



**ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು  
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗೆ  
ನಮ್ಮ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು**

ಡಾ. ಎಂ. ಬಿ. ರೇಣುಕಾರ್ಯ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

# ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

ಡಾ|| ಎಂ.ಬಿ. ರೇಣುಕಾರ್ಯ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨.

**AAROGYA MATTU ANAAROGYADA BAGGENAMMA MOODA NAMBIKEGALU** : by Dr. M.B.Renukarya, Published By *Ashok N. Chalawadi*, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C.Road, Bengalooru - 560 002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೦

ಪುಟಗಳು : xx + ೩೩

ಬೆಲೆ : ₹ ೨೫-೦೦

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

First Print : 2010

Pages : xx + 33

Price : ₹ 25-00

Copies : 1000

ISBN - 81-7713-261-X

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು

ಮುದ್ರಕರು :

ಮೆ|| ಪ್ರಿಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್

೧೪೯೬/೪, ೩ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಮರಿಯಪ್ಪನಪಾಳ್ಯ,

ಶ್ರೀರಾಂಪುರಂ ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೧

ದೂ : ೦೮೦-೨೩೪೨ ೨೮೩೮

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

---

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸಂಚಾಲಕರು

ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆರಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಎಂ.ಬಿ. ರೇಣುಕಾರ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಅಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

## ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ

ಅನುಭವದಿಂದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಜನರ ಅನುಭವಗಳು ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ನೋಡಿದ್ದನ್ನು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವರಿಗೂ ಆ ಅನುಭವ, ವಿವರಣೆ ಇಷ್ಟವಾದರೆ, ಸರಿಎನಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವನು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎಂದು ಇತರರು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಅನುಭವ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಿಸ್ತುಶಾಸ್ತ್ರ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ನೂರಾರು ಜನರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಆ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಜನ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಾನುಕೂಲವಾದರೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ತಿಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಂಬಿಕೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೂರಾರು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಧಾರ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ತಲೆತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಂದ-ಕಿವಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅನುಭವವೇ ಆಧಾರವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರ ತಿಳಿದವರ ಅನುಭವವೇ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಆಧಾರ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಯಾ ಕಾಲ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಅನಾನುಕೂಲಕರವಾಗಿ, ಅಪಾಯಕರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜನ ಅದನ್ನು ಅದೇ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ದೇವತೆಯ ಶಾಪದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಈಗಲೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ/ಪಿಡುಗು ಬಂದಾಗ ಆಯಾ ದೇವರಿಗೆ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ ಹರಕೆ ಬಲಿ ಕೊಟ್ಟು, ರೋಗವನ್ನು

ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಜನ ಇಂದಿಗೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಗುರುತು ಮಾಡಿದೆ.

DISEASE ರೋಗ-ಜಾಡ್ಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಪದವಾದ ಡಿಸೀಸ್‌ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

**D - Defects and Damage:** ನ್ಯೂನತೆ/ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಅಂಗ- ಅಂಗಾಂಗಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**I - Infection:** ಸೋಂಕು : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ (ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ) ಹಾಗೂ ಕೊಳಕಿರುವ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ರೋಗ ಕಾರಕಗಳಾಗಬಹುದು.

**S - Stress :** ಅತಿಯಾದ ಕ್ಷೇಶ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಡ್ರಿನಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿದು ದಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಶೇಕಡಾ ೮೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿಗೆ (ತಲೆನೋವು/ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬಿ.ಪಿ, ಹೃದ್ರೋಗ- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗೆ) ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

**E - Environmental Pollution:** ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ : ಇಂದು ನಮ್ಮ ಗಾಳಿ ನೀರು, ಭೂಮಿ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಂಜುವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜನಸಾಂದ್ರತೆ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ, ಗಲೀಜು ಕೊಳಕುತನವೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಅನೇಕ ರೋಗ ರುಜಿನ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ.

**A-Activity:** ಚಟುವಟಿಕೆ : ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜನ ಸೋಮಾರಿತನದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಅತಿವೇಗದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ, ರೋಮಾಂಚನೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ



ಕೆಲಸ- ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮವಾಗುವುದು, ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

**E- Eating Habits:** ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವುದು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದು ಜಂಕ್-ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು, ಕಠಿಣ ಹಾಗೂ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಿತ-ಮಿತವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಹಾರ ಅಮೃತವಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ನಿಧಾನ ವಿಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸತ್ಯವೇ ಮಿಥ್ಯವೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಜನ ನಂಬಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ೧) ಗ್ರಹಗತಿ-ಗ್ರಹಚಾರ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗ್ರಹಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶನಿಗ್ರಹವನ್ನು ದೂರುವುದು.
- ೨) ಕೆಟ್ಟ ಜಾತಕ: ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣ-ಸಮಯ ಸರಿಇಲ್ಲದಿರುವುದು (ಹುಟ್ಟುವ ವೇಳೆ ಇದೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು, ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ!)
- ೩) ದೇವರ ಮುನಿಸು, ಕೋಪ: "ನಾವು ಹರಕೆ, ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ ನಿಯಮ ಭಂಗ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ನಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಪವಿದೆ. ಮೈಲಿಗೆಯಾಗಿದೆ, ಅಪರಾಧಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿದೆ. ದೈವ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ನಮಗೆ ದೇವರು ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷೆ" ಎಂದು ನಂಬುವುದು.
- ೪) ಕರ್ಮಫಲ: ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ನಡೆನುಡಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವೂ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ - ನಡೆ-ನುಡಿಗಳಿಗೆ

ಕೆಟ್ಟ ಫಲವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಕರ್ಮ ಫಲ ಎಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. "ಯಾವುದೋ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪ ರೋಗ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ" ಎಂದೇ ಬಹು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಅಥವಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಅಪಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತರುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕರ್ಮ ಫಲವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಉದಾ: ಮನೋರೋಗಗಳು, ಫಿಟ್ಸ್, ಕುಷ್ಠ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ತೊನ್ನು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

೩) ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ದೆವ್ವ ಭೂತದಿಂದ ಬರುವಂತಹವು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿಟ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ದೆವ್ವದ ಉಪದ್ರವ ಎಂದು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ವಿಪರೀತ ಭೃಳಿ/ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸಾವು ಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೂ ಪ್ರೇತ ಪಿಶಾಚಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಜನ ಊಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದುವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಥಟ್ಟನೆ ಸಾಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

೬) ಮದ್ದೀಡು, ಕೈ ಮದ್ದು: ನಿಧಾನ ವಿಷದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ ಆತ/ಆಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತಳಾಗಿ, ಯಾವ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಗ್ಗದೇ, ಸವೆದು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾಯುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿದೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಆಹಾರವೆಂದರೆ ವಾಕರಿಕೆ, ಕ್ರಮೇಣ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ, ಚುರುಕಾಗಿ/ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಂಕಾಗಿ, ನಿಶ್ಯಕ್ತನಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾದರೆ, ಮನೋರೋಗಿಯಾದರೆ, ಯಾರೋ ಕೈ ಮದ್ದು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆಂದೇ ಜನ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

೭) ಮದ್ದು-ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ: ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತವರು ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿ, ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು, ಸಾವನ್ನು ತರಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ ಗುಲ್ಬರ್ಗ,

ಬೀದರ್ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಜನ ನಂಬುವ ಬಾನಾಮತಿಯೂ ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೂದಲು, ಬಟ್ಟೆ, ಋತುಸ್ರಾವ, ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಗೊಂಬೆಗೆ ಕಟ್ಟಿ, ಬಾನಾಮತಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಿ, ಮುಳ್ಳನ್ನೋ ಮೊಳೆಯನ್ನೋ ಗೊಂಬೆಗೆ ಹೊಡೆದು, ಅದನ್ನು ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಹೂಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗೊಂಬೆ ಭೂಮಿಯೊಳಗಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡಬಾರದ ಬಾಧೆ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನರಳಿ, ಅಂಗವಿಕಲನಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚನಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಯಲೂ ಬಹುದು ಎಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

