರ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಹಗುರಾದ ಹಾಸ್ಯಮಿಳಿತವಾಗಿವೆ.

ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಷಾ ಅವರು ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೈಕಲ್ ತುಳಿದಂತಾದ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕತೆ “ಕಥಾ ರಾಷ್ಟ್ರಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ” ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

### ರಹಸ್ಯವಿಶ್ವ

ಈ ಕೊನೆಯ ಕತೆ ಓದುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯಲು ಕಲಿತದ್ದು ನೆನಪಾಗುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ತೇಜಸ್ವಿಯವರು ಮೊದಲು ಸೈಕಲ್ ತುಳಿದ ಅನುಭವವೇ ಈ ಕತೆ. ರಂಗಮ್ಮ ನಂತವರು ಇರುವುದು, ಆಕೆಯ ಬಯ್ಯುಳ, ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವ ಆಕೆಯ ಧೋರಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಚ್ಚರಿ ತರುವಂತವೇ. ತೇಜಸ್ವಿಯವರ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿ ಕತೆ ಹೆಣೆಯುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಅದ್ಭುತ.

ತೇಜಸ್ವಿಯವರ ಈ ನಾಲ್ಕು ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಿನಪ್ರತಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಧಾರಣ ಘಟನೆಗಳಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಲೇಖಕರು ಬದುಕಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು, ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

○



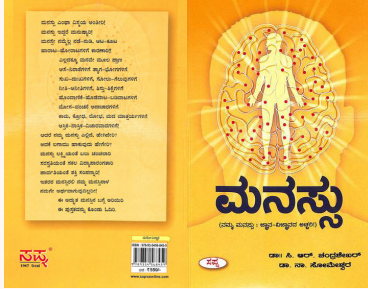
ಕೃತಿ ಪರಿಚಯ

# ಕೃತಿ ಬಿಡುಗಡೆ

**ಡಾ. ಉಷಾ ಎಂ. ಜಿ.**

ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು

ಮಿಣಿಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಜೆ. ಜೆ. ಎಂ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ದಾವಣಗೆರೆ



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಮನಸ್ಸು  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್  
 ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸಪ್ನ  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೫೫೦/-



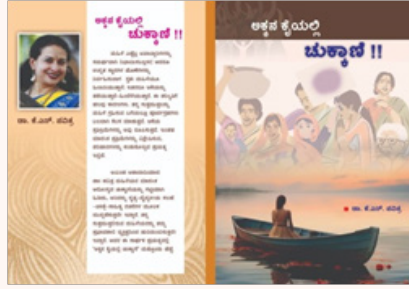
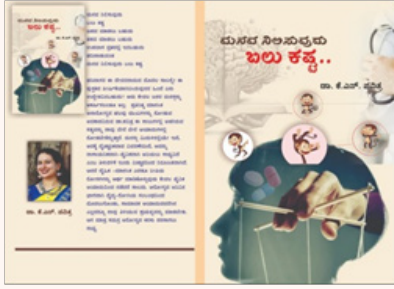
ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಧೀತನನ...  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸೂರಜ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್  
 ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೮೪  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೯೦/-



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ನಿಮಗೆ ನಿನ್ನ ಬರಲ್ವಾ?  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಗೀತಾಂಜಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶನ  
 ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೪೦  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೫೦/-

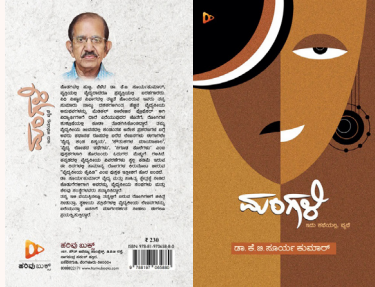
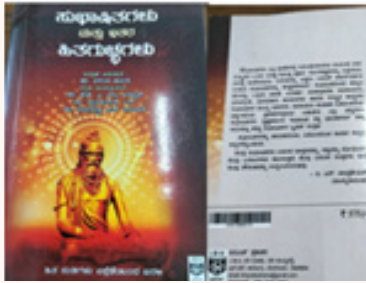


ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಮಾತು ಏಕೆ ಕೇಳಲ್ಲ?  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಗೀತಾಂಜಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶನ  
 ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೪೮  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೫೦/-



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಮನವನಿ ಸುಲಮಕ್ಕರು ಬಲು ಕಷ್ಟ..  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಶುಭದಾ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್  
 ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೫೨  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೬೦/-

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಅಕ್ಕನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕಾಣಿ!  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಸೂರಜ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್  
 ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೨೦  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೧೨೦/-



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಸುಭಾಷಿತಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಿತ ಗುಚ್ಚಗಳು  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಎಚ್. ಎ. ರಾಜ ಅಯ್ಯರ್  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಐ.ಬಿ.ಎಚ್. ಪ್ರಕಾಶನ ಬೆಂಗಳೂರು  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೫೨೫/-

ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಮಂಗಳಿ  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಕೆ. ಬಿ. ಸೂರ್ಯಕುಮಾರ್  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಹರಿವು ಬುಕ್ಸ್  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೨೫೦/-



ಕೃತಿಯ ಹೆಸರು : ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ  
 ಲೇಖಕರ ಹೆಸರು : ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ  
 ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು : ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆ,  
 ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಉಪಸಮಿತಿ,  
 ಪುಸ್ತಕದ ದರ : ರೂ. ೨೫೦/-



**ಡಾ. ರಾಮಚರಣ ಎಲ್.**

ಸಂಧಿವಾತ ತಜ್ಞರು, ಯುಕೆ  
ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಅನಿವಾಸಿ ಲೋಕ

## ಕತೆಗಳು

### ವಿಷಯಾಂಶ

**ಆತ** ಆ  
ಮಹಾನಗರದ  
ಬಡಾವಣೆಯ

ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದ ದಂಪತಿಗಳ ಏಕ ಮಾತ್ರ ಪುತ್ರ. ಅವರಿಗೆ ಆತನೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಮುದ್ದು. ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ್ದರು. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಸಂತೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಮಾನು ತರುತ್ತಿದ್ದ, ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಮಕ್ಕಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ; ಹತ್ತಿರದ ಲೈಬ್ರರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನಿಗೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು ತಂಡದ ಮುಖ್ಯ ಆಟಗಾರ ಆತ. ಸ್ನೇಹ ಪರನಾದ್ದರಿಂದ ಸಹಪಾಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯನೂ ಆಗಿದ್ದ. ಡಿಗ್ರಿ ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಆಪ್‌ಸೈಟ್ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಆತನನ್ನು ಕಂಪನಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಕಳಿಸಿತ್ತು. ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಸೆಳೆತ ಆತನನ್ನು ಅಫೀಸಿನ ಫೈವ್-ಅ-ಸೈಡ್ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿತ್ತು. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ಟೋಪ್ ಸೆಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಅಫೀಸಿನ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನ ಕನಸಿನಂತೆ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ, ಒಳ್ಳೇ ಕೆಲಸ ಸೇರಿ, ಬಿಡುವಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲೂ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಸಂತೃಪ್ತನಾಗಿದ್ದ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ

ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಚ್ಯಾರಿಟಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಈತ ಕೂಡ ಅದೇ ಮಹಾನಗರದ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ. ಈತನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯೂ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ಈತನ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನೂ ಇವನನ್ನು ತುಂಬಾ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ್ದರು. ಈತನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಟ್ಯೂಶನ್ನಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಂದೆ ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಶಾಲೆಯನ್ನು ನಗರದಲ್ಲೇ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿಸಿದ್ದರು. ಈತ ಸದಾ ಓದಿನಲ್ಲೇ ನಿರತನಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೇ, ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬಹುಮಾನವನ್ನೇ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ತಾನು ಗೆಲ್ಲುವೆ ಎಂದು ಅನಿಸದಿದ್ದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.



ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಈತ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ, ಎಂ.ಬಿ.ಎ. ಮುಗಿಸಿ ಲಂಡನ್ನಿನ ಇನ್ವೆಸ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದ. ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ

ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ವಿಶೇಷ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಗಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಮುಗಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೇ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಬಂದ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣಗಳಿಸಿದರೂ ಹಗಲಿರುಳೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸದಿಂದ ಸುಖವಾಗಿ ಎರಡು ತುತ್ತು ಅನ್ನ ತಿನ್ನಲು, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೂ ಈತನಿಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ತನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಂತೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ತಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದ. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಈತನ ಮತಿ ಭ್ರಮಣೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಒತ್ತಡದಲ್ಲೇ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದ. ಈ ತಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ 'ತಿಂಗಳ ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗಿ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು

ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಮೂರೂ ತಿಂಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಸಿ ಹ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ವೀರನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗಿತ್ತು. ಸೋಲು ಕಾಣದ ವೀರನಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಹಿಸಲಾರದ ನೋವನ್ನುಂಟಿಸಿತ್ತು. ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ, ಅಂದು ಆಫೀಸಿನವರೆಲ್ಲ ಮಾಸಾಂತ್ಯದ ವಿರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಶೂಟಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ವಿಧವಿಧವಾದ ಬಂದೂಕುಗಳು, ಅವನ್ನು ಲೋಡ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದೂಕನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಈತ ಬಿರಬಿರನೆ ಹೊರಗೆ ಓಡಿದ. ಹೊರ ಬಂದವನಿಗೆ ಎದುರು ಕಂಡಿದ್ದು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚ್ಯಾರಿಟಿ ಅಂಗಡಿ. ನುಗ್ಗಿದವನೇ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರ ಮೇಲೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಂದು, ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹತನಾದ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಆತನೂ ಇದ್ದ.

## ಹೊಣೆ

ಅದೊಂದು ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯವಿರುವ, ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ರೋಗಿಗಳು, ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳೆಲ್ಲ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು. ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ. ಅವನ ಡಾಕ್ಟರಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಕೆಳಗಿನ ವೈದ್ಯರ, ನರ್ಸ್‌ಗಳ, ಕಾರಕೂನರ, ಆಯಾಗಳ ಕಿರಿಕಿರಿ ಸಹಿಸುವುದರೊಟ್ಟಿಗೆ, ಮೇಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿತ್ತೋ, ಹೇಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಪರಿಚಾರಿಕೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಉತ್ಸಾಹವಿತ್ತೋ, ಆ ಭಗವಂತನೇ ಬಲ್ಲ. ಅವನ ಮ್ಯಾನೇಜರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವಳು ಜೂನಿಯರ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕೆ. ಅವತ್ತು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಭಾಗದವರು ಕೊಡುವ ಮದ್ದೊಂದು ಮೂಳೆ ಸವಕಳಿ ಮಾಡಿ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ವೈರಿಕ್ತತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣತಿ ಅವನ ವಿಭಾಗದ ವಿಶೇಷತೆ.

ಅವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಈ ವೈರಿಕ್ತತೆಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಚಿಸದೇ ಮೂಳೆ ಸ್ಯಾನ್ರಿಂಗ್‌ಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದ. ಈಗ ಈ ಸೇವೆಯ ಬೇಡಿಕೆ ಮಿತಿಮೀರಿ, ವಿಭಾಗದ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೇ ಕುತ್ತು ಬಂದಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೊಸ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸೋಣ ಎಂಬುದು ಅವನ ಪರಿಹಾರ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಣವೆಲ್ಲಿ ಎಂಬುದು ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ವಿಭಾಗದ ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲ, ಕೇವಲ ನಿನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯ ದತ್ತಿ ಕಾರ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಭಾಗ ಈ ಸೇವೆಗೆ ತಕ್ಕದಾದ ಹಣವನ್ನು ಸಂದಾಯ ಮಾಡದೇ ನಾವು ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿದಳು.

ನಮಗೆ ಸ್ಯಾನ್ರಿಂಗ್ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪರಿಣತಿ ಇಲ್ಲ, ಮೂಳೆ ಸವಕಳಿ ತಡೆಯುವ ಮದ್ದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಲು ಹಣವೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದಿದ್ದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಧಟ್ಟಂತ



ತಡೆದರೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಯಾರು ಹೊಣೆ ಎಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನವರು ತಗಾದೆ ತೆಗೆದರು. ಈ ವಿಷಯದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೀಟಿಂಗ್ ನಡೆಸಿದರು.

ಆಗ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ತಡೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮದ್ದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಬೇರೊಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆಂದೂ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ವಿಭಾಗಗಳ ನಡುವಿನ ಕಗ್ಗಂಟನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಅವನು, ಅವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಸೇರಿ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅಂತೂ ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಾಟ ನಿಂತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಕೆ ತಯಾರಾಗಲು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಾದವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಿಗೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದು ರಜದ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟು, ಹೊಸ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಎಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಭೆ ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಕೆ ಕೇಂದ್ರದ ನಿಯಮಾವಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ

ಕ್ಷಿಪ್ಪವಾಗಿದೆ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸದೇ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರೆಲ್ಲ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದರು. ಇನ್ನೇನು ಇದರ ರೂವಾರಿಯಾದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಡೆದ ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರಿಸೋಣ ಎಂದು ವರಾತ ಹಚ್ಚಿದರು. ನಮ್ಮ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. “Show me the money” ಎಂದು ಜೂನಿಯರ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕಿ “ಜೆರಿ ಮೆಗ್ವಾಯರ್” ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಯೂಬಾ ಗುಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ಸೊಂಟ ಕುಣಿಸಿದಳು. ವಿಷಯ ನೆನೆಗುದಿಯಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ಹೇಗೆ ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಸೆಕ್ರೆಟರಿ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಷ್ಟೇ ಟಪಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ರೆಫರಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟಳು. ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿದ್ದಿದ್ದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಆತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಅನುಭವಿಸದಂತೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ ಎಂಬ ವಿನಂತಿ ಪತ್ರ.

○



ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವರದಿ

## ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಲೇಖಕರು ಹಾಗೂ ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

### ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ.

ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರದಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವರದಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ.

