

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಕಟಣೆ - ೧೮೨
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ - ೮

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ

ಅರುವತ್ತರ
ಅನಂತರದ ಆರೋಗ್ಯ

ii

iii

ಅರುವತ್ತರ ಅನಂತರದ ಆರೋಗ್ಯ

Blank

ಲೇಖಕರು:

ಡಾ|| ಎಚ್.ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ



ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕಲಾಗ್ರಾಮ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆವರಣದ ಹಿಂಭಾಗ, ಮಲ್ಲತ್ತಹಳ್ಳಿ

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೫೬



ARUVATTARA ANANTHARADA AROGYA: by Dr. H.R. Manikarnika;
Published by **Sri P. Narayana Swamy, Registrar, Kuvempu Bhasha
Bharathi Pradikara;** Kalagrama, Jnana Bharathi, Behind Bangalore
University Campus, Mallattahalli, Bangalore - 560 056; 2013;
Pp.xx+120. Price : Rs. 60/-



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ
ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧

© ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಿದೆ.

ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೩
ಪುಟಗಳು : XX + ೧೨೦
ಬೆಲೆ : ರೂ. ೬೦/-

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಪಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ
ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕಲಾಗ್ರಾಮ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆವರಣದ ಹಿಂಭಾಗ

ಮಲ್ಲತ್ತಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೫೬

ದೂ. : ೨೩೧೮೩೩೧೧, ೨೩೧೮೩೩೧೨

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ : ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಶೆಟ್ಟಿಗಾರ್

ISBN : 978-81-921758-7-4

ಮುದ್ರಕರು :

ಮೆ|| ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟ್ ಆಡ್ಸ್

ನಂ. ೬೯, ಸುಭೇದಾರ್ ಭತ್ತಂ ರೋಡ್

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦೦೨೦ ದೂ : ೨೩೩೪೨೨೪೪

ಮುನ್ನುಡಿ

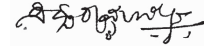
ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಹತ್ವದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ವಿದೇಶೀ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆ-ಸಾಹಿತ್ಯಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಲೇಖಕರ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಇತರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಲೇಖಕರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ರಚನೆಗಳ 'ಸಂಚಯ'ಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಕುವೆಂಪು, ಪುತಿನ ಮತ್ತು ಜಿ.ಎಸ್.ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರ ಸಂಚಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತೀ ಸಮ್ಮಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರ ಸಂಚಯಗಳನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಮೆ-ಗರಿಮೆಗಳು ಸಾರಸ್ವತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಲಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಮಹತ್ವದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನದ 'ಪುಸ್ತಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ' ಮಾಲೆಯ ೨೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರಬಂದಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ೨೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ. ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಮೌಲಿಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಸದೃಶವಾಗಿರುವ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಇತಿಹಾಸ'ದ ಸಂಪುಟಗಳು ಹಾಗೂ ಜೆ.ಡಿ.ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ' ಸಂಪುಟಗಳು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಹೆಮ್ಮೆ ಕನ್ನಡದ್ದಾಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ. 'ಭಾರತರತ್ನ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಅಂಬೇಡ್ಕರ್' ಅವರ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆ, ಇನ್ನೂ ಅನುವಾದಿತವಾಗದಿರುವ ಅವರ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳ ಅನುವಾದದ ಪ್ರಕಟಣೆ, 'ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿ'ಗಳ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ, ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೈಲಿಗಲ್ಲನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿವೆ.

ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಾಡಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ-ಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತ, ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಬಹುಮುಖೀ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು, ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು 'ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರ' ಎಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹರ್ಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಜನತೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಲಿ ಎಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ)



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಉಮಾಶ್ರೀ


ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ,
ವಿಕಲಚೇತನರ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಬಲೀಕರಣ
ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಚಿವರು

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧

ಸಂದೇಶ

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೂರಾರು ಮಹತ್ವದ ಮೌಲಿಕ ಹಾಗೂ ಅನುವಾದಿತ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವುದು ತುಂಬ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೇಂದ್ರವೆಂಬ ಹಿರಿಮೆಯೂ ಲಭಿಸಿರುವುದು ಗೌರವಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ನೆಲ-ಜಲಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈಗಾಗಲೇ 'ಕಾವೇರಿ ನ್ಯಾಯಾಧಿಕರಣದ ತೀರ್ಪಿನ' ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದು, ಈಗ 'ಕೃಷ್ಣಾ ನ್ಯಾಯಾಧಿಕರಣದ ತೀರ್ಪಿನ' ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಮುಂದಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ನಮ್ಮ ಲೇಖಕರ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಉಮಾಶ್ರೀ)



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಬಸವರಾಜು, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ವಾರ್ತಾ ಇಲಾಖೆ

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧

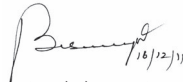
ಹಾರೈಕೆ

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಆಶಯದಂತೆ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಬಲ್ಲಂಥ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇತರ ಯಾವ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಇನ್ನೂ ಹೊರಬರದೇ ಇರುವ ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಥೆ', ಜೆ.ಡಿ. ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ'ದಂಥ ಮಹತ್ವದ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನೂ, ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರ ಮಹತ್ವದ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಂಚಯಗಳನ್ನೂ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದೂ, ನಾಡಿನ ಇತರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುತ್ತಿರುವುದೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಕನ್ನಡ ಜನತೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ತರುವಂಥ ಸಂಗತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಕೃತಿಗಳ ಆಂಶಿಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗದಿರುವ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತುತಾರ್ಹವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿ ಭಾಷೆಗಳ ಅನುವಾದ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಇಂಬುಕೊಡಲಿರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಸಂಶೋಧನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ-ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಆದರ್ಶ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆಯಲೆಂದೂ, ಹೊಸ-ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲೆಂದೂ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಬಸವರಾಜು)



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕೆ.ಆರ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಆಯುಕ್ತರು
ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ 2005ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯನ್ನು ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ವಿದೇಶೀಯ ಭಾಷೆಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರ ಹಾಗೂ ಆ ಭಾಷೆಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸಂವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾನವಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಬಳಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದು ಈ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು, ಭಾಷಾಂತರದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಈ ಧ್ಯೇಯಗಳ ಅಂಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಈ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ ನನಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಈ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಮತ್ತು ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೊರತಂದಿರುವ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದವೇ ಆಗಿವೆ. ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಥೆ', ಜೆ.ಡಿ.ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ' ಸಂಪುಟಗಳು ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಗೆ ಗೌರವಪ್ರಾಯವಾದ ಕೃತಿಗಳೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಾಹಸವನ್ನು ಭಾರತೀಯಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಗುಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೀಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಭಾರತರತ್ನ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳ ಹೊಸ ಅನುವಾದದ

ಪ್ರಕಟಣೆ ಯೋಜನೆ, ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿಗಳ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ, ಪಂಡಿತ್ ದೀನ್ ದಯಾಳ್ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಕೃತಿಗಳ ಕನ್ನಡದ ಅನುವಾದದ ಯೋಜನೆ, ಕೃಷ್ಣಾ ಐತೀಹೀನ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ ಮುಂತಾದವು ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿವೆ.

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನದಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೊಡನೆ ಜಂಟಿ ಪ್ರಕಟಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು, ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿನ ಖ್ಯಾತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಇಂಥ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಿ, ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.



(ಕೆ. ಆರ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣ)

ಪೀಠಿಕೆ

ಡಾ. ಎಚ್.ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಅವರು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಅಪರೂಪದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ತಮ್ಮ ಮಾನವೀಯ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅವರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಳವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಕೆಲವೊಂದು ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾಡಿನ ಕೆಲವು ಖ್ಯಾತ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿವೆ.

ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮೈಸೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕೃಷ್ಣರಾಜೇಂದ್ರ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಸಹೃದಯತೆ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ಜನರ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸೇವಾನುಭವಗಳ ಪ್ರತೀಕವೂ ಆಗಿರುವ ಈ ಕೃತಿ ಕೇವಲ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಚರ್ಚೆಯಾಗದೆ, ನಿದರ್ಶನಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತುಂಬ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಥ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಡಾ. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕಲಾಗ್ರಾಮ, ಮಲ್ಲತ್ತಹಳ್ಳಿ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೫೬

೦೨-೦೨-೨೦೧೨

ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ

ಅಧ್ಯಕ್ಷ

ನನ್ನ ಮಾತು

ಯಾರೂ ಬಯಸದಿದ್ದರೂ, ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೂ, ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸುದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸು ಪಡೆದವರೆಲ್ಲರೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸವಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಂಜೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಅರಳುವ ಕಾಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಂದಿಗ್ಧ ಘಟ್ಟ ಅದು. ನಾನಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಡರಿಕೊಂಡು ವೃದ್ಧರ ಮೈಮನಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಚಕ್ರದ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಘಟ್ಟ ಅದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕೂದಲು ನೆರೆಯತೊಡಗುವುದು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು ದೇಹ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮೈಮನಸ್ಸಿಗೆ ರೋಗ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೆನಪು ಹಾರುವುದು, ದೇಹ ಭಂಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ದುರ್ಬಲತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಸೋಲು, ಹತಾಶೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿ 'ಇನ್ನೇನು ಆಟ ಮುಗಿಯಿತು' ಎಂಬ ಭಾವ ಪದೇಪದೇ ಕಾಡುವ ಕಾಲವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಯೌವನ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಹಂತ ಇದು. ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಡನೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಪರಾವಲಂಬನೆ, ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭದ್ರತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಬದುಕನ್ನು ದುಸ್ತರಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಲ್ಲಾ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೃದ್ಧರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಹಲವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸವಾಲುಗಳು, ಹಲವು ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಿದ್ಧತೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಶಾಪವಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಯಾವ ತೆರನಾದ ಉಪಚಾರಗಳು, ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಧರ್ಮಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ನನ್ನ ಅನುಭವ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ವಿಚಾರಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀನಾಗಿ ನಾನು ಪಡೆದ ಅನುಭವದಿಂದ ಬಂದವು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಾನು ಸ್ವತಃ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವವರ ಕಷ್ಟ-ಸುಖ, ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳ ಅರಿವು ನನಗೆ ಇದೆ. ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿರುವ ಅನುಭೂತಿ, ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗಳೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದೆ. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಓದುಗರ

ಮುಂದಿಡುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅಣಿಯಾಗಿರುವವರು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಇರುವವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವವರಿಗೂ, ನಿಲ್ಲುವಂತವರಿಗೂ ಅಗತ್ಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನದು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುಗರು ಔದಾರ್ಯದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕನ್ನಡದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಡಾ|| ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?' ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರು ಬರೆದ 'ಅರವತ್ತರ ನಂತರದ ಬದುಕು', ಡಾ|| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ', ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ವೈದ್ಯ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ಹಲವು ಮೂಲಗಳು. ಅವರಿಗಿಲ್ಲಾ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಡಾ|| ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ ಸುಮಾರು ಒಂದು ದಶಕಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಿಂದ ಅವರು ನನ್ನ ಬರೆವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ, ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕರಡು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ತಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೈಸೂರಿನ ಡೆಮಾನ್ಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಎಲ್. ಸತೀಶ್ ಅವರ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳು ನನಗೆ ಬಹಳ ಹಿಡಿಸಿವೆ. ಅವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ|| ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ ಅವರಿಗೆ, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಶ್ರೀ ಪಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ. ಓದುಗರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರೆ ನನ್ನ ಬರೆವಣಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕ.

೨೦೨೨-೨೦೨೩

ಮೈಸೂರು

ಡಾ|| ಎಚ್. ಆರ್. ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ

ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ವಿಭಾಗೀಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ

ಮೈಸೂರು.

Blank

ಅರ್ಪಣೆ



ಸುವಿಖ್ಯಾತ ವಿಚಾರವಾದಿ, ಸರಳಜೀವಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಧರ್ಮದ
ನಿಷ್ಠುರ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ನಿಷ್ಕಪಟ ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೆರೆಯುತ್ತಾ
ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಪಟುತ್ವದಿಂದ ಬಾಳಿ ನಡೆದ
ದಿವಂಗತ ಡಾ|| ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ
ಅವರ ಪುಣ್ಯ ಸ್ಮರಣೆಗೆ

Blank

ಪರಿವಿಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ	v	
ಸಂದೇಶ	vii	
ಹಾರೈಕೆ	viii	
ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ	ix	
ಪೀಠಿಕೆ	xi	
ನನ್ನ ಮಾತು	xii	
ಅಧ್ಯಾಯ ೧	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಂದರೇನು?	೧
	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ	೩
ಅಧ್ಯಾಯ ೨	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	೭
	ಮೆನೋಪಾಸ್	೧೩
	ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	೧೮
	ಬೆನ್ನುನೋವು	೨೭
	ಮಂಡಿನೋವು	೨೮
	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ	೩೧
	ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	೩೩
	ಮಧುಮೇಹ	೩೬
	ಹೃದಯಾಘಾತ	೪೨
	ಲಕ್ಷ	೪೫
	ತಲೆಸುತ್ತುವುದು	೪೮
	ಮಲಬದ್ಧತೆ	೫೦
	ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ	೫೨
	ಕಿವುಡು	೫೩
	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	೫೫
	ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ	೫೯

ಅಧ್ಯಾಯ ೩	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು	೬೦
	ಖಿನ್ನತೆ	೬೨
	ಸಂಶಯಾತ್ಮಕ ಭ್ರಮೆ	೬೭
	ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ	೬೭
	ಆಲ್‌ಜೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ	೬೮
	ತೀವ್ರ ಶಾರೀರಿಕ ಮತಿಭ್ರಮಣೆ	೬೮
	ಮತಿಹೀನತೆ	೬೯
	ಆತಂಕ ಬೇನೆಗಳು	೭೦
	ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ	೭೧
ಅಧ್ಯಾಯ ೪	ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ	೭೨
ಅಧ್ಯಾಯ ೫	ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ	೭೭
ಅಧ್ಯಾಯ ೬	ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ	೮೦
ಅಧ್ಯಾಯ ೭	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ	೮೩
ಅಧ್ಯಾಯ ೮	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನ	೮೬
ಅಧ್ಯಾಯ ೯	ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು	೯೦
ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦	ವೃದ್ಧರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು	೯೫
ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ	೧೦೨
ಅಧ್ಯಾಯ ೧೨	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ	೧೦೮
ಅಧ್ಯಾಯ ೧೩	ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ	೧೧೧
ಅಧ್ಯಾಯ ೧೪	ವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು	೧೧೬
	ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳು	೧೧೭-೧೧೯

ಅರುವತ್ತರ ಅನಂತರದ ಆರೋಗ್ಯ



ಅಧ್ಯಾಯ ೧
ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಂದರೇನು?
ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೆ ಜನನ ಮರಣ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಗೃಹಸ್ಥ ಮತ್ತು ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಈ ಮುಪ್ಪು ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಜನನವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮರಣವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮುಪ್ಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ೪೦ ವರ್ಷದವರೇ ಮುಪ್ಪು ಬಂದವರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ೭೦ ವರ್ಷದವರಾದರೂ ಚಿರಯೌವನದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅವರೇ (ಮನೋರೋಗಗಳು) ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ಕಿರಿಯರಿಂದ ಅಜ್ಜಿ-ಅಜ್ಜಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಪ್ಪು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ, ಸವೆದುಹೋದ ಶರೀರ, ಬಾಗಿದ ಬೆನ್ನು, ನಡುಗುವ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ ಚಿತ್ರ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ರೀತಿ ಆಗಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗುಣಕಾರಣದ ರೋಗ, ಮನೆಯವರ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಕಿರಿಯರ ಮಕ್ಕಳ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಉದಾಸೀನಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಕಂಡ ಕಂಡವರಿಗೆ ಕರುಣೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕುಂದಿ ಬದುಕು ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವ ಕಾಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಈವರೆಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡದಿದ್ದ ಘನವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜೊತೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡುಪಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕಿನೆಡೆಗೆ ಮನಸೋತವರು ದೇವರು, ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ದರ್ಶನ, ಸಾಧುಸಂತರ ದಿವ್ಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಈವರೆಗೆ ಆದ ಸುಖದುಃಖಗಳ ಅನುಭವ ಅನೇಕರಿಗೆ ದಾರಿದೀಪ. ಮುಪ್ಪಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ನಾಟ್ಯ, ಶಿಲ್ಪ, ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಕಳೆದವರ ಅನುಭವಗಳು ಪಕ್ಕಗೊಂಡು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಕೃತಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯರ ಸರಾಸರಿ ವಯೋಮಾನವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ೩೭ ವರ್ಷಗಳಿದ್ದರೆ ಈಗ ಅದು ೬೦ ವರ್ಷಗಳಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ೬೫ ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು ೫ ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ವೃದ್ಧರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ ೮ರಷ್ಟಿರುವ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದುಕಡೆಯಾದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಬಳಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವರ

ಆಸೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಿದ್ಧತೆ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಿದವರಿಗೆ ಜೀವನ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

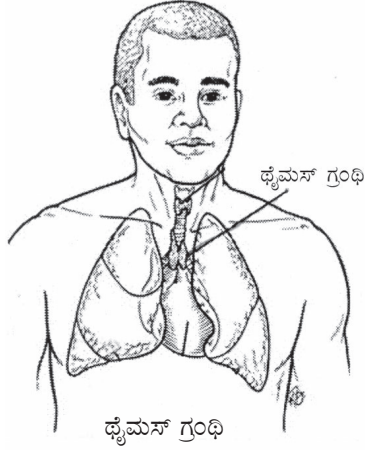
ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಚಿಕ್ಕವರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅನುವಂಶಿಕ ಪಾತ್ರವೂ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕುವರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಜೀವಕೋಶ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಬರುಬರುತ್ತಾ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಸಮನಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು

* ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಥೈಮಸ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಈ ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವಸ್ತು (antibodies)ವನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಥೈಮಸ್ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಾಗ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.



* ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನಾವು ನೋಡಿರುವ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಲೆಮಾರಿನವರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

* **ಶರೀರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ:** ಶರೀರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಇದ್ದಾಗ ಶರೀರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಉದಾತ್ತ ಮನಸ್ಸಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಸಿನಿಕತೆ, ಕೋಪ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ದುಶ್ಚಟಗಳಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಔಷಧ ವ್ಯಸನ, ಅಸುರಕ್ಷತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

* ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್' ಎಂಬ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಕೆಲಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗಿರುವ ಅವಶ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಕೆಲ ವಿಷ ಕಲ್ಪಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ (Lipofucin) ಲಿಪೋಫ್ಯೂಸಿನ್ ಎಂಬ ಜಡ ವಸ್ತುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವ Anti oxidants ಎನ್ನುವ ವಸ್ತುವೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ Anti oxidants ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ Lipofucin ಧಾಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೂಡ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ Anti oxidants ಇರುತ್ತದೆ.

* ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಅಡ್ಡತಳಿಗಳ ಸೇರುವಿಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'Cross linkage' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಡ್ಡತಳಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಡಿಎನ್‌ಎ (DNA) ಕಣಗಳ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲಿಯೋಗಾರ್ಡ್ ಹೆಪ್ಲಿಕ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ. "ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ವಂಶವಾಹಿನಿಯಲ್ಲೇ ಆಯೋಜಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಇಂತಹುದೇ ಒಂದು ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಅದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೂ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವೂ ನಮಗೆ ದೊರಕಿತು.