- ೮) ದಾಟು: ತಮಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೋ ಶಕ್ತಿ/ ಗಾಳಿ/ಪೀಡೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು, ಮಂತ್ರಿಸಿದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೂರು ದಾರಿ ಕೂಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕೇಡು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ೯) ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು: ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಉಷ್ಣ, ಕೆಲವು ಶೀತ, ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜನ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶೀತದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವಾತದಿಂದ ಪಿತ್ತದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಜನಮನದಲ್ಲಿದೆ. ಪಿತ್ತ ಮಿದುಳಿಗೇರಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣಿಯಾಗುತ್ತದೆಂತೆ.
- ೧೦) ಕೆಟ್ಟ ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿ/ಮತ್ತರದ ಮಹಿಮೆ: ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೇರೆಯವರು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯಂತೆ, ಅವರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ನರಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ೧೧) ವಾಸ್ತು: ಮನೆಯ ವಾಸ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ವಾಸ್ತು ಸರಿಯಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಡಕುಗಳು, ನಷ್ಟಗಳು, ನಿರಾಸೆಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬುತ್ತಿಎಂದು ಜನ ಹೇಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಲವರಿಗೆ ರೋಗ ರುಜಿನ ಬಂದಾಗ, ವಾಸ್ತುವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೧೨) ದುರಾದೃಷ್ಟ: ಅದೃಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಹಣ ಅಂತಸ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ.

ಇನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಆಚರಣೆಗಳು ನೂರಾರಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ. ಸಾಲಸೋಲಮಾಡಿ ಇದ್ದ ಆಸ್ತಿ ಮಾರಿ ನೂರಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವವರನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆ-ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ದೇವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ - ಪುನಸ್ಕಾರ, ಹರಕೆ - ಕಾಣಿಕೆ, ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿ.
೨. ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ, ಹೊಳೆ, ನದಿ, ಸರೋವರಗಳಲ್ಲಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಕಲ್ಯಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
೩. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇವಸ್ಥಾನ, ದರ್ಗಾ, ಚರ್ಚುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು
೪. ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರು, ಬಾಬಾಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯುವುದು
೫. ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕೇಳುವುದು
೬. ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳು, ಭೂತ ಬಿಡಿಸುವವರು, ಮದ್ದೀಡನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವವರು ಮಾಟವನ್ನು ತಡೆಯುವವರು, ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದೋಷ ನಿವಾರಿಸುವವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ತಾಯಿತ ಕಟ್ಟಿಸುವುದು, ದಿಗ್ಗಂಧನ ಮಾಡಿಸುವುದು.
೭. ಅದೃಷ್ಟದ ಉಂಗುರ, ಬಳೆ, ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು/ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು.
೮. ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು.

೯. ಆಗಾಗ ಭೇದಿಯಾಗಲು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
೧೦. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚುಟಕಿ/ಬರೆ ಹಾಕಿಸುವುದು, ಭಟ್ಟಿ ತೆಗೆಸುವುದು.
೧೧. ನಾಟಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಯಾವುದೇ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.
೧೨. ಕಾಲಿಗೆ/ಕೈಗೆ ಕರಿ ಉಣ್ಣೆ ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು.
೧೩. ಆಲೋಪತಿ/ಆಯುರ್ವೇದ/ಹೋಮಿಯೋಪತಿ/ಯುನಾನಿ/ಪ್ರಾಣಿಕ ಹೀಲಿಂಗ್/ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ/ರೇಖಿ/ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್/ಅಕ್ಯುಪ್ರೇಶರ್/ಮಾಗ್ನೇಟಿಕ್ ಥೆರಪಿ/ನಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ಯೋಗ/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ/ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಒಂದಾದಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಅಥವಾ ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಬಳಸುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಜನ ಈ ಎಲ್ಲ ನಂಬಿಕೆ/ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು, ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ನಂಬಲರ್ಹ, ಯಾವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ಯಾವುದು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಂಬಿಕೆ/ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಪಾಲನೆಮಾಡಬಾರದು. ರೋಗ ಬರಲು ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವುದು ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಡಾ|| ಎಂ.ಬಿ. ರೇಣುಕಾರ್ಯ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಮಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜನಪದ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರು. 'ವೈದ್ಯರು ತಪ್ಪುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ' ಎಂಬ ಕೃತಿ ಬರೆದು, ಸತ್ಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕರನ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಎಂಬ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು/ಆಚರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೃತಿ ನಮ್ಮಲಿರುವ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ ಕಂದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಹೊರಬಂದವು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎಂ.ಶಿವರಾಂ, ಡಾ: ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ಡಾ|| ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ ಡಾ|| ಚಿ.ವಿ.ರಾವ್, ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಲ್, ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ|| ಎಚ್.ಡಿ.ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ, ಡಾ|| ಸಿ. ಎನ್.ಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದು. ಇದುವರೆಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ೨೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾಡುಕಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಾಗಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಂದಾಚಾರಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜನಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಈ ಮಾಲೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು, ಅನುಕರಣಾರ್ಹವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್.ಚಲವಾದಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಳಗದವರನ್ನು ಹೈತ್ಯೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದದ್ದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನನಗೆ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲು ಆಹ್ವಾನ ಬಂದಾಗ ಸಂತೋಷ-ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳೆರಡೂ ಆದವು. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೆ. ಈಗ ಬರೆಯಲು ಮತ್ತೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂತೋಷ ಒಂದು ಕಡೆ; ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇದ್ದ ನಾನು ಬರೆಯಬಲ್ಲೆನೆಂದು ಯಾರು ಗುರ್ತಿಸಿದರು? ಹೇಗೆ ಗುರ್ತಿಸಿದರು ಎಂಬ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ.

೧೯೮೮ ರಲ್ಲಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದ ಡಾ|| ಬಿ.ವಿ.ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರ ಪರಿಚಯ ವಾಯಿತು. ಅವರ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಓದುಗರಿಂದ ದೊರೆತು, ಸುಮಾರು ಮುನ್ನೂರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ ಬರೆದೆ. ನಂತರ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಯು ನಿಂತು ಹೋಯಿತು; ನಾನು ಬರೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ.

ಈ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಐದು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ("ವೈದ್ಯರು ತಪ್ಪುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ") ರಾಜ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತು, ನನಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ತರಿಸಿತು. ನಾನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕನಾಗಿದ್ದೆವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಲೇಖನಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೊತೆಗೆ, ನನ್ನ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನುಭವವೇ ಈ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಓದುಗರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಕ್ಕರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸಂತೋಷ ಬೇರಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಮತ್ತೆ ಬರೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದವರಿಗೂ, ಮೇಲಾಗಿ ಅದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುವ ಡಾ|| ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯವರಿಗೂ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರುವ ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರು ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಫೌಡ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಡಾ|| ಎಂ.ಬಿ.ರೇಣುಕಾರ್ಯ



|   |    |
|---|----|
| (೧) ಮೊದಲ ಮಾತು - ನಂಬಿಕೆ                  | ೧  |
| (೨) ಮಾರಿ, ಮಸಣೆ, ಮೋಹಿನಿ ಇತ್ಯಾದಿ          | ೫  |
| (೩) ಭಯ ಹೋಯಿತು, ಭಕ್ತಿ ಬಂದಿತು             | ೯  |
| (೪) ಆಹಾರ-ಪಥ್ಯ                           | ೧೧ |
| (೫) ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ನೋವು ಆದಾಗ               | ೧೬ |
| (೬) ಇತರ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು                   | ೧೯ |
| (೭) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳೂ   | ೨೨ |
| (೮) ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು- ಅಂದು, ಇಂದು | ೨೬ |
| (೯) ಕೊನೆಯ ಮಾತು- ನಂಬಿಕೆ                  | ೩೧ |

## ೧. ಮೊದಲ ಮಾತು - ನಂಬಿಕೆ

ಮೊದಲು “ನಂಬಿಕೆ” ಎಂದರೆ ಏನು ನೋಡೋಣ. ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾದ ಮಾತು, ವಿಷಯ ಇವು ನಂಬಿಕೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ, ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಸಹ ನಂಬಿಸುತ್ತ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ನಾಯಿಯಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಪ್ರಾಣಿ ಬೇರಿಲ್ಲ; ಇದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರು, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಕೈ ಕೊಡಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ ಅದೇ ದೊಡ್ಡದು; ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಮನೆಯಿಂದಾಚೆಗೆ ಓಡಿಸಿರುವ ಕಥೆಗಳೆಷ್ಟೋ.