### ಕನ್ನಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಲಾಲ್‌ಬಹದ್ದೂರು ಶಾಸ್ತ್ರೀಜಿಯವರ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ೦೨-೧೦-೨೦೨೪ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಡಾ. ಜಿ. ವಿ. ಹರಿಪ್ರಸಾದ್



ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಹಾನ್ ನಾಯಕರ ಜೀವನದ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದರು. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಗುರುದೇವ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟಾಗೋರ್ ಅವರಿಂದ ಮಹಾತ್ಮ ಎಂದು ಸಂಭೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗಳಿಗೆಗಳನ್ನು ವಿಷದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಶಾಸ್ತ್ರೀಜಿ ಅವರ ಸರಳತೆ, ಕ್ಷೀರ - ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿ, ಜೈ ಜವಾನ್ ಜೈ ಕಿಸಾನ್ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ನೂತನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ್ ಎಸ್., ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಖಜಾಂಚಿ ಡಾ. ರಾಜರಾಮ್ ಉಪ್ಪೂರು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಡಾ. ಜಿ. ವಿ. ಹರಿಪ್ರಸಾದರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಕು. ಅಹಿಮ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು, ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ಭಾಗ್ಯಶ್ರೀ ಕತಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

ಗಾಂಧೀಜಿ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಜಿ ಜಯಂತಿಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಾಧವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ್ಣು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಶ್ರೀಮತಿ ರಂಜಿನಿ ದತ್ತಾತ್ರಿಯ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

- ದಿನಾಂಕ ೨೧-೦೮-೨೦೨೪ರಂದು ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯರವರು ಅಲ್ಲಿನ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರು.
- ದಿನಾಂಕ ೦೫-೦೯-೨೦೨೪ರಂದು ಸಮಿತಿಯ ಪೂರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಅರವಿಂದ್ ಪಟೇಲ್‌ರವರು ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಬಿ. ಎಡ್. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದರು.
- ದಿನಾಂಕ ೦೬-೦೯-೨೦೨೪ರಂದು ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ಅರವಿಂದ್ ಪಟೇಲ್‌ರವರು ಹೂವಿನ ಹಡಗಲಿಯ ಜೆ. ಬಿ. ಆರ್. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂತೋಧನಾ ಮಾನ್ಯತಾ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾಶಂಕರ ಅವರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.
- ದಿನಾಂಕ ೧೦-೦೯-೨೦೨೪ ರಂದು ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ಅರವಿಂದ್ ಪಟೇಲ್‌ರವರು ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.
- ದಿನಾಂಕ ೧೯-೦೯-೨೦೨೪ರಂದು ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ಕೆ. ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್‌ರವರು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ



ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ ಕಾಯಿದೆ ೨೦೧೭ರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

- ದಿನಾಂಕ ೨೩-೦೯-೨೦೨೪ ರಂದು ಸದಸ್ಯೆ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭತಾ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯಮಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಸಮತೋಲನ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಮಹಿಳೆಯರು ಇಷ್ಟವಿರುವ ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನೆರೆದಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು



ಹೇಳಿದರು. ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯಮಿಗಳ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಬಿ. ವಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಗೋಪಿನಾಥ್ ಮತ್ತಿತರ ಗಣ್ಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

- ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಭಟ್‌ರವರು ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೬ ರಿಂದ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ

ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಗ್ರಾಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ನಡೆಸಿದ ಮದ್ಯವರ್ಜನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

• ದಿನಾಂಕ ೦೨-೧೦-೨೦೨೪ ರಂದು ಬಿಜಾಪುರದ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತಿಯ ಬಾಲಭವನದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿದ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಕಾಗಲ್ಕರ್ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ವರಿಷ್ಠಾಧಿಕಾರಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

• ದಿನಾಂಕ ೦೪-೧೦-೨೦೨೪ ರಂದು ಭದ್ರಾವತಿಯ ಅನನ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ನಡೆಸಿದ ಜ್ಞಾನ ದಸರಾದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್ ಭಟ್‌ರವರು 'ನಲವತ್ತರ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ' ಕುರಿತಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು.

• ದಿನಾಂಕ ೧೦-೧೦-೨೦೨೪ ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಶುಭತಾರವರು ರೇಡಿಯೋ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?' ಎಂಬ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

• ದಿನಾಂಕ ೧೨-೧೦-೨೦೨೪ರಂದು ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್‌ರವರ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತಾದ ಸಂದರ್ಶನ ಆಕಾಶವಾಣಿ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಗೃತಿ ಮಾಸಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಆಕಾಶವಾಣಿಯು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆಂದು ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿತ್ತು.

• ದಿನಾಂಕ ೧೬-೧೦-೨೦೨೪ ರಂದು ಭದ್ರಾವತಿಯ ಹಳೇನಗರ ಮಹಿಳಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್‌ರವರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅರಿವಿನ



ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

• ದಿನಾಂಕ ೨೦-೧೦-೨೦೨೪ರಂದು ಸಿರುಗುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮಧುಸೂಧನ ಕಾರಿಗನೂರುರವರು ಪರಿಷತ್ತಿನ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಲ೮ನೇ ಅಖಿಲ ಭಾರತಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಕನ್ನಡ ಜ್ಯೋತಿ ಹೊತ್ತ ಕನ್ನಡ ರಥವನ್ನು ಭವ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಗೌರವಯುತ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

• ಕನ್ನಡದ ಜನಪ್ರಿಯ ಕಾದಂಬರಿಕಾರರಾದ ವಸುಧೇಂದ್ರರವರ ಹೊಸ ಕಾದಂಬರಿ 'ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆ'ಯ ಸಂವಾದವನ್ನು ಬಿಎಂಸಿಆರ್‌ಸಿ(ವಿಮ್ಸ್)ನ ಕನ್ನಡ ಸಂಘದಿಂದ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಕನ್ನಡ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ ಪರಸಪ್ಪ ಬಂದ್ರಕಳ್ಳಿ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ ದಿವ್ಯಾ ಕೆ ಎನ್, ಖಜಾಂಚಿ ಡಾ ಸುಮಾ ಗುಡಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ ಗಂಗಾಧರ ಗೌಡರು ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು

ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನ

ದಿನಾಂಕ ೨೦-೧೦-೨೦೨೪ ರಂದು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಮಂಗಳೂರಿನ ಅತ್ತಾವರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜರುಗಿತು. ಸಮ್ಮೇಳನದ ಒಂದು ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ' ಎಂಬ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರ ಮನ ಸೆಳೆದಿತ್ತು. ನಾವು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದೇ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನ ಮಂಥನ ನಡೆಸಿ, ಜಾಗ್ರತೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವ ಇರಾದೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ಸ್ ಒಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಆದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ಸ್ ಆಗುವ ಮೊದಲು ಮಾತೃ ಭಾಷೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಆಗಬೇಕು. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚರ್ಚೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಈ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮಧುಸೂಧನ ಕಾರಿಗನೂರು, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಎನ್‌ಆರ್ ಆಚಾರ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ, ಸಾಹಿತಿ, ಸಂಘಟಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕ ಡಾ. ಭಾಸ್ಕರ ಆಚಾರ್ಯ, ಡಾ. ಪವನ ಪಾಟೀಲ್, ಡಾ. ಮುರಳಿ ಕೃಷ್ಣ ಇವರತ್ತಾಯ, ಡಾ. ಸತೀಶ್ ಕಲ್ಲಿಮಾರ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ದಿನೇಶ್‌ಚಂದ್ರ ಹಂದೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.



ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.

ಈ ಬಾರಿ ಭಾವೈಸಂ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ 'ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಗೋಷ್ಠಿಯೊಂದನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ್ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದರು. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯು ತನ್ನ ಸದಸ್ಯರಿಗಾಗಿ 'ಅಂಕಣ ಬರಹ' ಕುರಿತಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಾಡಿನ ಹೆಸರಾಂತ ಪತ್ರಿಕೆ ಕರ್ಮವೀರರ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್ ಜಿ. ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಎಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರ ಸಂಪಾದಕರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳೇನು ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರರ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಡಾ. ನಾ

ಸೋಮೇಶ್ವರರವರು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿದರು ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ವಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

**ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು**

• ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರು



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪಾಂಚಜನ್ಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಕೊಡುವ 'ಪಾಂಚಜನ್ಯ ಪುಸ್ತಕ-೨೦೨೪'ಕ್ಕೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಬಳಗವು ಶ್ರೀಯುತರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತದೆ.

• ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎನ್. ಸುಳ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಐಎಂಎ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಿಂದ 'ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಅಪ್ರಿಸಿಯೇಷನ್ ಅವಾರ್ಡ್' ದೊರಕುವ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಾರರ ಸಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಗೌರವ ಸಂದಂತಾಯಿತು.

### ಆನ್ ಲೈನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

• ಎಂದಿನಂತೆ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಸಂಜೆ ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಯು ವಾಸವಿ ಕಲಾ ವೇದಿಕೆಯ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಆಯೋಜಿಸುವ 'ಸಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಜೆ' ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆದಿದ್ದು ಈ ಬಾರಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರು.

• ದಿನಾಂಕ ೦೧-೦೯-೨೦೨೪ ರಂದು ನೃತ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ. ಪದವಿ

ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಧುಲಿಕಾ ಶ್ರೀವತ್ಸರವರು ಡಿವಿಜಿಯವರ ಅಂತಃಪುರಗೀತೆಯ ಒಂದು ಕಲಾತ್ಮಕ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

• ದಿನಾಂಕ ೦೮-೦೯-೨೦೨೪ ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಡಾ. ಎ. ಭಾನುರವರು ಡಿವಿಜಿಯವರ ಜ್ಞಾಪಕ ಚಿತ್ರಶಾಲೆಯ ಒಂದು ಪರಿಚಯವನ್ನು ಆಪ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

• ದಿನಾಂಕ ೨೨-೦೯-೨೦೨೪ ರಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾದ ಡಾ. ಮಹೇಶ್ ಕಾಕತ್ಯಾರವರು ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸನ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಭಾಷಿತಗಳು ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

• ದಿನಾಂಕ ೨೯-೦೯-೨೦೨೪ ರಂದು ಸಿಂಧನೂರಿನ ಸಹನಾ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೂ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರೂ ಆದ ಡಾ. ಶಿವರಾಜ್ ಪಾಟೀಲ್‌ರವರು 'ಆಹಾರ... ಸತ್ಯ! ಮಿಥ್ಯ !?' ಕುರಿತಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು.

• ದಿನಾಂಕ ೧೩-೧೦-೨೦೨೪ರಂದು ತಾಂತ್ರಿಕೋದ್ಯಮಿ ಹಾಗೂ ಗಮಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರರೂ ಆದ ಸಂತೋಷ್ ಎನ್. ಭಾರದ್ವಾಜ್‌ರವರು ಕುಮಾರ ವ್ಯಾಸ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಧರ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.





ಡಾ. ಗೋವಿಂದ ಹೆಗಡೆ

ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು

ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ / ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ನೆನಪುಗಳ 'ಸಪ್ತಾಣಿಸುವ'

ನಿಸಾರರ ಮೆಲೆ



ಮೆಲೆ

೧

ಚಿತ್ತದಿಳಿಯಾಳದಲಿ ಗತ ಅನುಭವದ ಬಿತ್ತಗಳ  
ಮೊಳಿಸಿ ನೆನಪಿನ ಫಸಲ ತೂಗಿದೆ ಮೆಲೆ;  
ಮತ್ತೆ ಬರಬಾರದೇ ಹಿಗ್ಗರೆದ ಹಳಗಾಲ  
ಎಂದು ಹಪಹಪಿಸುವ ತೆರದಿ ಕಾಡಿದೆ ಮೆಲೆ.

೨

ಒಂದೊಂದೆ ದೃಶ್ಯವನು ನಿಲಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ  
ಸಂದ ಆನಂದವನು ಮರುಕಳಿಸಿದೆ ಮೆಲೆ;

ಮುಂಬಾಳು ಪಯಣವನು ಸಹ್ಯಗೊಳಿಸಲಿಕೆಂದೆ  
ಸಿಹಿ ನೆನಪ ಬುತ್ತಿಯನು ಅಣಿಗೊಳಿಸಿದೆ ಮೆಲೆ.

೩

ಯಾವ ಯಾವುದೋ ರೂಪ ಸುಸ್ವರಾಲಾಪ, ಸವಿ  
ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳ ಮೈ ತಳೆಸಿದೆ ಮೆಲೆ;  
ಜೀವ ಜೀವಾಳವನೆ ಕಲಕಿ ಸುಮಧುರ ನೋವಿ-  
ನಿಂದ ಭಾವಾವೇಗ ಬೆಳೆಸಿದೆ ಮೆಲೆ.

೪

ಎದೆ ಬಿಗಿದ ಬಂಧಗಳ ಮುಗಿದ ಸಂಬಂಧಗಳ  
ಮರೆತೆನೆಂದರು ಮರೆಯಗೊಡದಿದೆ ಮೆಲೆ;  
ಬೆಸೆದೊಲವ ಅಂಚುಗಳ ಕಿತ್ತೆಸೆದ ಸಂಚುಗಳ  
ಬೇಡವೆಂದರು ಮೆರೆಸಿ ಜಡಿದಿದೆ ಮೆಲೆ.

೫

ಸುಖದುಃಖ ಲಾಳಿಗಳ ಬಾಳ ಮಗ್ಗದೊಳಿಸಿ  
ಹಳಹಳಕಿ ಅರಿವೆಯನು ನೆಯ್ದಿದೆ ಮೆಲೆ;  
ಎಂದೋ ಭೂಗತಿಸಿರುವ ಕೆಳೆಯ  
ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯನು  
ಸಪ್ತಾಣಿಸುತ, ಒಂದೇ ಸಮ ಹೊಯ್ದಿದೆ ಮೆಲೆ.

- ಕೆ. ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್



ನಿಸಾರರ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಸರಹದ್ದುಗಳಿಲ್ಲ  
ಈ ಸಂಕಲನದಿಂದ ಈ ಮಳೆ  
ಕವಿತೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಐದು ಚರಣಗಳ, ಪ್ರತಿ ಚರಣದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು  
ಸಾಲು ಇರುವಂತೆ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಂಧದ  
ಕವಿತೆ ಇದು. ನಿಸಾರ್ ಎಷ್ಟು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕವಿತೆ  
ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ಚರಣದ ಎರಡನೇ ಸಾಲಿನ  
ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ವಿರಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕನೇ ಸಾಲಿನ  
ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿರಾಮವನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ!

ಆದಿಪ್ರಾಸ ಅಂತ್ಯಪ್ರಾಸಗಳ ಈ ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿ  
ಲಯಬದ್ಧತೆ ಇದೆ, ಲಯಭಂಗವನ್ನು ಕೂಡ  
ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಳೆ ಹೊರಗಷ್ಟೇ ಸುರಿಯುವುದಲ್ಲ,  
ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಕೂಡ ನೆನಪಿನ ಮಳೆಯನ್ನು ತಂದೇ  
ತರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ  
ಚಂದವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ನಿಸಾರ್ ಅವರು. ಚಿತ್ತದಿಳಿ,  
ಗತ ಅನುಭವದ ಬಿತ್ತ, ಇವುಗಳಿಂದ ನೆನಪಿನ  
ಫಸಲು.. ಆ ಫಸಲು ಬರಲು ಮಳೆ ಬೇಕು!

