ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಸದುಪಯೋಗ

ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಸದುಪಯೋಗ

ಡಾ|| ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು – ೫೬೦ ೦೦೨.

AAROGYA MAAHITIYA SADUPOYAGA (VYDYAKIYA SAHITYA MAALE) : by Dr. N.Gopalkrishna, Published By Ashok N. Chalawadi, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C.Road, Bengaluru - 560 002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೦

ಪುಟಗಳು : xvi + ೧೦೮

ಬೆಲೆ : Rs.೬೦.೦೦

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

First Print : 2010
Pages : xvi +108
Price : Rs.60.00
Copies: 1000

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಬಲವಂತರಾವ್ ಪಾಟೀಲ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು

ಮುದ್ರಕರು:

ಮೆ|| ಪ್ರಿಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್

೧೪೯೬/೪, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮರಿಯಪ್ಪನಪಾಳ್ಯ,

ಶ್ರೀರಾಂಪುರಂ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೧

ದೂ: ೦೮೦-೨೩೪೨ ೨೮೩೮

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸಂಚಾಲಕರು

ಬಲವಂತರಾವ್ ಪಾಟೀಲ

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 ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುರೆಯುತ್ತಿದ್ದು 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|| ಪನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಸದುಪಯೋಗ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

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

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ! ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ನಿತ್ಯವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪರಿಸರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ. ಇದು ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಗೊತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ, ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಆಹಾರ ? ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ? ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚು ? ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ ? ನೀರು, ಗಾಳಿ, ನೆಲ ಯಾವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆ ? ನಿಮಗೆ ಜ್ವರವೋ ಕೆಮ್ಮೊ ವಾಂತಿಯೋ ಭೇದಿಯೋ, ತಲೆನೋವೋ, ಮೈಕೈ ನೋವೋ, ಸುಸ್ತೋ ಆಯಾಸವೋ ಆಗುತ್ತಿದೆಯಾ? ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚಕ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿದೆಯೇ ? ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಆಸ್ತಮಾ, ಫಿಟ್ಸ್, ಮನೋರೋಗ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆ, ಎಲ್ಲಿ ಏನು ನ್ಯೂನತೆ/ ಕೊರತೆ / ಹಾನಿ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ? ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರು ಉತ್ತಮ, ಯಾವ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಉತ್ತಮ ? ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ? ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿವರು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತೀರಿ. ವೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಅವುಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ? ಅವು ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಗುಣಮಾಡಬಲ್ಲುದೆ ? ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದಾಗ, ಆ ತಪಾಸಣೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದರೆ ಏನರ್ಥ? ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದರೆ ಏನರ್ಥ, ನಾರ್ಮಲ್ ಯಾವುದು, ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್ ಯಾವುದು ತಿಳಿಯದು ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅದು ಅಗತ್ಯವೇ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಬೇಡವೆ ? ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ನಂತರದ ಅಡ್ಡ ಹಾಗೂ ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ? ಗೊತ್ತೇನು? ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೊದಲು 'ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ'ಕ್ಕೆ ಸಹಿಹಾಕಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪತ್ರದ ವಿವರಗಳು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆಯೇ ? ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೇನು ? ರೋಗಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳೇನು ? ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ವೈದ್ಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದರೆ, ಏನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರು ಎನಿಸಿದರೆ, ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಉತ್ತರ ನೀಡಬಲ್ಲರು? ಎಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಇಂದು ಹಲವಾರು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ :

1) ವೈದ್ಯರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಿಂದ
2) ಇತರ ರೋಗಿಗಳು, ಅವರ ಮನೆಯವರು, ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಮಿತ್ರರಿಂದ, ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ.
3) ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ
4) ದಿನ, ವಾರ, ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಂದ
5) ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ

6) ಭಾಷಣ / ಉಪನ್ಯಾಸ / ಸಂವಾದ/ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳಿಂದ

7) ಜಾಹೀರಾತು ಪತ್ರ, ಫಲಕಗಳಿಂದ ಇತ್ಯಾದಿ

ಈ ಆರೋಗ್ಯಮಾಹಿತಿ ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ? ಯಾವುದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ? ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಬೇಕು ? ಯಾವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ? ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಗೂ ನಮ್ಮ ಇದುವರೆಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ, ಯಾರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಲಾಭದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ? ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕಿನ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಕ್ಕು. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು ?

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿವೆ. ಡಾ ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಸಂವಹನ ತಜ್ಞರು. ಸ್ವತಃ ಹಿತಿಗಳು, ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನಕಾರರು. ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಪಯೋಗ ವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಲೇಖಕರಿಗೆ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ನನ್ನ ನಮನಗಳು.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಹೊರಬಂದವು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎಂ.ಶಿವರಾಂ, ಡಾಃ ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ಡಾ|| ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ, ಡಾ|| ಡಿ.ವಿ.ರಾವ್, ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್, ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ|| ಎಚ್.ಡಿ.ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ, ಡಾ|| ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದು, ಇದುವರೆಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ೨೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಾಗಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, 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 ಬಲವಂತರಾವ್ ಪಾಟೀಲ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಳಗದವರನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದದ್ದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ನುಡಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕಾಳಜಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಜನರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ವೇಗದ ಜೀವನ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಜನ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲಿರುವಿಕೆ, ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ. ಬಡವರು, ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಿಗೆ ಪೋಷಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಗ್ಲೋಬಲೈಸೇಷನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳು. ಕೆಲವರಿಗೆ ತುಂಬ ಹಣ ಗಳಿಕೆಯ ಅವಕಾಶ. ಅಂಥವರು ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಒತ್ತಡದ ದುಡಿಮೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ, ಒಂಟಿತನ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ನಿರಾಶೆಗಳೆಲ್ಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಣ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ - ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಎಡತಾಕಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ, ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ, ವೈದ್ಯಮಾಹಿತಿಗಳೆಲ್ಲ ಈಗಂತೂ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮುದ್ರಣ, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಮ್ಯಾಗಜೀನುಗಳು, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರವೇ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ನೀವು ಕಲಿಯಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯಮಾಹಿತಿಯು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ದೊರೆಯುವ ವೈದ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಮೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುದ್ರಣ, ರೇಡಿಯೋಗಳ ಮೂಲಕ ಬಿತ್ತರವಾಗುವ ಮಾಹಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದರ ಸ್ಯಾಂಪಲುಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾದುದು ಇಂದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಸಲಹೆ - ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪುಸ್ತಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೊಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದವರು ಈ ಮಾಲೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು

- ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ

ಪರಿವಿಡಿ

1. ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ 1

2. ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ 8

3. ದೂರದರ್ಶನ ವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಸಂವಹನ 17

4. ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಮಾಹಿತಿ 27

5. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ 41

6. ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ 45

7. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಪುಸ್ತಕ 79

8. ಒಳ್ಳೆಯ ಲೇಖನಗಳ ಮಾದರಿಗಳು

i) ಖಿನ್ನತೆ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ 83

ii) ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು 98

iii) ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ 84

iv) ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ: ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ 100

9. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಇತರ ಮೂಲಗಳು 103

10. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದುಗರು ಶ್ರೋತೃಗಳು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು? 110

11. ಓದುಗ-ಕೇಳುಗರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು 112

12. ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು, ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳು 116

13. ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು 121

14. ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊರತೆ 124

15. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು 127

16. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು 132

1. ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಯಾವುದೇ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರದು ಸುಖವಾದ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು. ಅಂಥವರು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, ನಗುಮೊಗದಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೆಲಸ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಅವನ ಧನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜನರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಾಜ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಶಕ್ತಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಆಸ್ತಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ - ಇವು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ'. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉಳ್ಳವರು ಒಳ್ಳೆಯ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ, ಸಂತೋಷ ದೊರೆತು, ಅವರು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇರಲು ಉತ್ತಮ ಶರೀರವೂ ಅವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ Sound mind in a sound body ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಮನಸೂ ಇರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸೂಕ್ತ. (prevention is better than cure). ಮುಂದೆ ಎಂದೋ ಬರಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಈಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕು. ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಹಿತಿ ಸಂವಹನವಾಗಬೇಕು. ಸಂವಹನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕು. ಅವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಇದೇ IEC ಎಂಬುದು.

ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಫಲವಾಗಿ ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ರಕ್ಷಣೆ, ಔಷಧಿಗಳು, ರಕ್ಷಣೋಪಾಯಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ತಜ್ಞರು, ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ಮಾಹಿತಿಗಳು ದೊರೆಯುವ ವೇಗವೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

'ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂದರೇನು?

ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದೇ ?. 'ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂದರೇನೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದೆ. "ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭೌತಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎಂಬುದೇನಿಲ್ಲ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

"Health is a state of complete physical, mental, social and spiritual well-being and not merely the absence of illness or infirmity" (World Health Organization).

ಜೂನ್ 19 ರಿಂದ ಜುಲೈ 22, 1942 ರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ 61 ರಾಜ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಹಾಜರಿದ್ದು ಆ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬುದರ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ (definition) ಯನ್ನು ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ (Spiritual well-being) ಇರಬೇಕೆಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಗೆ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ.

ಸಂವಹನ ಎಂದರೇನು?

* ಇಂಗ್ಲಿಷಿನ communication ಪದಕ್ಕೆ ಸಂವಾದಿಯಾಗಿ 'ಸಂವಹನ' ಪದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನವು ಮುದ್ರಣ, ಟಿ.ವಿ. ಮುಂತಾದ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ (electronic), ರೇಡಿಯೋ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸಹಾ ಪ್ರಭಾವೀ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿವೆ. ಟೆಲಿಫೋನ್ ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ ಸಹಾ ಸಂವಹನ ಸಾಧನವೇ ಆಗಿದೆ. ಟೆಲಿಫೋನಿನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರವೆಂದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮದವರಿಗೂ ಮೊಬೈಲು ಫೋನೆಂಬ ನಿಸ್ತಂತು ಸಾಧನ ಅನಿವಾರವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದೂರವಾಣಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ಆಗುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಂದ, ಅಲ್ಲದೆ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಜನರಿಗೆ ಅವರ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಮಾಚಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸುದ್ದಿ - ಸಮಾಚಾರ, ಲೇಖನ, ಕತೆ, ವಿಮರ್ಶೆ, ಕವನ, ವಿಜ್ಞಾನ ವೈವಿಧ್ಯ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮ ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ (irregular) ಆಗಾಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ. ತ್ರೈಮಾಸಿಕ, ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ, ವಾರ್ಷಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಇನ್ನು ದೂರದರ್ಶನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವೀ ಮಾಧ್ಯಮ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಸುದ್ದಿ, ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರ, ಜಾಹೀರಾತು ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಗಜ್ಜಾಹೀರಾಗುತ್ತವೆ. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವರಂತೂ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಂಪನಿಗಳ ಗೃಹ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಸಹಾ ಅನೇಕ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬರುತ್ತವೆ.

ರೇಡಿಯೋ ಸಹಾ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವೀ ಸಂವಹನ ಮಾಧ್ಯಮ, ಪತ್ರಿಕೆ, ದೂರದರ್ಶನಗಳ ವಿವಿಧ ವಾಹಿನಿ (channel) ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಬಹುಪಾಲು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ರೇಡಿಯೋದ ಮೂಲಕವೂ ಬಿತ್ತರವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಜಾಹೀರಾತು ಫಲಕಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸಂವಹನ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರೀ ಮಳಿಗೆಗಳು ಬಹಳ ಜನಾಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ರೇಡಿಯೋ ಮಾಧ್ಯಮದ

ಒಂದೇ ಒಂದು ಅನಾನುಕೂಲವೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಾವಳಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ರೇಡಿಯೋ ಇಂದಿಗೂ ಪತ್ರಿಕೆ, ದೂರದರ್ಶನಗಳು ತಲುಪದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ತಲಪುತ್ತಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಸಮೂಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾದ ಮುದ್ರಣ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ, ಮೌಖಿಕ (ನೇರ)ವಾಗಿ ಮೂಲಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು, ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಮಾಹಿತಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ದೊರೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು - ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ (1) ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ-ರೋಗಿಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ (2) ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (3) ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (4) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಆಂದೋಲನ (5) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ (6) ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ (7) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು (8) ಟೆಲಿ ವೈದ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ (telemedicine systems) ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪುಗೊಳಿಸುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನದಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದು, ಅವರು ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ತಾವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದರ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಹಲವಾರು ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ತ ವಿಮಾ ಯೋಜನೆಗಳ ಆಯ್ಕೆ, ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀತಿ-ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ರೂಪುರೇಷೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವ, ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನ ನಡೆದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡುದಾಯಿತು. ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಯಿತು. ವ್ಯಕ್ತಿ - ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಾದ, ಗುಂಪಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ತರಬೇತಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಸಂವಹನ - ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ಜರುಗಲು ಅವಕಾಶವಾಯಿತು.