ಇನ್ನು ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಬರೋಣ. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದಲೋ, ಇಲ್ಲವೇ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದಲೋ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇವು ಸತ್ಯ, ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯೇ ವಿಶ್ವದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು, ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರಾದಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಬೈಬಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಗೆಲಿಲಿಯೋ ನಂತಹ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಕ್ರೈಸ್ತರು ಚರ್ಚುಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡಿದರು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಇತ್ತೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಗ್ರಹಗಳ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದರು. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ, ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಪೌರ್ಣಮಿ, ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ, ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ, ಗುರು ಶುಕ್ರ ಶನಿಗ್ರಹಗಳ ಚಲನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಗುಣಿಸಿದ್ದರು; ಅವು ಇನ್ನೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ, ಯಾಕೋ, ಗ್ರಹಣಗಳಿಗೆ ರಾಹುಕೇತುಗಳು ಕಾರಣ ಎಂದು ಇಲ್ಲದ ಕತೆ ಕಟ್ಟಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟರು. ರಾಹುಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಶುಭಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು; ಹಾಗೆಯೇ ಮಂಗಳ, ಶನಿವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂದು ಮದುವೆ, ಗೃಹ ಪ್ರವೇಶದಂತಹ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಾರದು. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ; ಇವೆಲ್ಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸುಖ ಸಂತೋಷ.. ದುಃಖ ವ್ಯಸನ, ಕೋಪ ತಾಪ, ನಂಬಿಕೆ ಸಂಶಯಗಳಂತೆ ಭಯ ದೈರ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲ ಮುಖ್ಯ ಭಾವನೆಗಳು. ಈ ಭಯವೇ ಆನೇಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ನಂಬಿಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿಗೆ, ಹಾಗೇಕೆ ಬೆಳೆದು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನಾಗುವವರೆಗೂ, ತಾಯಿ ಹತ್ತಿರ ಇರದಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಭಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ; ಕೂಗಿ ಕರೆದು ಅಳುತ್ತದೆ; ತಾಯಿ ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ, ನಗುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿತಂದೆಯರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ; ನಂತರ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ; ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ; ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ; ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವಾಗ, ವರ್ತಕ-ಗ್ರಾಹಕರ ನಡುವಣ ನಂಬಿಕೆ; ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ; ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಮಧ್ಯೆ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ- ಹೀಗೆ ಪ್ರಪಂಚವೇ ನಂಬಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ; ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಂಬಿಸಿ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಹಣ ಮಾಡುವುದೇ ದಂಧೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಶಾಂತಿ, ವ್ಯಸನ, ಭಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಯಾರನ್ನು ನಂಬಸಬಹುದು, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಂಬಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದು, ಕೊನೆಗೆ ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬಲೇಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಪನಂಬಿಕೆ ಅವಿಶ್ವಾಸ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗದ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಂದೂ, ಅವರು ತನ್ನನ್ನು ಗುಣಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದೂ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತರುವ ಮುನ್ನ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅದರ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ನಡೆಯುವುದು. ಆಗ ಗೋಚರವಾದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಹೀಗಿದೆ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಶತ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಮಂದಿ ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ, ತನ್ನ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಗೊತ್ತು, ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು PLACEBO EFFECT ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವ ಅಂಶ.

ನಂಬಿಕೆಯು ವಿಷಯವಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ-ಹೀಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿರುವುದು. ಯಾವ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಭವದ, ವಿವೇಚನೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲವೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ರಾಹುಕಾಲ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇತ್ಯಾದಿ, ಅದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೊರಟಾಗ “ಎಲ್ಲಿಗೆ” ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ; ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕು ಅಡ್ಡ ಬಂದರೆ ಕೆಲಸ ಹಾಳು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ; ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಪ ಶಕುನಗಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಗಂಡಸರಿಗೆ ಎಡಹುಬ್ಬು ಹಾರುವುದು, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬಲಹುಬ್ಬು ಹಾರುವುದು ಏನೋ ಕೆಡಕಾಗುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತುಕತೆ ಆಡುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಒಂಟಿ ಸೀನು ಸೀನಿದರೆ, ಆ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೇ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯರು ಇದ್ದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನಗಂತೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಓದುವ ಹುಚ್ಚು; ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಂಬುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇವು ರೋಗಿಗಳಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೂಸಂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿ ಬೆಳೆದು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವು ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ (DI-AGNOSIS) ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ; ಅವುಗಳ ವಿಷಯ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

## ೨. ಮಾರಿ, ಮಸಣಿ, ಮೋಹಿನಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

‘ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು-ಸಿಡುಬು, ಫ್ಲೇಗು, ಕಾಲರಾ ಬಂದರಂತೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಬ್ಬಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ಷುದ್ರ ದೇವತೆಗಳಾದ ಮಾರಿ, ಮಸಣಿ ಕಾರಣವೆಂದು ಜನರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಸಿಡುಬಿಗೆ ‘ಮಾರಿಬೇನೆ: ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು. ಫ್ಲೇಗನ್ನು ‘ಫ್ಲೇಗ್‌ಮಾರಿ’ ಎಂದು ಕರೆದರು. ಅವು ಬಂದಾಗ ಮಾರಿ ದೇವತೆಗೆ ಪೂಜೆಮಾಡಿ ಮಾರಿಯ ಕೋಪ ಶಮನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾಣಿಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಸಿಡುಬಿನ ಕಾರಣ ವೈರಸ್ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಅದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅದು ಬರದಂತೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸೂಜಿಮದ್ದು) ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಿಡುಬನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಫ್ಲೇಗ್ ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪ್ ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನಗಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಬರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲಿಗಳ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಚಿಗುಟಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಚಿಗುಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಶ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಫ್ಲೇಗು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧೯೫೭ ರಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಫ್ಲೇಗು ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಲರಾ (ವಾಂತಿಬೇಧಿ) ವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆಯೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಕಾಲರಾ ಬೇನೆಯೂ ನಿರ್ನಾಮವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳೇ ಕಾರಣ. ಇದು ಹರಡಲು ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ, ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ‘ಹೆಮ್ಮಾರಿ’ ಎಂದು ಕರೆದು ನರಬಲಿಯನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೇನೋ. ನನಗೆ ಜ್ಞಾಪಕವಿರುವಂತೆ

ನಾನು ಐದಾರು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ “ದಡಾರ” ಬಂದಿತ್ತು. ಆಗ ನಾವು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ಅರಮನೆ ಕೋಟೆ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದ ಮಾರಮ್ಮನ ಗುಡಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪೂಜೆಮಾಡಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎಂ.ಎ.ಪದವೀಧರರಾಗಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಗ ಆಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದರು. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕ್ಷಿ ಬೇಕೆ?

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಹುಚ್ಚಾಪಟ್ಟಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಜನರು ಅವರ ಮೈ ಮೇಲೆ ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಮೋಹಿನಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಓಡಿಸಲು ಹೋಗಿ ಹಾಕುವುದು, ಚಾಟಿಯಿಂದ ಹೊಡಿಯುವುದು, ಹ್ರಾಂ, ಹ್ರೀಂ, ಹೂಂ ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುವು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಹಳ್ಳಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ಆಗ ಶೋತೃಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು “ನನ್ನ ತಮ್ಮನೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ; ಯಾವ ಪೂಜೆ, ಪುನಸ್ಕಾರಗಳೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ; ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ; ನಿಮ್ಮ ಭಾಷಣವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾಗಿತ್ತು” ಎಂದು ಉದ್ಗಾರ ಮಾಡಿದರು.