ಮುಂದಿನ ಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಲುವಾಗಿ ಕವಿತೆಯನ್ನು  
ಅರಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋದವರು ಕೇವಲ ರಮ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ  
ಮುಳುಗದೇ ಮುಗಿದ ಸಂಬಂಧಗಳ, ಕಿತ್ತೆಸೆದ  
ಸಂಚುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕವಿತೆ  
ಇನ್ನಷ್ಟು ಮರ್ಮಭೇದಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ  
ಬಂದ ಲಾಳಿಗಳ, ಮಗ್ಗದ ಚಿತ್ರ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ.  
ಕೊನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸಪ್ರಾಣಿಸುತ  
ಪದವನ್ನು ನೋಡಿ, ಎಷ್ಟು ಚೆಲುವಾದ ಶಬ್ದ  
ಇದು! ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಹಳಹಳಿಕೆಯನ್ನು  
ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ, ಗೆಳೆತನದ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯನ್ನು  
ಸಜೀವವಾಗಿಸುವ ಚಂದದ ಚಿತ್ರಣ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಕವಿತೆಗಳ ಪರಂಪರೆಯೇ  
ಇದೆ. ಆ ಪರಂಪರೆಗೆ ಸೇರುವ, ಮಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ  
ಬಂದ ಸೊಗಸಾದ ಹದದ ಕವಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ  
ಒಂದು. ಬರೆದ ನಿಸಾರರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

○



**ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಕ್**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

## ಕಾವ್ಯ ಸಂಪದ



**ಡಾ. ಉಮಾ ಚಿಕ್ಕರಡ್ಡಿ**  
ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ  
ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್., ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

### ಬದುಕಿನ ಚಳಿ

ಮರೆಯಲಾಗದ ಮನದಿ,  
ನಗು ಬೀರಲಾಗದೆ ಮೊಗದಿ,  
ನನ್ನೆನೆಲ ಬಿರಿದಿದೆ,  
ಮೈಕೊರೆವ ಈ ಚಳಿಗೆ.  
ಹೊರಗೂ ಚಳಿ  
ಒಳಗೂ ಚಳಿ  
ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದೆ ಮನಸ್ಸು...

ಹಾಸಿಹೊದೆಯಲದೆಷ್ಟೋ  
ಬೇಗೆಗಳು ಬದುಕಲಿ,  
ಅದೆಲ್ಲ ಹೊದಿಕೆಗಳ ಹೊಕ್ಕು,  
ಮೈಮನ ನಡುಗಿಸಿದೆ  
ಈ ಬದುಕಿನ ಚಳಿ,

ಬೆಂದು ಹೋದ ಬದುಕಲಿ  
ತಟ್ಟಿದದೆಂಥ ಕಾವು!  
ಮೈ ಕರಗಿ - ಮನ ಕೊರಗಿ,  
ಆವಿಯಂತೆ ಹರಡಿದ್ದು,  
ಸುರಿವ ಈ ಚಳಿಗೆ ಮತ್ತೇ ಘನೀಕೃತ...  
ಹೊರಗೂ ಚಳಿ ಒಳಗೂ ಚಳಿ  
ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದೆ ಮನಸ್ಸು...

ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ  
ಎದೆಯೊಳಗೊಂದು  
ಧಗ-ಧಗನೆ ಉರಿವ ಬೆಂಕಿಯ ಕೆಂಡ,  
ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದಿಲಾಗಿ,  
ಗೆದ್ದಲಾಡಿ,  
ಎದೆನೆಲದಲ್ಲೇ ಹುದುಗಿದ್ದು,  
ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಧಿಗ್ಗನೇ ಬುಗಿಲೆದ್ದು  
ಎದೆ ಭಾರವಾಗಿಸಿದೆ,  
ಈ ತಂಪಿನ ಭೂಕಂಪನಕೆ.  
ಹೊರಗೂ ಚಳಿ ಒಳಗೂ ಚಳಿ  
ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದೆ ಮನಸ್ಸು...

ಭಾರ ಹೊತ್ತು ಬಾಗಲಾಗದೇ,  
ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಬೀಗಲಾಗದೇ,  
ಹೊತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ ಬೇಗುದಿ  
ಮೈಚಳಿ ಬಿಡಿಸಿದೆ...

ಹಿಮ ಕರಗಿ ನೀರಾದೀತೆ,  
ಮನವೆಲ್ಲವ ತಣಿಸಿ,  
ಕಣ್ಣೀರ ಹನಿಸಿ,  
ಗಲ್ಲದಗುಂಟ ಜಾರಿ-ಹರಿದು  
ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮಿತೆ  
ಉರಿವ ಕೆಂಡವ ಆರಿಸಿ,  
ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಕರಗಿಸಿ  
ಮನದ ಕಹಿ ನೋವೆಲ್ಲವ ಮರೆಸಿ  
ಜಾಡಿಸೀತೆ ಬದುಕಿನ ಜಡವ...?



ಡಾ. ರಶ್ಮಿ ವೈದ್ಯ  
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

### ಅನಂತ ದೆಡೆಗೆ...

ಮುಂಜಾನೆಯ ಮಂಜೂಡೆದು ಹರಡುವ ಕಿರಣಗಳು  
ಬೆಳಕು ನೀಡಲು ಕೇಳುವವೇ ನಿನ್ನ ಹೆಸರ?  
ಕಾರ್ಮೋಡ ಸೀಳೊಡೆದು ಭೋರ್ಗರವ ಮಳೆ ಸುರಿಸೆ  
ಕೇಳುವವೆ ನಿಮ್ಮೂರ ರಾಜನ ಆಣತಿಯ?

ಅರಳಿದ ಹೂ ನೋಡುವುದೇ ಮುಡಿಯಾರದೆಂದು  
ಕೆರಳಿದ ಸಿಡಿಲು ಚಿಂತಿಸುವುದೇ ಮರ  
ಯಾರದೆಂದು?

ಕಣ್ತೆರೆದ ಹಸುಗೂಸು ಅಳುವುದ್ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ?  
ಗಂಗೆಯವಳು ಲೆಕ್ಕಿಸುವಳೇ ನಿನ್ನ ಬಣ್ಣವೇನೆಂದು?

ನೀನ್ಯಾಕೆ ಲೆಕ್ಕಿಸುವೆಯೋ ಹೆಸರು ಕುಲ ಗೋತ್ರ?  
ಆ ಗೊಲ್ಲ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವೇ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ?  
ಈ ತೋಗಲು ನೀನಲ್ಲ; ಈ ಮೆದುಳು ನೀನಲ್ಲ;  
ಇದರೊಳಗಿರುವ ನಿತ್ಯ ತಿರುಳು ನೀನು.

ನಿನ್ನೊಳಿರುವ ಚೇತನದ ಹಿಂದಿನ ಹೆಸರೇನಿತ್ತು?  
ರಾಮನೋ? ರಹೀಮನೋ? ಜಾನನೋ?  
ಕರಿಯನೋ? ಬಿಳಿಯನೋ? ಇನ್ಯಾರೋ?  
ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದೆಯೋ? ಗಂಡೋ? ಪ್ರಾಣಿಯೋ?

ಈ ಪಾತ್ರ ಇಂದಿನದು, ನಾಳೆ ಇನ್ಯಾವುದೋ?  
ಪ್ರೀತಿ ತೋರಲು ಅಡ್ಡಿ, ಕೊರತೆಯೇನು?  
ಆ ತೋಪು, ಬಂದೂಕು, ನೀನು ಯಾರ ಪಕ್ಕ?  
ಇದನು ಮೀರಿ ನಿಂತು ನೋಡು ಸತ್ಯವನ್ನು.