ಜನರು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವ, ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆ, ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧುಗಳು ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುವಲ್ಲಿ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸುವ ಬರಹಗಳು (ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು), ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನ, ಮುದ್ರಿತ ಹಸ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ, ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮುಂತಾದವು. ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾರಾಟಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾರಾಟ (Social Marketing)

ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ತಜ್ಞರು ತಾವು ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಹೇಳುವ, ಅದನ್ನು ಜನ ಕೇಳುವ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಗತೊಡಗಿತು. ಜನರ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಏರಿದಂತೆ ತಜ್ಞರೂ ಜನರಿಗೆ ತಾವು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜನರಿಗೆ ಏನು ಅಗತ್ಯ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅದರಂತೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯತೊಡಗಿದರು. ಇದು ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಫಲವಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಂಶ.

1970ರ ವೇಳೆಗೆ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಬಳಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನೇ ಇಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿದುದು. ಈ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅವರ ವರ್ತನೆ, ನಡತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಹಿತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (oral rehydration therapyORT) ಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಇಂದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ORT ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಮೇರಿಕಾದಂಥ ಮಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರವು ಔಷಧಗಳ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗದಾನ ಮಾಡುವವರ ಮನವೊಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮಾರಾಟ ಇಲ್ಲವಾದರೂ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕಾಂಡೂಮ್‌ಗಳ ಮಾರಾಟ, ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟ, ತಾಯಿ ಎದೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ - ಪೋಷಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ - ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಂವಹನದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಾಹಿತಿ ಎಂದಾಗ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ , ಅಥವಾ ಗ್ರಾಹಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಗ್ರಾಹಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾಹಿತಿಯು ವೈದ್ಯರ, ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಂವಹನದ ಪಾತ್ರ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ವರ್ತನೆ, ನಡವಳಿಕೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂವಹನ ವಿಧಾನಗಳು ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

1978ರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಮಾ ಆಟಾ ಡಿಕ್ಲರೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ "2000ದ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ" ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಅಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದೂ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೋತಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವರಾದರೂ, ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೇವೆಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂವಹನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜನರೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಪರಿಹರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂವಹನದ ತಜ್ಞರೇ ಇದ್ದು, I.E.C.(information, Education, Communication) ಎಂಬುದು ಆರೋಗಕ್ಷೇತ್ರದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ನುರಿತ ತಜ್ಞರು ಈ ಸಂವಹನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

2. ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ತಲುಪದಂಥ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನೂ ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ತಲುಪುತ್ತಿರುವುದು ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನದ ವಾಹಿನಿಗಳು ಈಗ ಮನೆಮನೆಗಳನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತಿವೆ ಯಾದರೂ ದೂರದರ್ಶನ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆನಿಂದಲೂ ಜನ ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕವೇ ವಾರ್ತೆ, ಸಂಗೀತ, ಸಿನಿಮಾ ಹಾಡುಗಳು, ಚಲನಚಿತ್ರ ಧ್ವನಿವಾಹಿನಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿಗೂ ಸಹಾ ರೇಡಿಯೋಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಶ್ರೋತೃಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ರೇಡಿಯೋ ಜನರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ತನಕ ರೇಡಿಯೋ ಇಂದಿಗೂ ನಿರಂತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ - ಸುಪ್ರಭಾತ, ಚಿಂತನ, ಭಜನೆ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ಭಾಷಣಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ, ಕೃಷಿಕರಿಗಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ನಿವೃತ್ತರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ವಿಕಲ ಚೇತನರಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಿಗೆ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ, ಯುವಕರಿಗೆ, ಮುಂತಾದ ನೂರಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ, ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ-

ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಣೆ

ವೈದ್ಯರಿಂದ ಭಾಷಣ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ರೂಪಕಗಳು

ಎಚ್ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎನ್‌ಜಿಓಗಳ ಪರಿಚಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಪರಿಚಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಕೃಷಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು

(ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ - ಸೂಚನೆಗಳು)

ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕಾ ತಜ್ಞರಿಂದ ಭಾಷಣಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆಗಳು

ಫೋನ್-ಇನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಶ್ರೋತೃಗಳು

ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ನೇರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ನರವಿಜ್ಞಾನ, ಮನೋವೈದ್ಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್,

ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಅಲ್ಸರ್, ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್, ಕಿವಿ, ಮೂಗು,

ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರು, ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು, ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರು, ಮಕ್ಕಳ

ತಜ್ಞರು ಮುಂತಾದವರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಭಾಷಣಗಳು, ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು,

ಫೋನ್-ಇನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೂಪಕಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈಗಂತೂ ರೇಡಿಯೋದ ವಿವಿಧ ಎಫ್‌ಎಂ ವಾಹಿನಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ತಜ್ಞರ ಮುಖಾಂತರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕೇಳಿದ ಶ್ರೋತೃಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವಾಣಿಯವರಿಂದ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇದೆ. ಪರಿಸರ, ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಕ್ಷತ್ರ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ತಜ್ಞರೂ ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ, ವಿಶ್ವ ಹವಾಮಾನ ದಿನ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮುಂತಾದ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಂದು ತಜ್ಞರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಭಾಷಣ, ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಸಂದರ್ಶನಗಳಂತೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಬೆಂಗಳೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿ, ವಿವಿಧ ಭಾರತಿ, ರೈನ್‌ಬೋ ಎಫ್‌ಎಂ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ 'ಜ್ಞಾನವಾಣಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಎಫ್‌ಎಂ ಸ್ಟೇಷನ್ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕೊಡುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ ಈ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಂದರ್ಶನಗಳಾಗಿವೆ, ಭಾಷಣಗಳು ಬಿತ್ತರವಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ನೂರಾರು ಜನ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರ, ಕೆರೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ,

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಕೆರಿಯರ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್, ಕೋರ್ಸುಗಳ ಆಯ್ಕೆ, ಎನ್‌ಜಿಓ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪರಿಚಯ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ದಂಥ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪರಿಚಯ - ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಬಿತ್ತರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅನೇಕ ಖಾಸಗೀ ಕಮ್ಯೂನಿಟಿ ರೇಡಿಯೋ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಸಾರ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಕಾಶವಾಣಿ ಕೇಂದ್ರವಂತೂ ಬಾನುಲಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಕಲಾವಿದರು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚೆ, ಸೆಮಿನಾರುಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿವೆ. ಬಾನುಲಿ ಬರೆವಣಿಗೆಯೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರು ಮಂಡಿಸಿದ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಬಿತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಮಾತು, ಕೃಷಿರಂಗ, ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುರಿಯನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಂದೇಶವೊಂದನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಷೆಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಶ್ರೋತೃಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಾನಪದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ'ದ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ

'ರೇಡಿಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್' ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಕಾಶವಾಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಚಿಕ್ಕ, ಚೊಕ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹರಡಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬೆಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಲೆನೋವು, ಅಲ್ಸರ್, ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಮಗು ಮಾತನಾಡುವಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ, ಕಿವಿ-ಮೂಗು-ಗಂಟಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನೇತ್ರದಾನ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಧುಮೇಹ, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು - ಹೀಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎದುರಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಲೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವೈದ್ಯಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರು ಕೊಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ - ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದರು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯವರಿಗೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉಂಟಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು (ರೇಡಿಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್, ಆಕಾಶವಾಣಿ, 2-7-2009. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30)

ಎಚ್1ಎನ್1 ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್

ದಿ. 2.7.2009ರಂದು ಆಕಾಶವಾಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ H1N1 ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜೀವಗಾಂಧಿ ಎದೆರೋಗಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಶಶಿಧರ ಬುಗ್ಗಿ ಅವರೊಡನೆ ನಡೆದ ಸಂದರ್ಶನ. ಈ ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ವಿದೇಶೀ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಮೂಲಕ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ (malnutrition), ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಈ H1N1 ವೈರಸ್ ಅಂಥವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಟಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಈ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ಜನರ ಮೂಲಕ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಇದರ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣಾ ಕೇಂದ್ರ ಇದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಬರುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಇರುವವರನ್ನು ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ರೋಗಿಗಳು(Suspected cases) ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥವರನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲು ರಾಜೀವಗಾಂಧೀ ಎದೆ ರೋಗಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣಗಳಿವೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಇದು 600 ಎಕರೆಯಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ಪ್ರದೇಶವುಳ್ಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಸಂದರ್ಶಕರು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. H1N1 ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಜ್ವರ ರೋಗಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ.

H1N1 ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ವಿಶೇಷ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ 13 ಜನರನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದೆ. ಹಲವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಎದೆರೋಗಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೂ, ಈ ವೈರಸ್‌ಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ? ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏಕೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ - ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಪರೀತ್ಯ (complication) ಗಳೇನಾದರೂ ಆದಾಗ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲರು.

ಸೋಂಕು ರೋಗವಾದ ಕಾರಣ ಅನೇಕ ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ವೈದ್ಯರು ಇಂಥ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

H1N1 ವೈರಸ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂದಿ ಜ್ವರವೆಂದು ಕರೆಯುವುದರಿಂದ ತುಂಬ ಗೊಂದಲವಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೇನೇ ಭಯವುಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

ಅನೇಕ ಜನಹಂದಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲ ತಮಗೂ ಹಂದಿಜ್ವರ ಬಂದು ಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದು ಏನೆಂದರೆ 'ಹಂದಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಂದಿಜ್ವರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು.

ವೈದ್ಯರಿಂದ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಜನರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಈ H1N1 ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್‌ಗೆ ರಾಜೀವಗಾಂಧಿ ಎದೆರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿರುವ ವಿಶೇಷ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ “ಹಂದಿಜ್ವರ ವಾರ್ಡ್” ಎಂಬುದಾಗಿ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ತಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಬೋರ್ಡ್‌ಅನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರು.

'ರೇಡಿಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್,' 'ವಿದ್ಯಮಾನ', 'ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆ' ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಂದಿಜ್ವರದಿಂದ ಸಾವು ಎಂಬುದಾಗಿಯೇ ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. 2.7.2009ರಂದು ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ H1N1 ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್ ಎಂಬುದು ಹಂದಿ ಜ್ವರ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೇಳಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ತಿಳಿಯಿತು. ಕೇಳದೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಆ ದಿನ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೇಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇಂಥಾ ಸಂದೇಶಗಳು ಸರ್ವರನ್ನೂ ತಲಪುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ಬಹುಶಃ ಇಂಥ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟನೆಯ ಮೂಲಕ ಸರ್ವರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವೈರಸ್ ಹಂದಿಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಊಹೆ. ನಂಬಬಹುದಾದ ಪುರಾವೆಗಳು ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ಹೆಸರನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶಶಿವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಕೊಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ 4.7.2009ರಂದು 'ರೇಡಿಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎನ್.ಆರ್.ಸುರೇಶ್ ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇದ್ದವು:

"ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಶಿಶುವಿಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ ಇದು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ

ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ (temperature) ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಸನಿಹ, ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಗು ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ತನಕ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ . ಏನನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು exclusive breastfeeding ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ದ್ರವರೂಪದ ಗಂಜಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು,

ಅರೆಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕೊಡಿರಿ.

ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.

ಆ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವು, ಸಪೋಟ, ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಿ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮುಂದೆ ಅನ್ನ, ರಾಗಿ ಸರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ರೂಢಿ ಮಾಡಿ.

ಮಗುವಿಗೆ 7ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಿ,

ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟ ಮಾಡುವ family diet ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇರಲಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಪಾಲಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾದ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಾನು ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆಸಕ್ತರು ರೇಡಿಯೋ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು, ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳೊಳಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಕಣಜವೇ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ.

'ರೇಡಿಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್' ಬೆಂಗಳೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇವೆರಡು ಕೇವಲ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳು. ಇಂಥವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಫ್‌ಎಂ ರೇಡಿಯೋಗಳು

ಆಕಾಶವಾಣಿ, ವಿವಿಧ ಭಾರತಿ ಎಂಬ ಕೆಲವೇ ರೇಡಿಯೋ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಮಾಹಿತಿ ಅಪರಿಮಿತ. ಟಿ.ವಿ.ಯಿಂದಾಗಿ ರೇಡಿಯೋ ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲವಾಗಿಬಿಡುವುದೇನೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಆಯಿತು. ಖಾಸಗಿ ಹೂಡಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಉಂಟಾದದ್ದೇ ತಡ, ರೇಡಿಯೋ ಎಫ್‌ಎಂ ಯುಗ ಬಂತು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅನುಕೂಲತೆ ಇದ್ದವರು ವಾಹನಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದರು. ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಜನರಿಗೆ ದೊರೆಯತೊಡಗಿದವು. ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ರೇಡಿಯೋ, ಸಿಡಿ ಮೂಲಕ ಹಾಡು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಈಗಂತೂ ಬಹುಪಾಲು ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ, ಆಟೋ ರಿಕ್ಷಾಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಎಫ್‌ಎಂ ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದೆ. ಈ ರೇಡಿಯೋ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಅನೇಕ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಮಾತನಾಡುವುದುಂಟು. “ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ 1 ಗಂಟೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ತಜ್ಞರು ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಿನಿಮಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳುವ ಜನರಿಗೆ ಕಠಿಣವಾದ ವಿಷಯ ಬೋರ್ ಆಗದಂತೆ ಮನರಂಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಎಫ್‌ಎಂ ರೇಡಿಯೋ ಶ್ರೋತೃಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಎದುರುನೋಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಕಣ್ಣಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾದ "ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಕ್ವಿಂಟ್ ಐ ಇದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ, ಚಾಳೀಸು ಎನ್ನುವ 40 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬರುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ದೃಷ್ಟಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಪಾತ್ರ, ಹಣ್ಣು- ಹಂಪಲು, ಹಾಲು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೇತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಂಥ ತೊಂದರೆಯಾದವರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ – ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಷಯ ಕಠಿಣವಾಗಬಾರದೆಂದು ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರುಗಳೇ ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಪಾಲಿಸಲು ಅರ್ಹ ಮತ್ತು ಅಧಿಕೃತವಾದವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

- ಇವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ನಿಗದಿತ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಭಾಷಣಗಳು, ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಂದರ್ಶನ, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೂಪಕಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ, ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಜಾಹೀರಾತು ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಫ್ಲೂ, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬುದು, ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯಾ, ಡೆಂಗೆ ಜ್ವರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, H1N1 ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು. ಅಷ್ಟೇಕೆ ಅಯೋಡೈಸ್ ಮಾಡಲಾದ ಉಪ್ಪು ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜನರಿಗೆ ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವವರು ಆಗಾಗ ರೇಡಿಯೋವನ್ನು ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಖಂಡಿತಾ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ರೇಡಿಯೊಗಳು

ಭಾರತ ಸರಕಾರವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ರೇಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ರೇಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ಡ್ ಎನ್‌ಜಿಓ ಗಳಿಗೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮಿಷನ್ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ, ಎಫ್‌ಎಂ ರೇಡಿಯೋ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೇಡಿಯೋ ಕಿಯೋಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಲೌಡ್‌ಸ್ಪೀಕರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯಲದಲ್ಲಿ ಎನ್‌ಜಿಓ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ರೇಡಿಯೋ ಆನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಕಾರಕ್ರಮಗಳು ಇದರ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬೂದಿಕೋಟೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ರೇಡಿಯೋ ತುಂಬ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬೂದಿಕೋಟೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ 35 ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಕೃಷಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಿಸರ, ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಸಮುದಾಯ ರೇಡಿಯೋ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

3. ದೂರದರ್ಶನ ವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಸಂವಹನ

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವೀ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ದೂರದರ್ಶನ ಈಗಂತೂ ಪ್ರತಿ ಮನೆಗಳಿಗೂ ಬಂದಿದೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಟಿ.ವಿ. ಜನರು ಮೆಚ್ಚುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾಧ್ಯಮ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಟಿ.ವಿ. ಈಗ ಜನರ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದೇ ವಿಶ್ವಪರ್ಯಟನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದಂಥ, 'ವಿಶ್ವಗ್ರಾಮ' (global village) ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿರುವುದೇ ಟಿ.ವಿ. ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಟಿ.ವಿ. ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೂರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿದುಬರುವ ಮಾಹಿತಿ, ಜ್ಞಾನ, ಮನೋರಂಜನೆ, ಸುದ್ದಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಹಾಪೂರವಾಗಿವೆ. ನೂರಾರು ವಾಹಿನಿ (channel)ಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳೊಳಗೆ ಈಗ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪೈಪೋಟಿಯ ಮೇಲೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಚೆಯೆಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಸಮಾಚಾರ, ಮಾಹಿತಿಯಾದರೆ "ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲೇ ಬಂದಿದೆ" ಎಂದು ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಅಧಿಕೃತವಾದುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿತ್ತು. ಇಂದು ಅದೇ ಮಾಹಿತಿ, ಸುದ್ದಿ, ಬೇರಾವುದೇ ವಿಷಯವಾಗಬಹುದು. "ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲೇ ಹೇಳಿದರು" ಎಂಬುದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ information ಮತ್ತು entertainment ಗಳನ್ನು infotainment ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

1936ರ ವೇಳೆಗೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೂರದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1959ರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ 1975ರಲ್ಲಿ SITE (Satellite Instructional Television Experiment) ಉದ್ಘಾಟನೆಗೊಂಡನಂತರ ದೂರದರ್ಶನ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಇದೀಗ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಟಿ.ವಿ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದಯ, ಜೀ, ಟಿವಿ9, ಚಂದನ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಸುವರ್ಣ ಮುಂತಾದುವು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿವೆ. ದೂರದರ್ಶನದ ಎಲ್ಲ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಜನರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಬಹಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಜ್ಞವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಂದರ್ಶನಗಳು

ನೇರ ಫೋನ್ - ಇನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ತಜ್ಞರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು, ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಮೂಳೆ ವೈದ್ಯರು, ದಂತವೈದ್ಯರು, ನರರೋಗ ವೈದ್ಯರು, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯರು ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲ ಟಿ.ವಿ. ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ, ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿನ, ಪರಿಸರ ದಿನ ಮುಂತಾದ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಂದು ತಜ್ಞರು ಆ ದಿನಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿ.ವಿ. ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಉಂಟು.

ಫೋನ್ - ಇನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಂತೂ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ನೇರ ಸಂಭಾಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜನ ತಮಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಆ ವೈದ್ಯರ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯೆಲ್ಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜನರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಂತೆಯೇ ದೂರದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಕೃಷಿ, ವಾರ್ತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ರೀಡೆ - ಹೀಗೆ

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇದ್ದು, ಅವರು ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವರದಿ, ಬರವಣಿಗೆ, ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇಂಥ ಪರಿಣತರೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಾಹಿನಿಯೊಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ "ಬದುಕು ಜಟಕಾಬಂಡಿ" ಎಂಬ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ವಾಹಿನಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ "ಇದು ಕಥೆಯಲ್ಲ ಜೀವನ" ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಡ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯ ಜನರ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಉದಯ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದ 'ಪರಿಚಯ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರ ಪರಿಚಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆ ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬಿತ್ತರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಪರಿಚಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಧ್ಯೆ ವಿಚಿತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದವರ, ವಿಶೇಷ ಅಂಗರಚನೆಯುಳ್ಳವರ, ವಿಕಲ ಚೇತನವಾದಾಗ್ಯೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರ, ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಜಾದೂ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ, ನೃತ್ಯ, ಕುಸುರಿ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದವರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಟಿ.ವಿ.ಗಳು ವರದಿ, ಸಂದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಟಿ.ವಿ. ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಟಿ.ವಿ. ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಾದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ, ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲವು ಪರಂಪರಾಗತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಗುಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಜನ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಂಬಿಕೆಗೆ, ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ

ಯಾವುದೋ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಘಾತದಿಂದಲೋ, ಬಡತನದಿಂದಲೋ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಜನ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಟಿ.ವಿ. ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರವಾದರೆ ಸಾಕು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂ. ಹಣ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಟಿ.ವಿ. ವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಾಹಿನಿಯವರನ್ನೂ ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಟಿ.ವಿ.ಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳ ಟಿ.ವಿ.ಗಳಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಬಿತ್ತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಟಿ.ವಿ.ಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಜಾತಕ ನೋಡಿ, ಅವರು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ, ಕಾಲ, ನಕ್ಷತ್ರವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಏರು ಪೇರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಏರಿಳಿತದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥದೇ ವರ್ಣದ, ಚಿನ್ನದ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಗುರವನ್ನು ಬೆರಳಿಗೆ ತೊಡಬೇಕು, ಇಂಥಾ ಬೆರಳಿಗೇ ತೊಡಬೇಕು, ಆಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು ಎಂಬೆಲ್ಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ನಂಬಲರ್ಹ ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹ. ಅವರು ಸೂಚಿಸುವ ಪರಿಹಾರಗಳು ಖಚಿತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆಯೋ ಯೋಚಿಸಿ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮಾಡುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಆಸನ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಟಿ.ವಿ. ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವ ಅನುಭವೀ ಯೋಗ ಪಟುಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗುವ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಿ ರಾಂದೇವ್ ಅವರು ಟಿ. ವಿ. ವಾಹಿನಿಯ ಮೂಲಕ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನೂರಾರು ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲುಗಳು ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳೂ ಅನೇಕ ಚಾನೆಲುಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬಿತ್ತರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡ ವಾಹಿನಿಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯರು ಹಾಜರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿಗೆ, ಜ್ವರಕ್ಕೆ, ಕೆಮ್ಮಿಗೆ, ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯೇ ಔಷಧಾಲಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಲವಂಗ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಶುಂಠಿ, ತುಪ್ಪ - ಇತ್ಯಾದಿ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಇಂಥ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಥಾ ಸಲಹೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಚಾನೆಲ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬಾಡೂಟ ತಯಾರಿಕೆ, ಕೋಳಿ, ಕುರಿ ಪಲಾವು, ಬಿರಿಯಾನಿಗಳ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ರಸವತ್ತಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಾವು ಮಾಡಿದುದು ಅದೇ ಅಡುಗೆ, ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಭಾವಶಾಲೀ ಮಾಧ್ಯಮ ಟಿ.ವಿ.ಯದು.

ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ರಹಿತವಲ್ಲ. ನೀವು ಸೋಯಾ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ - ಇವೆರಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು. ಇದರಿಂದ ಇವೆರಡು ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಜನರಿಗೆ ನಾವು ಯಾವ ಸಂದೇಶವನ್ನು

ಕೊಟ್ಟಂತಾಯಿತು ? ಅವರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಟಿ.ವಿ. ಆನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಟಿ ಅಂಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತಾಕಾರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೊಕ್ಕತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಪಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೋಡುವವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿದುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವವರು, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ನೋಡುವವರು ಇಂಥ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅಪಾಯವೇನೂ ಉಂಟಾಗದಂಥ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ನೀವು ಈರುಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆಯೇ ? ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕತ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿನೋಡಿ. ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾದ ಮಾಹಿತಿ.

ಇನ್ನು ಹೊಸರುಚಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪೈಪೋಟಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಗೃಹಿಣಿಯರು, ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆಯರು ಬಂದು ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ, ಆ ಅಡಿಗೆಯ ರುಚಿ ಸವಿಯಲು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಟಿಯೋ ಮತ್ತೊಬ್ಬರೋ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹಾ ಅನೇಕ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಬಿಡದೆ ನೋಡುವ, ತಾವು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಯಾವ ಯಾವ ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಂಥಾ ತಿಂಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಯಾವ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಟೇಲುಗಳಿವೆ, ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರು, ನಗರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಹೋಟೇಲುಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿದು ತೋರಿಸುವ ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲುಗಳೂ ಇವೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಅವರ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜನಪ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತದಿಂದ ತಲೆಗೆ ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳೊಬ್ಬಳು ಬದುಕುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನರಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಗುಣ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಅವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ (ಆಕರ ಕೋಶ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ 10-15 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಬಂಧು-ಬಳಗ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ವೈದ್ಯರಂಗದವರಿಗೆಲ್ಲ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಸ್ಮಯವೇ ಆಯಿತೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ರೋಗಿಯ ತಾಯಿಯನ್ನೂ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ನರಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದರು. ಇಂಥಾ ಅಪರೂಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ, ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಹೊಗಳಿದರು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂಥಾ ವಿಶೇಷ ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ ಆಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ವಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಜನಪ್ರಿಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಇಂಥಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಜನ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲ ಕೇಸುಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯಲಾರದು.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನಾಗಲೀ, ಹೊಸ ಔಷಧಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು - ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು

- ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಮನರಂಜನೆ ದೊರೆಯಬೇಕು.

- ಅಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಾಹಿತಿ ಅಧಿಕೃತವಾದುದಾಗಿರಬೇಕು.

- ಅಡಿಗೆ, ತಿಂಡಿ - ಇಂಥವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಲೇಹ್ಯ, ಕಷಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ತೋರಿಸಿದುದನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಬೇಕು.

- ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಾನೆಲ್‌ನವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗುವ ಅವರ ಅಡ್ರಸ್, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. - ಫೋನ್-ಇನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರೊಡನೆ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ,

- ಯೋಗಾಸನ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರ ನೆರವಿನಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

- ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಡುವ ಔಷಧಿಯನ್ನಷ್ಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನೋಡಿದ, ತಿಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ,

- ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದವು. ಇದರಿಂದ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಯಿತು. ವಿವರಣೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ನೀವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಓದುಗರ ಕಾಲಂಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ನೋಡುಗರು ಮತ್ತು ಓದುಗರಿಗೂ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

-   ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅದನ್ನು ತಲೆಯ ಅಪಘಾತವಾದವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಟಿ.ವಿ. ಯಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದರು. ಇದಾದ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವರದಿ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರಿ.

- ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ, ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಣ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದವನಾಗಿದ್ದರೆ ನೋಡುಗರು ಬೇಗ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಸಿಡ್ ದಾಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಟಿ.ವಿ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಸರಕಾರದ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಇಂಥಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ, ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

- ಕೆಲವು ವಾಹಿನಿಗಳಂತೂ ಜನರ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್‌ಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿವೆ. ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಟಿ.ವಿ.ಯ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ, ಜನರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಚ್‌ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಕಮರ್ಷಿಯಲ್ ಸೆಕ್ಸ್ ವರ್ಕರ್ ಆಗಿರುವ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳನ್ನು ಕರೆತಂದು ಆಕೆಗೆ ಇಂಥಾ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವೂ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟಂಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟು, ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಮೈ, ಕೈ, ಮುರಿದುಕೊಂಡ, ಇದೀಗ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತಿರುವವರನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

<u>ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಲೇಡೀಸ್ ಕ್ಲಬ್ - ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರೊಡನೆ ನಡೆದ ಚರ್ಚೆ</u>

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 1 ಮತ್ತು ಟೈಪ್ 2 ಎಂಬ ವಿಧಗಳಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದರು. ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ, ಚಿಂತೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪಿಜಾದಂತಹ ಆಹಾರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದರು.

- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವಾಕಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ನಿರಂತರವಾದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಮುಂಚೆ 1 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

- ಇಡ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರ್, ಚಟ್ನಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಚಟ್ನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

- ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇರುವವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11.00 ರಿಂದ 11.30 ಗಂಟೆಯಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. 1 ಗ್ಲಾಸು ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.00 ಗಂಟೆಗೆ ಲಂಚ್ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥದ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆನೆಹಾಕಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಇಂಥವು ಇರಲಿ.

- ಸಂಜೆ ಕಾಫಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಸಹಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಸೂಪ್‌ಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಲಹೆ.

- ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮಿತಪ್ರಮಾಣದ ಮೀನು ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಯಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ದೃಶ್ಯ, ಚಿತ್ರಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಹಾರಗಳ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರ ಚಿತ್ರಗಳು ಇದ್ದರೆ ಕಳೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು, ಲಘುವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆಯವರು ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ ಜ್ಯೂಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇರುವವರು ಕೇವಲ ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ, ಬೇವಿನ ಕಾಯಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಬಂತು.

ಹಣ್ಣುಗಳು: ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇವರು ಸೇವಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಸೇಬನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಕಪ್ಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ಮಾವು, ಸಪೋಟ ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರು.

ತರಕಾರಿ: ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಸಲಾಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾರಟ್‌ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದೆಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಏಕದಳ ಧ್ಯಾನಗಳಾದ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ: ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 70 ರಿಂದ 120 ತನಕ ಇರುವುದು ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗುತ್ತದೆ. 120ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರ ಸೂಚಕ.

ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ಮೇಲೆ 2 ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ 180ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಔಷಧ ತಜ್ಞರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಸೋಯಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟರು.

ಇಂಥ ನೂರಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಮರ್ಶೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಧಾನುಕರಣೆ ಬೇಡ.

4. ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಲ್ಲದ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಇಲ್ಲ. ಮುದ್ರಣ, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಎಲ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲೂ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಜಾಹೀರಾತುಗಳೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ಆದಾಯದಿಂದಲೇ ಪತ್ರಿಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸರಕಾರಿ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸರಕಾರದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆ (ಮ್ಯಾಗಜೀನು) ಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ. ಖಾಸಗಿ ರೇಡಿಯೋ ವಾಹಿನಿಗಳಾದ ಎಫ್ ಎಂ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಜಾಹೀರಾತಿನಿಂದ ಆದಾಯ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಟಿ.ವಿ. ವಾಹಿನಿಗಳಿಗಂತೂ ಹಣದ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಣ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರತಿ ಸೀರಿಯಲ್ಲು, ಸಿನಿಮಾ - ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಯೋಜಕರಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಾದರೂ ಎಂಥವು? ನಿಮ್ಮ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಗೆ, ದಪ್ಪಗಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಪಾರ್ಕಿಗೋ ಬೀದಿಗೋ ಹೋಗದೆಯೇ ವಾಕಿಂಗ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ ಪಡೆಯಲು, ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರದಿರಲು, ಬಿಳುಪಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕಪ್ಪು ಮಾಡಲು, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮಗೆ ಬೇಡದ ರೋಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು

ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಳುಪಾಗಿಸಲು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಾಂತಿಗೆ, ನೀಳ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನಗಳು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳು, ಅವರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳು, ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಾದರೆ ಅವರ ಧ್ವನಿ, ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಂತೂ ಸುರಸುಂದರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಭರವಸೆಗಳು, ರೂಪದರ್ಶಿಯರ ಹಾವಭಾವದ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ನೂರಾರು ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವೃದ್ಧರ ತನಕ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮ್ಯಾಗಜೀನುಗಳಲ್ಲಂತೂ ವರ್ಣವರ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮ್ಯಾಗಜೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ: ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ, ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹೈ ಎನರ್ಜಿ ಫುಡ್ಸ್, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಓಟ, ಫ್ಯಾಟ್‌ಅನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಬರ್ನ್ ಮಾಡಿ- ಒಂದೇ, ಎರಡೇ. ನೂರಾರು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಸೋಂಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮಧುಮೇಹಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಮಿದುಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ - ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ, ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು - ಟೀ ಕುಡಿಯಿರಿ, ದಂತಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನೇ ಬಳಸಿ, ಇಂಥ ಸುಂದರ ಹಲ್ಲುಗಳು ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ ಎಂದು ಸುಂದರ ತರುಣಿಯರ ಚಿತ್ರ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಉತ್ತಮ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಜಾಹೀರು ಮಾಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿರಿ ಎಂದು ಜಗಜ್ಜಾಹೀರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯನ್ನಾದರೂ ತೆತ್ತು ಜನ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜಾಹೀರಾತಿನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಾರೆಂದಲ್ಲ. ಅವರು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಸಂದೇಶ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ನಾಲ್ಕಾರು

ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಹೋದರೆ ನಮಗೆ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ದರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಟಾನಿಕ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಸಿರಪ್‌ಗಳು, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಎಲ್ಲವೂ ಈಗ ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಟಿ.ವಿ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿರದ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಜಾಹೀರಾತಿನ ಪ್ರಭಾವ ಇಂದು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿದೆ.

ನೀವು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಇಳಿಸುವ, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯ ಬದಲು ಹರ್ಬಲ್ ಮಾತ್ರೆ, ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸೊರಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಗಳು ಅನೇಕರು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಔಷಧ ಮಾರಾಟವೇ ಪ್ರಧಾನ. ಅನೇಕರು ಇದರಿಂದ ಬೇಸತ್ತ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಎಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ವಿದೇಶೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಜನ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಒಳಿತು. ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಢೋಂಗೀ ವೈದ್ಯರು

ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಿಡಾರ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತರಹೇವಾರು ಬಣ್ಣದ ನೀರುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಔಷಧಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ವರೋಗಗಳಿಗೂ ಇವರಲ್ಲಿ ಮದ್ದು, ಬಹಳ ಸುಲಭ ಬೆಲೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ, ಹಿಮಾಲಯದ ಔಷಧಿ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅದೆಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ನೋಡಿ, ಒಮ್ಮೆ ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀಳಬಲ್ಲರು. ಹಿಂದೆಯೇ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ (ಸೋಂಕು) ಉಂಟಾದಾಗ ನೀವು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕು. ಜಂತು ಹುಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜನ ಇಲ್ಲದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಾವು ಡೇರಾ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಪ್ರಚಾರ, ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥವರಿಂದ ನಾವು ದೂರ ಇದ್ದಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೀಗ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಜಾಹೀರಾತು ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಟಿ.ವಿ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸೋಪನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲೀ, ಇದನ್ನು ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಇಂಥ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡುವವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಅವರ ಪೋಷಕರನ್ನು ಮೋಸಮಾಡುವ ಹುನ್ನಾರವೇ ನಡೆದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಆಸ್ತಮಾ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಔಷಧಿ-ಅವಲಂಬಿತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ, ಶಾಶ್ವತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಬೇಡ, ನಮ್ಮ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಎನ್ನುವ ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಟಿ.ವಿ., ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬರುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿಲ್ಲವೇ, ಯುವಕರಾದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟದಿಂದ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗಿರುವಿರಾ, ನಿಮಗೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಚಿಂತೆಯೇ? ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಅನೇಕ

ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಸಹ ಮರುಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೇ ಬರುವ ವೈದ್ಯರೇ ಬರೆಯುವ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡಾ| ಸಿ. ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪೈ ಅವರು ಬರೆದ "ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ, ಜೋಕೆ", ಎಂಬ ಲೇಖನ (ಉದಯವಾಣಿ, 30 ಜೂನ್, 2000) ನಿಜವಾಗಿ ಓದುಗರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಬಲ್ಲದು. ಅವರು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ: “ಕೆಲವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ, ಎಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ, ಸ್ಟೆಂಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಡಾ|............... ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನಂತರ ಎನ್ನುವ ತಲೆಬರಹದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಹೃದಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು) ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಎರಡನೆಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನಂತರ) ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಒಂದಿಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿತ್ತು. ಈ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೀಡಿದ್ದ, ನಕಲಿ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರಗಳೇ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಜೊತೆಗೆ ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಡೆಸುವುದಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು 'ತಡೆಗಟ್ಟುವ ' ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆಯ ಬಳಿಕ ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ! ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಯವಿರುವ ಮತ್ತು ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಅಥವಾ ಎಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯ ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ, ಇಂತಹ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಲೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ”.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರ ನೆರವಿನಿಂದ ನೂರಾರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ, ಹೈಸ್ಕೂಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮಾತು ಇದಾದರೆ, ಅಸಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸಹಾ ಕೆಲವು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟಾರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಮಾಯಕ ಜನರ ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಲವತ್ತೋ ಐವತ್ತೊ ರೂ. ಚಾರ್ಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನ ನರ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ಡಾಕ್ಟರೆ, ಆ ಪೇಷಂಟನ್ನು ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೇ ಕಳುಹಿಸಬೇಡಿ” ವೈದ್ಯ: “ಇಲ್ಲ ಸಿಸ್ಟರ್, ಅವನಿಗೇನೂ ಅಂಥಾ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾತ್ರೆ ಸಾಕು”.