ಅಷ್ಟು ದೂರ ಯಾಕೆ? ನಾನು ಈ ಊರಿಗೆ ಬಂದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ, ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಳ್ಳಿ ಹೆಂಗಸು ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಳು. ಮಾರನೆಯದಿನ ಅವಳು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಿದೆಯೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದೆ. ಬಿಳಿ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟಿದ್ದ ನರ್ಸ್‌ನ್ನು ತೋರಿಸಿ “ಇವರು ಯಾರು” ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ತಟ್ಟೆಂದು ಬಂದಿತು ಉತ್ತರ “ಮೋಹಿನಿ” ಎಂದು. ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೇಳಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ದೊರಕಬೇಕು.

ರಾಯಚೂರು, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ “ಬಾನಾಮತಿ” ಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೇ, ರೋಗಿಯ ಹಾವಭಾವ, ಅವನಿಗೆ

ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲವಾಗಿ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ದೆವ್ವದ ಕಾರಣವೆಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದೆ ತೊಂದರಗೇಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ಕಾಟಕೊಡಲು ಮಾಟಮಂತ್ರ ಮಾಡಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ; ಅವರು ಓಡಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೊಂಬೆ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಎದೆಗೆ ಮೊಳೆ ಚುಚ್ಚುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಗರಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಂತಹವನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದವು (ಅದನ್ನು ಕಡಿಸಲು). ಇನ್ನೂ ಈವರೆಗೂ ನಮಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಮದ್ದು ಹಾಕುವುದು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಮದ್ದನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ (ಹೋಳಿಗೆ)ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಹುಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಮನೆಯ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಮದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿಮಾಡುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆ. ದೊಡ್ಡ ಹಲ್ಲಿಯನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ನೇತುಹಾಕಿ, ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ಅದು ತಣ್ಣಗಾದಂತೆ ಈ ದ್ರವ ಸಣ್ಣ ಗೋಲಿಯಂತಹ ಉಂಡೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನೇ “ಮದ್ದು” ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿ ತಿಳಿದಿದ್ದು. ಇಂತಹ ಮದ್ದು ತಿಂದವನಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ದು ಹಾಕಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವವರೆಗೂ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕೆ.ಎಮ್.ಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ (ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ) ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ತನಗೆ ಮದ್ದು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ, ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಎಂದು ದಾಖಲಾದ. ಯಾವ ಔಷಧಗಳೂ ಅವನಿಗೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಅವನಿಗೆ ವಾಂತಿ ಬರುವ ಸೂಜಿಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರು. ಅವನು ತುಂಬಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ; ಆ ವಾಂತಿಯಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗೋಲಿಯಾಕಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಅವನು ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರು; ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋದ.



ಎಲ್ಲವೂ ದೇವತೆಗೆ ಬಸವಿ ಬಿಡುವುದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೊಬ್ಬಳನ್ನು (ವೇಶ್ಯೆಯಾಗಲು) ಬಿಡುವುದು ಒಂದು ದುಷ್ಟಪದ್ಧತಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವರ ವಂಶ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಪಾಳೆಯಗಾರರು, ಜಮೀನುದಾರರು, ಅರ್ಚಕರು ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ ಈ ಜನರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮಗೆ ಮಜಾ ಮಾಡಲು ಬಿಟ್ಟ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಸಿಗಲಿ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಇನ್ನೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಾಸ್ಯಚಟಾಕಿ. ನಾನು ಕೊಡಗಿನ ಸೋಮವಾರಪೇಟೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಡಿದಿದೆ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂದ. ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿದು ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ರೇಬಿಸ್ (RABIES) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೊದಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ನೀರಿನ ಭಯ(HYDROPHOBIA). ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಬಾಯಿಯ, ಗಂಟಲಿನ ಕೊನೆಗೆ ಕತ್ತಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಂಡು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಕೊನೆಗೆ ನೀರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಹೀಗಾಗಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಬರಲು “ಎರಡರಿಂದ / ಹನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಕ್ಷಣವೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಕೊಟ್ಟು ಬರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಡಿದವರು ನಾಯಿಯಂತೆ ಬೊಗಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಯಿಯಂತೆ “ಬೋವ್, ಬೋವ್” ಎಂದು ಬೊಗಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ಆಗಲೇ ರೇಬಿಸ್ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತಾ (ನಾಯಿ ಕಡಿದು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ) ಎಂದರು. ನನಗೆ ನಗು ಬಂತು. ಇದನ್ನೇ ನೋಡಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರು ಮಾತನಾಡಿದ್ದರೆ “ರೇಬಿಸ್” ಆದಾಗ ನಾಯಿ ಬೊಗಳುವಂತೆ ಬೊಗಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಕಟ್ಟುಕತೆ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತಿತ್ತು.

## ೩. ಭಯ ಹೋಯಿತು, ಭಕ್ತಿ ಬಂದಿತು.

ಹನ್ನೊಂದು, ಹನ್ನೆರಡನೇ ಶತಮಾನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯುಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆಯೇ ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ, ಅವನು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ. ಅವನನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದುವು. ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ ಕುಂಕುಮ ಭಸ್ಮಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತೀರ್ಥವನ್ನು ರೋಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಅವನು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೇ, ಅಲ್ಲದೆ, ಮನೆ ದೇವರಿಗೆ, ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಗೆ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಡಿಪು ಕಟ್ಟುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದುವು. ಇಂದೂ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜನಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲಿ; ಆದರೆ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲಿ. ಆದರೆ ಬರೀ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೂತರೆ ಅದು ಭಾರೀ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ನಾವು ಹಿಂದುಗಳು-ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ, ಎಲ್ಲ ದೇವರು ಒಬ್ಬನೇ ಎಂದು ನಂಬಿರುವವರು. ಮಗು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ತಾಯಂದಿರು ನಮ್ಮ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಸೀದಿ ಚರ್ಚುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಬತ್ತಿ ಹಚ್ಚುವುದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. INFANT JESUS ಗೆ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತು ಮಗು ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಂದನೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದೂ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಲಾಭ.

ಹೀಗೆ ಭಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮಾರಿಪೂಜೆ, ಪ್ರಾಣಿಬಲಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂತು. ಇದೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೇ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ದೇವರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಯ ತಾಯಿ ಇರಬಹುದು, ರೋಗಿಯ ಹೆಂಡತಿ ಇರಬಹುದು. ಅವರಿಗೂ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಗೂಸ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೂ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿವೆ.

ನಾಗರಹಾವಿಗೂ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಸಂತತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾಗರ ಪೂಜೆ, ನಾಗರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೀತಿ ನಾಗರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಳಿಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈವತ್ತಿಗೂ ಬಂಜೆ ಹೆಂಗಸರು ಅರಳಿಮರಕ್ಕೂ ನಾಗರ ಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಅದೇನೆ ಮಾಡಲಿ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೂಕ್ತ.

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಓದುವಾಗ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಅರಮನೆಯ ಬಾಗಿಲ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಕೋಟೆ ಆಂಜನೇಯನ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಕೋಟೆ ಆಂಜನೇಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲು ವರಕೊಡುತ್ತಾನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅಷ್ಟಿತ್ತು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿರುಪತಿ ವೆಂಕಟರಮಣನ ಪ್ರಭಾವ ಬಹಳ ಇದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ, ನಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನಾಯಿತು ಎಂದು ಕೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾರೂ ತಿರುಪತಿಗೆ ಹೋಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಮುಡಿಕೊಟ್ಟು ತಲೆ ಬೋಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಉಳಿದವರು ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ವಯಂವೇದ್ಯ.