ಡಾ ನಿರಂಜನ ಪಿ. ಬಿ.  
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

### ಸರಿ ತಪ್ಪು

ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳು, ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳದಿರು  
ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಜೀವನ, ಹಿಂಸಿಸದಿರು  
ಮುಂದುವರೆಯಿತು, ತಿಳಿದವರ ಮಾತು

ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಇದು ಹೊಸತು  
ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗದ್ದು  
ಕೇಳಲು ಚಂದವೆಂದು, ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ ಬಂದು

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ ಎಂದು,  
ಕರೆತಂದಿದ್ದರು ಜನರನು, ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಇಂದು

ಊಟಕ್ಕೆ ಸಮಯವಾಯ್ತು, ಗುಲ್ಲೊಂದು ಹಬ್ಬಿತು!  
ಊಟ ಖಾಲಿಯಾಯ್ತು !  
ಜನರು ನುಗ್ಗಿಬಂದರು  
ಊಟದ ಪಾತ್ರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಯಾಯ್ತು  
ಅನ್ನವು ಕೆಳಗೆ ಬಿತ್ತು

ಪೋಲೀಸರಿಂದ ಲಘು ಲಾಟಿ ಚಾರ್ಜ್ ಆಯ್ತು  
ತಿಳಿದವರು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ, ಹೋಟೇಲಿಗೆ ಹೊರಟರು  
ಜನರು, ನುಗ್ಗಾಟದಲಿ, ನಗ್ಗಿ, ನಲುಗಿದರು

ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಜೀವನ ಎಂಬ ಮಾತು,  
ಮೈಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೀರಲುನಿಯಲ್ಲಿ  
ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು



**ಪ್ರೀಕ್ಷಾ ಅರವಿಂದ್**

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷ  
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕ

**ಹುಡುಕಾಟ**



**ಡಾ. ಶುಭಶಾ ಕೆ. ಎಸ್.**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ನಾನು ಸುಮಾರು ೧೬ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಜಾವ ಲಿಃಫಿಶಿಕ್ಕೆ ಶುರು ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಗಣಿತದ ಟ್ಯೂಶನ್ ತರಗತಿಗಳು, ೭:೦೦ ಗಂಟೆಯ ಸ್ಕೂಲ್ ಬಸ್. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಇದು ಎಂದು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಕೆಲಸ, ಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜೀವ ಅರ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಕೊಡಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇರಣೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಇದ್ದ ವಯಸ್ಸು,

ವಾತಾವರಣ, ಸಂದರ್ಭ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಅಮ್ಮನ ಫೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಭಾಷಣಕಾರರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಭಾಷಣವೇ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. “ಅಯ್ಯೋ.. ೧೫ ನಿಮಿಷ ಇದ್ದಲ್ಲೇ ಹೋದರೆ ನಾನು ಓದುವುದು ಯಾವಾಗ?” ಎಂಬ ಆತಂಕ. ನಾನೂ ಎಂದಿಗೂ ವರ್ಷವಿಡೀ ಓದಿದವಳಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೊನೆಯ ೩-೪ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬೇರೆಯೇ ರೀತಿಯ ಬಿಸಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿತ್ತು. ಯಾರನ್ನೇ ಕೇಳಿದರೂ ೧೦ನೇ ತರಗತಿ ಒಂದು





ಮುಗಿಸಿಬಿಡು, ಅದಾದ ನಂತರ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಆಯ್ಕೆಯು ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಎಲ್ಲವೂ ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಅದು ಹೋಗುತ್ತೆ. ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಕೊನೆಗೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ನೀನು ಹೇಗೂ ಓದುತ್ತೀಯಲ್ಲ ಬಿಡು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೀಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಭಾಷಣವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ರಾಬಿನ್ ಶರ್ಮ ಎಂಬ ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಅವರ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು ``Who will cry when you die?``. ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಾನು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ನನ್ನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಒಂದು ವಿಷಯ ತುಂಬಾ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಿತ್ತು. ಅದುವೇ ``ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಅದು ತೃಪ್ತಿ

ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ನನ್ನ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರುವುದು``. ಆದರೇ ಈ ತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಲಿ? ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ೧೦ನೇ ತರಗತಿ ಮುಗಿದು, ೧೨ನೇ ತರಗತಿ ಸಹ ಮುಗಿದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವೂ ಆಯಿತು. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ನಾನು ಒಂದು ದಡ ತಲುಪಿದೆ ಎಂಬ ಸಂತೋಷವಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಿನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಅದೇ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ.

ನಂತರವೇ ಅನಾಟೊಮಿ ಡಿಸೇಕ್ಷನ್ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕುತೂಹಲಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಇಲ್ಲ.. ಇಲ್ಲ.. ಇದು ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ, ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವಾಗ ``ಓಹೋ, ಪ್ರಾಯಶಃ ಇದು ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ`` ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ಕಾಲೇಜು ಮುಗಿಸಿ ಒಂದು ಬ್ಯುಸಿ ದಿನದ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ -ಅಮ್ಮನನ್ನು ನೋಡಿದ ಘಳಿಗೆಯೇ, ``ಇದಾವುದೂ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನ ಮನೆ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆ ಇರುವುದೇ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ`` ಎಂದು ಪುನಃ ಭಾವಿಸಿ ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಹೋಗಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಕಲಿಯುವಾಗ ``ಅರೆ, ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಅದಾವುದೋ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ತೃಪ್ತಿ, ಋಷಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲಾ`` ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೀಚಿಕೆಯಂತೆ, ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋದಷ್ಟು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಅಥವಾ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದರೂ ಅದು ದೊರಕುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದು ನಿರಂತರ ಹುಡುಕಾಟ. ತಿಳಿದವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹುಡುಕುವುದರ ಬದಲು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಹುಡುಕು ಎಂಬಂತೆ, ಏನನ್ನೋ ಮಾಡಿದರೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಲಭಿಸಿದರೆ ಜೀವನ ಅದೇಷ್ಟೋ ಪಾಲಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲವೇ?



ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಬಾಬು

ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಪದಬಂಧ

## ಹದಬಂಧ - ೧೮

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



ಡಾ. ಸುಮಾ ಗುಡಿ  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

### ಸುಳಿವುಗಳು:

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ: ೧. ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನೇ ಬಂಧಿಸುವುದೇ? (೪) ೩. ದೇವನೂ ಅಲ್ಲ, ಮಾನವನೂ ಅಲ್ಲ (೩) ೫. ಸಿಂಗಾರಗೊಂಡವಳು (೪) ೭. ದುಃಖಿಸು (೩) ೮. ಅಕ್ಕರೆಯ ರಾಕ್ಷಸಿಯೇ? (೩) ೯. ರಘುಕುಲದ ಶ್ರೇಷ್ಠ (೪) ೧೧. ನಾಲಗೆ (೩) ೧೩. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೇ ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವುದು?(೪) ೧೫. ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡು ಎಂದು ಹೀಗೂ ಹೇಳಬಹುದು (೪) ೧೭. ಮಹಾಭಾರತದ ಖಳನಾಯಕ (೩) ೧೯. ಗುಬ್ಬಿ ವೀರಣ್ಣನವರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಟಕ (೪) ೨೧. ಸುಲ್ತಾನನ ಆಸ್ಥಾನದ ಮುಖ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿ (೩) ೨೨. ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡುವವನು (೩) ೨೩. ಗಂಭೀರವಾದ (೪) ೨೫. ರಾಮನ ಒಬ್ಬ ಸಹೋದರ(೩) ೨೭. ಮುತ್ತಿಗೆಹಾಕು (೪) ೨೯. ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗ (೪) ೩೧. ಬೇಲೂರು ಹಳೇಬೀಡಿನ ಜಿಲ್ಲೆ (೩) ೩೩. ವಿಸ್ತಾರತೆ (೪) ೩೫. ಭವ್ಯವಾದ ಭವನ