ಜೀವನಶೈಲಿ

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೇರೆಯವರು ತಮಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರು ನಮ್ಮದಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ನಾವೇ ಬಬ್ಬರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂತ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಡಿತದಲ್ಲಿರುವವರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಸಂತೋಷಕರವಾದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

- * ಸತ್ತಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- * ಉದ್ಯೋಗ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು
- * ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ
- * ಜೀವನವನ್ನು ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು



- * ಲಘು ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.
- * ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗಗಳಿಂದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು.
- * ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ.
- * ಸತತಾಭ್ಯಾಸದ ಮನೋಪ್ರವೃತ್ತಿ.
- * ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಗೀತ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ.
- * ಬದುಕಿನ ಪ್ರೀತಿ
- * ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ
- * ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ -ಮುಂತಾದವು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- * ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು
- * ರಕ್ತಹೀನತೆ
- * ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಜೋತು ಬೀಳುವುದು
- * ಕಣ್ಣು ಮುಂಜಾಗುವುದು
- * ಕಿವಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- * ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟಾದರೂ ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವ
- * ಕೀಲು ಸವೆತ ಉಂಟಾಗಿ ಕೀಲು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- * ದೇಹದ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.
- * ನಡೆದಾಡುವಾಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಮಲಗುವಾಗ, ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಎಡವಿ ಬೀಳುವ ಸಂಭವ.

ಮುಪ್ಪಿನ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಕ್ಷೀಣಿಸತೊಡಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ, ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಉನ್ನಾದ ಉಂಟಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಅನಗತ್ಯ ಗಾಬರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಃಖ, ಕೋಪ, ವೃಥಾಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಿ, ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅನೇಕ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದಲ್ಲೂ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಸ್ತು ಸಂಕಟ ಮರೆವು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ರಕ್ತ. ರಕ್ತ ಶರೀರದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಅಂಬಲಿಪೆಡಸು ಅಥವಾ atherosclerosis. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿರಬಹುದು.

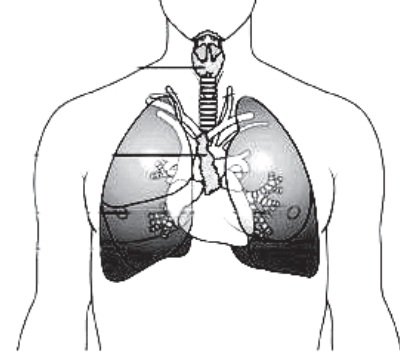


ಚಿತ್ರ: ಅಂಬಲಿಪೆಡಸು (Atherosclerosis)

ಇದನ್ನು ನಾವು ನೀರಿನ ಕೊಳವೆಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ನೀರಿನ ಕೊಳವೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದರೆ ಒಳಗಡೆ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಶೇಖರವಾಗಿ ಒಳಪದರ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಬ್ಬು ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದಂತೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡು ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆದಾಗ ನಾವು ಹೃದಯಾಘಾತ (Heart attack) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡಾಗ ಲಕ್ಷ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಂಪುಟಿತ Elasticity ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿ ಕೊಳವೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಈಗ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಾವು metabolism ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ಸರಿಯಾಗಿ metabolism ನಡೆಯಲು ರಸದೂತಗಳು (hormones) ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎದೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಥೈರಮಸ್ ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥಿಯ ಒಳಸುರಿತ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಹಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಒಳಸುರಿತ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೆನೋಪಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ: ಥೈರಮಸ್

ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ osteoporosis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಘಾತಗಳೂ ಸಹ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಭಾಗದ ಸೈನೋವಿಯಲ್ ಎಂಬ ಪದರ ದಪ್ಪನಾಗಬಹುದು. ಕೀಲೆಣ್ಣೆ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕೂಡ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಸವೆದು ಒರಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೀಲುನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೃದ್ಧರ ಚಲನವಲನಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಪೋರೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ರೇಟೀನಾದಲ್ಲಿರುವ ದೃಷ್ಟಿ ನರಕೋಶಗಳು ಅವನತಿ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ತುದಿ (urethral sphincter) ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ urinary incontinence ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಮದ ಜೀವಿಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂಪುಟಿತ (Elasticity) ಮಾಯವಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಚರ್ಮವು ತನ್ನ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒರಟಾಗುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯ (Meno pause):

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಮಾಲತಿಗೆ ಈಗ ೫೨ ವರ್ಷಗಳು. ಮಗಳ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ. ಮಗ ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಗಂಡನಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷವಿದೆ. ಮಾಲತಿ ಮೊದಲಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಂಗಸು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದೀಚೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮುಖ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕೆಂಪೇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೈ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಸೀನಿದರೆ ತಡ ಇಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಮಾಲತಿಗೆ ಈಗ ಒಂದು ತರಹ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮರೆವು ಕೋಪ, ವಿನಾಕಾರಣ ಸಿಟ್ಟು ಆಗಾಗ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ: ಮನೋಪಾಸ್ ಆಗಿರುವ ಹೆಂಗಸು

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಆಗಬಹುದಾದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು. ಇದನ್ನು ಮನೋಪಾಸಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಋತುಸ್ತಬ್ಧವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮನೋಪಾಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಗೆ ೪೫-೫೫ ವರ್ಷಗಳಾಗುವಾಗ ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಉಪಯೋಗಗಳು ಅನೇಕ. ಮಹಿಳೆಯ ಬಾಗು ಬಳಕು ವೈಯಾರಗಳು ಬರುವುದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಿಂದ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ

ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೇವವಾಗಿಟ್ಟು ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಕೋಚ ಮತ್ತು ಮುಜುಗರ.

ಈ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ತಾನು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಅವಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎದುರಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಧೈರ್ಯ ದಿಂದಿರುವವರು ಈ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಬೆಂಬಲ ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಳು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ತಕ್ಕ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೊಂದು ವಲಯದಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಜಗತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಅವಳನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯೂ ಕಂಗೆಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಮನೋಪಾಸ್ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾದ ಕ್ರಮವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಂಕೋಚ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಧೈರ್ಯ ಸರ್ವತ್ರ ಸಾಧನಂ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಾಗ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮನೋಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ೨-೩ ವರ್ಷ ಮುಂಚೆಯೇ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಅನಂತರ ೩-೫ ವರ್ಷಗಳಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕೂಟಕ್ಕೆ ನಾವು ಮೆನೋಪಾಸಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯ:- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು ೪೦-೪೫ ವರ್ಷಗಳಿರುವಾಗ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ೪೨-೪೮ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಹವಾಗುಣದ ಕಾರಣಗಳೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉಷ್ಣವಲಯದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಶೀತ ವಲಯದ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತುಹೋಗುವುದು (Early menopause):- ವಯಸ್ಸು ೪೦ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಂಡಾಶಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿರುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಆಪರೇಶನ್ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವುದು.

ತಡವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು (late menopause):- ೫೫ ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟೂ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟು ತಡವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾರುಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಲ್ಲೂ ಮುಟ್ಟು ತಡವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿ:- ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ರೀತಿ ಹಲವಾರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೀತಿ.

ಮುಟ್ಟು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಆದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬರಬರುತ್ತಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಒಂದು ಮುಟ್ಟಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಟ್ಟಿಗೂ ಅಂತರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಮುಟ್ಟು ಒಂದೇ ಸಲ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಒಂದು ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೋಶಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೇವಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

ಅತೀವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಹಪ್ಪು ಜನ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಅತೀವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಯೋ ಬಿಡು ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುವಾಗ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಲ್ಲದು. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:- ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನೂ ೬೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ತೂಕ ಇಳಿದು ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಕೀಲುಗಳ ಬೇನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಎದ್ದು ಕೂತು ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕು ಗಟ್ಟಿ ಹೊಳಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಮುದಿತನವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ಅಂಗಗಳು ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಶಯ ಕುಗ್ಗಿ ಕೇವಲ ೫ ಗ್ರಾಂ ತೂಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಕವಚ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಡನಾಳ ಕುಗ್ಗಿ ಮೊದಲಿನ ಚಲನೆ ಈಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಕೋಶ: ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕಂಠದಿಂದ ಸ್ವವಿಸುವಿಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಯೋನಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಧುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳು ಜಾರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಗಳು:- ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ಜೋಲು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕೂದಲು ವಿರಳವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೧. ಮೆನೋಪಾಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಇದು ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯ

ರಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಆಶ್ಚರ್ಯನೆಯೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಟ್ ಫ್ಲಾಶ್:- ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗ ಕೆಂಪೇರಿ ಮೈಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಮೈ ಬೆವರಿ ಮಾಮೂಲು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪದೇಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಡಿತ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಶುರುವಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯಾಘಾತ:- ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ತಕ್ಷಣ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಘಟನೆ ಗಂಡಸು-ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ:- ಕೋಪ, ಸಿಡಿಮಿಡಿ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತು, ಸುಸ್ತು ಖಿನ್ನತೆ, ಎದೆಬಡಿತ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಭಾವೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ:- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಮಾರ್ಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ:- ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಬಹುಬೇಗ ಮುರಿಯುತ್ತವೆ. ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಕುತ್ತಿಗೆ (neck of femur) ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೂ ಸಹ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ ಓಡಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಓಡಾಡುವಾಗ ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ:- ಕೊಬ್ಬು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸೊಂಟದ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ೬೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ತೊಂದರೆ:- ಮಹಿಳೆ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೂತ್ರ ಹೊರ ಬೀಳಬಹುದು. ಇದು ಕೆಲವರನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಆಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜರುಗುವಿಕೆ:- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸುತ್ತಲಿನ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಾಗ ಈ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಅದು ಕೆಳಗೆ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು Prolapsed uterus ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಾದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದ ಹೆರಿಗೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:- ವೈದ್ಯರು ಶರೀರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಲೇಪನ(papsmear)ವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಾಂತ್ವನ ಅಗತ್ಯ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೊಬ್ಬು ಕಮ್ಮಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಅರಿಯಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಾಗ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಸ್ತ್ರೀತ್ವವನ್ನೇನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡಮಕ್ಕಳ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ. ಮಹಿಳೆ ಕೂಡ ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಿದ್ರೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬೇಕು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತರಹ ಇರುತ್ತದೆ. ದುಗುಡ, ಗಾಬರಿ, ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು,

ನಿರಾಸೆ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಉದಾಸೀನತೆ, ಅಶಾಂತಿ, ಅಳು, ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳಗಳು ಇರಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೇದನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ವಿಚಾರವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳು (tranquilizer) ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವ ರಾಗಿ ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿ, ಕೋಸು, ಹಣ್ಣು ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜರುಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ(perineal exercises)ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋನಿಯ ಮೇಲ್ದರ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಸವರಬಹುದು.

ಈಚೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಲವಲವಿಕೆ ಉಳಿಸಲು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮರು ಪೂರೈಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. (Hormone Replacement Therapy -HRT) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮರುಪೂರೈಕೆ:- ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆಯೋ (೩೫-೪೦ ವರ್ಷಗಳು ಇರುವಾಗ) ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುವಾಗ ಅತಿಯಾದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮುಖ ಕತ್ತು ಕೆಂಪೇರಿ ನಂತರ ಬೆವರುವುದು, ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಎಂದಿನಂತೆ ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಶೇ.೫೦ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೪೦ರಷ್ಟು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಲವಲವಿಕೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ? ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ತ್ವಚೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ಯಾಚ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತ್ವಚೆಯ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮರುಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಯೋಜಿತ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

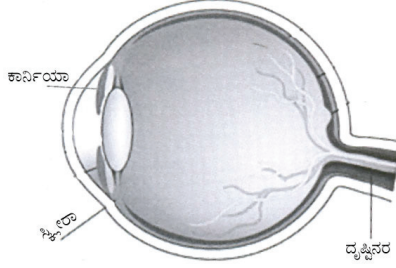
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಲಿವರ್ ತೊಂದರೆ ಜನನ ಮಾರ್ಗದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಲವಾರ್ಹವಲ್ಲ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳೂ, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯನ್ನು ನುರಿತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮರುಭೇಟಿ, ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ತೂಗಿ ನೋಡಿ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇ.ಎಸ್.ಆರ್. ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮಾಮೋಗ್ರಫಿ ಮತ್ತು ಪಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್.

ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಒಂದು ವರದಾವನೇ ಸರಿ.

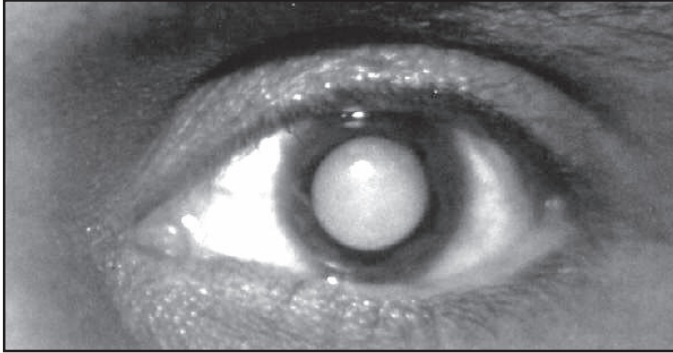
೨. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:



ಕಣ್ಣಿನ ಸೀಳು ನೋಟ

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಅವರನ್ನು ಅಧೀನರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು

೧. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ
೨. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೇಟಿನೋಪತಿ
೩. ಗ್ಲಾಕೋಮ
೪. ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುವ ಮ್ಯಾಕ್ಯುಲಾ ಅವನತಿ
(Age related Macular degeneration)



ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫೦-೬೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೊಳಗಿರುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವ ಈ ಪೊರೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯನವರ ತೊಂದರೆ:- ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಆಗಿದ್ದ ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯನವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಓದುವ ಹುಚ್ಚು. ಕಥೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳು ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ೫ ವರ್ಷ ಮುಂಚೆಗೆ ಇವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತುಹಿಡಿಯಬೇಕೆ ವಿನಃ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅಲ್ಲ.

ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೋಡದ ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದ ಹಾಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವರಿಗೆ ಪೊರೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ ಮದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಚಾಲಕ ರಮೇಶನ ಸಮಸ್ಯೆ:- ರಮೇಶನಿಗೆ ಈಗ ೬೨ ವರ್ಷಗಳು. ಅವನು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಓಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವನು ಒಳ್ಳೆಯ ಡ್ರೈವರ್ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಇವನಿಗೆ ಬೀಡಿ ಸೇದುವುದೊಂದೇ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇನ್ನಾವ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ೨೫ ವರ್ಷದಿಂದ ಇದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಎದುರುಗಡೆಯಿಂದ ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕು ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಏನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅದೇ ಊರಿನ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ|| ಮೋಹನ್ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ. ಪೊರೆ ಬಂದಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಲೆನ್ಸ್ ಅಳವಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಪುನಃ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ಬಂದಿದೆ. ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಓಡಿಸುವುದು ಈಗೇನೂ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಸ್ತುಗಳು ಎರಡೆರಡಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ವರ್ತುಲಗಳು ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೊರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ದೂರ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಮೀಪದ ದೃಷ್ಟಿ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ಹತ್ತಿರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೆ ತನಗೆ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ

ಬಳಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಪೊರೆ ಬೇಗ ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಸರಿ. ಪೊರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡಕದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಪೊರೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಇದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಪೊರೆ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಶಕ್ತಿಯ ಮಸೂರ (Intra ocular lens) IOL ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ದೂರಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ.

೧. ಪೊರೆ ಉಬ್ಬಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ lens induced glaucoma ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ಬಹಳ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಮ್ಮಿ.

೨. ಪೊರೆ ಬಲಿತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಬಹುದು. ಆಗ ಪೊರೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಬಲಿಯುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂಬುದು ಹಲವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಹಿಂದೆ ಪೊರೆ ಬಲಿಯುವವರೆಗೂ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದು, ರೋಗಿಗೆ ಯಾವಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ತಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತದೋ ಆಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಗಳು, ಇಂಟ್ರಾ ಆಕ್ಯುಲಾರ್ ಲೆನ್ಸ್ ಮತ್ತಿತರ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜಾದ ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಧತ್ವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಇಂಟ್ರಾ ಆಕ್ಯುಲಾರ್ ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂದ ಮಾಡ್ಯುಲಾ ಅವನತಿ (Age Related Macular Degeneration):

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಚೆನ್ನಯ್ಯನವರ ದೃಷ್ಟಿ ತೊಂದರೆ:- ಚೆನ್ನಯ್ಯ ಶ್ಯಾದನಹಳ್ಳಿಯ ಪಂಚಾಯಿತಿವಾರ. ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜನರ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬರವಣಿಗೆ ಕಷ್ಟ. ಅವರು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆದರು. ಪೊರೆ ಬಂದಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಪೊರೆಯನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದು ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೂರಕ್ಕೆ ೯೦ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ರಿಟೀನಾ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿ ಬರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಎಂದರು. ಪೊರೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದೃಷ್ಟಿ ಬರುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಎಂದರು. ಅದರಂತೆ ಚೆನ್ನಯ್ಯನವರು ಪೊರೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿದರು.

ಪೊರೆ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ಎಂಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಯ್ಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರು. ಆಪರೇಷನ್‌ನಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ Snelleins chartನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾಲು ಮಾತ್ರ ಓದುವುದಕ್ಕಾಯಿತು. ಹತ್ತಿರ ದೃಷ್ಟಿ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಚೆನ್ನಯ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಚೆನ್ನಯ್ಯನವರಿಗೆ ಇರುವ ತೊಂದರೆ Age related macular degeneration.

Age related macular degeneration (ARMD) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ರೇಟೀನಾದ ಮುಖ್ಯಭಾಗವಾದ ಮ್ಯಾಕುಲಾ ಅವನತಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲ ಭಾಗವೇ ಮ್ಯಾಕುಲಾ.



ಮ್ಯಾಕುಲಾ

ವಯಸ್ಸು ೭೫ ವರ್ಷಗಳು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಾದ ಕೆನಡಾ, ಅಮೇರಿಕಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಜನರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ರೇಟೀನಾ ಮುಖ್ಯಭಾಗ ಮ್ಯಾಕುಲಾ ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಕಣ್ಣು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂಜಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ನಂತರ ಎರಡು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

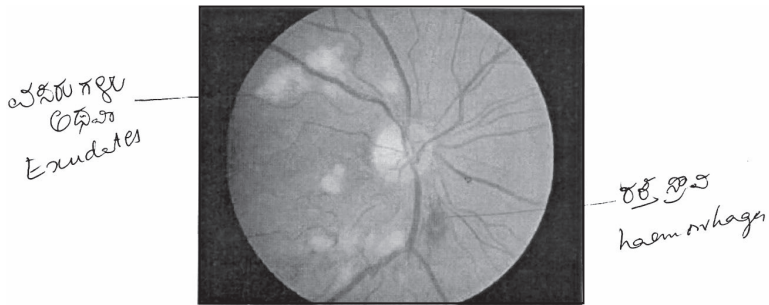
ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂಜಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳು ವಿಚಿತ್ರ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ತಳದಂತೆ ಕಾಣಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ನೋವು ವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಫೋಟೋ ಡೈನಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ: ರೇಟೀನಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ಡೈನಮಿಕ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ೧/೩ರಿಂದ ೧/೨ ಪ್ರಮಾಣದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ Antioxidant ಮಾತ್ರಗಳು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರಗಳು ಅಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಿಲ್ಲ.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ: ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್



ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ

ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಬೇನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೆಟಿನೋಪತಿ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಒಂದು ದಶಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೆಟಿನೋ ಪತಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಹತೋಟಿ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಒಂದು ದಶಕದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿತ haemorrhage ಮತ್ತು ಒಸರುಗಳು Exudates ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮ್ಯಾಕ್ಯುಲಾದಲ್ಲಿ ಶೇಕರಣೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇರ್ಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಚೀರಸ(Vitreous)ದಲ್ಲಿ ಅತೀವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೆಟಿನೋಪತಿ ಇದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೆಟಿನೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಳೆದುಹೋದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಡದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ. ಆದುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು report ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಏರೋತ್ತರದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಬೇನೆ (Hypertensive Retinopathy): ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಂಗಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (horrhage) ಮತ್ತು ಒಸರುಗಳು Exudates ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಸರುಗಳು, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾದ ಮ್ಯಾಕ್ಯೂಲಾದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿನರದ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಪಿಲೇಡಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ತೀವ್ರತರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಹತೋಟಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಕಳ್ಳತನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಗ್ಲಾಕೋಮ

ಮಾಧವರಾವ್‌ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಗ್ಲಾಕೋಮ: ಮಾಧವರಾವ್ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಓದುವ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದರು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಓದುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ನೋವಾಗಲೀ ಕೆಂಪಾಗುವುದಾಗಲೀ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಮಾಧವರಾಯರಿಗೆ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಗ್ಲಾಕೋಮ ಕಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಪರಿಚಲನೆ ವ್ಯತ್ಯಯಗೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ದೃಷ್ಟಿನರದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಅದು ಅವನತಿ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ನರ ಹಾಳಾದರೆ ಅದನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಾಶವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಪುನಃ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಅಂಧತ್ವದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಇವಾಗಿದೆ. ೩.೫% ಅಂಧತ್ವ ಗ್ಲಾಕೋಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ. ೧೨-೨೦ mm. Hgಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದು ಸಂಶಯಪಡಬೇಕು. ಈ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲಾಕೋಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳು:

೧. ತೆರೆದ ಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮ (open angle glaucoma)
೨. ಸಂಕುಚಿತ ಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮ (Narrow angle glaucoma)
೩. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದ ಗ್ಲಾಕೋಮ (congenital glaucoma)

ಈ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ.