## ೪. ಆಹಾರ - ಪಠ್ಯ

ಆಹಾರ - ಪಠ್ಯಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಕೆಮ್ಮಲು ಬರುತ್ತದೆ. ನೆನ್ನೆ ತಿನ್ನಬೇಡ ಎಂದರೂ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ತಿಂದ; ನೋಡಿ ಇವತ್ತು ಆಗಲೇ ಕೆಮ್ಮಲು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಬೇಡ ಎಂದರೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ಈಗ ಕೆಮ್ಮಲು - ಇದೆಲ್ಲಾ ನಾನು ನಿತ್ಯ ಕೇಳುವ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಗೋಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಮ್ಮಲು ಇರುವವರು ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ) ಮಾತ್ರ, ತಿನ್ನಬೇಕು; ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಪ್ಲಿಜ್ ನೀರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಜ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ಕಫ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಅವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

ಮತ್ತೆ ವಾಯು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಬೇಳೆಗಳು, ಕಾಳುಗಳು) ಸದಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೀಲು ನೋವು, ವಾತ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಪಿತ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ; ಮೈಕೈ ನವೆಯಾಗಿ ತುರಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದೋಷಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಷಯ ಮಧ್ಯ ಪ್ರಾಚ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಂದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಹಿಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ "FOUR HUMOURS" ಎಂದು ಇವುಗಳನ್ನೇ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಂತೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಪುರಾಣಕಾಲದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಅನ್ನ ತಿನ್ನಬಾರದು; ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ನಂಬಿಕೆ. ಬಹುಶಃ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿದೆ. ಗಂಜಿ ಎನ್ನುವ ಪದ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಬಹಳ ಜನರ ಹಸಿವೆಲ್ಲಾ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಗಂಜಿ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರೇ ಹೇಳಬೇಡಿ; ಶಾವಿಗೆ ಕೀರು, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ ಮಾಡಿಕೊಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಆಡಿಯಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಆಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ

ಮೇಲೆ, ಅನ್ನ ಬೇಡ ಬ್ರೆಡ್ ಕೊಡಿ ಎನ್ನುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬಂತು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರು; ಇದರಲ್ಲಿ ಸಸಾರ ಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಬೇರ್ಣವಾದಾಗ ಪ್ರತಿಶತ ಹದಿನೈದು ಭಾಗ ಉಷ್ಣವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಶರೀರದ ಶಾಖ, ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಬಂದಿರುವ ಅಂಶ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಶಾಕಾಹಾರ ಬ್ರೆಡ್ಡು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಬ್ರೆಡ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ; ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನೇ ವಿತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಯಾಕೆಬೇಕು ಈ ಬ್ರೆಡ್ ತಿನ್ನುವ ಹುಚ್ಚು? ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಮಜಿಗೆ, ಹಾಲು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗಿಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ (typhoid) ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಒಡೆದು ಕರುಳು ತೂತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರುವಾರಗಳಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ವರ ಇರುವವರಿಗೆ, ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಗಂಜಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಆಹಾರ ಇರಲಿ, ಹಾಲೂ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ಹಾಲು ಒಡೆದು ಹೋದ ಮೇಲೆ, ಮೇಲಿನ ತಿಳಿ ನೀರನ್ನು (WHEY WATER) ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನೇ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಕುಡಿದಿದ್ದನಂತೆ. ಇಂದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಗುರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕೀವು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಲು, ನೀರು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ರೋಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಂದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೇನೂ ಕೊಡದೆ, ಧಮನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಲವಣ ಮಿಶ್ರಿತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರನ್ನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಏನಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು, “ ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ ” ಎಂದು ಉಪವಾಸವಿರಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನೂ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಭೇದಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇದರಿಂದ ಎರಡು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು

ಇನ್ನೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ಮೇಲಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಬಿದ್ದರೆ ತಾನೆ ಅವೆಲ್ಲ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಭೇದಿ ಆದಾಗ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಬಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ನೀರು, ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಮಜ್ಜೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಇದು ಸೂಕ್ತ. ವಾಂತಿ ಭೇದಿ(ಕಾಲರಾ) ರೋಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲವಣ ಮತ್ತು ನೀರು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತಹ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು; ಲವಣಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ (ELECTRAL) ಪುಡಿ ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನೀರು ಲವಣಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ಮರಣಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. (ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ಅನುಕೂಲವಿದ್ದಾಗ, ಧಮನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಲವಣ ಮಿಶ್ರಿತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು). ಎಲ್ಲಮ್ಮ ಜಾತ್ರೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಕಾಲರಾ ಹರಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಾನೂ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೂ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಇದನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ ಇರುವವರು ಅನ್ನ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇದು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ, ಇನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಿರುವ (ಕೆಲವು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ) ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಗೋಧಿ ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನ ಬೇಕು; ಅನ್ನ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರೂ ಕೆಲವರು ನಂಬಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಂಶ 2%, ರಾಗಿ ಜೋಳಗಳಲ್ಲಿ 2%, ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ 2%, ಇಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು. ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯ ಗಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮರಿಗೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿ ಚಪಾತಿಯ ಗಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಅರೆಯುವ ಮಣೆಯ ಅಗಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನ್ನ ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಸೌಟು ಬೇಕಾದರೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೇ ಸೌಟು ಅನ್ನ ಎಂದು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. (ಇನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆ

ತುಂಬಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು). ಹೀಗೆಂದು ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಮುದ್ದೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅನ್ನ ತಿನ್ನಲು ಅನುಮತಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೆ ಇರಲಿ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ನವಂತೂ ವರ್ಜ್ಯವಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಪೇಟೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಿಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿನಂತದಲ್ಲಿರುವ “JUNK FOOD” ಸೇವನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ (TRYGLYCERIDE) ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು; ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಇಂದಿನ ತಪ್ಪು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಞ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಕೂಡದು; ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೆನೆ ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಾಂಸವನ್ನು (LEAN MEAT) ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೀನು-ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಹುರಿದಿದ್ದಲ್ಲ, ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಉತ್ತಮ. ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ತೈಲಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಕೂಡದು: ಅಂದರೆಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗೇ ಇರುವ ಡಾಲ್ಡ ಇವು ವರ್ಜ್ಯ. ಈ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. “ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ; ಅವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ” ಇದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು. ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಅವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ, ಇನ್ನು ತುಪ್ಪಬೆಣ್ಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು: ಅವರಿಗೆ ಇರುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ, ಬೆಣ್ಣೆತುಪ್ಪ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಅದಲ್ಲದೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ಆದ ಮೇಲೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಲಿ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಬಿಡುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳ ಆಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳು ಶತಸ್ಥಿ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರು (ಅಂದರೆ ಬಿ.ಪಿ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು) ಲವಣದ ಅಂದರೆ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯರು, ಅಲ್ಲಿಯ ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವೇಚನೆ ಅಗತ್ಯ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗಲೇ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ; ಆಗ ಆಹಾರ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಯುತ್ತದೆ; ಹೀಗಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ರುಚಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಷ್ಣ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಂಡೋ ಕಾಣದ ಹಾಗೋ ಬೆವರುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿದಾಗ ಇಷ್ಟು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂತ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೀಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಿರುವುದನ್ನು ಉಪ್ಪು ಬಿಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳೂ ಹೇಳಲವಲಲ್ಲಾ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳು ಉಪ್ಪಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಲ್ಲ ಅದೇ ರೀತಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಹಬ್ಬ, ಮದುವೆ ಎಂದು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಬದಲು (ಸೋಡಿಯಂ ಲವಣ) ಸೈಂಧ್ರಲವಣ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ. ಅಮೋನಿಯಂ ಮತ್ತಿತರ ಲವಣಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು, ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪೇರಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಕೂಡದು.