ಸರಿ, ಈ ವಿಷಯ ಆ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನ ಮಾಲೀಕರಾದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೋಯಿತು. ಇಂಥಾ ಡಾಕ್ಟರು ಪೇಷೆಂಟೊಂದನ್ನು ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡದೆ ಕಳುಹಿಸಿಬಿಟ್ಟರು ಎಂಬುದಾಗಿ. ಮಾಲೀಕರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕರೆದು ಕೇಳಿದರು: “ಏನು ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಿನ್ನೆ ಬಂದ ಒಂದು ಪೇಷೆಂಟನ್ನು ಬರೀ ಜ್ವರ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿಬಿಟ್ಟರಂತೆ. ನರ್ಸ್ ಹೇಳಿದರೂ ಅಡ್ಮಿಟ್

ಮಾಡಲಿಲ್ಲವಂತೆ... ಹೀಗಾದರೆ 'ಹೇಗೆ ? ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಾದರೂ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ನಮ್ಮ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನ ಚಾರ್ಜು ಎರಡು ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಿಲ್ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ನಾವು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಕ್ವಿಪ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವಂಥವು”.

ಹೀಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಬಂದ ರೋಗಿಗೂ ಸಾವಿರಾರು ರೂ.ಗಳ ಬಿಲ್ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಅಲಿಖಿತ ತೀರ್ಮಾನ ಅನೇಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳದು. ರೋಗಿಯು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ, ಹಣ ತೆರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಮ್ಮಿಗೂ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮಾಡಿಸಿ, ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಈ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳದು. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಓದಬೇಕಾದ ಎಂ.ಡಿ. ರೇಡಿಯಾಲಜಿ ಕೋರ್ಸ್ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಕೋಟಿ ಹಣ ಡೊನೇಷನ್ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಡಿಗ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ ವೈದ್ಯ ತಾನು ಹಾಕಿದ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಬಂಡವಾಳವನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ಇದು!

ಇನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರು ಬರೆದುಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳ ಚರಿತ್ರೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದುದು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಔಷಧ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಅಂಥ ಜನ ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಆದರೆ ಅನೇಕ ಅನಗತ್ಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿ.ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಯುವಕರಂಥ ಶಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ರಾರಾಜಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

ಔಷಧ, ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಇಂಥ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ| ಪ್ರಕಾಶರಾವ್, ಔಷಧಗಳನ್ನು ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಬಹುದು, ಚರ್ಮ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಕಾರ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಔಷಧ ತಯಾರಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ದೊರೆಯುವುದಂತೂ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಹೊಸಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಬುಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡುಗೊರೆಗಳು, ವಿದೇಶೀ ಪ್ರವಾಸ ಸೌಲಭ್ಯದ ಆಮಿಷಗಳನ್ನೂ ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇಂಥಾ ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಲೆ ಸಹ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಯಾರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆ ಕಂಪನಿಗಳು ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ತಾವು ತುಂಬಾ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

"ಔಷಧಿಗಳು ಜನರಿಗೋ? ಕಂಪನಿಗಳ ಲಾಭಕ್ಕೋ?" ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ| ಪ್ರಕಾಶ್‌ರಾವ್ ಹೇಳುವುದು ನೋಡಿ:

"... ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆದಾಯದ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ, ಆ ಖರ್ಚನ್ನು ಬಳಕೆದಾರರ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಔಷಧ ತಯಾರಕರು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಾಭ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ".

ಗೊಂದಲ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಂಪನಿಯ ಟಾನಿಕ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಒಂದು ಜಿರಾಫೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಚಲನಚಿತ್ರ ನಟರ, ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳ ಶರೀರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ನೀವೂ ಈ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವೇ ಇಲ್ಲ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರ 'ಔಷಧಿಗಳ" (ಪ್ರಕಾಶನ : ನವಕರ್ನಾಟಕ) ಒದಿ.

ಗೊಂದಲ ಉಂಟಮಾಡುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಗೌರವರ್ಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಈ ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನೇ ಹಚ್ಚಿ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು.

- ಈ ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ತುಂಬ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು.

- ಈ ಟಾನಿಕ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿ ಬಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆಂದು ತೋರಿಸುವುದು.

- ಟಾನಿಕ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯುವಕನ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಾದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಗೊಂದಲ

ವೈದ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಹಾಗೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜಾಹೀರಾತುಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಪಡೆದರೆನ್ನಲಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವೀ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅದೆಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಆತಂಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಗೊತ್ತೆ?

ಜುಲೈ 2009ರಲ್ಲಿ ಇಂಥಾ ಒಂದು ಗದ್ದಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದಿತು. ಒಂದು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿ ತಯಾರಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಔಷಧವೊಂದರ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಚೆ, ಮಧುಮೇಹದ ರಾಜಧಾನಿ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾದ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ Lantus ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ Diabetalogia ಎಂಬ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಮುಂಬಯಿಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್, ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್ಸ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಏಜೆನ್ಸಿಯವರೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಶೋಧನೆ ಆಗಬೇಕೆಂದೂ ಅವರು ಕರೆಕೊಟ್ಟರು.

“ಪ್ರತಿಶತ ಇಪ್ಪತ್ತು ಜನ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿಲ್ಲ” ಎಂಬುದಾಗಿ ಜಸ್‌ಲೋಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರು.

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ರೋಗಿಗಳ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು. ಮಾಧ್ಯಮದವರಿಂದ ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳು ಜಗಜ್ಜಾಹೀರಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ

ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಾದ ಚರಕ ಮುನಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯನೆಂದರೆ ತನ್ನ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಾಯಿ, ತಂದೆ ಅಥವಾ ಸಹೋದರನನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರಾಣದಾತ. ಅವರ ರೋಗವನ್ನು ಆತ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ತನಕ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಏನು ಹೇಳಿದರೆ ಅದೇ ವೇದವಾಕ್ಯವೆಂದು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆ ಏನೆಂದು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಂಥ ಮಾಹಿತಿ ಕಣಜದಲ್ಲಿ ಹೆಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಮಾಡಿರಿ.

- ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ.

- ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತ ಸಬಲೀಕರಣ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿ.

ಮುಂಬಯಿಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ| ಅನಿರುದ್ಧ ಮಲ್ಪಾನಿಯವರು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರಬೇಕಾದ ಸಂವಹನದ ಬಗ್ಗೆ SAFE ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜನ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. SAFE ಎಂದರೆ

- S-Story ರೋಗಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿತ್ರಣ, ಚರಿತ್ರೆ ಇದಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮದೇ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

- A-Assessmentನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈಗ ಏನು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ.

- F-Fear ಗಾಬರಿ ನನಗೆ ಏನೋ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ ನೀವು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಭಾವನೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುವಿರಿ.

- E-Expectation ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇನು? ನಿಮಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕೆ ? ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವಿರಾ? ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿತ್ರಣ ಬೇಕೆ ?

ಗಮನಿಸಿ-ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

- ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿ, ಸಿರಪ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಲೇಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೇ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ / ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ,

- ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳದೆ ಗಂಭೀರವಾದ, ಪ್ರಸ್ತುತವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚೆಕ್‌ಅಪ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ.

- ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯಂತೆಯೇ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿರಿ. - ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ತಪ್ಪದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅಥವಾ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ,

- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ (Risk)ದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ(Consent form)ವನ್ನು ಓದಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಿ ಮಾಡಿ.

- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಂತರದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆತುರಪಟ್ಟು ಆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ.

- ಫಾಲೋಅಪ್ (ಅನುಸರಿಕೆ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗಿ, ತಪ್ಪದೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

- ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಅಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟು, ತಜ್ಞರಲ್ಲದವರ ಬಳಿ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬೇಡ,

- ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ಹೋಗುವಾಗ FBS ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನೂ ತಿನ್ನದೆ ಹೋಗಬೇಕು. PPBS ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು 1 1/2ರಿಂದ ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ, ಕಡಿಮೆ ರೀಡಿಂಗ್ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬೇಕೆಂದೇ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. - ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರು ಕೊಡುವ ಔಷಧದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಅನೇಕ ವಿಶ್ವ ದಿನಗಳಂತೆ ವೈದ್ಯರ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜುಲೈ 1 ವೈದ್ಯರ ದಿನ. ಆ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಶುಭಕೋರಿ, ಗೌರವಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆ ದಿನ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಶುಭಾಶಯ ತಿಳಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸಿ, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ನೀವು ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಶ್ರಮಿಸುವವರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ವಾರ್ಡ್ ಬಾಯ್‌ಗಳು, ಇತರ ಸಹಾಯಕರು, ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಯ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲರ ಕಾಣಿಕೆ, ಶ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ನೀವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನ ಕಸಗುಡಿಸುವವನ, ನೆಲವನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಒರೆಸುವಾಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೊಳೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಶುಚಿ ಮಾಡಿದವ ಮುಂತಾದವರನ್ನೆಲ್ಲ ನೀವು ವಂದಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ತುಂಬಾ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು, ವಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಕಂಪನಿಯ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೌರವವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತು, ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಬಣ್ಣ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬದಲಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಖ ಆ ರೀತಿ ಗೌರವವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಇನ್ನೊಂದು ಬಣ್ಣ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜುದೇಹ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತು. ದಪ್ಪನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೃಶ ಶರೀರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನೀವೂ ಆ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದೆಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಸಾವಿರಾರು ರೂ.ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆ ಔಷಧಿ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದುದಕ್ಕಿಂತ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನೇನೋ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಮೋಸಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ, ಇಂಥ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳ ನಿಖರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಯಾರಕರ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಸರಕಾರ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೀವು ನಂಬಬಹುದು.

ಇಂಥ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ.

ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಂದ ಮೋಸಹೋದಾಗ ಗ್ರಾಹಕ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ಮೊರೆಹೋಗಬಹುದು. ಹತ್ತಿರದ ಗ್ರಾಹಕ ರಕ್ಷಣಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ದೂರು ಕೊಡಬಹುದು.

ಬೋಳುತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಲು ಹುಡುಗಿಯ ನಡುವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಚಿತ್ರಕ್ಕೂ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಉಂಟು.

ಅಜ್ಜಿಯ ಅಜ್ಜನ ಕಾಲಿನ ಪಾದಕ್ಕೆ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚುವಾಗ ಆಕೆಯ ನಗುಮುಖ ತೋರಿಸುವ ಜಾಹೀರಾತು ಕೃತಕವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ಔಷಧ ತಯಾರಕರು ಇಂಥ ಲೀಫ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ತಯಾರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ ಹಂಚುವುದೂ ಉಂಟು.

5. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಾಹಿತಿ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಂದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಮಾಹಿತಿ ಸ್ಫೋಟವೇ ಆಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇನೊ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸಹಾ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರ ಅಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದು. ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಬ್ರೈನ್ ಟ್ಯೂಮರ್, ಕ್ಷಯ, ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಲ್ಸರ್, ಕಾಲರಾ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ರಕ್ತಪೂರಣೆ, ಆರ್ತ್ರೈಟಿಸ್ - ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ತಜ್ಞರು ದೊರೆಯುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳ ವಿಳಾಸಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹುಡುಕಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ಬೇಕಾದರೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. Images ಎಂಬ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೀ ಚಿತ್ರಗಳೇ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕಾಪಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳಿಗಾಗಿ ಅನುಮತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳು, ಕಪ್ಪುಬಿಳುಪು ಚಿತ್ರಗಳು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೈದ್ಯರ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಅಪಾಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಮಯದ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. Health Websites in India ಎಂದು ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. 24,50,000 ಹೆಲ್ತ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ಅಫಿಶಿಯಲ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು, ಇಂಡಿಯಾ ಹೆಲ್ತ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಡೈರೆಕ್ಟರಿ, ಡೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು, Global Public Health, Online Health Plans, Health & wellness, Bodybuildings in India, Nursing Guide to Consumer Health websites-ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಿವೆ. Ministry of Health & Family Welfare ಅವರ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ, ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ, National Rural Health Mission - ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವೆಬ್‌ಸೈಟುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ನ್ಯಾಕೋ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಏಡ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಷನ್‌ನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನ ಗೆ ಹೋಗಿ ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಎಚ್‌ಐವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದಪ್ಪಕ್ಷರದ ಪದಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಉದಾರಹಣೆಗೆ smoking ಎಂಬ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ, smoking kills ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಯ ಭೀತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಮುದ್ರಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ Healthcare ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ, ಚಿತ್ರ ಬೇಕೆಂದಾದರೆ ಚಿತ್ರ (ಪುಟ ೪೨ರಲ್ಲಿ) ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ Google, Yahoo ಮುಂತಾದವುಗಳಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಲು ವೆಬ್‌ಸೈಟೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ, ಅವರು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಈ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಔಷಧಿಯ ವಿವರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಿಷ್ಟು ಡಾಲರ್ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ದುಂಬಾಲು ಬೀಳುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಇಂದು ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಮೂಲವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆಯೂ ವಿವಿಧ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಲವು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳ ತನಕ ಇರುವ ವಿವಿಧ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಅಪಾರ. ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂಥ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೇಕಾದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾಹಿತಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಓದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಅಡಕ ಮುದ್ರಿಕೆ (ಸಿಡಿ)ಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಪೆನ್‌ಡ್ರೈವ್ ಎಂಬ ಸಾಧನ ಇದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಅಥವಾ ಪೆನ್‌ಡ್ರೈವ್‌ಅನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಒಯ್ದು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನ ಅನೇಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯದ ಚಿತ್ರ ಸಹಾ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. Images ಎನ್ನಲಾಗುವ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಕಾಪಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಧಿಕೃತತೆಗಾಗಿ ಆಯಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕುಃ ಆನೇತ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರಿಂದ ತುಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನ ಮೂಲಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ಅವರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಟೆಲಿಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಸಹ ಈ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಕೆಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಇದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಕೆಡಮಿ, ದೂ:9731314348.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನವನ್ನು 080-26482929 (ಸಂಜೆ 6.30 ರಿಂದ 8.30) ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು-ಇಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

6. ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮಾಹಿತಿಯಂತೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅಂದು ಓದಿದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಜನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಮಾಹಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಸಕ್ತರು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತೆರೆದು ಓದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಸಂಬಂಧವಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ಪುಸಕ್ತರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೊದಗಿಸಲು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಹಿತಿ ಎಂದಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಹಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮಾಹಿತಿಯು ವೈದ್ಯರ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಜನರು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ನಡವಳಿಕೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮ. ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದಂಥವು.

ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಒಂದು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗದ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ಮಾನವೀಯ ಜೀವನದ ಉನ್ನತಿ, ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಸಫಲತೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವು ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದಿನದು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರಾದ ಧನ್ವಂತರಿ,

ಚರಕ, ಶುಶ್ರುತ, ವಾಗ್ಭಟ ಮೊದಲಾದವರೂ ಈ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹಲವು ಮಹನೀಯರೂ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ 'ಕೊರವಂಜಿ'ಯ ಡಾ| ಎಂ. ಶಿವರಾಂ ಆದ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ಮನೋನಂದನ, ಮನ-ಮಂಥನ ಕೃತಿಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಇವರಂತೆಯೇ ದಾಂಪತ. ವಿಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಸೂತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಕಾಮವಿಜ್ಞಾನ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದವರೆಂದರೆ ದಿ. ಡಾ| ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್, ಡಾ| ದೊಡ್ಡೇರಿ ವೆಂಕಟಗಿರಿರಾವ್ ಅವರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಿರುವವರೆಂದರೆ ದಿ. ಡಾ| ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ದಿ. ಡಾ| ಎ.ನಾರಾಯಣಪ. ದಿ. ಡಾ| ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಮುಂತಾದವರು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು. ವೈದ್ಯೇತರರೂ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಲೇಖನ, ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ರಚನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಂದಿಗೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬಹುಪಾಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಬರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬರೆಯುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಭಾಷೆ, ಶೈಲಿ, ವ್ಯಾಕರಣ, ಸಂವಹನ ಕಲೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಇರುವ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪದಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡ ಪದಗಳ ಆಯ್ಕೆ. ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಮುಂಚೆಯೇ ಇಂಗ್ಲೀಷ್-ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಪದಕೋಶವನ್ನು ಡಾ| ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪನವರು ರಚಿಸಿದರು. ಇಂದಿಗೂ ಅದು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದ್ದು ಬರಹಗಾರರು ಆ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಶೈಲಿ, ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳು ಇಂದಿಗೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಲೇಖಕರು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬದಲಾಗಿ ಅಂತಾರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಕಾಲರಾ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್, ಲೇಸರ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಪದಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

“ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡಲೇ ಸಿಕ್ಕದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ. ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರೆವಣಿಗೆಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನ ಬರಹಗಾರರಾದ ಪ್ರೊ. ಜೆ.ಆರ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರಾವ್ ಅವರು. ಡೇವಿಡ್

ವರ್ನರ್ ಅವರ Where There is No Doctor ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಂಥ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು : "ಡಾಕ್ಟರಿಲ್ಲದೆಡೆ" - ಅನು : ಡಾ||ಗೋಪಾಲದಾಬಡೆ. (ನೋಡಿ : ಪುಟ 67)

ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆ, ವಿತರಣೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಬಡ ರೋಗಿಗಳ ಶೋಷಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಬರವಣಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅವರು ಆಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ತನಗೆ ತಿಳಿದುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮೇಲೆ ಹೇರಿ ಅವರಿಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಾರದು. ಜನರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ನವಿರಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಲೇಖನ ಕೊಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯಲೇಖನ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯುಂಟುಮಾಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕುರಿತಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಅಂಥ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ ಎಂಬ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ವೈದ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಎಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಜನ ಖಂಡಿತಾ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಪ್ರಕಾಶಕರುಗಳಿಂದ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಹಲವಾರು ಮೂಲಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಓದುಗರು ಮತ್ತು ರಚನಕಾರರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಸುಮಾರು 70-80 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಬಹಿಷ್ಕೃತವಾದಂತಿತ್ತು. ಅಂಥಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಿವಂಗತ ಡಾ| ದೊಡೇರಿ ವೆಂಕಟಗಿರಿರಾವ್ ಮತ್ತು ದಿವಂಗತ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್ ಅವರುಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ, ಲೇಖನ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. 'ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನರಿಗೆ ಸಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಅಭಾವ ಬಹಳವಾಗಿದೆ. ಅದು ಬೆಳೆದು ಬರಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪರಹಿತವಿದೆ' ಎಂಬುದಾಗಿ 1947ರ ವೇಳೆಗೆ ಡಾ| ವೆಂಕಟಗಿರಿರಾವ್ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಸುಮಾರು 60 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಷಾದದಿಂದಲೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಕಳೆದ ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವುದು ಜನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ದ್ಯೋತಕ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ಕಡೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದ ಫಲವಾಗಿ ಏಡ್ಸ್‌ನಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ.

'ತನ್ನ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು, ಇದರಿಂದ ತನಗೂ ಪರರಿಗೂ ಹಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು' ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ| ದೊಡೇರಿ ವೆಂಕಟಗಿರಿರಾವ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ಮನೋಭಾವನೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ 60 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಇಂಥ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು, ಚಿಂತಕರು ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದರು.

ಮುಂದೆ 1970, 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿತು. ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಪರಿಣತಿಯೊಡನೆ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತರಾದ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ಬರವಣಿಗೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಡಾ| ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ಡಾ| ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ್, ಡಾ| ಎಸ್. ಜೆ. ನಾಗಾಲೋಟಿಮಠ ಮುಂತಾದವರು ವೈದ್ಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ರಾಜ್ಯದ ಸರಕಾರೀ ಮತ್ತು ಖಾಸಗೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯ ಜತೆಗೇ ವೈದ್ಯ ಬರಹಗಳಿಂದ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಕೇಳುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಬಲ್ಲ ತಜ್ಞರು ಇಂದು ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ| ಎಚ್. ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ, ಡಾ| ರಮೇಶ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ, ಡಾ| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್, ಡಾ| ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ, ಡಾ| ಶಮಂತಕಮಣಿ ನರೇಂದ್ರನ್, ಡಾ| ಕಾಮಿನಿ ರಾವ್, ಡಾ| ಪದಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ| ಎಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಅವರುಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾ| ಮೀನಗುಂಡಿ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ, ಡಾ| ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಮುಂತಾದವರು ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ| ಅಶೋಕ ಪೈ ಅವರು ಸಿನಿಮಾ ಮೂಲಕವೂ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈವರೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೂರೈವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಖ್ಯಾತರಾಗಿರುವವರೆಂದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು. ಇವರ ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇತರ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಿಗೂ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್ ಅವರೂ ಒಬ್ಬರು.

ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಸಾರ

ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೇ ಅಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯೇತರ ಸಾಹಿತಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಅಲೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ತಜ್ಞರೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಸ್ತ್ರೀಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ತಜ್ಞರು, ಮನೋವೈದ್ಯರು

ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆಯೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ, ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಇನ್ನೂರರ ಹತ್ತಿರ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕಾಶಕರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲೇಬೇಕು.

ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವವರು ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ ಗಳವರು. ಕನ್ನಡದ ಎಲ್ಲ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ, ವಾರ, ಮಾಸ, ವಾರ್ಷಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ, ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿವೆ. ಲೇಖನಗಳು, ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು, ಓದುಗರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು - ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತಬರುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಲಹೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಜನ ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿವೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಭೀಕರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಆ ವೈಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಧನಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮುಖಪುಟದ ಅಗ್ರಲೇಖನವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಚಿಕೆಯ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲೆಂದೇ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥಾ ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ'ಯೂ ಒಂದು. ಕೆಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನಗಳು ಮುಂದೆ ಪುಸ್ತಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಮುದ್ರಣಮಾಧ್ಯಮದ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ.

ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ, ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಿರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಆರೋಗ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಣುವ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೂ ಯಶಸ್ವೀ ಕತೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿರುವ ಘಟನೆಗಳಿಗೂ, ಓದುಗನ ಸ್ವಾನುಭವಕ್ಕೂ ಸಾಮ್ಯ ಇರಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿರುವ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಓದುಗನಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂವಹನ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಉದಾಹರಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು, ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಮೂಲಕ ಜನಮನವನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಂದ್ರ, ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗಳು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಕ್ಷಯ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು, ಪರಿಣತರು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಲಾಗುವ ಪ್ರಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿನೂತನ ವೈದ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳಾದ ನೇಚರ್, ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್, ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವೈದ್ಯಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಭಾರತದ ಹಲವು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಲಿವೆ.

ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಸಂಬಂಧ ಅವಘಡ ಉಂಟಾದರೆ ಕೂಡಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು, ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಜಗಜ್ಜಾಹೀರು ಮಾಡುವ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಜಿನೀವಾದಲ್ಲಿದೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ತನ್ನದೇ ಆದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನೂ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಹೊರತಂದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಹಾಗೆ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ವಿಷಯ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ, ತಿಳಿಸುವ ವೈದ್ಯಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನದ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ, ಶಿಶು ಜನನದ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು

ಅನಂತರ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ, ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಸಾಹಿತ್ಯ ಜನರನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆಃ

ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಗಾಬರಿ, ಭಯ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವೈದ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಜನರಿಗೆ ಆತಂಕವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಷಯ, ಏಡ್ಸ್, ರೋಗಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಯೇ ಭೀತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ಣ, ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸದೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂಬ ಗೊಂದಲ ಇದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಪದಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ತೃತೀಯ ವಿಶ್ವದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 80 ಭಾಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲಂಥವು. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದ ದೇಶದ 34 ಕೋಟಿ ಜನ ಎಂದೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ಜನ ಸೂಕ್ತವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಲವಾರು ಮುದ್ರಣ, ರೇಡಿಯೋ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ, ಅದು ಯಾರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಅವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮುದ್ರಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾದುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕರಪತ್ರ, ಕ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್, ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು, ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದುದು ವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಜನರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಮಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬೇನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನ' ಎಂದರೆ ಮುದ್ರಣ, ರೇಡಿಯೋ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದಾಗಿದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಇಂದು ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರು ನಾಳೆ ತಮಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೋಡಿ: ತನಗೆ ಹಣ ಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಾಗ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ತನ್ನ ರಕ್ತವನ್ನು ಮಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿದ ಅವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ರಕ್ತದಾನ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಕಲ್ಪನೆ ಅವನಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಯಾರೂ ತಿಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎಚ್‌ಐವಿ ಅಥವಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ಯಾರೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೇ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಆತ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಬೇರೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾಯಿತೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗಾಗಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇದ್ದ ಅನೇಕರಿಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ರಕ್ತ ಶರೀರದಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ರೋಗನಿರೋಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಸಂವಹನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಮಗು ಓದುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಒಂದು ದಿನ ಫಿಟ್ಸ್ ತೊಂದರೆ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾವು ಕಂಡು - ಕೇಳಿದ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಕೈಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬೀಗದ ಕೀಲಿಕೈ ಕೊಡುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೊರೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚದೆ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ರೀತಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೊರೆ ಬರುವಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗಿಸ ಬೇಕೆಂಬ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಚಮಚವನ್ನು ಇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಜೊಲ್ಲು ಗಂಟಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ರೋಗಿ ಕಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಬರಬಹುದು. ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದ ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದಿನಂತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ

ನೀವು ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಆಯುಧ ಪ್ರಯೋಗ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ರೋಗಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇರುವ ಲಾಭಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾನಂತರ ಅವರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ (quality of life ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅನುಸರಿಸುವ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮುಂಬಯಿಯ ಲೀಲಾವತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ಮಾಧುರಿ ಖಾರವಾಡಕರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಅನೆಸ್ತೇಷಿಯಾ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನೂ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಕೇವಲ ಶೇ. 1ರಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಸಹಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ 'ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ' ವನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ. ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಂತೂ ಯಾರೂ ಏನನ್ನೂ ಓದುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ'.

ಟೀಚಿಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆ, ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಜೊತೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರಕ್ತದಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಗ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ರೋಗವು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದುದೇ, ಪರಿಸರದ, ನೀರು ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ, ಅವರ ಪೋಷಕರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದೇ ರಕ್ತಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರಯೋಗದ ಉಪಯೋಗ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇತರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಇಂಥಾ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ನೀವು ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಒಪ್ಪಿ, ಸಹಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯಸಂಬಂಧ ಮಾಹಿತಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ದೊರೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರಪತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ

ರೋಗಿಗಳಿಗೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ, ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ನೀತಿ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆಲ್ಲ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ, ಆ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕ್ಷೇತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ, ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂವಹನದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ಇರಬೇಕೆಂದೂ, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತಲುಪುವ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಎಚ್‌ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳು ಇರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನೆರೆಹೊರೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನವದೆಹಲಿಯ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ "ಭಾರತವನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುಪಾಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳ, ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ, ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಉಂಟಾಗಿದೆ".

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಬಹುಪಾಲು ಎಲ್ಲ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಆಹಾರ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮೂಳೆಸವೆತ, ಕ್ಷಯ, ಇವುಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮಾರಕರೋಗ ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನ ತನಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ

ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಜನರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕರುಣೆಯಿಂದ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭೂತ, ಪೀಡೆ, ಪಿಶಾಚಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಹುಚ್ಚು, ಮಂಕು, ವೈಕಲ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದೂ, ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ, ತಾಯಿತ, ಹರಕೆಗಳಿಂದ ಇದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯದೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿ, ರೋಗಿಯು ಮನೆ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳು ದೊರೆಯುವ ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ.

ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ

ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಬಹುಪಾಲು ಎಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಕಣ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಲೇಖನಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಕಾಲಂ, ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಕಣ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯೇತರರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಪತ್ರಿಕಾಕರ್ತರು ಬರೆಯುವ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಂದರ್ಶನಗಳು, ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ - ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಂತೆ ಸೋಗುಹಾಕಿ ಜನರನ್ನು ವಂಚಿಸಿ, ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ನಕಲು ವೈದ್ಯರು ಅಮಾಯಕ ಜನರ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಾನವ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಚಿತ್ರಿಸಿ, ಸಹಸ್ರಾರು ರೂ. ಗಳನ್ನು ದೋಚುತ್ತಾರೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ರೂ. ಗಳನ್ನು ವಸೂಲಿ ಮಾಡುವ ತಜ್ಞರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನ, ಜಾಹೀರಾತು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಓದುಗರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯ ಲೇಖನ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಓದಿ ಅದರಿಂದ ಓದುಗರು ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಓದುಗರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರಿ:

- ಪತ್ರಿಕೆ, ಮ್ಯಾಗಜೀನಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಲೇಖನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಪದ, ಪದಪುಂಜ, ವೈದ್ಯಪದವನ್ನು ಡಿಕ್ಷನರಿ, ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶ- ಇಂಥ ಕಡೆ ಒಮ್ಮೆ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ.

- ನಿಮಗೆ ಇರುವಂಥ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗೆ ಆ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸಲಹೆ ಸೂಕ್ತವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

- ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಲೇಹ್ಯ, ಕಷಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವ ಕಾರಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

- ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಇನ್ನಿತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ, ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ನಿಮಗೆ ಇರಬಹುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕರು, ವೈದ್ಯರು-ಇವರಿಂದ ತಿಳಿದು, ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

- ನೀವು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಇತರ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವಿಷಯ ಪ್ರಸಾರವಾದಾಗ ಆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತುಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಕೆಲವು ತಜ್ಞರೇ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಔಷಧ, ಇಸಿಜಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಿ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಎಲ್ಲ ಕಂಪನಿಗಳು ಹಣ ಮಾಡಲು ಹೂಡುವ ಹುನ್ನಾರ. ನೀವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಆಯಿತು, ವೈದ್ಯರ ಸಹವಾಸ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬದುಕಬಹುದು ಎಂಬ ವಾದ ಮಂಡಿಸುವುದುಂಟು. ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ತುಂಬ ಹಳೆಯ ತಲೆಮಾರಿನವರಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಂಥವರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಇಂಥಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ (Second opinion)ವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ,

- ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಆದ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಭೇಟಿಕೊಡಿ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲದ ಲೇಖಕರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.

- ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇದೀಗ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹಾ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಂಕ್ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಪತ್ರಿಕಾ ಲೇಖನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ವಿವರಣೆಗಳು ಬೇಕಾದಾಗ ನೀವು ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಬಹುದು. ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಪಡೆದು ಅವರನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

- ಗಂಭೀರವಾದ ಓದುಗರು ಇರುತ್ತಾರೆಂದಾದರೆ ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂಪಾದಕರು ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಲೇಖಕರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರು ಬರೆಯುವ ಲೇಖನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ಕೆಲವು ಮ್ಯಾಗಜೀನುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಓದುವ ಓದುಗರು 'ಓದುಗರ ಬಳಗ' ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಸಹ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತ - ಓದುಗರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ತಾವು ಓದಿದ ಲೇಖನ, ಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ, ವಿಮರ್ಶೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಇದು ಅನುಕೂಲ.

ಲೇಖಕರು ಸಹಾ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ಇರುವಂತಾಗದೆ, ಓದುಗರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಓದುಗರ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಅಂಥ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸುಳುಹು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

- ಸಂಘ – ಸಂಸ್ಥೆಗಳವರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಓದುಗರೂ ಲೇಖನ ಬರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಜವಾಬ್ದಾರಿ ರಹಿತ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು, ಜನರನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುವಂಥ ಬರೆವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂಪಾದಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಅವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಸ್ ಅಕೆಡಮಿಯಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ದೂರು ಕೊಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.

- 'ಓದುಗರ ಪತ್ರಗಳು', 'ವಾಚಕರು ವಾಣಿ' ಗಳಿಗೆ ಬರೆದು ನಿಮ್ಮ ದೂರು, ಅಹವಾಲುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

- ಓದುಗರಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಒಂದೇ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರೇ ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೇ ಲೇಖನ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಇಂಥ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ, ಇಂಥ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಎಂಬುದಾಗಿ, ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತ ಓದುಗರು ಓದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ವೈದ್ಯಲೇಖನಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವರಿಗೆ ಅವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು, ಅದರಿಂದ ಅವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ವಿಷಯ ಏನೆಂದು ಕೇಳಲಾಯಿತು. Male menopause ಅಥವಾ ಪುರುಷರ ಮನೋಪಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದ ಓದುಗರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

- ಮೆನೊಪಾಸ್ ಎಂಬುದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿತಂತೆ.

- ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ಪುರುಷರೂ ಮನೋಪಾಸ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವಾಗ ಪುರುಷರಾಗಲೀ, ಸ್ತ್ರೀಯರಾಗಲೀ ತಯಾರಾಗಿರಬಹುದು.

-    ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನಡತೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆತಂಕ, ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. \

- ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಕೆಲವರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾಸ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ

ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿತ ಕೈಪಿಡಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಿಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಸೇವೆಗಳು, ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನುಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇದೇ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಿಲ್ ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ “ಸ್ವ ಜಲಧಾರಾ” ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಆಂದೋಲನ” ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 'ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ'ವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಇದೆ.

“ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ'ಯಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ.ಎಲ್ ಕಡು ಬಡ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರೂ 500 ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರೂ 700 ಸಹಾಯಧನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ದೃಷ್ಟಿ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೆಟಿನೋಪಥಿ” ಬಗ್ಗೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ 4 ಪುಟಗಳ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಿಲ್ ಪ್ರಕಟಣೆ ಆಗಿದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಿಲ್‌ಗಳು ಲೀಫ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

“ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ ಯಾವುದು ಬೇಕು ನಿಮಗೆ” ? “ನೀವು ಆಮಶಂಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು” “ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ವಿಚಾರ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ', ಮುಂತಾದವು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಿವೆನ್‌ಷನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಮೂಲಕ “ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಎಚ್ ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಜನ ಜಾಗೃತಿ ಆಂದೋಲನ” ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆ, ಏಡ್ಸ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಿಜಾಂಶಗಳು- ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

“ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ವಚನಬದ್ದರಾಗಿ”, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು” “ನಿರೋದ್ - ಕೆಲವು ಮೂಲ ಸಂಗತಿಗಳು”- ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಮುದ್ರಿತ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಡಿಎವಿಪಿ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಸಹಾ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅತಿಭೇದಿ ರೋಗದ ಮನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ”, “ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಜನತೆಯ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು” ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. “ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ”, “ಅತಿಭೇದಿ ರೋಗರೋಗನಿದಾನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ” ಎಂಬ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳೂ ಬಂದಿವೆ.

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಿದ್ವಾಯಿ ಸ್ಮಾರಕ ಗಂಥಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ “ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ತಿಳುವಳಿಕೆ” ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಕಿರುಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಣ, ಆಹಾರ, ಉದ್ಯೋಗ, ದೇಹಶುಚಿತ್ವ, ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ.

ಎಸ್.ಡಿ.ಎಸ್ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ರಾಜೀವ ಗಾಂಧಿ ಎದೆರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ “ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳು” ಎಂಬ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಎದೆರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಗಳಿವೆ. ಆಸತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿರುವ ದರಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಹ ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗದಿಂದ ನೂರಾರು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಸ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಇವೆ. “ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ”, “ಸಾಮಾಜಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ” ಎಂಬ ಜನಪ್ರಿಯ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಲವು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ದ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ - ಈ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇವನ ಉಪಜಿ

ಸರ್ಕಾರಿ ಯುನಾನಿ ಕಾಲೇಜಿನವರ ಪ್ರಕಟಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಎಂಥ ಪಥ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ * ಸಚಿತ್ರ ಹಸ್ತಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನವರು ಟಿ.ಬಿ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಸ್ತಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಎರಡು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಿಂಟೋ ಕಣ್ಣಾಸ್ಪತ್ರೆಯವರು 'ಹೊಂಗಿರಣ ಮೂಡಲಿ....' ಎಂಬ ಹಸ್ತಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನೇತ್ರದಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅನೇಕ ಖಾಸಗೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೂ ಸೇವಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಭಗವಾನ್ ಮಹಾವೀರ್ ಜೈನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ "ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಪಾದದ ಆರೈಕೆಯ ಕೈಪಿಡಿ" 36 ಪುಟಗಳ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾ ಇವರು ಫೋಲ್ಡರ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಅನೇಕ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ತಂದಿವೆ. ಜೀವಿತೇಶ್ವರ ರೂರಲ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಂಡ್ ಎಜುಕೇಷನಲ್ ಸೊಸೈಟಿ (ರಿ) ಇವರು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಷಯವಿದ್ದರೆ ಬೇಡ ಭಯ, ಕೊಡುವೆವು ನಾವು ಅಭಯ" ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅವರು ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆ "ದೂರವಿರಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರಗಳು" ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ವೈದೇಹಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರ ಕಣ್ಣು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಫೋಲ್ಡರ್ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ಕಾಲ್ಗೇಟ್, ಸಿಪ್ಲಾ, ಲ್ಯೂಪಿನ್ ಜಾನ್‌ಸನ್ ಅಂಡ್ ಜಾನ್‌ಸನ್ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ತಯಾರಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಒಣಿಯವರ ಸೇವಾ ಕೂಟ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಾಸ್ಕೋ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧ, ಬೀದಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇವಿಷ್ಟು ಕೇವಲ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಮಾತ್ರ. ಇಂಥಾ ನೂರಾರು ಮಾಹಿತಿ ಪತ್ರಗಳು ಆಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಾಗ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಬಗೆ ಬಗೆಯ ವೈದ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಸಹಾ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು, ವೈದ್ಯಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಓದುಗರು, ವೃತ್ತಿನಿರತ ಬರಹಗಾರರು, ಪತ್ರಿಕಾಕರ್ತರೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ರಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದಾಗಿದ್ದು, ಆಗಿನ ಕಾಲದ ವೈದ್ಯಪಿತಾಮಹರೆನಿಸಿದ್ದ ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತರು ಮಹತ್ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೇ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ ಸುಮಾರು ನೂರಿನ್ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಂಥ ಕೃತಿಗಳ ರಚನೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯು ಪವಿತ್ರವಾದುದೂ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವರು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯುವವರಾಗಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವವರಾಗಿದ್ದು, ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬಹಳ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತ 'ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ" ಎಂದು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇಂಥ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಇಂಥ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು. ವೈದ್ಯರು, ತಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬರೆದಂಥ ಸಾವಿರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ಇವತ್ತು ಜನ ಇಂಥ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕ ಬೇಕು ಎಂದರೆ ಆ ಪುಸ್ತಕ ಸಿಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಆಗಿದೆ. ದುರಾದೃಷ್ಟ ಎಂದರೆ, ಇಂಥ ಸಾವಿರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೆಡೆ ದೊರೆಯುವಂಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗದೆ ಇರುವುದು.