ತೆರೆದ ಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮ: ಈ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೬೦-೭೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗ್ಲಾಕೋಮ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿ ನರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಗ್ಲಾಕೋಮದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- * ಓದುವುದು ಮತ್ತಿತರ ಹತ್ತಿರದ ಕೆಲಸ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು
- * ಓದುವ ಕನ್ನಡಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು
- * ನೇರ ದೃಷ್ಟಿಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರುವುದು.

ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ತಡಮಾಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗ (central vision) ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ನೋವಾಗಲೀ, ಕೆಂಪಾಗುವುದು ನೀರು ಬರುವುದು ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ನರ ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತಲ್ಲದೇ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ೪೦ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಬಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಚಿರಿತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಟೋನೋಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

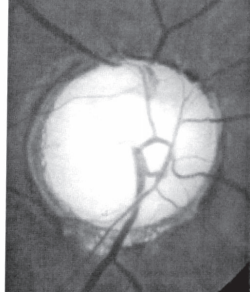


ಟೋನೋಮೀಟರ್

ಕಣ್ಣಿನ ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರ ophthalmoscope ಮೂಲಕ ದೃಷ್ಟಿ ನರವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.



ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರ



ಗ್ಲಾಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ನರ

ಗ್ಲಾಕೋಮದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಟಿಮೋಲಾಲ್, ಬೀಟಾಕ್ಸಿಲಾಲ್, ಲಟನೋಪ್ರಾಸ್ಟ್ ಹನಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇಲೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗದಿದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಕುಚಿತ ಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮ: ಈ ರೀತಿಯ ಗ್ಲಾಕೋಮದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮುಂಜಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೂರದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಇರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಉದ್ದೇಗಗೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫೦-೬೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣ್ಣು ಮುಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು ಶುರುವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಗ್ಲಾಕೋಮವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲೀ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಭಾಗ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಶುಷ್ಕ ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣು (dry eyes):- ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಕಂಜಕ್ಟಿವಾದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಕಮ್ಮಿಯಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣ ಕಣ್ಣಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

೧. ಕಣ್ಣು ಉರಿ

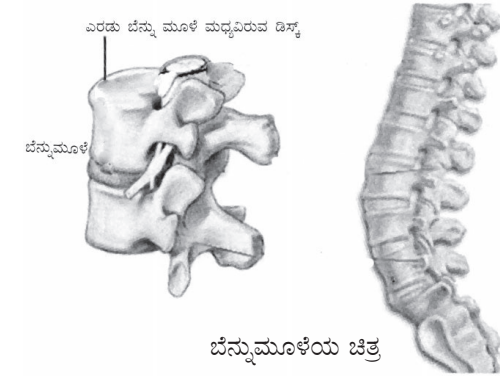
೨. ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದು

೩. ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ಬೇಗ ತಗಲುತ್ತದೆ

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಬೆನ್ನು ನೋವು

ಬೆನ್ನುನೋವು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದಾದರೂ ೫೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಒಂದೇ ಸಲ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.



ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳ ಉರಿಯೂತ (Lumbar spondylosis). ಎರಡು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರದ ಸಾಮಾನುಗಳು ಎತ್ತಿದಾಗ ಕೂಡ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಹಳ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಹಾಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ, ಹಿತವಾದ massage ನೋವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ನಡುವೆ ಒಂದು intervertebral disc ಇದೆ. ಇದು ಮೆಲ್ಲೆಲಬು(Cartilage)ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರ ನೆರವು ಅಗತ್ಯ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬಿರುಕುಗಳು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಸುತ್ತಿಲಿರುವ ಅಸ್ತಿರಜ್ಜು ಜಖಂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಹೋದ ನಂತರ ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆಗ ಕೂಡ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

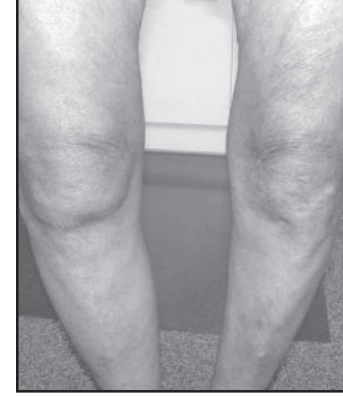
ನಿವಾರಣೋಪಾಯ: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವ ಹಾಲು, ರಾಗಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೈಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ಒಡ್ಡಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನುನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಲು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವೆ (ಉದಾ: ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ). ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೪. ಮಂಡಿನೋವು

ಪ್ರಕರಣ ೧: ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಮ್ನನವರ ಮಂಡಿನೋವು: ಬೇಟೆ ತಿಮ್ಮನ ಕೊಪ್ಪಲಿನ ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಮ್ನ ನವರಿಗೆ ಈಗ ೫೦ ವರ್ಷಗಳೂ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಜನರ ದೊಡ್ಡ ಸಂಸಾರ. ಕಬ್ಬಿನ ಗದ್ದೆ ಆಳುಗಳು, ಆಲೆಮನೆ ಆಳುಗಳು ಏನಿಲ್ಲದೂ ೧೦-೧೫ ಜನರ ಊಟ ತಿಂಡಿ. ಅಡುಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಆಳುಗಳು ಇದ್ದರೂ ಇವರದ್ದೇ ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ. ಒಂದು ದಿನವೂ ರಜವಿಲ್ಲ. ಇವರ ಸತತ ದುಡಿಮೆ ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿದ್ದಂತೆ. ಇವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಇವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಎರಡು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಈಗ ೨-೩ ವರ್ಷದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಂಡಿ ನೋವು. ಇಷ್ಟರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಮ್ನ ಒಳ್ಳೆ ದಡ್ಡೂತಿ ಹೆಂಗಸು. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಏಳುವುದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಸಾಹವಿದ್ದರೂ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂದಿನಂತಿದೆ. ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೈತೂಕ ಬೇರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಹಲವಾರು ಗೃಹಿಣಿಯರು ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಮ್ನನವರ ಹಾಗೆ ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವ ಕೀಲು



ಮಂಡಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಜಾಗ

ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿರುವುದು

ಮಂಡಿ ಒಂದು ಭದ್ರತೆ ಕಮ್ಮಿ ಇರುವ, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊರುವ ಕೀಲು. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮೂಳೆಗಳು (Ligaments) ಅಸ್ತಿರಜ್ಜುವಿನಿಂದ ಸೇರಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಅಸ್ತಿರಜ್ಜುಗಳಿಗೆ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೇರುವುದರಿಂದ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿ ಕೀಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಲೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ synovial fluid ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯ ತುದಿಗಳು ಕೀಲೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸವರಲ್ಪಟ್ಟು ಚಲನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಕೀಲೆಣ್ಣೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿನೋವಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತ osteoarthritis. ಮಂಡಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿ ನೋವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದರೂ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿಯ ಉರಿಯೂತ ಒಂದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ: ಕೆಲವು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡು ಅಗತ್ಯ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

- * ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು
- * ಪ್ರತಿದಿನ ಮಂಡಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದು
- * ಪ್ರತಿದಿನ ಮಂಡಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುವುದು.
- * ನೋವು ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನೋವಿನ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- * ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೇಜೋಹಾರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಂಡಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು

ಮಂಡಿ ನೋವಿಗೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

* ಮಂಡಿಗೆ ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರಗಳು, ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದು.

* Orthoscopy ಮಂಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.

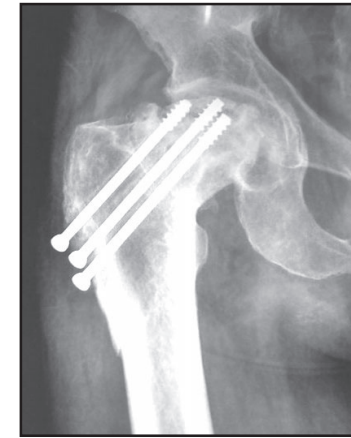
* ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾಗಿ ಕೀಲು ಬದಲಾವಣೆ (Joint replacement)

ಮಂಡಿನೋವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ತೊಂದರೆ. ಮಂಡಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು, ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶದ ತರಹ ಶೌಚಾಲಯ ಅನುಕೂಲ.

ಹೀಗೆ ಜೀವದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೪. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಏಟುಗಳು ಕೂಡ ಮೂಳೆಮುರಿತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವುದು

ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಎಂದರೆ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ ಫೀಮರ್ (Femur)ನಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುರಿಯುವುದು.

ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆಯಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಕೀಲು. ಈ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆ (femur) ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ (hip bone) ಸೇರಿ ಸೊಂಟದ ಕೀಲು (hip joint) ಆಗಿದೆ. ಈ femur ಮೂಳೆಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ನಾಜೂಕಾಗಿದ್ದು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಬೀಳುವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ನಡೆದಾಡುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಕಷ್ಟವೇ. ಮತ್ತು ಇದೊಂದು ಖರ್ಚಿನ ಬಾಬು. ಈ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೊಂಟದ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಹಲಗೆಯಿಂದ ಬೆಂಬಲ (support) ಕೊಟ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಂದ್ರಮ್ಮನಿಗೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ: ಚಂದ್ರಮ್ಮನಿಗೆ ೭೦ ವರ್ಷಗಳು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಮ್ಮನದೇ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ. ಬಚ್ಚಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಗಳು ಕೆಲವು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಪಿನ ನೀರು ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತಿತ್ತು. ಚಂದ್ರಮ್ಮನವರು ಬಚ್ಚಲ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನೀರು ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲು ಜಾರಿ ಬಿದ್ದರು. ಅವರು ಬಲಭಾಗದ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡರು. ಚೊತೆಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತುವುದಕ್ಕೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿದ್ದ ಮಗಳು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ತಡಮಾಡದೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಲಗೆಯ ಬೆಂಬಲ ಕೊಟ್ಟು ಕಾಲು ಅಲುಗಾಡದ ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟಿದಳು. ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ಅಲ್ಲಿಯ ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಬಲಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಫೀಮರ್ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಮುರಿದಿರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮುರಿತ ಮೂಳೆಗೆ ಅಂದರೆ, ಕೃತಕವಾದ ಫ್ಲೇಟ್ ಮತ್ತು ರಾಡ್ ಬೆಂಬಲ ಕೊಟ್ಟು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ವಾಕರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಂದ್ರಮ್ಮ ಓಡಾಡಿದರು. ಈಗ ಅವರು ಯಾವ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಂದ್ರಮ್ಮನ ತರಹ ಅನೇಕ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ: ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ D₃ಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ಮೈಯನ್ನೊಡ್ಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ.

ನಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಎಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಮರೆಯಬಾರದು.

೬. ಏರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಪ್ರಕರಣ: ೧ ಜನಪ್ರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರು:

ತಗಡೂರಿನ ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರು ಜನಪ್ರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕ. ಆ ಊರಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರು ಪರಿಚಯ. ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಷಯ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಊರಿನವರೆಲ್ಲಾ ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರನ್ನೇ ಬಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕೇಳಿ ತಮಗೆ ಸರಿಯಾದ್ದು ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಣದ ಪ್ರಲೋಭನೆ ಅವರಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿರುವ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲೇ ಅವರ ಶಿಷ್ಯ ಡಾ||ಸುಹಾಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೋಣವೆಂದು ಅವರು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋದರು. ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಆದ ಸಂತೋಷ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಂದು thorough checkup ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಬಿ.ಪಿ. ಮಾತ್ರ ೧೪೦/೧೦೦ mm. Hg ಇತ್ತು. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರಿಗೆ ಉಳಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಂದರೆ, ತೂಕ, ಎತ್ತರ, ECG Cholesterol ಮಟ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ೫ ದಿನ ಸತತವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿದರು. ಬಿ.ಪಿ. ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನುಂಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಹೇಳಿದರು. ಬಿ.ಪಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರು. ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರಿಗೆ ತಮಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಿ.ಪಿ. ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಡಾ|| ಸುಹಾಸ್ ಬಿ.ಪಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದೂ ಯಾವ ಚಿನ್ನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರು. ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆರಡು ಸಲ ಬಿ.ಪಿ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದ ಗಿರೀಶ್: ೬೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ಗಿರೀಶ್ ಅವರ ವಿಚಾರ ಬೇರೆ. ಇವರಿಗೆ ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ೧೦ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ೨೫ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಬೀಡಿಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನುಂಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರು. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ೫ ದಿನ ಇದ್ದು ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಆದರು. ಈಗಲೂ ಅವರು ಬೀಡಿ ಸೇದುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರೂ, ವೈದ್ಯರು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಲಾರದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.) ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ರಕ್ತದ ಏರಿತದೊತ್ತಡವನ್ನು 'ಶಾಂತಿಯುತ ಕೊಲೆಗಾರ' ಎಂದಿದೆ.

ರಕ್ತ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೮೦ರಿಂದ ೧೨೦ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ರೇಣಿ ೭೦-೮೫, ೧೦೦-೧೪೦ ಆಗಿದೆ. ಮೇಲಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು Systolic ಎಂದೂ ಅಂದರೆ ಹೃದಯ ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು Diastolic ಒತ್ತಡವೆಂದೂ ಅದು ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರ ನೋಡಿ ಅದರ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು: ೯೦% ಕೇಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- * ಅನುವಂಶೀಯ
- * ಸ್ಥೂಲಕಾಯ
- * ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು
- * ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು

ಇನ್ನು ೫-೧೦% ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರೋಗವಿರಬಹುದು. ಅಡ್ರಿನಲೀನ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು.

ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಏರಿತದೊತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಏನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಲ್ ಚೆಕ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಪತ್ತೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ತಲೆನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದರೂ ಮೇಲುಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ನಿವಾಸ (Diagnosis): ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ನೋಡಿ ಅದರ ಸರಾಸರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ತಿಳಿಸುವ ಇಸಿಜಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟೀನಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಈ ವರದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧೀತರ ಉಪಚಾರಗಳು:

೧. ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು
೨. ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು
೩. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
೪. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅಂದರೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
೫. ಮಧ್ಯಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

೬. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಕಾರಣ ಅದು risk factor.

೭. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಔಷಧೇತರ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ೨-೩ ವಾರ ಗಮನಿಸಿ, ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ೪-೫ ವರ್ಗದ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆಯಾ ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಯಬೇಕು.



B.P. Apparatus

೭. ಮಧುಮೇಹ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್

೪೦ ವರ್ಷವಾಯಿತೆಂದರೆ ಸಾಕು, ಶುಗರ್ ಲೆವೆಲ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸು ಎಂದು ಹೇಳುವವರೇ ಎಲ್ಲರೂ. ಏಕೆಂದರೆ ೪೦, ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಅಂಟು ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರಿಗಿದೆ. ಭಾರತ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರಾಜಧಾನಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವಿತ ಕಾಲ. ನಗರೀಕರಣ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಶ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಗಾಧತೆ: ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಿಮಿಷ ಒಂದಕ್ಕೆ ೬ ಜನ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿ ೪ ಜನ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಭಾರತೀಯನೆಂದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅರ್ಥಿಕ ಹೊಡೆತ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ನಿರಂತರ ವೇದನೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ:

ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂಥಹದು ಎರಡನೇ ತರಹದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್. ಇಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಯ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- * ಅನುವಂಶೀಯ
- * ಸ್ಥೂಲಕಾಯ
- * ದೇಹದಂಡನೆ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲಸ
- * ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

೧. ಶೇ. ೫೦% ಜನರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.
೨. ಕೆಲಸವರಿಗೆ ಅತೀವ ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು.
೩. ಮೈತೂಕ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಬರಬಹುದು.
೪. ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಬಹುದು
೫. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಕಡಿತ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.
೬. ಸುಸ್ತು
೭. ಕಾಲು ಕೈಗಳು ಜುಂ ಜುಂ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅಂಗವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಅಂಗ ವೈಫಲ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅಂಗ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ(ಡಯಾಬಿಟೀಸ್)ಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ? ಜೀವಕೋಶಗಳ ಇಂಧನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಜೀವಕೋಶದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಒಂದು ಕಟಾಲಿಸ್ಟ್ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

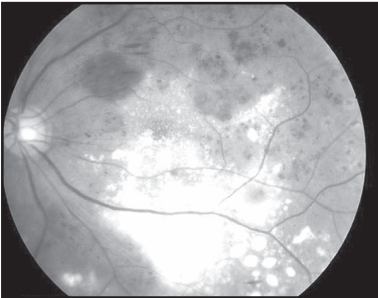
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ೧೦೦ ಸೆ.ಮೀ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಸಂಶಯ ಪಡಬಹುದು. ಸದಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವವರೂ ಕೂಡಾ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬರಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇಡೀ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಸಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ೧೦ ವರ್ಷ ಹಿಂದೂಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇರುವ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ೬೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ ಶರೀರ ೭೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಂತಿರುತ್ತದೆ (early ageing). ಇನ್ನು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂಗ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಏನೇನು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

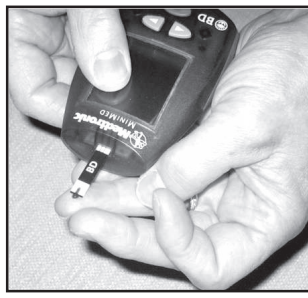
೧. ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್: ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಬೇಗ ಬರಬಹುದು, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಬಹುದು (ಕಣ್ಣಾಕುಟಕೆ) ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಡಯಾಬಿಟಿಕ ರೇಟಿನೋಪತಿ (Diabetic Retinopathy).

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡರೆ ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರೇಟಿನಾದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಂದು ೧೦-೧೫ ವರ್ಷಗಳು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ರೇಟಿನಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ರೇಟಿನಾದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋ ಅನ್ಯೂರಿಸಮ್ಸ್, (Microaneurysms) ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಒಸರುವಿಕೆ



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ರೇಟಿನಾ



ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಳೆಯುವ ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರ್

(exudates) ಅನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗಬಹುದು.