## ೫. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ-ನೋವು ಆದಾಗ

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹಣೆ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆ ಇರುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ; ಮೆದುಳಿನ ಉಷ್ಣತೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಸೆಳವು(ಅದುರು ವಾಯು, ಫಿಟ್ಸ್ ಬರಬಹುದು; ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದುವರಿದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಮೇಲೆ (ICE BAG) ಒಳಗಡೆ ಮಂಜುಗೆಡ್ಡೆ ಇರುವ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಎಂ.ಡಿ.ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದುವಾಗ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವೇಚಿಸಿದೆ. ಹಣೆ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟಾಗ ಹಣೆಯ ಚರ್ಮ ಮಾತ್ರ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಮೆದುಳಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಣೆಯ ಮೂಳೆ ಉಷ್ಣವಾಹಕವಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ICE PACK ಇಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಕೂದಲು ಎರಡೂ ಉಷ್ಣವಾಹಕಗಳಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಬಂದಿರುವ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಉಷ್ಣತೆ ಇರುವ ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಾ, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು(ಮೆದುಳನ್ನೂ ಸಹ) ಜ್ವರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೇ. ಜ್ವರ ಇಳಿಯಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ ತಲುಪಿ ಜ್ವರ ಇಳಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಬೇಕು. ಅದೇ ಸೂಜಿಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಜ್ವರ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಯ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, "COLD SPONGE" ಕೊಡುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. (ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೂ ಒರೆಸಿ ಗಾಳಿಹಾಕುವುದು) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಸೆಳವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು, ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಹೊದಿಸಿ, ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರಸಬೇಕು; ಆಗ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಜ್ವರ ಇರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರ ಜ್ವರ ೧೦೪-೧೦೫ F ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅವರ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಿ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಪಂಚಿಯನ್ನು ಹೊದಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು; ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಒರೆಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಜ್ವರ ೧೦೦-೧೦೧ ಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಅವರು ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪಂಖವನ್ನು ಚಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಬರುವ ತಣ್ಣನೆಯಗಾಳಿ ತೆಳು ಹೊದಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹಾಯ್ದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೇ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರಮದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜ್ವರಕ್ಕೂ (HEAT HYPER PYREXIA) ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಜ್ವರ ಇರುವವರಿಗೆ ಮೈ ತುಂಬಾ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕಂಬಳಿ, ರಗ್ಗು ಹೊದಿಸಿದರೆ ಶರೀರದ ಶಾಖ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಜ್ವರ ಇನ್ನೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಹೊದಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪಂಖ ಇಲ್ಲವೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಣಿಗೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಜ್ವರ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನೋವು ಶಮನ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಸೂಜಿಮದ್ದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರೌದ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಸೊಸೆ ಏನಾದರೂ “ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು; ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಲಗಿದರೆ, ಅತ್ತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ಅವಳ ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಬರೆ. ದೋಸೆಮಗಚುವ ಕೈ (ಕುರುಪಿ) ಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಸಿ ಅದನ್ನು ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದನ್ನು ಬರೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಬರೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಸೊಸೆ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಎಂದೆಂದೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೇಳಲಾರಳು. ಇದನ್ನು ಅತ್ತೆಯಂದಿರು ಸೊಸೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಬೇರೆಯವರು ತೀವ್ರ ನೋವಿರುವವರಿಗೂ ಬರೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ “ಚುಟಕಿ” ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಒಡದ ಬಳಿಯ ಚೂರನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾಸಿ, ಅದನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಸುಡುವುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ “BRANDING” ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಿದ್ದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಕಾದಿರುವ

ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲಾಕೆಗಳಿಂದ ಸುಡುವ ರೂಢಿಯಿತ್ತು. ನಾವು ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ, ಹೊಸದಾಗಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಬರುವ ರೋಗಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಗುರುತುಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಇದನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಹಣೆ ಮೇಲೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಮೃತಾಂಜನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದರಿಂದ ತಿಕ್ಕಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಕೀಲು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ/ತಿಕ್ಕುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ CAPSICUM (ಇದು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉರಿ, ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಉರಿ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವು ಭಾಗಶಃ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು “ಪ್ರತಿ ನೋವು” (COUNTER IRRITATION) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ನೋವು ಮುಂಚಿನಿಂದ ಇರುವ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಚೀನಾದಿಂದ ಬಂದು ಈಗ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್‌ಗಳೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಯೂ PLACEBO ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ನೋವು, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿನೀರು ಶಾಖ ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಈಗ ಇದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ, ನಿಗದಿತ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವ “INFRARED LAMPS” ಬಂದಿದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಔಷಧಗಳಲ್ಲದೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು; ನೋವು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಶಾಖ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೀವು ತುಂಬಿ ನಂತರ ಒಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು; ವಾಸಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಗೆ ಬಂತು. ಆದರೆ, ಈಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೀವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ; ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು; ಅಲ್ಲದೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

## ೬. ಇತರ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

ಇಂದಿನ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಣ್ಣನ್ನೇ ದೂಷಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಗಂಡು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಣ್ಣಾಗಲು ಹೆಣ್ಣೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಬರೀ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೆಂದು ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಗಂಡು/ಹೆಣ್ಣು ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಪುರುಷನೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣದಲ್ಲಿಯೂ ೪೬ ವರ್ಣತಂತು (CHROMOSOME)ಗಳಿರುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ (ಅಂದರೆ ತಾಯಿತಂದೆಯರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ) ಬರುವ ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಜೀನ್‌ಗಳು (GENES) ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ೪೪ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುವವು; ಎರಡು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ (XX) ಎರಡು "X" ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ; ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ (xy) ಬಂದು 'x', ಇನ್ನೊಂದು 'y' ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡಾಣು ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಜಿತವಾದಾಗ ಅದರ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು "X" ವರ್ಣತಂತು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಜಿತವಾದಾಗ, ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ "X", ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ "Y" ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗವಾದಾಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ "X" ಇನ್ನರ್ಧದಲ್ಲಿ "Y" ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ (ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ X ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ) ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು(X ಇಲ್ಲವೇ Y ಇರುವ) ಕೂಡಿ ಕೂಡಾಣು ಆಗಿ ಅದೇ ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೇಳಿ; ಗಂಡಾಗಲು ಬೇಕಾದ "Y" ಗಂಡಿನಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು. ಮಗು ಗಂಡು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಣ್ಣು ಆಗಲು ಕಾರಣ ಹೆಣ್ಣು ಕಾರಣವೇ? ಗಂಡು ಕಾರಣವೇ? ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ. ಹೀಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ದೂರಬಾರದು ಎಂದು ಇಷ್ಟು ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರೂ ತಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದೆ ಬಂಜೆಯಾಗಿರುವ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಓಡಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಸಿ.ಸಿಯಲ್ಲಿ (1cc ಇಲ್ಲವೇ ml) ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಕೋಟಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರಬೇಕು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬರೀ ಹತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ದಶಲಕ್ಷ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಅರವತ್ತರಲ್ಲಿ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ವೀರ್ಯವು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಚಲಿಸಿ, ಹೋಗಿ ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ(ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಕಾಚವೂ ಒಂದು ಕಾರಣ) ಆಗಲೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಶತ ನಲವತ್ತು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡೇಕಾರಣ; ಪ್ರತಿಶತ ನಲವತ್ತರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣೇ ಕಾರಣ; ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ದೋಷಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವ ದೋಷಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ದೂರುವ ಬದಲು, ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ- ಗಂಡಿನ ದೋಷಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ; ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವವರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಸಖಂಡಗಳೂ ಕೀಲುಗಳೂ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ. ನಲವತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವವರು ಓಡುವುದು, ಶ್ರಮವಾಗುವ ಆಟಗಳನ್ನಾಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಪತಂಜಲಿ ತನ್ನ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗದರ್ಶನವನ್ನು ಎಂಟು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ; ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತೀಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎಂಬುದಾಗಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನ ಮೂರನೆಯದು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಲಿತು,

ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಐದನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರಭುಲ್ಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ; ಇವೆಲ್ಲಾ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯ; ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರೆತು, ಬರೀ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಸಿಗಲಾರವು. ಆಗ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇಂತಹ ಆಸನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗದ ನೋವಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಸನ ಎನ್ನಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ಸಾಲದು.

ಯಾವುದೇ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ; ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಜನ್ಯ ರೋಗಗಳು ತಗ್ಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ.