(೩) ೩೬. ಪಕ್ಷದ ಅಧಿಕೃತ ಹೇಳಿಕೆದಾರ (೩) ೩೭. ಸಂಪಾದಿಸು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ (೪) ೩೮. ಪಳಗಿದ (೩) ೩೯. ಬಾಯಿಬಿಡದಿರು (೪)

**ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:** ೧. ಸೂರ್ಯನ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು (೪) ೨. ಮನುಜರಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮನು (೪) ೩. ಕರ್ಣನ ಅಭಿದಾನ (೪) ೪. ಆದಾಯ (೪) ೫. ಕತ್ತಿಯ ಅಲಗು (೪) ೬. ರಾಜಕೀಯದ ಆಗುಹೋಗುಗಳೆಲ್ಲಾ - - - - ಯಲ್ಲಿಯೇ ಜರುಗುತ್ತವೆ (೪) ೧೦. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಪತ್ಕಾಲವನ್ನು - - - - ಮಾಡಲಾಗಿದೆ (೩) ೧೨. ಸರಂಜಾಮು (೩) ೧೪. ಬುದ್ಧಿಹೀನ (೩) ೧೫. ಕೊರಗು (೩) ೧೬. ಕುಮಾರನನ್ನು ಹೀಗೂ ಕರೆಯಬಹುದು (೩) ೧೭. ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮೃಗ (೩) ೧೮. ನೀವು ಕರೆಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದೂರವಾಣಿ ಕಾರ್ಯ - - - - ವಾಗಿದೆ. (೩) ೧೯. ಎಲ್ಲವೂ (೩) ೨೦. ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು - - - - ಹಾಕುವುದೇ ಒಂದು ಸೊಗಸು (೩) ೨೪. ಪೇಟದಂತಹ ವಸ್ತು (೩) ೨೬. ತೀವ್ರತೆ ೨೮. - - - - ಕಾಯಿಗೆ ಬೇವಿನ ಸಾಕ್ಷಿ (೩) ೨೯. ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯುವವ (೪) ೩೦. ಅವಲೋಕಿಸು (೪) ೩೧. ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿದರೆ - - - - ಸೇರಿದಂಥ ಸುಸ್ಥಿತಿ ೩೨. ಈಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ (೪) ೩೩. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೋ (೪) ೩೪. ಬಾಯಿಬಿಡದಿರು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೂ ಹೇಳಬಹುದು (೪)

**ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪದಬಂಧ - ೧೭ರ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು:**

**ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ:** ೧. ಪ್ರಸಾಧನ ೩. ರಾಜೀವ ೫. ಬಾಹ್ಯಲೋಕ ೭. ವನಜ ೮. ರಜಾಯಿ ೯. ಕರಗತ ೧೧. ಸಮಾನ ೧೩. ತುರುಕಿಸು ೧೫. ಮಳೆಹನಿ ೧೭. ಪತನ ೧೯. ಸನಾತನ ೨೧. ಖಗ್ರಾಸ ೨೨. ವಿರಹ ೨೩. ತಲೆಮಾರು ೨೫. ರುಮಾಲು ೨೭. ಜರುಗಿಸು ೨೯. ಸಾಗವಾನಿ ೩೧. ಸರಕು ೩೩. ನಾಮಾಂಕಿತ ೩೫. ರಂಜನಾ ೩೬. ಪ್ರಕಾರ ೩೭. ಕೆಲವರ ೩೮. ನಿಬದ್ಧ ೩೯. ಹದಿನಾರು

**ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:** ೧. ಪ್ರಚಾರಕ ೨. ನವಜಾತ ೩. ರಾಜಹಂಸ ೪. ವರಮಾನ ೫. ಬಾಯಿಮಾತು. ೬. ಕಮಾಯಿಸು ೧೦. ರಗಳೆ ೧೨. ಮಾವುತ ೧೪. ಕಿರಾತ ೧೫. ಮರೆತ ೧೬. ನಿಖರ ೧೭. ಪಸರು ೧೮. ನವಿಲು ೧೯. ಸಹಜ ೨೦. ನರ್ತಿಸು ೨೪. ಲೆಕ್ಕಿಗ ೨೬. ಮಾಮರ ೨೮. ಗಿರಾಕಿ. ೨೯. ಸಾಗಾಣಿಕೆ ೩೦. ನಿರಂತರ ೩೧. ಕುಪ್ರಸಿದ್ಧ ೩೩. ನಾರಸಿಂಹ ೩೪. ತವರೂರು



**ಡಾ. ಸತ್ಯವತಿ**

ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂದರ್ಶನ

## ಡಾ. ಹದ್ದಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು



**ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಪಟೇಲ್**  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿ, ಅನೇಕ ಆಕಾಶವಾಣಿ ದೂರದರ್ಶನಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮನೆಮಾತಾದವರು. ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಚ್ಛೆಯಲ್ಲಿ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಸತತವಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಥಮ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞೆ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾದವರು.

ಯಾರು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆದು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ವಿಚ್ಛೇದನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡವರು

ಯಾರು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆದು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲೂ ಓದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದನು ಆದುದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು

**ಸಂದರ್ಶಕಿ :** ನಿಮ್ಮ ಸುಧೀರ್ಘ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದಿರಿ

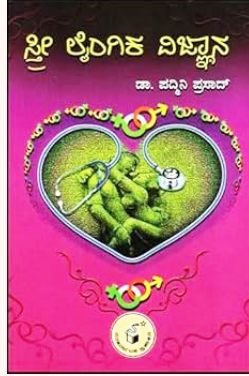
**ಡಾಕ್ಟರ್ ಹದ್ದಿನಿ:** ನನ್ನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ



ಜನಿಸಿ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸರಳ ಜೀವನದ ಮಧ್ಯೆ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃಂದಕ್ಕೆ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದನು.

ಯಾರು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆದು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲೂ ಓದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದನು ಆದುದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದನು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಥಮ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾದನು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮಹಿಳೆಯರ ಒಡೆದುಹೋಗುವ ಕುಟುಂಬಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ತೃಪ್ತಿ ನನಗಿದೆ



ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ / ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತಾಗ, ಅದು ಅನೇಕ ಜನರ ಸಂಶಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಾರ್ಥಕ ಭಾವ ನನಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾದ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ಮುಖೇನ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ನನ್ನ

ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

**ಸಂದರ್ಶಕ:** ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ನೀವು ಲೇಖಕಿಯಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾದುದು ಹೇಗೆ?