ರೇಟಿನಾ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೀಲುನೋವು (osteoarthritis) ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹತೋಟಿಗೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳು

ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ:

- * ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ತರಕಾರಿ, ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ತಿನ್ನುವುದನ್ನೇ ೨-೩ ಸಲ ವಿಂಗಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು.
- * ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.
- * ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಗುಳಿಗೆಗಳಿವೆ. ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನೂ ಕೂಡ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಬೆವರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬರುವುದು ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಊಟ ತಿಂಡಿ ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹ ಬಾಳೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ರೋಗಿಯ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ	ಗಂಡಸು	ಹೆಂಗಸು
೧. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸದವರು ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಉದಾ: ಎಫ್.ಡಿಎ., ಎಸ್.ಡಿ.ಎ	೧೫-೨೫ ಕ್ಯಾ/ಕೆ.ಜಿ	೧೨-೨೦ ಕ್ಯಾ/ಕೆ.ಜಿ
೨. ಮಧ್ಯಮ ರೀತಿ ಕೆಲಸದವರು ಉದಾ: ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವವರು	೨೦-೩೫ ಕ್ಯಾ/ಕೆ.ಜಿ.	೨೨-೩೨ ಕ್ಯಾ/ಕೆ.ಜಿ
೩. ಹೆಚ್ಚು ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ, ಓಡುವುದು, ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ನ್ನಾಡುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು	೩೫-೪೦ ಕ್ಯಾ/ಕೆ.ಜಿ.	೩೨-೩೭ ಕ್ಯಾ/ಕೆ.ಜಿ
೪. ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಉಳ್ಳವರು	೧೫-೨೫ ಕ್ಯಾ/ಕೆ.ಜಿ	೧೨-೨೨ ಕ್ಯಾ/ಕೆ.ಜಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ದಿನನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿ

ಕೆಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು ೧೮೦೦

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಾಫಿ/ಟೀ ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ್ದು

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ೮ ಘಂ.

ಇಡ್ಲಿ ೨

ಅಥವಾ ದೋಸೆ ೨

ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಕಪ್

ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಕಪ್

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ೧ ಘಂ.

ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ಒಂದು

ಅನ್ನ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್

ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ ೨ ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದ್ದು

+ಸಾಂಬಾರು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ ೧ ಸೌಟು

ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ ಕಪ್

ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೋ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಪ್

ಸಂಚಿ

ಟೀ/ಕಾಫಿ ಕಪ್ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ್ದು)
ಕೋಸಂಬರಿ ಕಪ್

ರಾತ್ರಿ ಊಟ:

ಚಪಾತಿ ೨
ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಮುದ್ದೆ -
ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ ಕಪ್
ಸಾಂಬಾರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತರಕಾರಿ ಪಚಡಿ ಕಪ್
ಕ್ಯಾರಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ನೂಲ್‌ಕೋಲ್

ಮಲಗುವಾಗ

ಹಾಲು ಲೋಟ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ್ದು

ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಶರೀರ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡ್ಡಾಯ. ಹೆಂಗಸರು ಮನೆ ಗುಡಿಸುವುದು, ಸಾರಿಸುವುದು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಮನೆಯ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಗಂಡಸರೂ ಕೂಡ ತೋಟದ ಕೆಲಸ, ಗದ್ದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

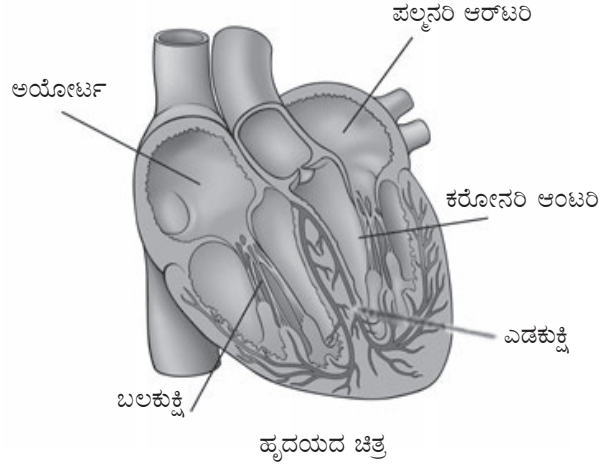
ಇನ್ನು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ೨೦-೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು.

೩. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಕೆಲವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಆಹಾರ ಪಠ್ಯವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸದಾ ಉದ್ವೇಗ, ದುಃಖ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಅಗತ್ಯ.

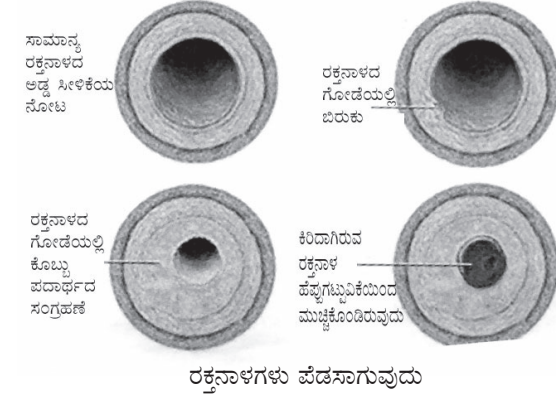
ಔಷಧಿಗಳು: ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹೃದಯಾಘಾತ (Heart attack):



ಪ್ರಕರಣ ೧: ರಾಘವೇಂದ್ರನ ಹಠಾತ್ ಸಾವು: ಬಿ.ಇ.ಎಂ.ಎಲ್.ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರಾಘವೇಂದ್ರನಿಗೆ ೫೯ ವರ್ಷಗಳು ಇನ್ನೇನು ನಿವೃತ್ತಿ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿತ್ತು. ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜುಳಾ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಹೆಂಗಸು ಒಂದು ದಿನ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎದೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಬೆವರುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದರು. ವಾಂತಿಯಾಯಿತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜುಳಾಗೆ ದಂಗು ಬಡಿದಂತಾಯಿತು. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಓಡಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದವರಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಂಜುಳಾ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ



ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗುವುದು

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು.

ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅವರ ಸಾವಿನ ಕಾರಣ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿತ್ತು.

ಹೃದಯಾಘಾತ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾವಿನ ಕಾರಣ. ಮೊದಮೊದಲು ೪೫-೫೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಈಗ ೩೦-೩೫ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡುವ ಕರೋನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ವ್ಯತ್ಯಯಗೊಂಡು ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದಾಗ, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ನಿಲುಗಡೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ಅಷ್ಟು ಭಾಗ ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನೋವಿನ ಕಾರಣ

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಕಾರಣಗಳು: ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದಂಥ ಒಳಪದರ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳವ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಆಗುವಾಗ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಭಾಗವು ಕಿತ್ತುಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅದು ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹೃದಯಾಘಾತ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ;

- * ಅನುವಂಶೀಯತೆ
- * ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ (High BP)
- * ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
- * ವಯಸ್ಸು ೪೦ ಮೀರಿರುವುದು.
- * ರಕ್ತದಲ್ಲಿ Cholesterol ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು.

- * ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಬದುಕು
- * ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ನಶ್ಯ ಅಥವಾ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳು ಪಾನ್‌ಪರಾಗ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- * ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕ.

ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎದೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎದೆಯನ್ನು ಯಾರೋ ತುಳಿದಷ್ಟು ನೋವು, ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ನಿಶ್ರಾಣ ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು ಸಂಕಟ ಮುಂತಾದವು.

ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

- * ಇ.ಸಿ.ಬಿ.
- * ಹೃದಯದ ಕಿಣ್ವಗಳ ಅಳತೆ (Estimation of Cardiac Enzymes)
- * ಹೃತ್‌ರಕ್ತ ಚಿತ್ರಣ (Coronary Angiogram)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹೃದಯಾಘಾತ ಒಂದು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ (emergency) ತೀವ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದ ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

೧. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
೨. ಒತ್ತಡ ಆತಂಕ
೩. ಅನುವಂಶೀಯ
೪. ರಕ್ತದ ಏರು ಒತ್ತಡ
೫. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು Cholesterol 200 mg/dl.ಗೂ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು.
೬. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ
೭. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ.
೮. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಮ್ಮಿ ಇರುವುದು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಪಾಯದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯುವುದು (Stroke or Paralysis):

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಮೈಸೂರಿನ ಬೋಗಾದಿ ೨ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಸದಾಶಿವ ರಾಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ೬೫. ದಡೂತಿ ಆಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಠ ಸ್ವಭಾವ. ತನ್ನದೇ ವಾದ ಸರಿ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು. ಸದಾಶಿವರಾಯರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪ್ಯಾಕ್ ಸಿಗರೇಟು ಸಾಲದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸದಾಶಿವರಾಯರದ್ದು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಡ ವಾದ. ಆಗಬೇಕಾದ್ದು ಆಗೇ ಆಗುತ್ತೆ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿರುವ ವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಬದುಕಬೇಕು. ದೇವರಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ.

ಸರೋಜಮ್ಮ, ಸದಾಶಿವರಾಯರ ಹೆಂಡತಿ. ಅವರಿಗೂ ೬೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಸದಾಶಿವರಾಯರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟರು. ಅವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬಿದ್ದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಸರೋಜಮ್ಮ ಓಡಿ ಬಂದರು. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾದರು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ನೋಡಿದಾಗ, ಬಲಭಾಗದ ಕೈಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಶಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ದಪ್ ಅಂತ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇ ಎಡಭಾಗದ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಹಾಗಿತ್ತು. ಸರೋಜಮ್ಮನಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದಾಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ದುಃಖ ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಧೈರ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಂಡನನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೂರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರು. ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸರೋಜಮ್ಮನಿಗೆ ನೆನಪಾದದ್ದು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ರವಿ. ರವಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಓದುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗ. ಯಾರಿಗೆ ಏನೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ರವಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧ. ಅವನು ತನ್ನ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ದಿನ ಸರೋಜಮ್ಮನವರ ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ರವಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದ. ತಕ್ಷಣ ಬಂದು ಸದಾಶಿವರಾಯರನ್ನು ನೋಡಿದ. ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ

ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಸರೋಜಮ್ಮನವರೊಡನೆ ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚಗಳು ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತವೆ, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ, ಅಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ. ಸರೋಜಮ್ಮ ಈ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ 'ಪ್ರಶಾಂತಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ'ಗೆ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಸರೋಜಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಯಜಮಾನರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು, ಟ್ರಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ ದುಡ್ಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ರವಿ ತುರ್ತು ವಾಹನಕ್ಕೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ. ತನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸದಾಶಿವರಾಯರನ್ನು ತುರ್ತು ವಾಹನಕ್ಕೆ ಶಿಪ್ ಮಾಡಿದರು. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನ ವೈದ್ಯರು ಪಾದರಸದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ, ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಸರೋಜಮ್ಮನನ್ನು ಕರೆದು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. 'ನೋಡಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದೆ ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದಿದೆ. ಇದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ನಿಧಾನ. ರೋಗಿಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ತಾಳಿಗೇಡದೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಸದಾಶಿವರಾಯರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

ಲಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (Stroke or Paralysis):

ಲಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ ಈ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಈ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷದ ನಂತರ ಆಗುವ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಪರಾವಲಂಬನೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮೆದುಳಿನ ಹೊರನೋಟ

ಕೆಲವರಿಗೆ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮಾತು ಬಾರದೆ, ಕೈಕಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸ ಲಾಗದೆ ಪಡುವ ಪಾಡು ಚಿಂತಾಜನಕ.

ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯಲು ಪೂರಕವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

೧. ವಯಸ್ಸು: ೫೦ ವರ್ಷಗಳು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

೨. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದು.

೩. ಹೃದ್ರೋಗ: ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ರಕ್ತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೂರುಗಳು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಮಾಡಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಕೂಡ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್: ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೬. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಮನೋರೋಗಗಳು ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ್ದು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಶ್ರುಷೆ. ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಅಗತ್ಯ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೀಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೩, ೪ ಬಾರಿ ೫-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳು ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಭಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದ ಕೈನಿಂದಲೇ ಚಮಚ ಹಿಡಿಯಲು ಅನ್ನ ಕಲೆಸಲು, ಊಟ ಮಾಡಲು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೋಲು ಹಿಡಿದು, ಗೋಡೆ ಹಿಡಿದು ಅಥವಾ ವಾಕರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಗಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಗೆ ದೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಳಿ ಅದಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗ ಪುನರ್ವಸತಿಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ: ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ತರುವ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಎಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ನಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಲಕ್ಷವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

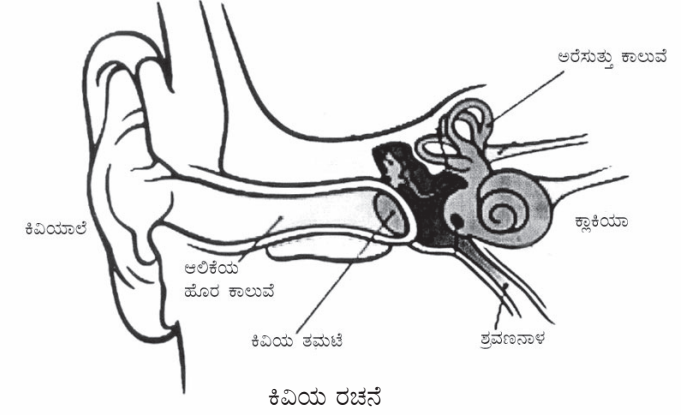
ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು:

ಡಾ|| ವಿಜಯ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ೬೨ ವರ್ಷಗಳು. ಇವರು ಬಹಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ವೈದ್ಯ. ಯಾವತ್ತೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತವರಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳ ಕಾಟವೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಇವರಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಬಂದಿತ್ತು. Cervical spondylosis ಅಂತ ವೈದ್ಯರು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ನಂತರ ಅದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮೊನ್ನೆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಅವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಇವರ ಸುತ್ತಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮನೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವೇ ಎಲ್ಲವೂ ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಈ ತರಹ ಸುತ್ತುವುದು ೩ ನಿಮಿಷ ಇತ್ತು. ನಂತರ ವಿಜಯ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಆತಂಕ ಭಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಮಲಗಿದರು. ನಂತರವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಇದೇ ತರಹ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎದ್ದರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎದ್ದಾಗಲೂ ಅವರಿಗೆ ಇದೇ ಅನುಭವ ೩, ೪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಈಗ ತಲೆಸುತ್ತ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿದೆ.

ಡಾ|| ವಿಜಯ ಅವರ ಅನುಭವ ನಮಗೂ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಆಗಿರಬಹುದು.

ತಲೆಸುತ್ತು ಎಂದರೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ) ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲು, ಗೋಡೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ತಿರುಗಿದಂತಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಸಿದು ಬೀಳುವನು. ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ತಲೆಸುತ್ತು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಹಲವಾರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಕಿವಿಯು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗ ಶಬ್ದಗ್ರಹಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಎರಡನೆಯದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಇವು ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದ ನಾಳಗಳು. ಈ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದ ನಾಳಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಕಿವಿಯ ಒಂದೊಂದು ಕಡೆಯೂ ಮೂರು ಅರೆಸುತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಮಾನದ ಎರಡು ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಯಂತ್ರ ಕೆಟ್ಟರೂ ವಿಮಾನವು ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ವಿಮಾನವನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಕಡೆ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆ ರೋಗಪೀಡಿತವಾದರೆ ದೇಹವು ತಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಂದರೆ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಕಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು.

- * ಹೊರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ
- * ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಉರಿಯೂತ, ಸೋಂಕು ಒಳಕಿವಿಗೆ ಪಸರಿಸಿದರೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಹಾಗೂ ವಾಂತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.
- * ಒಳಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ, ಮಿನಿಯರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಒಳಕಿವಿಯ ನರದ ಉರಿಯೂತ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

* ದೇಹದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

(ಅ) ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ

(ಆ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕುಸಿದಾಗ

(ಇ) ರಕ್ತಹೀನತೆ

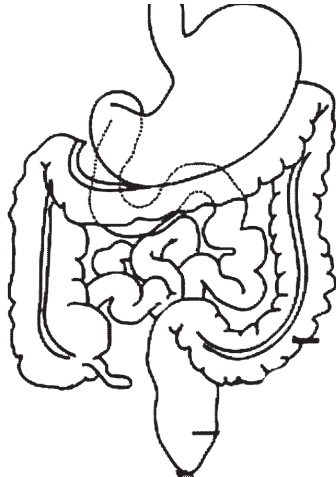
(ಈ) ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೂಳೆ ಉರಿಯೂತ (Cervical Spondylosis)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ತಲೆಸುತ್ತು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಕಿವಿ ಮೂಗು ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರು, ನರಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇನ್ನು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ (Constipation):

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಲ ಮಾತ್ರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆದಾಗ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಅತೀವ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.



ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು

ಮಲಬದ್ಧತೆ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತರಹ. ಕೆಲವರು ದಿನಕ್ಕೆ ೧-೩ ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಮಲ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹಳವಾಗಿ ಮುಕ್ಕರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರು, ಆಹಾರ ನಾರಿನಾಂಶ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

೧. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಅಂದರೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಹೊಟ್ಟಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ.

೨. ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿದಾಗ

೩. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ

೪. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ

೫. ಡೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕೆಲಸ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆದಾಗ.

೬. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು (ಉದಾ: ಡೈಕ್ಲೋಫಾನಿಕ್, ಓಪಿಯಂ ಮುಂತಾದವು) ಬಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ

೭. ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದಾಗ.

೮. ulcerative colitisನಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಆಗಬಹುದು.

ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪೈಲ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಫಿಶರ್ ಮತ್ತು ಫಿಸ್ತುಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣಾಕ್ರಮಗಳು: ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

೧. ಪ್ರತಿದಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ೧-೨ ಲೀಟರ್ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೨. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

೩. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ತೌಡು ಇರುವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೪. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸೌಂಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಾರದು.

೫. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರಲೆ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಮೋಸಂಬಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

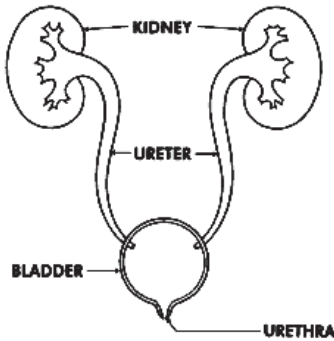
ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ರೀತಿ ಬದಲಾದರೆ, ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರವೂ ಪೂರ್ತಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಹಸಿರಲೆ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಹಸಿರಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ



ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ

ಚೆನ್ನರಾಯಪಟ್ಟಣದ ಶಾರದಮ್ಮನವರಿಗೆ ಈಗ ೬೪ ವರ್ಷಗಳು ಅವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ಹೆರಿಗೆಗಳೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ೫-೬ ವರ್ಷದಿಂದ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಸಂವೇದನೆ ಆದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಶಾರದಮ್ಮ ಈಗ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಲ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಶರೀರದ ಕೆಳಭಾಗದ (pelvic) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಹಾಗೆ. ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತೆ ಬಿಡುವುದು. ಹೀಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ೫-೧೦ ನಿಮಿಷ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ತುದಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

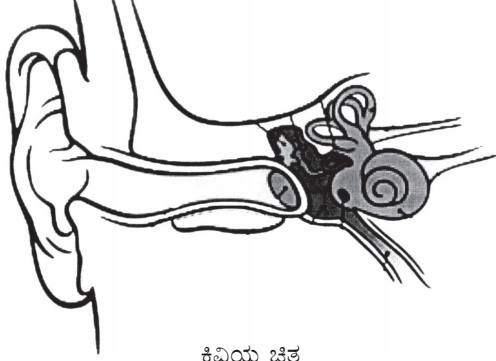
ಹೀಗೆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇವೆ.

ಕಿವುಡು

ಹನುಮಂತರಾಯರಿಗೆ ಈಗ ೮೦ ವರ್ಷಗಳು. ಹೆಂಡತಿ ಸಾವಿತ್ರಿಯವರಿಗೆ ೭೨ ವರ್ಷಗಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ, ಸೊಸೆ, ಮೊಮ್ಮಗ ಹೀಗೆ ೫ ಜನ. ಹನುಮಂತ ರಾಯರಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳದೆ ೮-೧೦ ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಅರಳು ಮರಳೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ತಾನು ಮನೆ ಯಜಮಾನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳೂ ಆಗುಹೋಗುಗಳೂ ತನಗೆ ತಿಳಿದಿರ ಬೇಕು ಎಂಬ ಧೋರಣೆ. ಮನೆಗೆ ಯಾರು ಬಂದರೂ ಅವರನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾತಿಗೆ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ, ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳು ಮಾತನಾಡುವುದು ಕೇಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂವಹನ ಏಕಪಕ್ಷೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ. ಆದರೆ, ಹನುಮಂತರಾಯರಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ವಾದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಥಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಿರುಚಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಕೊನೆಗೆ ಅವರೇ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಕಿವುಡು ಸಹಜ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ತಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾರಿಗೂ ಮುಜುಗರವಾಗದಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು.