## 2. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಆಚರಣೆಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಳೆಯವೆಲ್ಲಾ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಾರದವು ಎಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಕ್ಕಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿದಾಗ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧೂಮಪಾನ, ಸುರಾಪಾನ, ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗ, ಬಹುಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗ ಬಿಡಬೇಕು) ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ತಾನೆ ಹೇಗಾದರೂ ಇರುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಧಾಷ್ಟ್ಯತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟು ಹಾಕಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳೆಂದು ಕರೆದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇವರು ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು ನೀನು ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು - ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ನಿವೃತ್ತಿಹೊಂದುಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅಧಿಕಾರ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟ? ಈಗಿನ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಂತೂ ಎಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಾದರೂ, ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾದರೂ ಸರಕಾರಿ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿಯೇ ಅಮರಿಕಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾರ್ಥಬುದ್ಧಿ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರು, ರಾಜರಾಗಲೀ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಾಗಲೀ ಒಂದು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮಗನಿಗೆ ಪಟ್ಟಕಟ್ಟಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು( ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮ). ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನ ಬದುಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಮಗನಿಗೆ ಪಟ್ಟಕಟ್ಟಿ ರಾಜಧಾನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮಗನನ್ನು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಕಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದು ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ಅರ್ಥ. ಇದು ಬಹು ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಗೋತ್ರ ವಿವಾಹ ನಿಷೇಧವಿತ್ತು: ಇದರ ಅರ್ಥ ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು- ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈಗ ಗೋತ್ರವೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು, ಆಧುನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ವಧೂವರರ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಧದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವಿವಾಹವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ನಾನು ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಂದೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರ ಸೋದರ ಮಾವ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದರು. ಅವರ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳನ್ನು ಇವನಿಗೆ ಮದುವೆಮಾಡಲು ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಅವನನ್ನು ಕರೆದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದೆ ನಾಳೆ ನಿನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಬರುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಅವರು ವೈದ್ಯನಾಗಿಯೂ ಈ ರೀತಿ ಮದುವೆಯಾದ ನಿನಗೆ ಶಾಪಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅವನು ನನ್ನ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಮದುವೆಯಾದ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಉಪವಾಸದ ಹಬ್ಬಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದವು. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಏಕಾದಶಿ, ಒಂದು ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹೀಗೆ. ಹೀಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜನರು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಗಳಾಗುವುದು ಎಷ್ಟೋ ತಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇವೆಲ್ಲಾ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೆಂದು ಯಾರೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ದೇವರ ದರ್ಶನಕ್ಕೊಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ದೇವಾಲಯಗಳು ತಿರುಪತಿ, ಶ್ರೀಶೈಲಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಏಳುಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತಿ ಏಳುಬೆಟ್ಟ ಇಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರಮ, ಎಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇದರಿಂದಲೂ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಗಳಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸ್ವಂತ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಲ್ಲವೂ ಖಾತ್ರಿ; ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪರಿಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಅವರ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಗದಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ೧% ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ನಾನು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ನಲವತ್ತು ಐವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುವುದಷ್ಟೇ-ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಭಾಗ (೨೫%) ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಡೆದಾಡಿ.



ಈ ಹಿಂದೆ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗ (ಮುಟ್ಟಾದಾಗ) ಮೈಲಿಗೆ ಎಂದು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನಾಲ್ಕುದಿನ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ, ದೇವರ ಮನೆಗೆ ಬರದಂತೆ ಹೊರಗಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಇದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಎಂದು ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಗೃಹಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸಂಸಾರದ ವೆಚ್ಚ ತೂಗಿಸಲು ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ; ಮನೆ ಒಳಗೂ, ಹೊರಗೂ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನವಾದರೂ ರಜೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಮನೆಕೆಲಸ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಗಂಡಂದಿರು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಎಂ.ಡಿ ಓದುವಾಗ ಡಾ|| ಪಾಲ್ ವುಡ್ ಬರೆದ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಪುಸ್ತಕ ಬಹಳ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಅವರು ಲಂಡನ್ ನ ಕ್ಲೀನ್ ಸ್ಪೈರ್ ನಲ್ಲಿದ್ದ ಹೃದ್ರೋಗ ಕೇಂದ್ರದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಅರ್ಪಣೆಮಾಡುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ: “ನನ್ನ ಭಾಗದ ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ನಾನು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲು ಆನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದಕ್ಕಾಗಿ” ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನೆನೆಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟುದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವವರೂ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಓದಿದಮೇಲಾದರೂ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ವಾರದಲ್ಲೊಂದು ದಿನ ರಜಾಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯನಾಗಿ ನನ್ನ ಕೋರಿಕೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ “ಹದಿನಾರು ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಮಗನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಇದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ್ದು; ಹಾಗೂ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿದಾಗ, ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಆದರ್ಶ ಹೇಳಿಕೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಂದೆಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾದ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಬಯ್ಯುವುದು; ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಗ ಕೂಗಾಡುವುದು ಎರಡೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕುವವರಿಗೆ, ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ; ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಅರಿಶಿನ ಕುಂಕುಮಗಳು ಸೌಭಾಗ್ಯವತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆನ್ನೆಗೂ, ಕೈಗೂ, ಕಾಲಿಗೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅರಿಶಿನಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಈಗ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅರಿಶಿನಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಮಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬಳಸಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆಯೇ ನನಗೆ ಸಂಶಯ. ಯಾರಾದರೂ ಅದರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟರೆ ಆಗ ಬಳಕೆಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೆಂದು ಬಿಡಬಾರದು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಈ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

## ೮. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು - ಅಂದು, ಇಂದು

ಅಂದು: ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬಾರ್ಬರ್ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಜನರಿದ್ದರು. ಅವರು ನಿಜವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಜಿಗಣೆಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಳೆನಾಡಿನ ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ (ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಗುಂಡಿ) ಸಾಮಾನ್ಯ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ ಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಇವು (Leeches) ಕಾಲನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವವರಿಗೂ ಕಿತ್ತರೂ ಬಿಡದೆ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತಿದ್ದವು. ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಪೂರಿತ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತವನ್ನು ಜಿಗಣೆಗಳು ಹೀರಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಶತಮಾನ ಕಾಲ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ಪದ್ಧತಿ, ನಂತರ ನಿಂತುಹೋಯಿತು. ರೋಗಿಗೆ ಆಗಲೇ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಚರಕ ಪುಶ್ಯಕರು ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ, ನಿಧಾನ; ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ಇದಲ್ಲದೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸಹ ವಿವರಿಸಿ ಬರೆದಿದ್ದರು.

ಇಂದು: ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅನ್ನಬಹುದು-ಹಲವಾರು ದಿನಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿವೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಒಂದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು, ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಎರಡು ತರಹ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರು ನಾಲ್ಕು ಐದು ತರಹ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವವರು ದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಡಾಕ್ಟರು ಎಂದು ರೋಗಿಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಈ ರೂಢಿಯ ಹಿಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಜಿಮದ್ದು (ಇಂಜೆಕ್ಷನ್) ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಈ ಕಾಯಿಲೆವಾಸಿಯಾಗಲು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳಾಗುತ್ತವೆ; ಮಾತ್ರಗಳು ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ

ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು; ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ; ದಿನಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ರೋಗ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೂಜಿಮದ್ದು ಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೆಳವು ರೋಗಗಳಿಗೆ (FITS) ನಾಲ್ಕು ತರಹ ಮಾತ್ರಗಳಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇನ್ನೆರಡು ಬಂದಿವೆ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕಲಿತಿರುವಂತೆ, ಮೊದಲು ಒಂದು ತರಹ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೀಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು, ನಾಲ್ಕು ತರಹ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಪೂರ್ತಿ ಕ್ಷೇಮಕರವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಇದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಂದೆಗಳು, ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯವಿತ್ತು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ತುರಿಕೆಗೆ ಔಷಧಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ, ಒಂದೇ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ರೋಗ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸೆಳವು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಐದು ವರ್ಷ ಸತತಕೊಡಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ತನ್ನ ವೃದ್ಧತಾಯಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವುದು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿರುವುದೂ ತಿಳಿದು ಬಂತು; ಅವುಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಯಾವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಆಕೆ “ಖಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು” (DEPRESSION) ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಮಗನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಬರೀ ಮಾತ್ರಗಳಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಗುಣವಾಯಿತು. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇಂತಹದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ

ಹಲವು ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹತ್ತಾರು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ; ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಿಂದ ಗುಣವಾದರೂ ತನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿ ಅವರಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಅವುಗಳಿಂದ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ತಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಂದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ತರಹ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಬಹಳ ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು (Tonic) ಕೊಡುವ ಪರಿಪಾಟ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಆದಾಗ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸರಿಯಾದ ಊಟಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಇಲ್ಲದ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿರುವ (ವಿಟಮಿನ್) ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಉಪಯೋಗವೂ ಇಲ್ಲ.