**ಡಾಕ್ಟರ್ ಪದ್ಮಿನಿ:** ನಾನೇನು ಹುಟ್ಟಿ ಲೇಖಕಿ ಅಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಪೂರ್ಣಿಮಾ, ಬರೀ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಹಾಕಿದರೆ ಜನರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ಉದಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಖ್ಯ ಸಂಧಾನ ಎನ್ನುವ ಕಾಲಮನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬರೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಉ ದ'ಂ'ವಾ ಣಿ'ಂ'ವ'ಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಮಿಥ್ಯೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ತಲೆ ತಲಾಂತರದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಲಾಭವನ್ನು ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು

**ಸಂದರ್ಶಕ:** ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು?

**ಡಾಕ್ಟರ್ ಪದ್ಮಿನಿ:** ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ನಾನು ತುಂಬ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದ ತಂದೆ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಆಧಾರಸ್ತಂಭ. ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಸಾಧಾರಣವೇ ಆಗಿತ್ತು ಆದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೊರತೆ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ದೊಡ್ಡ ಮಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ತಮ್ಮ-ತಂಗಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನಗಿತ್ತು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ತರದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಚೆಂದ. ಇವತ್ತು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೋರದೆ ಇರುವುದು ಅಂದು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.



ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕಷ್ಟ ಎಂದರೇನು ತಿಳಿಯಲಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರಿಂದ ಈ ಲಾಭಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ .



ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸುಮಾರು ೫೦ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಸಂಜೆ ೫ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಏಳು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಖಂಡಿತ ಪೂರಕ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ತರಹ ಆಟವಾಡಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಓದುವುದು ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ ಯಾಗಿತ್ತು. ಮಾರ್ಕ್ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಅಂಕಪಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕುವಾಗಲೇ ರ್ಯಾಂಕ್ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವಿನ ತ್ಯಾಗದ ಪ್ರತಿರೂಪವೇ ನಾವು. ಯಾರೂ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದರೆ ವಿದ್ಯೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ತಂದೆಯವರ ಮಾತು.

**ಸಂದರ್ಶಕಿ:** ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ

**ಡಾಕ್ಟರ್ ಪದ್ಮಿನಿ:** ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸಿದ ಶಿಬಿರದ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣು ಆಬೆಲೆ ಅಲ್ಲ ಸಬಲೇ ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದನು. ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರ ಭೇಟಿ ಪಡಾವೋ ಭೇಟಿ ಬಚಾವೋ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ

ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ ತಡೆಗಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸಿದನು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸುಮಾರು ೧೨ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವೆನು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯವೇ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟ ಕಡೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ “ಮಾತನಾಡಲಾರದನ್ನು ಮಾತನಾಡಿ ತಲುಪಲಾರದವರನ್ನು ತಲುಪಿ” ಎಂಬ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಭರವಸೆಯ ಬೆಳಕಾಗಲು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆ ‘ಭರವಸೆ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಫೌಂಡೇಶನ್’.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ನಗರದ ಕೆಲಸಗಳ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಭರವಸೆ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕಟಿಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಅನೇಕ ಹಳ್ಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಾಗಿ ಉಚಿತ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ೧೨ರಿಂದ ೧೪ ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಹೆಚ್‌ಪಿವಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ನೋವಿಗೆ ಸ್ವಂದಿಸಿರುವ ತೃಪ್ತಿ ತಂದಿದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಕ್ತ ಭಾರತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಕನಸು ಕಂಡಿರುವೆನು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದಾನಿಗಳ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವರು. ಇಂತಹ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬೦೦ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾನೇ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಹೆಮ್ಮೆ ನನಗಿದೆ. ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಹರಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೆಲಸದ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ತಪಾಸಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ಸ್

ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಸರಕಾರದ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಿರುತ್ತೇನೆ

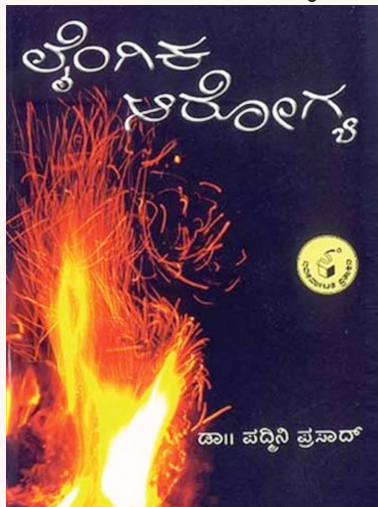
**ಸಂದರ್ಶಕಿ:** ಈಗಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳೇನು?

**ಡಾಕ್ಟರ್ ಪದ್ಮಿನಿ:** ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನವಾಗಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಗಮ. ಆದರ್ಶ, ಸದಾಚಾರ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ನಿಷ್ಠೆ, ದಕ್ಷತೆ, ಎಚ್ಚರ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೂವಿಗೆ ಪರಿಮಳವಿದ್ದಂತೆ ಮಾನವರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳಿಗೆ ಅವರೇ ಶಿಲ್ಪಿಗಳು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೇಪರ್ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ವಿಡಿಯೋ



ಗೇಮ್, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಹೀಗೆ ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಗೆ ನಾನಾ ಸಾಧನಗಳು ಇರುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಯಾರು ಅನ್ನುವ ಉದಾಸೀನ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಎಂದರೆ, ಓದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಓದಿದಾಗ, ಮೆದುಳು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಬೀಳುವುದರಿಂದ

ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಮೆದುಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾ ಹೋಗುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಮರೆತು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ



ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಓದಬೇಕು. ಅನೇಕ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ಓದಿದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಬದುಕಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜೀವನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

○



ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಹೊಂಗಡೆಮಠ  
ವಿಭಾಗೀಯ ಸಂಪಾದಕರು

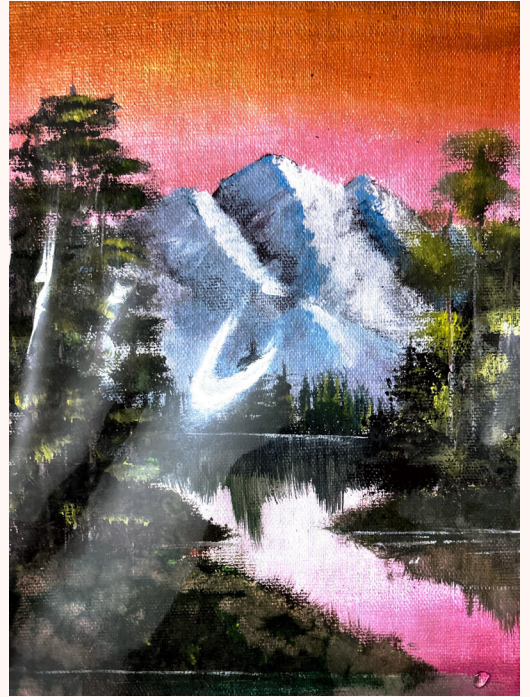
## ಜಿಣ್ಣರ ಲೋಕ



ಶ್ರೀನಿಧಿ ಪಾಟೀಲ್  
ದಾವಣಗೆರೆ



ರಾಜವೀರ ಚಿನ್ನಿವಾಲರ  
೯ ವರ್ಷ, ಗಂಗಾವತಿ



ಭೂಮಿಕಾ

೧೬ ವರ್ಷ, ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ ಪಿ.ಯು.ಸಿ., ಭದ್ರಾವತಿ

ವೈದ್ಯ ಸಂಪದದ ಜಂದಾದಾರಿಗೆ  
ದೀಪಾವಳಿಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು...



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

ದಾ. ೨೦೦೦ ಪಾವತಿಸಿ  
ಮೂರು ವರುಷ  
ಪುಸ್ತಕ ಪಡೆಂಬರಿ  
ಇಂದೇ ಜಂದಾದಾರರಾಗಿ  
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ



ಕಲ ಕೋಡ್ ಬಳಸಿ  
ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ವಿಳಾಸ  
ದಾಖಲಿಸಿ