ಕಿವಿಯ ಚಿತ್ರ

ಕಿವುಡು ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಒಳಕಿವಿಯ ನರತಂತುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಕಿವುಡಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದು. ಪರಿಸರ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಫೋಟಕ ಶಬ್ದದಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದ ಸತತವಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕಿವುಡು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಿವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಒಳಕಿವಿಯ ನರತಂತುಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಕಿವುಡು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಿವುಡು ಜೊತೆಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಶಬ್ದವಿರಬಹುದು.

ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಶಬ್ದವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ೩ ಭಾಗಗಳಿವೆ.

೧. ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ

೨. ಅರ್ಥವರ್ಧಕ

೩. ಗ್ರಾಹಕ

ಸೂಕ್ತ ಶ್ರವಣಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯವು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ಷರ್ಪಿನ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಿವಿಯ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡಕದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಕಿವಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

- * ಕಿವಿ ಕಡಿತ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊನಚಾದ ಪಿನ್‌ನಿಂದ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮೃದುವಾಗಿ sterile cotton budsನಿಂದ ವರೆಸಬಹುದು.
- * ಕಿವಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ನೀರು ಹೋಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- * ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- * ಆಸ್ಪೋಟದ ಶಬ್ದ ಕರ್ಕಶ ಧ್ವನಿಗಳಿದ್ದಾಗ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅರಬ್ಬದ ರೋಗ:

ಪ್ರಕರಣ ೧: ದೇವಪ್ಪನವರ ವ್ಯಾಧಿ: ದೇವಪ್ಪನವರಿಗೆ ೭೦ ವರ್ಷಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದವರು. ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬ ಗಂಡು ಮಗ ಅವರಲ್ಲಾ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಖ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದೇವಪ್ಪನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಸ್ತಿ. ತಮಾಷೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಂಗ್ಯ ಎರಡೂ ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು.

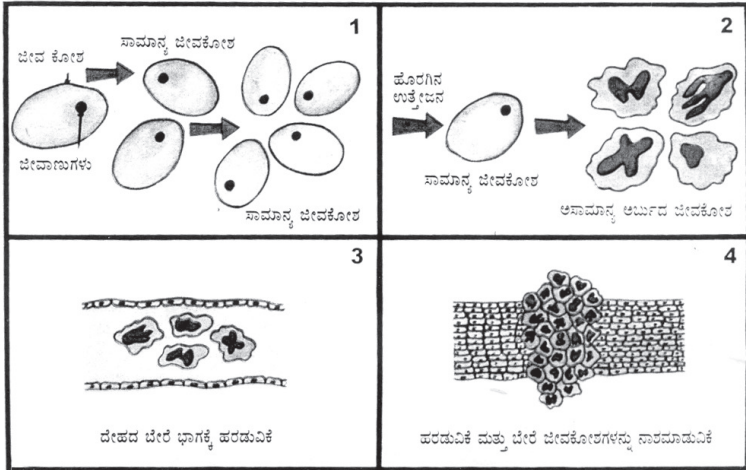
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ಯಾಂಟುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರೇನೂ ಇದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಹೀಗೇ ಕಳೆಯಿತು. ದೇವಪ್ಪನವರಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಸಣ್ಣ ಗ್ರಂಥಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅದೇನೂ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸುಮ್ಮನೇ ಇದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಗಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ಸುಸ್ತು ಸಂಕಟ ಎಂದುಕೊಂಡರು.

ದೇವಪ್ಪನವರ ಸಂಬಂಧಿ ಡಾ|| ಮೋಹನ್, ನೆಂಟರ ಮದುವೆಗೇ ಅಂತ ಬಂದಿದ್ದು, ದೇವಪ್ಪನವರನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣವೆಂದು ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ದೇವಪ್ಪನವರು ತಮಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸಣ್ಣ ಗಂಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಡಾ|| ಮೋಹನ್ ತಡಮಾಡದೆ ದೇವಪ್ಪನವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು.

ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರು. Endoscopy ಮತ್ತು lymph node biopsyಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದರು. ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ಬಂತು. ದೇವಪ್ಪನ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಗಲ್ಲಾ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

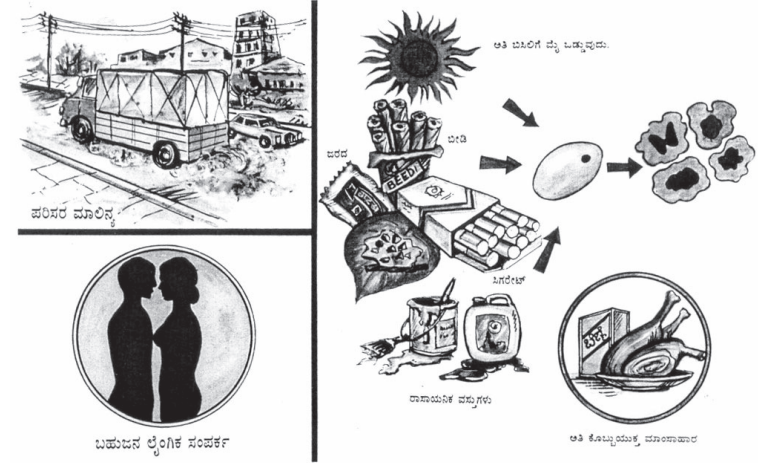
ದೇವಪ್ಪನವರಿಗೆ ತಗುಲಿರುವ ರೋಗ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಅದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಗಂಟೂ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕಾಗುವುದರಿಂದ Chemotherapy ಮತ್ತು Radio therapy ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ದೇವಪ್ಪನವರನ್ನು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ದೇವಪ್ಪನ ತರಹ ರೋಗಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುವ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತನಗೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣ ಇನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವಮಾನ ಮುಗಿಯಿತು. ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹತಾಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸ ಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ದುದ ಜೀವಕೋಶವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೇನು?



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉದ್ದಿಶ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ಆ ಸಮೂಹವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆದಲ್ಲಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹರಡಿ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ಆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಜೀವಕೋಶ ಪದೇ ಪದೇ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣ.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳ ಬಹುದು:

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕೊಬ್ಬು ಯುಕ್ತ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ನಾರಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಅತಿ ಖಾರ/ಮಸಾಲೆ/ಕರಿದ ಆಹಾರ ಬೂಷ್ಟು ಬೆಳೆದ ಆಹಾರ

- ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ಪಾನ್‌ಪರಾಗ್, ಗುಡ್ಡ ಮುಂತಾದವು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗೂ ಬಹು ಜನರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ದೈಹಿಕ ಅಶುಚಿ.
- ಆಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಲಿನ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇವನೆ. ಅತಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯ್ಯೊಡ್ಡುವುದು, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕೆಲಸ.
- ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧. ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವುದು
 ೨. ಗುಣವಾಗದ ಹುಣ್ಣು
 ೩. ಅಸಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
 ೪. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು
 ೫. ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದಿನೇದಿನೇ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು.
- ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಂತಹವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
೧. ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ 'ರಕ್ತಸ್ರಾವ'.
 ೨. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ(ಸಂಭೋಗ)ದ ನಂತರ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬಿಳಿಪು ಹೋಗುವುದು:
೧. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುವುದು
 ೨. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುವುದು
 ೩. ಕೆಲವು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದು ಹಸಿರು, ಹಳದಿ, ಕಂದು ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಂತೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ.

ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಜೀವನವಿಡೀ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ:

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಿದುಳು ಕಾಯಿಲೆ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್. ಇಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಕೈಕಾಲು ಸೌದೆಯಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಯುಗಳು ಗಡುಸಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ನರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನುಂಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ರೋಗ: ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ಮೆದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮರೆವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ನೆನಪಿಗಿಂತ ಇತ್ತೀಚಿನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸತತವಾಗಿ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ರೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಅಗತ್ಯ. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಆಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ತಡೆಯಬಹುದು.

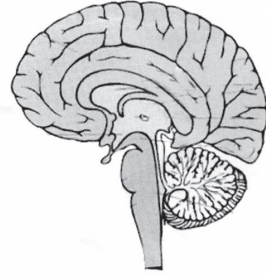
ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಿದುಳಿನ ತ್ರಿತ್ವ:
ಮಿದುಳಿನ ಕೊರತೆ



ಮಿದುಳಿನ ಸೀಳು ನೋಟ



ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ವಿಷಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕೆಳಕಂಡವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸಗಳು. ಇದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.

೧. ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಏರ್ಪಾಡನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
೨. ಸುತ್ತ ಜನರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
೩. ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು.
೪. ಹಣವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

೩. ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.

೬. ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗೆ ಬಳಸುವುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಮನಸ್ಸೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ನಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಂತೆ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಸಹ ಯಾವ ವಿಧದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ವಿಧದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಏಕೆಂದರೆ,

- * ಹಿತ್ತೈಷಿಗಳು, ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ದೂರ ಆಗುವುದು.
- * ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಕೌಶಲಗಳಿದ್ದರೂ ಸೂಕ್ತ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು.
- * ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ ಆಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಿರಾಸೆ. ಊಹಿಸಿದಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಲಭಿಸದೇ ಹೋಗುವುದು.
- * ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಶಕ್ತರಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಎಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೆಚ್ಚು ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

೧. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಕ್ಷವಾಗದವರು.
೨. ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರ ಪಟ್ಟು ಬದುಕುವವರು.
೩. ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳು.

೪. ಸಲಿಗೆ, ಸಾಹಸ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಸ್ವಭಾವದ ಕೊರತೆವುಳ್ಳವರು.

೫. ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವವರು.

೬. ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವವರು.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅವನತಿಯಿಂದ ಆಯಾ ಮೆದುಳಿನ ಜಾಗವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ organic psychosis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

೧. ಖಿನ್ನತೆ (depression)
೨. ಸಂಶಯ ಭ್ರಮೆ (Delusion disorder)
೩. ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆ ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ (Anxiety neurosis)
೪. ಹೊಂದಾವಣಿಕೆ ತೊಂದರೆ (Adjustment disorder)

೫. ಡೆಮೆನ್ಸಿಯಾ (Dementia)

೬. ಆಲ್‌ಸೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ (Alzheimer's disease)

೭. ಮೆದುಳಿನ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ (Acute organic psychosis)

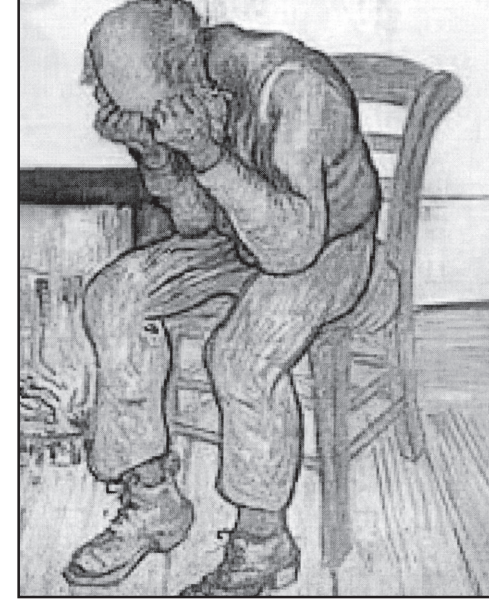
ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾವಿನ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಜೊತೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೋ, ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೋ ಸತ್ತಾಗ ತನ್ನ ಸಾವೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಸಂಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗೌರವಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಸೇನಿಸಲಾಗದೆ ಸೋತಾಗ ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಇತರರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಅರಿವಾದಾಗ, ತಾವು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳ ನೆನಪು ಕಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ.

ಖಿನ್ನತೆ (Depression)

ಪ್ರಕರಣ ೧. ಮೀನಾಕ್ಷಮ್ಮನವರ ಖಿನ್ನತೆ: ದೇವೇಗೌಡನ ಕೊಪ್ಪಲಿನ ಮೀನಾಕ್ಷಮ್ಮನಿಗೆ ೬೮ ವರ್ಷಗಳು. ಇವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕುಹೆಣ್ಣು, ಎರಡು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಇವರ ಯಜಮಾನರು ಕೆ.ಇ.ಬಿ.ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ನಾಲ್ಕು ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಗಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿದ್ದಳು. ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಇತ್ತು. ಅವಳಿಗೂ ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೂ ಸರಿಹೋಗದೆ ಅವಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಮೀನಾಕ್ಷಮ್ಮನಿಗೆ ತನ್ನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಗಳಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿ ಇತ್ತು. ತನ್ನ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಮಗಳು ಈ ತರಹ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದು, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೀವ್ರ ಆಘಾತವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗಂಡನ ಸಾವು ಅವರನ್ನು ಜರ್ಝರಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ಈಗ ಅವರು ಎರಡನೇ ಮಗನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಊಟ ತಿಂಡಿ ಯಾವುದೂ ಬೇಡ, ಮಂಕಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಪ್ಪದ ಮೀನಾಕ್ಷಮ್ಮ ಈಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂದರೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ತಾಳಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರನ್ನು ಬಹಳ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೀನಾಕ್ಷಮ್ಮ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಖಿನ್ನತೆ(Reactive depression)ಯಿಂದ.



ಖಿನ್ನತೆ

ಪ್ರಕರಣ ೨. ರೂಪಶ್ರೀಯ ವಿಚಿತ್ರ ಮನೋಭಾವ: ರೂಪಶ್ರೀ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಚೆಲುವೆ. ರ್ಯಾಂಕ್ ಸ್ಪೂಡೆಂಟ್ ಕೂಡ. ನೃತ್ಯ ನಾಟಕ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದು. ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮದಾರ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದ. ರಮೇಶ್ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಾಹವಾಯಿತು. ಒಂದು ದಶಕದವರೆಗೂ ಸಂಸಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ನಡೆಯಿತು. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಮೇಶನ ಉದ್ಯಮ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ರೂಪನಿಗೆ ಇರುವ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಕರಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ರೂಪ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಐಶ್ವರ್ಯಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವಳು. ಅವಳ ವರ್ತನೆ ಈಗ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬಹಳ ಋಷಿ ಸಂತೋಷ ದಿಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ವಿಪರೀತ ದುಃಖದಿಂದ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮೊನ್ನೆ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸದೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಲೀಲಾ ಪ್ಯಾಲೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೆಯವರು ಆತಂಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹುಡುಕಿ ಹುಡುಕಿ ಸಾಕಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಪೊಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ರೂಪನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳದೇ ಕೇಳದೆ ಬಂದನಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಥೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಕಳವಳಕಾರಿಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಉನ್ನತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ Maniac depressive illness ಅಥವಾ Bipolar Depression ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ನಡವಳಿಕೆ ಉತ್ತರ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವಗಳ ರೀತಿ. ಖಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಉನ್ನತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ದ್ವಿಧ್ರುವಗಳ ಖಿನ್ನತೆ (bipolar disorder) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೩. ಗಿರಿಜಮ್ಮನ ಹತಾಶೆ: ಗಿರಿಜಮ್ಮನವರಿಗೆ ೭೮ ವರ್ಷಗಳು. ಗಂಡ ತೀರಿಕೊಂಡು ಐದು ವರ್ಷಗಳಾಯಿತು. ಗಿರಿಜಮ್ಮನವರದ್ದು ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯ. ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಈಗ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರದ್ದೇ ಆದಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿದೆ. ಇವರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಗಿರಿಜಮ್ಮನವರಿಗಾದರೋ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಮನೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿಯೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಈಗೀಗ ತನು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡದವಳು. ಸಾವು ನನಗೆ ಏಕೆ ಬೇಗನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ದಿನ ಗಿರಿಜಮ್ಮ ರೂಮಿನ ಫ್ಯಾನಿಗೆ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸತ್ತೇ ಹೋದರು.

ಗಿರಿಜಮ್ಮನವರು ತೀವ್ರತರನಾದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಖಿನ್ನತೆ ತೀವ್ರವಾದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೪. ಮಾದಮ್ಮನ ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ: ಸೀತಾಪುರದ ಮಾದಮ್ಮನಿಗೆ ಈಗ ೬೫ ವರ್ಷಗಳು. ಅವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅನುಕೂಲವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಾದಮ್ಮನಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ತಮಗೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಂದುಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೇ ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಲುವು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾದಮ್ಮ ಮಹಾ ಜಿಪುಣಿ. ಎಲ್ಲದನ್ನೂ ಶೇಖರಿಸುವ ಗುಣ. ಏನೊಂದನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಮನಸ್ಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಯಾರೇ ಬಂದರೂ ಅವರೊಡನೆ 'ಅಯ್ಯೋ ನನಗೆ ಈ ಮಂಡಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ೨-೩ ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಆಸ್ತಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಿದ್ದರು.' ನನಗೆ ಮೈಕೈ ಎಲ್ಲಾ ಉರಿ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಪಾತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲಾ ದುಡ್ಡನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ|| ಕೌಸಲ್ಯ ಮಾದಮ್ಮನ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರೆಸಿ ಮಾದಮ್ಮನಿಗಿರುವ ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ (Endogenous depression) ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮಾದಮ್ಮನಂತಹವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ, ದುರಾಸೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಹೃದ್ರೋಗವಾಗಿರಬಹುದು, ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ದಿನವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಯಾರ ಹಂಗೂ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ತಾನು ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಕೇಳುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಆವರಿಸಿ ಅದು ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದೆ ಬೇರೇ ರೂಪ ತಾಳಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ದೈಹಿಕ ಬಾಧೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

- * ತಲೆಭಾರ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಜುಂ ಜುಂ ಅನ್ನುವುದು.
- * ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವಿಕೆ
- * ಮೈಕೈ ನೋವು
- * ಕೈಕಾಲು ಸೆಳೆತ
- * ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಎದೆನೋವು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ.
- * ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ Somatic depression ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಆರು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಅಮೇರಿಕಾದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೫ರಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೩ ಜನಕ್ಕೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ಖಿನ್ನತೆ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತಿತರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮೀಯರಾಗಲೀ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಾಗಲೀ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಎಂಬ ನರವಾಹಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ (Endogenous depression) ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಮಂಕಾಗುತ್ತಾಳೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ದುಃಖ, ಬೇಜಾರು, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ನಿರಾಶೆ,

ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಆಸರೆ ಪ್ರೀತಿಗಳು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ತರುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಗನಿಸಿ.

- * ಏನೋ ಬೇಸರ ದುಃಖ ಅಳುವಂತಾಗುವುದು
- * ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಲವಲವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಂಕುತನ
- * ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿರಾಸೆ.
- * ಕೀಳರಿಮೆ, ನಾನೇ ಪಾಪಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ
- * ಶಾರೀರಿಕ ನೋವು ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ
- * ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಪ್ತಿ
- * ಸಾಯುವ ಬಯಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ
- * ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ, ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ -ಇತ್ಯಾದಿ

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಈ ರೀತಿ ಚಿಂತಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀವ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನನಗೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ನನಗಿಂತ ಕೆಳಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಬೇಕು. ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ಕಾಣಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರೊಡನೆ ನಾವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾವೇ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ? ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಸಂಶಯ ಪಡಬೇಕು.

- * ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರುವುದು.
- * ಯಾವುದಾದರೂ ದುಃಖದ ಸನ್ನಿವೇಶ ನಡೆದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದರೂ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಇರುವುದು.
- * ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.
- * ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಡದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನುಗೊಳಿಸೋಣ.

ಸಂಶಯ ಭ್ರಮೆ (Delusion):

ನಳಿನಿಗೆ ಈಗ ೬೩ ವರ್ಷಗಳು. ಅವಳ ಯಜಮಾನರು ಶ್ರೀ ರಾಜಶೇಖರ್‌ಗೆ ೬೯ ವರ್ಷಗಳು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಾಜಶೇಖರ್‌ನಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಜಶೇಖರ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಸಂಶಯ. ಹೆಂಡತಿ ಯಾರನ್ನೋ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಅವರನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾನ್ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಡುವ ಆಹಾರ, ಕಾಫಿ ಹಾಲಿನ ಮೇಲೂ ವಿಷ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಕೋಪಾ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಾವೇ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಶಯ ಭ್ರಮೆ ಒಂದು ವಿಧದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ. ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧರೊಬ್ಬರು ನರಳುವುದಲ್ಲದೇ ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ (Adjustment disorder):

ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧರ ಶಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರ ಆಹಾರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅವರು ರಾತ್ರಿ ಪದೇಪದೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಳಿದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಇವರು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು 'ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳೋದು, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ' ಎಂಬ ಅವಹೇಳನಕರವಾದ ನುಡಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಇತರರ ಟೀಕೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಘಾಸಿಗೊಳ

ಗಾಗಬಹುದು. ಇಂದು ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅನುಭವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದೆ, ಹಿಂದಿನ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೂ ಆಗದೆ ಮನಸ್ಸು ರೋಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ:

ಇಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತು ವರ್ತನೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅರುಳು ಮರುಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಮತಿಹೀನನಾಗಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಐದರಿಂದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಬಹುತೇಕ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪ ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಅಮೈಲಾಯ್ಡ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶುಶ್ರೂಷೆ ರಕ್ಷಣೆ ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಯಾಗಿರುವಂತೆ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಬೇಕು. ನಡವಳಿಕೆ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ಶಾರೀರಿಕ ಮತಿಭ್ರಮಣೆ (Acute organic psychosis):

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೂ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಅಂಗದೋಷದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಅಥವಾ Acute organic psychosis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಸೋಂಕು ರೋಗ ತಗುಲಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮಿಡುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದಾಗ ಈ ವಿಧದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಈ ವಿಧದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ರೋಗಿಯ ಎಚ್ಚರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾಪಕ

ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ 'Lucid interval' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ (Dementia):

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಅನುಸೂಯಮ್ನಿಗೆ ಈಗ ೮೨ ವರ್ಷಗಳು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನೆ ಸಂಸಾರ, ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರಿಗೀಗ ಮರೆವು. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ, ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿದೀನಿ, ಇದ್ಯಾವುದೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊನ್ನೆ ಅವರ ಮಗ ಶಿವು ಕೊಟ್ಟ ೨೦೦ ರೂಪಾಯಿ ಎಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಶಿವು ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಸಿಡುಕಿದ 'ಏನಮ್ಮ, ನಿನಗೆ ಯಾವುದೂ ನೆನಪಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತೀಯೆ. ನಿನನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ' ಎಂದ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ರಾಜಣ್ಣ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ೭೫ ವರ್ಷಗಳು. ಈ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾರ್ಕೆಟ್ಗೆ ಹೋಗಿ ತರಕಾರಿ ತರುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗೀಗ ಅವರಿಗೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ಅವರ ಮಗಳು ತಂದೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಎಲ್ಲಿಗೂ ಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೆದುಳು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗ, ನರಕೋಶಗಳು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಶಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮರೆವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಡೆಸಿದ ಸಂಭಾಷಣೆ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಪರಿಚಿತರ ಹೆಸರು ಸ್ಥಳ ದಾರಿಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿತ ಕೌಶಲಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಮಾತು, ವರ್ತನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಠ, ಕೋಪ ಅಳುವುದು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಗತ್ಯ ಆಸಕ್ತಿ ಕುತೂಹಲ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರ ನೆರವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಪರಾವಲಂಬಿ ಆಗಬಹುದು.

ಮತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿ(Dementia)ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡೆಸಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

- * ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
- * ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- * ಪದೇ ಪದೇ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- * ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು -ಇತ್ಯಾದಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿವ್ವೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

ಆತಂಕದ ಬೇನೆಗಳು:

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊರೆಯುವ ವಿಶ್ವನಾಥ:- ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಆಗಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಏನಾದರೂ ಸರಿ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತು ಸಲ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಏನು ಅಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವಾ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಯಾರು ಬಂದರೂ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರಿಗಂತೂ ಇವರು ಬಂತೂಂದ್ರೆ ಸಾಕು ಇನ್ನು 'ಕೊರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಅಂತ ಬೇಜಾರು.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಮನೋರಮೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಹೋಗಲೂ ಭಯ. ಒಬ್ಬರೇ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಂತೂ ಸುತರಾಂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಹೋದಾಗೆಲ್ಲ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆ: ಆತಂಕದ ಮನೋಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಆತಂಕ, ಕೀಳರಿಮೆ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತತೆಯ ನಾಶ, ಮರೆವು, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ತಲೆಭಾರ, ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯು ಭಯದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

- * ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- * ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿವಿಧ ಆಸನೆಗಳು, ಧ್ಯಾನ.
- * ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆತಂಕವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ:

ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

೧. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನದ ಕಡೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಂತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತರಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಇದ್ದು, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
೨. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಡಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
೩. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.
೪. ಮದ್ಯಪಾನ, ದೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
೫. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಸರಳ ಜೀವನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.
೬. ದೇವರು ಧರ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ, ಪೂಜೆ ಧ್ಯಾನ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
೭. ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂಬ ಧೈಯ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೪ ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಪದ್ಮವನ ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲ:- ಪದ್ಮವನಿಗೆ ಈಗ ೭೦ ವರ್ಷಗಳು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಸುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಅವರ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಪದ್ಮವನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭ, ಬೀಗರೂಟ ಯಾವುದನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೊರಗಡೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರು ಎಂದರೆ ಸಾಕು, ಡಾಕ್ಟುಷಾಪು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಜಾರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೊಂದರೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಸಂಯಮದ ಮಹೇಶ್:- ಮಹೇಶ್ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ಸುಮಾರು ೬೫ ವರ್ಷಗಳು ಡಬಾಬಿಟೀಸ್ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶಿಸ್ತು. ಅವರು ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಟೊಮೇಟೋ, ಎಳೇ ನವಿಲುಕೋಸು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಈ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನ ಚಪಾತಿ ಮುದ್ದೆ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಕ್ಲುಪ್ತ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ಅರ್ಧ ಸೇಬು, ಒಂದು ನಾಲ್ಕು ಹೋಳು ಪಪ್ಪಾಯ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೋಸಂಬಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ. ನಾಲ್ಕು ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳಿಗೆ ಮೀರಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಕಾಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಯತೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ. ತಾವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಇವರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧರೆಲ್ಲರೂ ಮಹೇಶ್ ತರಹ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ ಅಲ್ಲವೇ?

ರಘುರಾಂ ಅವರ ಬೇಜಾವಾಬ್ದಾರಿ: ರಘುರಾಂ ಅವರಿಗೆ ೬೯ ವರ್ಷಗಳು. ಅವರ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಭೇದಿ. ಅವರಿಗೆ 'Irritable bowel syndrome' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಅಯ್ಯೋ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ದಿನ ಸಾಯಲೇಬೇಕು, ತಿನ್ನದೇ ತಿನ್ನದೇ ಹೆದರಿ ಹೆದರಿ ಸಾಯೋದಕ್ಕಿಂತ ತಿಂದೇ ಸಾಯೋಣ ಬಿಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಈ ಡೈಲಾಗ್ ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಸಾಕಾಗಿತ್ತು. ಇವರಿಗೆ ಆಹಾರ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ತಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿ I.V. drip ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ 'ಮನೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಹೊರಗಡೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ' ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

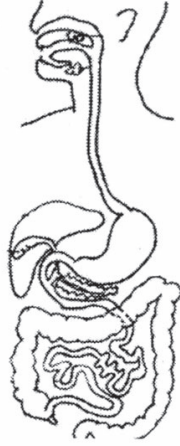
ವೃದ್ಧರೆಲ್ಲರೂ ರಘುರಾಂತರಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಜಾರು, ತೊಂದರೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರುಚಿಯಾಗಿ ತನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರುಚಿಗಳ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ದಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಶರೀರ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಮೇಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ, ಶರೀರದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸವೆದು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಮೃದು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಹಾರವು ಪಚನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಚೂರಾಗಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಜೊಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಕೂಡ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ

ಹೊರದೂಡಲು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾವಾಗದೇ ಎದೆ ಉರಿ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದಿನವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೂ ತಪ್ಪು. ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಚಿತ್ರ

ನಮ್ಮ ಕರುಳು ೨೨ ಅಡಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಈ ೨೨ ಅಡಿ ದೂರ ದಾಟಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಈ ದೂರವನ್ನು ಸವೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಮಾತು

ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ದ್ರವ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಅವಧಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವೇ ಜೀವನದ ಊರುಗೋಲು

ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ೧/೩ ಆಹಾರ, ೧/೩ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ೧/೩ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು



ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರದ ಚಿತ್ರ

ಹಿತಕರ ಊಟಕ್ಕೆ ಸರಳ ಸಂದೇಶಗಳು:

೧. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದಿನದ ಭೋಜನ ಲಘುವಾಗಿರಲಿ.
೨. ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ೪-೫ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
೩. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ/ಕೋಸಂಬರಿ ತಿನ್ನಿ.
೪. ಒಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದೂ ಬೇಡ, ಅನಂತರ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೂ ಬೇಡ.
೫. ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು ಬಿಡಬೇಕು.
೬. ಅತಿಯಾಗಿ ಹುರಿದು/ಕರಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹಬೆಯಲ್ಲಾದ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು.



೭. ಊಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
೮. ಹಳದಿ, ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
೯. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಆಗಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿ ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
೧೦. ಮಿತವಾದ ಊಟ ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚೇತೋಹಾರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೫

ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಸೀತಾಪುರದ ಜಯಮ್ಮ, ಶ್ರಮಜೀವಿ:- ಜಯಮ್ಮನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದಾಗ ೧೪ ವರ್ಷ. ಗಂಡ ತೀರಿಹೋದಾಗ ೧೫ ವರ್ಷ. ಒಂದೇ ವರ್ಷ ಗಂಡನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದುದು. ಅವರ ತಂದೆ ಅಣ್ಣಯ್ಯನಿಗೆ ೪ ಎಕರೆ ಹೊಲ ಇತ್ತು. ಜಯಮ್ಮ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಮನೆಗೆ ಬಹಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದು ಸಗಣೆ ಎತ್ತಿ ಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಮನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗುಡಿಸಿ ಸಾರಿಸುವುದು ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಕರೆಯುವುದು, ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿ ಆಳುಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು... ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಎರಡೇ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸ. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಜಯಮ್ಮ ಆಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಾಯಕದಿಂದ ಅವರು ಬೇರೆ ಯೋಚನೆ ಏನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದರು. ಜಯಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೌರವ. ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಮಗೇನೂ ಯೋಚನೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಜಯಮ್ಮನಿಗೆ ೭೦ ವರ್ಷಗಳು ಅವರ ಕೆಲಸ ಏನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಚಲುವರಸಿನ ಕೊಪ್ಪಲಿನ ಮಂಜುಳಾ ಅವರನ್ನು ಬೇರೇ ವಿಚಾರ. ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಮಂಜುಳಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಹಳ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಂಜುಳಾ ಮೂಲತಃ ಸೋಮಾರಿ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ನನಗೆ ಸುಸ್ತು, ಎದೆ ಬಡಿತ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ 'ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳು ಕಳೆದರೆ ಮತ್ತೆ ಮಂಜುಳಾ ಅವರಿಗೆ ಎದೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅದೇ ಕಥೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ.

ಮಂಜುಳಾ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಮತ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮಾತ್ರ

injection) ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ಹಂಬಲ. ಮಂಜುಳ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ೬೮ ವರ್ಷ. ಈ ಸಲ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮತ್ತು ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಮಂಜುಳ ಅವರಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು. ಮೂಲತಃ ಸೋಮಾರಿಯಾದ ಮಂಜುಳ ಅವರಿಗೆ ಇದು ಹಿಡಿಸದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಯಿತು. ಅವರ ಹುಟ್ಟುಗುಣ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಡಲು ಅವರು ಸಿದ್ಧರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿದ ವಿಚಾರ ಜಯಮ್ಮ ತಾನು ವಿಧವೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಒಂದು ದಿನವೂ ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಹೊಲ ಮನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಅವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮಂಜುಳ ಆದರೋ ಸೋಮಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಮನೆಮಂದಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಅವರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಘೋಷಣೆ 'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಚಲನೆ' (Move for health) ಆಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಮನೆಕೆಲಸಗಳಾದ ಉದಾ: ಗುಡಿಸುವುದು, ಸಾರಿಸುವುದು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಸರಳ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾಲ್ಪಡಿಗೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೩೦-೪೦ ನಿಮಿಷ ಸಮದಟ್ಟವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ, ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅನುಕೂಲ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉದಾ: ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಬೊಜ್ಜು, ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂಳೆಸವಕಳಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಯೋಗ. ಯೋಗ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧರು ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಹೂವು ಕೀಳುವುದು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವುದು, ಮನೆ ಗುಡಿಸಿ ಸಾರಿಸುವುದು,

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಶುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೆಲಸಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಹತ್ತಿರದ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುವುದು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಚುರುಕಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ದನಕರುಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಕೆಲಸಗಳು. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ

ಅಧ್ಯಾಯ ೬ ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ನಿಧೆ

ಪ್ರಕರಣ ೧: ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರ ಚಿಂತೆ:- ವಿಶ್ವನಾಥನಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಿ ೧೫ ದಿನಗಳಾಗಿವೆ. ಬೈಪಾಸ್ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿ ೧೪ ದಿನಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನೋವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರೆ ರಾತ್ರಿ ನಿಧೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಹೊರಳಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಧೆ ಮಾತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬಹಳ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮನುಷ್ಯ. ತಾನು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಭಯ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆ ಯೋಚನೆ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನಿಧೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಕುಟುಂಬ ವೃದ್ಧರು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೊಡನೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದರು. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು. ಕುಟುಂಬದವರೂ ಕೂಡ ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಈಗ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನಿಧೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜಾನಕಮ್ಮನ ದುಃಖ: ಜಾನಕಮ್ಮನಿಗೆ ಈಗ ೬೫ ವರ್ಷಗಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಅವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಯಜಮಾನರು ಮಾತ್ರ ಇರುವುದು. ಮಗ ಬಲು ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಎಂದು ಬಹಳ ಶ್ರದ್ಧೆ ಅಕ್ಕರೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿದ್ದರು. ಮಗನ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಭರವಸೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವನೇನೋ ತನ್ನ ಏಳಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ, ಹುದ್ದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡ. ರೂಪವಂತ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಸಿಕ್ಕಿದಳು. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತಾನು ಓದಿದೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ, ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿದೆ ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆ. ಮಗನ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಜಾನಕಮ್ಮ ಬಹಳ ನೊಂದಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿಧೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೨ ಘಂಟೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ನಿಧೆ

ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ನಿಧೆ

೮೧

ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೫ ಘಂಟೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧೆ ಬರುತ್ತೆ ಅಷ್ಟೆ.

ಜಾನಕಮ್ಮನಿಗೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇ ಪ್ರಪಂಚವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ಒತ್ತಡ ಮನಃಕ್ಷೇಶ.

ಜಾನಕಮ್ಮನ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳು ರೂಪಾ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು. ರೂಪ ಜಾನಕಮ್ಮನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರು ತಮಗೆ ನಿಧೆ ಬಾರದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ರೂಪ ಅವರ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಮಗನ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ನಿಧೆ ಬಾರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಖಿನ್ನತೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರು.

ಈಗ ಜಾನಕಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಹರ್ಷವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ನನಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಜಾನಕಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಳಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೇವೇದ್ಯ ಪ್ರಸಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಭಕ್ತಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಒಡನಾಟವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದೇವಸ್ಥಾನದ ಏಳಿಗೆಗೆ ತಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ನಿಧೆ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ನಿಧೆ ಬರುವುದು ಕಮ್ಮಿ. ಸುಮಾರು ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಧೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಧೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕೆ ಚೋದನಿಕೆ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು. ಆತಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆತಂಕದಿಂದ ಉಂಟಾದ ನಿಧೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೆ ನಿಧೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಷ್ಟೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಕಿರಿಯರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನಿನ್ನೇನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಹತಾಶೆ. ವೃದ್ಧರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಾನು ಒಂಟಿ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಗಮನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಕಿರಿಯರು ಅವರ ವಿಫಲತೆಗೆ ವೃದ್ಧರೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದಾಗ ಬೇಜಾರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಕಿರಿಯರ ಆರೋಪ, ಕಠಿಣ ಮಾತುಗಳು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇಲ್ಲದ ನಿಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಒಂಟಿತನದ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಾಗ ನಿಧೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು, ಬೆಡ್‌ಷೀಟು ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮೆತ್ತಗಿರಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಇರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು ೧೦ ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೫ ಗಂಟೆಗೆ ಎಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಊಟವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ೨-೩ ಗಂಟೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹಗಲು ಆದಷ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.



ಧ್ಯಾನ

ಅಧ್ಯಾಯ ೭ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಆನಂದರ ಆದರ್ಶ ದಾಂಪತ್ಯ: ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಆನಂದ್ ಮದುವೆಯಾಗಿ ೫೦ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಅವರದ್ದು ಅನೋನ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯ. ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ. ಹೆಂಡತಿ ಕಸ ಗುಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ, ಗಂಡ ಸಾರಿಸುವುದು, ಗಿಡಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ತಮ್ಮ ಆಯವ್ಯಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ಇವರು ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯವರು ಎಂಬ ಭೇದ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಯಾರಿಗೇ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದಂಪತಿಗಳು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಅಭಿರುಚಿತೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರ ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದರೂ ಅವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವುದು, ಅಡಿಗೆಮನೆ ಕೆಲಸ... ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಸುಖ-ಶಾಂತಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರ್ಶವಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಸುಕನ್ಯ ಶಿವಾನಂದ ದಂಪತಿಗಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ೩೫ ವರ್ಷಗಳಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಸೂರಿನ ಕೆಳಗೆ ಇದ್ದರೇ ಹೊರತು, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಭಾವನೆಗಳು ಒಂದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಗಂಡನಿಗೆ ತಾನೇ ಮೇಲು, ಹೆಂಡತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಗಂಡನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಹೆಂಡತಿಗಾದರೋ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಐಶ್ವರ್ಯ ಅಂತಸ್ತುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಹಂಬಲ. ಮನಸಾರೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿಗೋಸ್ಕರ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ: ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಕ್ಕೇ ಮೀಸಲು ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವುದು.

೧. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತನಾಡುವುದು.
೨. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು.
೩. ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
೪. ಮೈ ಕೈ ಸವರುವುದು.
೫. ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದು.
೬. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥವಾಡಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು.
೭. ಒಬ್ಬರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ರೂಪವನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಶ್ಲಾಘಿಸುವುದು.
೮. ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
೯. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು.
೧೦. ಒಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು -ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರತೀಕಗಳೇ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಅವರು ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಬಹಳ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಏನು ಡಾಕ್ಟರ್ ನನಗೀಗ ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸು ಗೊತ್ತಾ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀರಲ್ಲ. ಅದೆಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿಹೋಯಿತು. ನಾವಿಬ್ಬರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ.

ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆಗಳು ಹೇಗೋ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೂ ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಾಸೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಹಾಗೆಂದಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಇರಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಂದ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕೂಡದು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಸಮತೃಪ್ತವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಲ್ಪನೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದೇ ಲೈಂಗಿಕತೆ. ಮನುಷ್ಯ ಭಾವಜೀವಿ. ಅವನು ಒಬ್ಬನೇ ಇರಲಾರ. ಅವನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೇ ನಮಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಒಡನಾಟ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದು. ವಯಸ್ಸಾದ

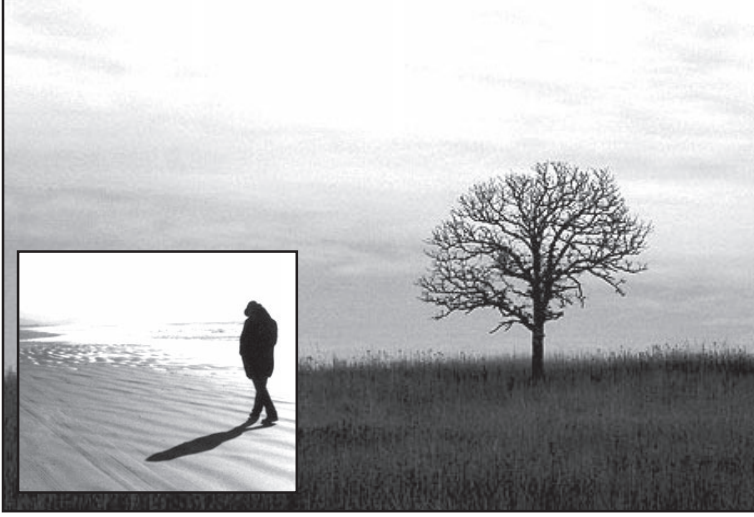
ಮೇಲೆ ಮದುವೆಯಾಗುವವರು ಕೇವಲ ಸಂಭೋಗದ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮದುವೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗಾರರೊಡನಿರಲು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟಿತನ ನೀಗಲು ಸಂಗಾತಿ ಬೇಕು (A companion is important as age advances).

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮಧುಮೇಹ, ಖಿನ್ನತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಯಸ್ಕರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಒಂದೆಡೆ ಮಲಗಿದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿ ನಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ದಂಪತಿಗಳು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುವುದು

ಅಧ್ಯಾಯ ೮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನ



ಅವಿನಾಶ್ ಮತ್ತು ಮಾಧವನ ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನ: ಅವಿನಾಶ, ಜಲಮಂಡಲಿಯ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ದರ್ಜೆ ಸಹಾಯಕ (FDA). ಅವನು ಜನರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಕಮ್ಮಿ. ತನ್ನ ಕೆಲಸವೆಷ್ಟೋ ಅಷ್ಟೇ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾತಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೋಡುವುದಷ್ಟೇ ಅವನ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿತ್ತು. ಅದೇ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಧವ ಎರಡನೇ ದರ್ಜೆ ಸಹಾಯಕ (SDC). ಅವನಾದರೂ ಬಹಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮನುಷ್ಯ. ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ನಿಷ್ಣಾತ. ಒಂದು ಫೈಲ್ ಕೂಡಾ ಪೆಂಡಿಂಗ್ ಇಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಂದ ದಿನವೇ ಅಟೆಂಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಜಲಮಂಡಲಿ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನೌಕರರೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಈ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ

ವಿವಿಧ ಆಟೋಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹುಮಾನ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾಧವನೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮುಂದಾಳು. ಅವನು ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದ ಮನುಷ್ಯ.

ಅವಿನಾಶನಿಗೆ ಈ ವರ್ಷ ನಿವೃತ್ತಿ. ಅವಿನಾಶನಿಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ. ಅವನಾಗಲೇ ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದ. ಹೆಂಡತಿ ರಮಾಳಿಗೆ ಎ.ಜಿ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ. ಇನ್ನೂ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ೫ ವರ್ಷಗಳಿದ್ದವು.

ಅವಿನಾಶನಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಯಿತು. ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಹವ್ಯಾಸವೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಇಲ್ಲ. ಟಿವಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂಂತ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಬೇಜಾರು ಬಂತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ರಮಾ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ. ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಲವಿಕೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಿಕ್ಕಂತೆ ಬೇಜಾರು. ಅವಿನಾಶನಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಒಂದು ಶಾಪವಾಯಿತು. ಹೋಗೋಣ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಬೇಜಾರು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾನು ಬದುಕಿದ್ದು ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಿನಾಶನ ಒಂಟಿತನ ಅವನಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಅದೇ ವರ್ಷ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದ ಮಾಧವನ ವಿಚಾರ ಬೇರೆ. ಅವನು ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಆಫೀಸಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡನು. ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸಮಯವೇ ಸಾಲದಾಯಿತು. ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಂದಾಳತ್ವದ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ಅವನಲ್ಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟಿತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇವನಿಗಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘ ಜೀವಿ. ಅವನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲಾರ. ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮನುಷ್ಯ ಇತರರೊಂದಿಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇತರರ ಸಂಪರ್ಕ ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಲು ಮಗು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಲು ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜನರಿರಬೇಕು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾವಾಗಿಯೇ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜನಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಂಟಿತನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಸಾಧ್ಯ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಕಿವುಡುತನ ಸಂಧಿವಾತ (arthritis) ಮುಂತಾದವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂಟಿತನದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜ ಜೀವಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ, ದುಃಖ, ಹತಾಶೆಗಳು ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ತನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಕೇಳುವವರಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವವರಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ತಾನು ನಿರುಪಯೋಗಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹತಾಶೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಇದ್ದರೇನು ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತೀರಿ ಹೋದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ, ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮ ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತು ಹೋದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಒಂಟಿತನದ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿತನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಯ್ಯೋ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಾನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಏನಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನನಗೆ ಈ ಒಂಟಿತನ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದುಂಟು. ಒಂಟಿತನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಂದಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ನಿಂದೆ ಬರದಿರಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು.

ಒಂಟಿತನಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ?

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಸಮಾಜದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ತಾವು ಒಂಟಿ, ನಿರುಪಯೋಗಿ ಎಂದಾಗಲೀ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲ ವೃದ್ಧರು ತಾವು ಏನಾದರೊಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನ ಇರುತ್ತೆ, ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಬೇಡದ ಯೋಚನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.'

ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಿಸರ, ಅನುಕೂಲತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಒಂಟಿತನ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೯ ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು

ಪ್ರಕರಣ ೧: ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಂದೀಶ:

ನಂದೀಶ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ. ಅವರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದು ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸೇರಿದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸರಿ ಆದರೆ, ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಅಸಡ್ಡೆ, ನಂದೀಶನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಕೂಡ ಡಾಕ್ಟರ್. ಅವಳಿಗಂತೂ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ತೆ-ಮಾವನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಂದೀಶನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ತಂದೆಗೆ ಉಳಿ ವರ್ಷಗಳು. ತಾಯಿಗೆ ೭೬ ವರ್ಷಗಳೂ. ತಂದೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದು, ಹೃದ್ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರ ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೈಕಾಲು ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೂಡಾ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರೆ ಬಂದಿದೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿರ್ದೇಶಕನಾಗಿರುವ ಮಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ನಂದೀಶನ ತಾಯಿಗೆ ರೆಟೀನಾ ಅವನತಿ (Retinal degeneration) ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೇ. ಮನೆ ಕೂಡ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಕಮ್ಮಿ. ವಯಸ್ಸಾದ ದಂಪತಿಗಳು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಸೇರಲೂ ಆಗದೆ, ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಆಗದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದರೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣುವ ರವಿಶಂಕರ: ರವಿಶಂಕರ್ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ೪೬ ವರ್ಷಗಳು. ಅವರ ತಂದೆಗೆ ೯೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದೆ. ಮಗನ ಸತತ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಅವರ ತಂದೆ ಈಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರವಿಶಂಕರರವರಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ

ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು

೯೧

ಗೌರವ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಅವರ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಮತ. ಅದನ್ನು ಅವರು ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರವಿಶಂಕರ್ ಅವರ ತಂದೆ, ಮಗನನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ದೇವರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಡಪ್ಪಾ ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಂದೀಶನಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳೇದ್ದರೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿಗಿಂತೂ ಅತ್ತೆ-ಮಾವನ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಒಂದು ಸಮಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಅವರಿಂದ ಕಡೆಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟ ಸರಿಯಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದರೆ ಕೂಡ ಎಷ್ಟೋ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಕರ್ತವ್ಯ ಭ್ರಷ್ಟನಾಗಿದ್ದು ಶೋಚನೀಯ. ವಿದ್ಯಾವಂತರೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನು ಏನೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರ ಪಾಡೇನು?

ರವಿಶಂಕರ್ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಇವತ್ತಿನ ದಿನದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಇಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಮ್ಮಿ. ನಂದೀಶನಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅವರು ಮಕ್ಕಳು: ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಬೇಗ ಹೋದಷ್ಟು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆ. ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಲು ಹೇಗಾಗಿದೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸದ, ಗೌರವಿಸದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು?

ಇಂದಿನ ಯಾವ ಜನಾಂಗ ತಾವು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚೇನಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗ ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಇವತ್ತು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಜವಾಗಿ ಇರಬಹುದಿತ್ತು. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ರೀತಿಯೇ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಂದವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹೇಗಾಗಿದವರು ತಾವು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪಡಬಾರದೆಂದು ಪಣ ತೊಟ್ಟು ಬೆವರು ಹರಿಸಿದವರು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕುಂಟ, ಕುರುಡ, ದಡ್ಡ, ಮೂಗ, ಕಿವುಡ ಏನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವನನ್ನು ಕೈ ಬಿಡದೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಖ-ನಿಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿ ನಮಗೆ ಬದುಕನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಅದೂ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಬ್ರಾಹಾಂ ಲಿಂಕನ್ “ನಾನು ಈಗಿನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಆಗಬಹುದೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ತಾಯಿಯೇ ಕಾರಣ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳೇ ಆ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಲು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು, ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ನೋವು ಸವಾಲು ಹಾಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆನ್ರಿ ವಾರ್ಡ್ ಬೀಚರ್ ಎಂಬುವನು 'ನಾವೇ ಪಾಲಕರಾಗುವವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪಾಲಕರು ನಮ್ಮ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು' ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಪಾಲಕರು ನಮಗೇನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವರು ಏನೋ ಮಾಡದಿರುವುದನ್ನು ದಶಕಗಟ್ಟಲೆ, ಕೆಲವರಂತಲೂ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಜ್ಞಾಪಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಅವರ ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ. ಮಕ್ಕಳು ಆ ಪಾಲಕರನ್ನು ಮೂದಲಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಗೂ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮಗ/ಮಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪಾಲಕರು ತೋರಿದ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದಷ್ಟು ಅಶಕ್ತರಲ್ಲ. ಏನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿ ನೀಡಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸಮಾಧಾನದ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ತಂದೀತು.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪಾಲಕರು ಬದುಕಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಹಿಸಿದ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪಾಲಕರೂ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಪಾಲಕರು ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸವಿಸಿದರೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದೇ?

ಬಹಳ ಜನ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಬಯಸುವುದು ಒಂದು ಮುಗುಳ್ಳಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು, ಪಾಲಕರು ಸತ್ತಮೇಲೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಶ್ರಾದ್ಧವನ್ನು ಅದ್ಧೂರಿಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಇರುವಾಗಲೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು:

೧. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಾವೂ ಖುಷಿಪಟ್ಟು ಅವರನ್ನೂ ಖುಷಿಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ?

೨. ಅವರು ಮಾಡದಿರುವುದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳಿ ಚುಚ್ಚು ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಎಂದಿನಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇವೆ.

೩. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಸಂತಸ ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ ನಮ್ಮ ಪಾಲಕರ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಾವೆಷ್ಟು ಸಲ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಹೋಗಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾದರೂ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆಯೇ?

ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಸಂತಸ ಪಡುವಂತೆ ನಾವು ಅದೆಷ್ಟು ಸಲ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ವಿರಾಮ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ? ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಅದೆಷ್ಟು ಸಲ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಕೆಳಕಂಡವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದಾದರೂ ಮಾಡೋಣ:

೧. ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಷ್ಟ ಬರಬಾರದೆಂದು ಸದಾ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಉಂಟಾದರೂ ಪಾಲಕರು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆ ಕಷ್ಟಗಳು ಅವರಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರದಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸದೆ ಅವರೆದುರು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಸದಾ ಕಾಲ ಗೌರವ ಪ್ರೀತಿ ನೀಡೋಣ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಗುರಿ ತಲುಪಿದ್ದಾರಾದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು. ಅವರು ನಮಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ತ್ಯಾಗ, ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಿಯಿಂದ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತೋರಿಸೋಣ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ಉದ್ದೇಶ

ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆದುದಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ನಾವೀಗ ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವರೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾವಿಸೋಣ.

ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತೀ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿ ತಾವು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿದು ವರ್ತಿಸುವಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಕ್ಕ ಗೌರವ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಬೇಕು.

ಈಗಿನ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಯವನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಬೇಡ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೋ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯೋ ಅವರಿಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅವರು ಇವರನ್ನು ಗೌರವಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇರುವುದೇ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಆಸ್ತಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದು, ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ.

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪಾಲಕರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಾಗಿ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಗೌರವ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಪ್ರೀತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನೇ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಮ್ಮಿ. ಅನಾಥ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಎಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೇ ಆದರೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦ ವೃದ್ಧರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಗೃಹಸ್ಥ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಆಶ್ರಮಗಳು ಸಹಜವೇ. ಮನುಷ್ಯ ಅವನ ಜೀವನವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ (planning) ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಹೊಂದಾವಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಆನಂದಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೇ ಜೀವನದ ಬಂಡವಾಳ.

ವೃದ್ಧರು ಯಾವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು?

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮನವರ ಸದ್ಗುಣಗಳು: ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮನವರಿಗೆ ಈಗ ೮೫ ವರ್ಷಗಳು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಬಡತನ. ಸೇರಿದ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಬಡತನ. ಈ ಬಡತನದ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಾಗಲೀ, ಗಂಡನಾಗಲೀ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇವರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಕೇಳುವವರಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ಆರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ತೀರಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. 'ಇವಳಿಗೆ ಬರೀ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಮೂದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಹತಾಶರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಬದುಕನ್ನು ಬಂದ ಹಾಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಲು ಕೈಲಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರು. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಜೀವಿ. ಸೌಕರ್ಯಗಳು ದುಡ್ಡು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಓದಿ ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಹಳ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಮ್ಮ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಜ್ಜಿ ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಂದೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದವರಲ್ಲ. ಮನೆ ಮದ್ದು ಇಂತಹದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡಿ ಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ

ಬಂದಾಗ 'ಮೊದಲಿನ ಕಷ್ಟ ನನಗೆ ಈಗ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತನ್ನಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೇ ಹೊರತು ತಾವು ಎಂದೂ ಸೇವೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವರ ಮನದಾಳದ ಹಾಗೆ ಅವರು ನರಳಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ದಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿ ದೈವಾಧೀನರಾದರು. ಅವರು ಮೃತಹೊಂದಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ೮೯ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಶಾಂತಮ್ಮನ ಸ್ವಭಾವ ಬೇರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೂಡ ಮನೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ೪ ಗಂಡು, ೨ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು. ಗಂಡ ಬಹಳ ಕೋಪದ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಶಾಂತಮ್ಮನ ಸ್ವಭಾವ ಉದಾರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಶೇಖರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಕಂಜೂಸುತನ ಅವರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಎಂದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಅವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮನೆಗೆ ಯಾರು ಬಂದರೂ ಅವರೊಡನೆ ತನ್ನ ರೋಗದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಮುಂದೆ ನರಳಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೊಂದರೆಗೂ ದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದೆ ಹೊಸಾ ಹೊಸಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಾಂತಮ್ಮ ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಣ ಶೇಖರಿಸಿದ್ದ ಡಬ್ಬಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ಬಿದ್ದು ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಿತು. ಆಸ್ವತ್ತೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನರಳಿ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟರು. ಅವರು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಹಣ ವಸ್ತುಗಳು ಅಪಾರವಾಗಿದ್ದವು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ, ಶಾಂತಮ್ಮ ಇದ್ದದ್ದು ಸುಮಾರು ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬೆಂದವರು ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದವರು.

ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ತಾವೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದವರಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡದೆ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ತಾಯಿಯಾದರು. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೀತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದರು. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಶಾಂತಮ್ಮ ತನ್ನ ವಿಪರೀತ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ತಮಗೆ

ಬೇಕು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರು ಬಂದರೂ ಅವರಿಂದ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು 'ತಾಯಿ' ಅನ್ನುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲದನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮನವರ ಜೀವನ ತರಹ ಆಗಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ? ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದಾಗಿಯೂ ಧೃತಿಗೆಡದೆ ಮುಂದುವರೆದು ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದಾಗ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಆಡುವ, ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರವಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಬೇಡವಾಗುತ್ತೇವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳ ಜಾಣ್ಮೆ, ವಿವೇಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಬಹಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಣ್ಮೆ, ವಿವೇಚನೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬದುಕು ಚೆನ್ನ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಣಕಾಸು ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಹಣಕಾಸು ನಿರ್ವಹಣೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ವಹಣೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕಿಂಥ ಯೌವನದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಕೆಲವು ತತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

- * ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಬೇಕು
- * ನಾವು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ದುಡ್ಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- * ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ವಿಲಾಸಕ್ಕಲ್ಲ.
- * ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಏನೂ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಂತೋಷ ಅಷ್ಟೆ. ನಾವು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಳ ಜೀವನ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುತ್ತದೆ. ಆಡಂಬರದ ಜೀವನ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ಒಲವು ಬರಬೇಕು. ನಾವು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿದ ಶೇಕಡ ೨೦-೩೦ರಷ್ಟು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವವಿರಬೇಕು. ಸಮಾಜದ ಋಣ ತೀರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರವಾಸಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದ್ದೇ ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಸಮಾರಂಭಗಳು: ಸಮಾರಂಭಗಳಂತೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡ ಆಹ್ಲಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾರಂಭ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವವರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾರಂಭ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಆಗುವ ಖರ್ಚು-ವೆಚ್ಚಗಳು, ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೆ ಬಸ್ಸಿನ ವೇಳೆ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇರುತ್ತಾರೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಳುಹಿಸಿ ಶುಭ ಕೋರಿದರೆ ಸಾಕು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಚಪಲ. ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ, ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಸರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಧೋರಣೆ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳು: ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಹಣದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಯಾರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೃದ್ಧರು ಪ್ರತಿದಿನ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವಿರುವ, ನಡೆದೇ ಹೋಗಬಹುದಾದಂತಹ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಯೋಗ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳು: ನಮಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ನಾವು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಇದ್ದಾಗ, ನಿವೃತ್ತಿಹೊಂದಿದ ಮೇಲೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಂಬಳ ಸಿಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಮರ್ಯಾದೆಗಳೂ ಸಿಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನ ನಿವೃತ್ತರಾದವರು ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲ. ನಾನು

ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವನು ನನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಈಗ ನಾನು ಅವನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯಮ ತೆಗೆದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತೂ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೂರಾರು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಹೇಳುವುದುಂಟು, ನನಗೆ ೩೫ ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸಾಕಾಗಿದೆ, ನಾನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತೇಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೋ ಇಷ್ಟೋ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಗುಡಿಸುವುದು, ಒರೆಸುವುದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಬಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಿರಿಯರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಯಾವತ್ತೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಿಂದಲ್ಲ. ನಾನು ತಂದೆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಆದುದರಿಂದ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಾನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಎನು ಮಾಡೋಣ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ ಸರಿ.

ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ: ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಒಬ್ಬರೇ ಇರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೂ ಅವರು ದೂರದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ, ಅವರೊಡನೆ ಇರುವುದು ಸರಿಹೋಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ದೇವರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಗಲಲೇಬೇಕು. ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮೀಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನು ತರುವುದು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಸುವುದು, ತೆರಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು

ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೃದ್ಧರ ಆಹಾರ: ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಆಹಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಅನ್ನಾಂಗಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿರಬೇಕು. ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ರುಚಿಯನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಜೋತುಬಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ:

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ. ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಅದು ಕೇವಲ ದೇವರು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೆಲಸಗಳಾದ ರಸ್ತೆ, ಅಣೆಕಟ್ಟು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಲಂಚ ಹೊಡೆದು ತಿರುಪತಿ ತಿಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಒಂದು ಪಾಲು ಕೊಡುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೆಲಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲಂಚ ಹೊಡೆದು ವೈಭವದ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣನ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ವಂಚಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ.

ಜನಸೇವೆಯೇ ಜನಾರ್ಥನನ ಸೇವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಂದರೆ ದೇವರನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಕಾಣುವುದು.

* ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು

* ಸರಳ ಜೀವನ

* ಆಡಂಬರವಿಲ್ಲದ ಭಕ್ತಿಭಾವ

* ಎಲ್ಲವೂ ನನಗೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹಂಚಿ ತಿನ್ನೋಣ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ.

* ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನಿಡುವುದು.

* ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಾವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ನಾವು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಆದಷ್ಟು ಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು.

* ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಸಂತೋಷ ವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧
ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ



ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ನಡಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ

ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿತೆ?: ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ ಅಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಾವು ಬದುಕಿನ ಕುರಿತು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ನಂತರ ಕೆಲಸ ತದನಂತರ ಮದುವೆ ಸಂಸಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊದಲು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಾವು ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ಆನಂದವಾಗಿ ಕಳೆಯಬಹುದು. ಅದಿಲ್ಲದೆ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಚುಟ್ಟಿ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ ಚಟಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇಗ ಚಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ನರಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಆಗದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಅತೀವ ಖಾರ, ಸಿಹಿ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತಿತರ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗಂಟುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧಾಂ ಧೂ ಮಾಡಿ, ಹಣವನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪಾದನೆ ಇಲ್ಲದಾಗ ವಿಲವಿಲ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅಧಿಕಾರವಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಕೈ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮೆರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅಧಿಕಾರ ಹೋದಾಗ ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡು, ಸಮಾಜದ ಋಣವನ್ನೂ ತೀರಿಸುತ್ತಾ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಅವರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಒಡನಾಟವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಸಂತಸದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಧೈಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನರನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು ಉದಾಹರಣೆ, ದುರಹಂಕಾರದ ಶ್ರೀಪತಿರಾಯರು: ಶ್ರೀಪತಿ ರಾಯರು ಸರ್ಕಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಆಗಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು. ಅವರಿಗೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ. ಯಾವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಅವರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇವರೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಂಡತಿ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇವರ ದರ್ಪವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಂಭದ ಮನುಷ್ಯನಾದುದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ತಾಯಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶ್ರೀಪತಿ ರಾಯರು ನಿವೃತ್ತರಾದಮೇಲೆ ಇವರ ಹತ್ತಿರ ಯಾರೂ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಒಂದು ತರಹ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಸಿಟ್ಟನ್ನೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಇವರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಶ್ರೀಪತಿರಾಯರ ತರಹ ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಅಧಿಕಾರ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ದರ್ಪವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವೀಯ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಇವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಕೂಡ ಇವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದಾಗ ಇವರ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಆಗಲೂ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ನಿರಾಶೆ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲ, ಸುತ್ತಲಿನ ಜನಗಳಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕರಣ ೨: ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಜನ ಉದಾಹರಣೆ, ದುಂದುವೆಚ್ಚದ ತಿಮ್ಮೇಗೌಡ: ತಿಮ್ಮೇಗೌಡರದು ಬಹಳ ಉದಾರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಏನೇ ಸಮಾರಂಭ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಬಹಳ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸತ್ಯನಾರಾಯಣನ ಪೂಜೆ, ಮದುವೆ, ನಾಮಕರಣ ಎಲ್ಲದನ್ನೂ ಬಹಳ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ದುಡಿದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಈ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೇ ಆಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. LIC provident fund ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಲ. ನಿವೃತ್ತಿಯಾದ ಬಂದ ಹಣವನ್ನು ೨ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ ಅದ್ಧೂರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಬರುವುದು ಪೆನ್ಷನ್ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ಮನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಿವೃತ್ತಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯೇ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಿಮ್ಮೇಗೌಡರ ತರಹ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಅಂತಸ್ತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 'ಮಗಳ ಮದುವೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಧೂರಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಗೊತ್ತಾ, ಅಂತ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲೂ ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ಗುರಿ. ಆದರೆ ದುಂದುವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಹಣ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಕರಣ ೩: ಮೂರನೇ ಗುಂಪಿನ ಜನ ಉದಾಹರಣೆ, ಸಂಯಮದ ವಿನುತ: ವಿನುತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕ್ಲರ್ಕ್. ಅವಳ ಯಜಮಾನರು ದಿನಗೂಲಿ ನೌಕರರು. ವಿನುತ ತನ್ನ ಖರ್ಚಿನ ಬಾಬ್ಲಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕಳಾಗಿದ್ದರು. ಅವಳು ತನಗೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಹೊರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಒಂದು ಮಗುವಾದ ಮೇಲೆ ಆಪರೇಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಗಂಡನ ಕಡೆಯಿಂದ ಆದಾಯ ಅಷ್ಟೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರನ್ನು ಎಂದೂ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳಿಗೆ ತಾವೇ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮನೆಯನ್ನು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲೇ ಸಲ ಪಡೆದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಮಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಅವರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಲಗಳೆಲ್ಲವೂ ತೀರಿತ್ತು. ನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹಣದಿಂದ ಈಗ ಅವರು ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರನೇ ಗುಂಪಿನ ಜನ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಎಲ್ಲರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ಸ್ವದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವತ್ತೂ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಏಳಿಗೆಗೆ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಬರದೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತಾವೇ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಇವರದ್ದು. ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೇ ಹಣವನ್ನು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲೋ, ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲೋ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ (Spirituality)ಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಮನಃಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಂಚೆ ಏಳುವುದು, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ನಡಿಗೆ ಮುಂತಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಸ್ನಾನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇದಾದನಂತರ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯಾ ದಿನದಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆಯಾ ದಿನವೇ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಉತ್ಪನ್ನದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷ ತರುವಂತಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನು ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವವರು ಕಾಯಕವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲವರು, ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಶ್ರೇಯೋದಾಯಕ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಸರಳ ಜೀವನ, ಆಡಂಬರಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋಗದೆ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಜನೋಪಕಾರಿಯಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಮುಂತಾದವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೇನು ಜೀವನ ಮುಗಿದುಹೋಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ, ಏನಾದರೂ ಆಡಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮನಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ, ಹೊಗಳಿದರೆ ಉಬ್ಬಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಬೈಗುಳಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಸರಿಯಾದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪರರ ಪ್ರಶಂಸೆ ಅಥವಾ ಮೂದಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡದೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಸಣ್ಣ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನೂ ಸಹಿಸಲಾರರು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರೂ ತಾವೂ ನಮ್ಮದಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರ ಸುತ್ತಲಿರುವವರಿಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಷ್ಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು: ವಿನಯ, ನಮ್ರತೆ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹನೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುವುದು, ದೇಶಪ್ರೇಮ, ಅನುಭೂತಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಇವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗುವರು.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು: ಕೋಪ, ಸಿಟ್ಟು, ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರ ದೂಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಇತರರ ಕಾಲೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಉಗ್ರಗಾಮಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಇವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಂದಾಳುವಾಗಲಾರರು.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತವೆ.

- * ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು
- * ಹಿತಮಿತವಾದ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ
- * ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿತವಾದ ಮಾತು
- * ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಧ್ಯಾನ
- * ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ನೇಹಪರ ಭಾವನೆಗಳು
- * ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಒಡನಾಟ
- * ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಂತನೆ

ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಿತ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೨ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ

ಪ್ರಕರಣ ೧: ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡ ಸೀತಾ: ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪುರಂ ಸೀತನಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ೭೬. ಯಜಮಾನರು ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರು ಯಾವ ಸಮಾಜಸೇವೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲ. ಯಜಮಾನರ ಸಾವು ಅವರನ್ನು ದಿಕ್ಕಿಡಿಸಿತ್ತು. ಪೆನ್ಷನ್ ಏನೋ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಜೀವನೋಪಾಯ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿತು. ಆಗ ಅವರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ಅವರ ತಮ್ಮ ಭರತ್. ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಒಂದು ಕುಗ್ರಾಮವನ್ನು ಅಯ್ಯಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅದರ ಸರ್ವತೋಮುಖದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ಊರಿನ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಗನವಾಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರೈಮರಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ೫ ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸಿದರು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಮಾರಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸೀತಾ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೇಜಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕಳ್ಳನಿಂದ ಕಾಪಾಡಲು ಅದನ್ನು ಲಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕಷ್ಟೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಮನೆ ಮನೆ ಹೋಗಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಮದ್ಯರಹಿತ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಘಟಿಸಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ 'ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧ'ಕ್ಕೆ ಇವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿಪುರಂನ ಸೀತಾ ಒಬ್ಬ ದಕ್ಷ ಮುಂದಾಳುವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಯಾವ ಅನುಭವ, ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಣದ ಬೆಂಬಲ ಯಾವುದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿತ್ತು ಅಷ್ಟೆ. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಒಬ್ಬರೇ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅಂಜಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧೈರ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಂಡಿತಾ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗದ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ (Spirituality). ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಉನ್ನತ ನಡವಳಿಕೆ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂದು ನಾಲ್ಕು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಜೀವಿತವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಗೃಹಸ್ಥ ಮತ್ತು ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮಾನವನ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಕೇಳು, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡು, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸು, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಕಾಡಬಹುದು, ಒಂಟಿತನ ಕಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಭದ್ರತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ತಾನು ಗತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸ್ವಾರ್ಥದ, ಅಚಾರುರ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವ ಕಾಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟಾದರೂ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ಪರರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಈ ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಎಂದರೆ ನಮಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ introspection ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪುರಾಣ ಪುಣ್ಯಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಪೂಜೆ ಭಜನೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ 'ಅಹಂ' ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಅಹಂ' ಎನ್ನುವುದು ಮರೆಯಾಗಲು ನಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವನಿದ್ದಾನೆ, ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಅವನಿಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಜೀವನದ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಿತ ಘಟನೆಯನ್ನು ಶಾಂತರೀತಿಯಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರಾಣ ಪುಣ್ಯಕಥೆಗಳನ್ನು ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಓದುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು, ತಮ್ಮ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನು ಬಡಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದರೆ 'ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆತ್ಮಸೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಅವನ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಅವನು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಕೆಲಸ. ಕೇವಲ ಊಟ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವನನ್ನು ನಾವು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತಳ್ಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಡವರನ್ನು ಬಡವರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಸುವುದು ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರನ್ನು ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಸುವುದು ಧಾರ್ಮಿಕತೆ ಅಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆ ದಾರಿ
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ



ಅಧ್ಯಾಯ ೧೩ ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ



ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತೇನಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ವೃದ್ಧರ ಮನೋಭಾವ ಕೂಡ ತೃಪ್ತಿ, ಧನ್ಯತೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೧೬-೧೮ ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ಅವರು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದ ತಂದೆತಾಯಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಆದಷ್ಟು ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು



ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಒಂದು ನೋಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಾವು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ತೆರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪಾವತಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಈಗ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಆಸ್ತಿ, ಹಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಾಸ್ತವ್ಯ ತೀರ್ಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತ ಇನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇದೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೇ ನಾವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಮಗು, ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಡೇ ಕೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಮಗ, ಸೊಸೆ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಸೇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮುದುಕರಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ದುಡಿಮೆ ಸಮಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪುರುಸೊತ್ತು ಇಲ್ಲ, ಹಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡನಿಗೋ, ಹೆಂಡತಿಗೋ ಈ ವೃದ್ಧರ ಜೊತೆ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಒಂದು ನೆಪ ಹೇಳಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಒಂದೇ ತರಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಿಗೂ

ಹಿಂದಿನ ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೊನೆಯ ಹಂತ. ಬಾಲ್ಯ ಯೌವನ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ, ನಿರಾಡಂಬರವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಲು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಆಶ್ರಮ.

ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹೂಗಿಡಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ವಿನ್ಯಾಸವೂ ವೃದ್ಧರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ವೃದ್ಧರು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡವಿದರೂ ಸಾಕು, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ಆಘಾತ, ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ ಎರಡೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರ ಸಬಾಗೃಹ(ಆಡಿಟೋರಿಯಮ್)ಗಳಿರಬೇಕು. ಇನ್ನು ದೇವರ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಲೈಬ್ರರಿ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಲ್ಲದರೆ ಜೊತೆಗೆ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಸೇವೆಗೈಯುವ ಸಂಯಮ ಮನೋಭಾವದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇರಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧರ ನಡಿವಳಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ವೃದ್ಧರು ಎಂದರೆ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ, ಸಹನೆ, ಔದಾರ್ಯ, ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಆದರೆ ಈ ಅನಿಸಿಕೆ ನಿಜವಾಗಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಸಿಟ್ಟು-ಸಿಡುಕು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾವು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದೇವೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಅನಾಥರು ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆತಂಕ, ಭಯ ಖಿನ್ನತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸೇರುವವರನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪು: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಅನಾನುಕೂಲಗಳಿಂದಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪು: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೇ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪು: ಮಕ್ಕಳು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದವರು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಶತಕ ೨೦ ಮಂದಿ ವೃದ್ಧರು ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ತಾವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮವೇ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಮನೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ಧೋರಣೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದವರ ಮೋಹ ತಾನಾಗಿಯೇ ಇವರಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸರೋಜಮ್ಮ ಎಂಬಾಕೆ ತನ್ನ ೬೮ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರು. ಸೊಸೆ ತಮ್ಮನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಯಾರೂ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಸೇರುವ ಕಾರಣಗಳಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಬರುವ ರೂ. ೩೦೦೦ ಪೆನ್ಷನ್ ಅನ್ನು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಬಳಿ ಇದ್ದ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನೂ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಇವರ ಮಗ, ಸೊಸೆ ಮೊಮ್ಮಗ ಇವರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಹೊದರು. ಅವತ್ತಿನಿಂದ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಧೋರಣೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಯಿತು. ತನಗೆ ಮನೆ ವಾತಾವರಣವೇ ಸರಿ, ಈ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯಾರಿರುವುದಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಹೋದರು.

ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವರು ತಾವು ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ, ತಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಲ್ಲಿ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ಇರುವುದು ಎಂಬ ಅಹಂಭಾವ. ಆಶ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಇರುವ ಸಹ ನಿವಾಸಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಾಗಲೀ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರೆ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಆಲಸ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಿರಿಕಿರಿ.

ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರುವಾಗ ತಾವು ಅಸಹಾಯಕರು, ಅನಾಥರು ಮುಂದೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದವರೂ ಕೂಡ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನೂ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಸಿಗುವ ಸವಲತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಒಂದು ಚೂರು ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಯಜಮಾನಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಕೂಡ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದಕ್ಕೂ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರದ್ದೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ

ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ವ-ಹಿತವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯ ಸೇವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಈ ಸಹನೆ, ಸಂಯಮ ಅಗತ್ಯ. ವೃದ್ಧರೂ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿ ಆದರದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧರೂ ಸಂಯಮ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವೃದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಒಂದು ವರವೇ ಸರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೪
ವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

ವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

೧. ೬೫ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಯಾವ ಆದಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ೪೦೦ ರೂ.ಗಳು ಪಿಂಚಣಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
೨. ವಿಧವೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಯಾವ ಆದಾಯವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಪಿಂಚಣಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
೩. ಅಂಗವಿಕಲ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಪಿಂಚಣಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ 'ಒಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ'
೪. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಯೋಧ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಪಿಂಚಣಿ

ಪ್ರಯಾಣದ ಸವಲತ್ತು

೧. ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ೬೦ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ೫೦% ರಿಯಾಯಿತಿ. ಪುರುಷರಿಗೆ ೩೦% ರಿಯಾಯಿತಿ.
೨. ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ೬೫ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ೩೦% ರಿಯಾಯಿತಿ. ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಯಸ್ಸು ದೃಢೀಕರಣ ಕಾರ್ಡ್ ಕಡ್ಡಾಯ.
೩. ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಏರ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ತರಹ ರಿಯಾಯಿತಿ.

ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳು

A

1. Atherosclerosis – ಅಂಬಲಿಪೆಡಸು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಪೆಡಸಾಗುವುದು.
2. Antibodies – ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಅಂಶ
3. Arthritis – ಸಂಧೀವಾತ ಕೀಲುಬೇನೆ
4. Age related macular degeneration (ARMD) – ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮ್ಯಾಕ್ಯೂಲಾ ಅವನತಿ
5. Angiogram – ರಕ್ತನಾಳದ ಚಿತ್ರೀಕರಣ
6. Anxiety neurosis – ಆತಂಕದ ಬೇನೆ
7. Adjustment disorder – ಹೊಂದಾವಣಿಕೆ ತೊಂದರೆ

B

8. Blood pressure – ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
9. Biopsy – ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು

C

10. Cross linkage – ಅಡ್ಡತಳಿ
11. Central vision – ದೃಷ್ಟಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗ ಮಧ್ಯಭಾಗ
12. Cervical spondylosis – ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೂಳೆಯ ಉರಿಯೂತ
13. Cancer – ಅರ್ದುದರೋಗ
14. Constipation – ಮಲಬದ್ಧತೆ
15. Chemotherapy – ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವಿಕೆ
16. Cholesterol – ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ

D

17. Diabetes – ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ
 18. Diabetic Retinopathy – ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರೆಟೀನಾ ತೊಂದರೆ
 ಗೀಡಾಗಿರುವುದು.
 19. Depression – ಖಿನ್ನತೆ
 Endogenous depression – ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ
 20. Delusion disorder – ಸಂಶಯ ಭ್ರಮೆ
 21. Dementia – ಮತಿಹೀನ

E

22. Endoscopy – ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉದರ ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ
 ಮೂಲಕ ನೋಡುವುದು.
 23. Exudate ಸೋಸುವುದು
 Elasticity – ಹಿಂಪುಟಿತ

G

24. Glucometer – ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣ
 25. Glaucoma – ಗಟ್ಟಿಗಣ್ಣು

H

26. Hormone – ರಸದೂತ
 27. Hip joint – ಸೊಂಟದ ಕೀಲು
 28. Hip bone – ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ
 29. Hormone replacement therapy HRT – ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮರುಪೂರೈಕೆ
 ಚಿಕಿತ್ಸೆ
 30. Haemorrhage – ರಕ್ತಸ್ರಾವ
 31. Heart attack – ಹೃದಯಾಘಾತ

L

32. Lymph node – ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿ
 33. Ligament – ಅಸ್ತಿರಜ್ಜು
 34. Lumbar Spndylosis – ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಉರಿಯೂತ

M

35. Menopause – ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು

O

36. Osteoporosis – ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದು
 37. Ophthalmoscope – ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗ ನೋಡುವ ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರ

P

38. Prosthesis – ಕೃತಕ ಶರೀರದ ಭಾಗ

S

39. Stroke – ಲಕ್ಷ್ಮ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು
 40. Synovial fluid – ಕೀಲೆಣ್ಣೆ

T

41. Tonometer – ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣ

U

42. Urinary incontinence – ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