ಕೆಮ್ಮು ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್, ಒಂದು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ನಿಂದ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ, ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಎರಡು ತರಹ ಔಷಧಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಕೆಮ್ಮಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿ ಎನ್ನುವುದು ತಯಾರಕರ ವಾದ. ಇಂತಹವುಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಬರೀ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು, ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ ಇದ್ದು ನಂತರ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದವರು. ಅವರು ಈ ರೀತಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ, ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್‌ಗಳು ಮಾರಾಟ ಇಲ್ಲ; ಇಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ? ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹವರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದ ನನಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಜ್ವರ; ಹಾಗೆ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂ, ಡೆಂಗಿ, ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ರೋಗಗಳು ವೈರಸ್‌ನ ಮೂಲದವು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅನೇಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು (Resistance) ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಔಷಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಟ್ರಿಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ "Floxacin" ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳು ಮೊದಲು ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಟ್ರಿಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ; ಇದು ರಾಮಬಾಣ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವು ಬಹು ಬೇಗ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಹಲವು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಕೊಟ್ಟರು; ಈಗ ಅವು ಟ್ರಿಫಾಯಿಡ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೇಲೆ ತಮಗಿದ್ದ ಸತ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಇದು ಇಂದಿನ ಸುದ್ದಿ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ಮಾರು ಹೋಗಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಖ್ಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಒದಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ (Medical Statistics). ಇಂತಹ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಎಲ್ಲ ವಲಯಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿ ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸದೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಂಬಬಾರದು ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೊದಲು ಸೂತ್ರ. ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಣಿತವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲ. ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷ ವ್ಯಾಸಂಗಮಾಡಿ ಈಗ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಸಭೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಅದು ದೋಷಯುಕ್ತ ಎಂದು ನನಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ "Oh! that is statistics" ಎಂದು ವಿವರಿಸದೆ ಮಾತು ಹಾರಿಸಿದರು. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದಿನ ಇದ್ದವರೇ ಆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಉಳಿದವರ ಪಾಡೇನು? ಮೂಲ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಖ್ಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರದಿಂದ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುವಾಗ, ಅದನ್ನು ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಚಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಾನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಗಣಿತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹಾಗೂ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಉಳ್ಳವನು. ಎಂ.ಡಿ.ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದುವಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಂತರ, ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರ (General Statistics) ವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೈಪೋಟಿ ಇರುವ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ತಿರುಚಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸುವುದು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ನಂಬಿದರೆ ಅದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದಾದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನೂ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನೂ ನಾವೆಲ್ಲಾ ವಿವೇಚಿಸಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ವಿನಂತಿ.

## ೯. ಕೊನೆಯ ಮಾತು-ನಂಬಿಕೆ

(೧) “ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೇ?”

(೨) “ರೋಗಿಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದು ಅವನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರಕವೇ?”

ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಒಂದರಲ್ಲೊಂದು ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ನಂಬಿಕೆಗಳಂತೆಯೇ ಇದೂ ಭಯದಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದದ್ದು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಾನವನು ಬಿರುಗಾಳಿ, ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚು, ಅತಿವೃಷ್ಟಿಮಿಂಚು, ಗುಡುಗು, ಸಿಡಿಲು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇಂತಹ ಪ್ರಕೋಪಗಳಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗೊತ್ತಾಗದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ-ಇಂದ್ರ, ಅಗ್ನಿ,ವರುಣ ಮುಂತಾಗಿ ಅವರು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಕೋಪಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿದ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಮೇಲೊಬ್ಬ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಇದ್ದಾನೆ, ದೇವನೊಬ್ಬನೇ; ಅವನನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂಜಿಸಿದರೆ ಅವನು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿಬಂದುವು. ಅವನಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ರೂಪನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅವನು ನಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವನು ಎಂದು ತೋರಲು ಒಂದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಮೂರೋ, ಐದೋ ತಲೆಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ಚಿತ್ರಿಸಿದ; ಅದೇರಿತಿ ಅವನಿಗೆ ಎರಡಕ್ಕೆ ಬದಲು ನಾಲ್ಕೋ ಹತ್ತೋ ಕೈಗಳವೆಯೆಂದೂ ಚಿತ್ರಿಸಿದ. ಅವನ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆಲೆಸದಂತೆ ಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೂಜೆಮಾಡಲು ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ . ಭಯದಿಂದ ಮೂಡಿದ ನಂಬಿಕೆ ನಂತರ ಭಕ್ತಿ ಭಾವದಿಂದ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಮಾನವ ಕಲ್ಪಿತ ಈ ದೇವರನ್ನು, ದೇವರುಗಳನ್ನು ನಾವು ನಂಬಬೇಕೆ? ಇದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ?



ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ(ಸುಮಾರು ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ) ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು ಎನ್ನಿಸಿತು; ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ, ಎಲ್ಲರಂತೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತೀರ್ಥಮಂಗಳಾರತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ; ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೂಜಾಭಾವ, ಭಕ್ತಿಭಾವ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಸುಮಾರು ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ ಸದ್ಯ ಇದಾವುದಕ್ಕೂ ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನನ್ನ ದೇವರು ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ಶೂನ್ಯ, ಬಯಲು ಇಂತಹ ನಿರಾಕಾರ ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ನನಗೆ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ; ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪೂಜೆಮಾಡುವುದೇ ದೇವರನ್ನು ಅದುಕೊಡು, ಇದುಕೊಡು ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲು; ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ, ಧನಕನಕವಾಹನಾದಿ, ಪತಿ/ಪತ್ನಿ, ಪುತ್ರ/ಪುತ್ರಿ, ಐಶ್ವರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ರೀತಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಕರ್ಮಿಯೋಗಿ. ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. “ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ; ಶಿವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರಸಾದ” ಎಂದ ಮೇಲೆ ಕೇಳುವುದಾರನ್ನು? ಕೇಳುವುದೇನನ್ನು? ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಆಸೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದರೆ ನನಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು ಇದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಏಕೆ ಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಅವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವರಿಂದಾನೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲ. ನಂಬಿಕೆಯೇ ಮುಖ್ಯ, ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಇದನ್ನೇ ಭೋದಿಸುವುದು. ಮಾನವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ರುಜಿನ, ಕಷ್ಟ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. “ಸಂಕಟ ಬಂದಾಗ ವೆಂಕಟರಮಣ” ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯೇ ಇದೆ. ಸಂಕಟ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ - ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ದೇವರೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ: ಅವನು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ; ಸರ್ವಶಕ್ತಿ, ಸರ್ವಜ್ಞಾನಿ; ಸರ್ವಕಲ್ಯಾಣಿ ಇಂತಹವನು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. (Faith helps). “ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಬರುವವರಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳೇ, ಅಂದರೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರು. ಅವರಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಉಂಟಾಗದೇ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರಂತೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ (ಕಾರು ರಿಪೇರಿಯಂತೆ) ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನು ಮನುಷ್ಯ; ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ಮರೆತರ ಹೇಗೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತ ನಾನು, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತೇನೆ; ಪೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು (ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾಗಿ) ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು (ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾಗಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ರೀತಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡೇ ನಾನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ “ರೋಗಿಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕೇ” ಎಂಬ ಲೇಖನ ಬರೆದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದವರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿರುವುದು “ದೇವರಲ್ಲಿ ನನಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆ” ಯೇ. ನಾನು ನಂಬಿರುವಂತಹ ನಿರಾಕಾರ ದೇವರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನಂಬಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರವರು ಬೆಳೆದಿರುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಜೀವನ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಾರಣವಾಗಿ, ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ; ಆ ನಂಬಿಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.