ಅಲ್ಲದೆ 20-30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ದೊರೆಯದೆ ಇರುವುದು.

ಆದರೆ, ಇಂದು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದರನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅಗಾಧವಾದ ಕೆಲಸದ ಪರಿಚಯ ನಮಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವವರು, ಅದರಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯಸಂಬಂಧ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದುವ ಸಾವಿರ, ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ

ಇಲ್ಲೊಂದು ಪುಸ್ತಕ ಇದೆ: “ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಲ್ಲದೆಡೆ” ಎಂಬ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲ ವಿದೇಶಿ ಲೇಖಕರು ಡೇವಿಡ್ ವರ್ನರ್ ಎಂಬುವವರು. ಇದನ್ನು ಡಾ. ಗೋಪಾಲ ದಾಬಡೆ ಮತ್ತು ಶಾರದಾ ಗೋಪಾಲ ಎಂಬುವರು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ "Where There is NoDoctor" ಎಂಬುದು ಈ ಪುಸ್ತಕ. ಇದರ ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ವಾಲಂಟರಿ ಹೆಲ್ತ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಶೇಷ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಎಲ್ಲಿ ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ದೂರ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೋ, ಯಾರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ಬೇಕು ಅಂದಾಗ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಸಾವಿರಾರು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರನ್ನು 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಲ್ಲದೆಡೆ” ಎಂದು ಇಟ್ಟಿರುವುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮೊದಮೊದಲು ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಯಿತು. ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆಂದು ಬರೆದುದು. ಅಲ್ಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗರೇ ನಡೆಸುವ "Health Care Network" ಅನ್ನು ರಚನೆ ಮಾಡಲು ಈ ಲೇಖಕರು ಸಹಕರಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿಂದೀಚೆಗೆ ಇದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಯಿತು ಎಂದರೆ, 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಭಾಷಾಂತರವಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದವರ ಆಶಯ ಎಂದರೆ

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅದು ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೂಡ.

2. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ, ಸುಲಭವಾಗಿ, ಅಗ್ಗವಾಗಿ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

3. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೇ ಇದ್ದು, ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಬಹಿರಂಗವಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಹೋಗಿ, ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು.

4. ಮೂಲ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಜನರೇ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು, ಸಮುದಾಯ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ಹೊಸ ಹೊಸ ಐಡಿಯಾಗಳ ಆಲೋಚನೆ, ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ; ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಮ್ಮ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಅವರು ನರಳಬೇಕಾಗಿ ರುವುದು; ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನಗಳು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ನೀರಿನಂತಿದ್ದು, ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯಾದವರಿಗೆ ಮಾಟ-ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ಎನ್ನುವುದು; ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದವರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಸ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಾಗೇ ಬಿಡುವುದು ತಪ್ಪು, ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಸ್ಪಾಂಜ್ ಬಾತ್ ಮಾಡಿಸುವುದು - ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದಿಂದ ಬರೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಅಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕರ ನಂಬಿಕೆ - ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಚಿತ್ರಸಹಿತ ಹಾಗೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಈ ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರೇ ಬೇಡ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೂರಾರು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈವರೆಗೆ ಎರಡು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಬಹುಪಾಲು ವೈದ್ಯ ರಂಗದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೂ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಟೈಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ-

(1) ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ (2) ಸಮಾಜ ಆರೋಗ್ಯ (3) ಹೃದಯರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (4) ಉಷಾಕಿರಣ (5) ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು (6) ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗ (7) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲೋಕ (8) ಮದ್ಯಪಾನ: ಸಂತೋಷ, ವ್ಯಸನ-ಯಾವುದು ಸರಿ? (9) ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯ (10) ಕುಷ್ಠರೋಗ (11) ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ಜೊತೆ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ? ಹೀಗೆ ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಳೆದ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು.

ಯಾವ ಯಾವ ವೈದ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ರಚನೆಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು, ಯುವಕರನ್ನು ಯುವತಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಸಲಹೆಗಳು, ವಿವಾಹದ ಬಗ್ಗೆ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ವೃದ್ಧರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮರೆಗುಳಿತನ, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ - ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬೇಕೆಂದರೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ ಆಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಂಥವರು ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ, ತಮ್ಮ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿಯ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಲಿಸ್ಟ್ ನೋಡಿದರೆ - ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು.

ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ-ಅಸ್ತಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ; ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಬಂಜೆತನ, ನಪುಂಸಕತೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಈ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಇವತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪೈಕಿ, ಬಹುಶಃ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪುಸ್ತಕಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಎಂದರೂ ಇನ್ನೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ

ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ, ಹದಿಹರೆಯದವರ, ಯುವಕರ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಬಗೆಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನ ಕೊಂಡು ಓದುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೋಡಿ - ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಒಂದೆರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳು 15ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿವೆ (ಲೇಖಕರುಃ ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್) ಎಂದರೆ ಜನ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳದೆ ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಡಾ| ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನರ ತಾಯಿ-ಮಗು, ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿವೆ!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ, ಜನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಚರ್ಚೆ, ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಂಥ ಟೈಟಲ್‌ಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸಮಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೌಜನ್ಯತೆ, ಮುಂದಾಳ್ತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಹಣಕಾಸು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಹಣಕಾಸು ಹೂಡಿಕೆ, ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರರಾಗುವುದು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ - ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಕಾಶಕರುಗಳು ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನರಿಗೆ ಇಂಥ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅವರು ತಲುಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ, ಇಲ್ಲಾ ಇವಕ್ಕೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಂಗಡಿಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ? ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಷಯವಾರು ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಕೃಷಿ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಈ ರೀತಿ ವಿಭಾಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡುವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೌದು, ಇದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಅನೇಕ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟರಿಗೆ ಅವರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೇ ಸಮಯ ಸಾಲದು. ಅನೇಕ ನುರಿತ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬರೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ವಿಶೇಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಎಂದು ನಾವು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿನಿರತ ಬರಹಗಾರರು, ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ಇಂಥ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಉಂಟು. ಅನೇಕ ಟಿ.ವಿ. ವಾಹಿನಿಗಳವರು, ರೇಡಿಯೋ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಈ ಕೆಲಸ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಜನ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರಹಗಾರರು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸೋರ್ಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆದು ಬರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಜ್ಞರೊಡನೆ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಫಸ್ಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಇನ್‌ಫರ್ಮೇಷನ್ ಅನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಅನುಕೂಲ, ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೆಮಿನಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

'ಬರವಣಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗಿಬರೋಲ್ಲ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಬರೆದುಕೊಡಿ ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ, ತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯ ತುಂಬ ತಿಳ್ಕೊಂಡಿರ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಬರೆಯೋದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತೂ ಇದೆ.

ಹೌದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬರೆವಣಿಗೆಯ ತರಬೇತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬರೆದದ್ದನ್ನು ನಾವು ತಿದ್ದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂದೆ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವಂಥ ಯೋಜನೆಗಳತ್ತ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಆಗಸ್ಟ್ ೨೦೧೦ರಿಂದ ೬ ತಿಂಗಳ ಕನ್ನಡ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಸಹ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಾದಂಬರಿ, ವಿಮರ್ಶೆ, ಪ್ರವಾಸ ಕಥನಗಳು, ಸಂಶೋಧನ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಕೈಪಿಡಿಗಳು - ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಹಾ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯಲೇಖಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಇಂಥ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಮೇಲೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ, ಭಯ ಆಗುವುದು, ಏನು ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಇವೆಲ್ಲ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ., ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರೂ ಅಷ್ಟೆ. ತಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರದೆ, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾದಾಗ ಓಡಿಹೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವಾದ ವಿವಾದಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 2008ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ ಅವರು ಬರೆದ “ಲೈಂಗಿಕತೆ - ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳು” ಮತ್ತು “ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ” ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ಎಂತೆಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಗಳು; ಔಷಧಿ, ವಿದ್ಯುತ್ (ಇಸಿಟಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಅಥವಾ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇದರೊಡನೆಯೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂಥ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ “ಆರೋಗ್ಯದ ಗಾದೆಗಳು”, ಇದರಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಯಾವ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೆಗಡಿಗೆ ಊಟ, ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಉಪವಾಸ; ಹಸಿದು ಉಂಡವನಿಗೆ ಔಷಧಿಯ ಹಂಗೇಕೆ; ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಊಟ, ಗಾದೆ ಇಲ್ಲದ ಮಾತು; ಮೂಗಿರೋ ತನಕ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪದು; ಕಾಲಿರೋತನಕ ಎಡವೋದು ತಪ್ಪದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೇಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ; ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು; ಹದಿ ಹರೆಯದವರ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಗಳು; ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು; ಹಿರಿಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕುವಂಥ ಅಂಶಗಳು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ತುಂಬಾ ಬೇಡಿಕೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಇಂಥ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಎಂದು ಸಹ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿವೆ.

ಅನೇಕ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಣ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಎಂಬ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಂಗವಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ವಾಡಿಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಗಳಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಕಿರುಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿವೆ. ಅವು ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಂಥ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಹೋಗಿದೆ.. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಯಾರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವವರೆಂದರೆ ಅಂದರೆ ಖಾಸಗೀ ಪ್ರಕಾಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಹುಪಾಲು ಎಲ್ಲ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳೂ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನೂ ಹೊರತರುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಇತರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರಬಹುದು. ಹಂಪಿಯ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದು ದಾಖಲೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಸಹ ವೈದ್ಯಸಂಬಂಧವಾದ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು

ಹಲವಾರು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಆರೋಗ್ಯದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ರಾಜ್ಯದ ಹಲವಾರು ಕಡೆ ಅವರ ಮಾರಾಟ ಕೇಂದ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಚಿಲ್ಲರೆ ಮಾರಾಟಗಾರರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸರಕಾರದ ಹಲವು ಇಲಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಗಟಾಗಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ರಾಜ್ಯದ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಇದು ವ್ಯಾಪಾರ, ಪುಸ್ತಕೋದ್ಯಮವೆಂಬುದು ಇಂದು ಲಕ್ಷಾಂತರ, ಕೋಟ್ಯಂತರ ಬಂಡವಾಳ ಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಹಾರ, ಇಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಇವರು ಲಾಭ ಇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು

ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಪ್ರಕಾಶಕರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಬಂಡವಾಳದಿಂದಲೇ ಅವರ ವ್ಯವಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೂ. 20, ರೂ.25, ರೂ 40, ರೂ. 45 - ಹೀಗೆ ಬೆಲೆ ಇರಿಸಿದಾಗ ಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಸುಲಭ ದರವಾದ್ದರಿಂದ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಫುಟ್‌ಪಾತ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಡಿ ತೆರೆದು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜನ ಓಡಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು, ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು, ಸಂತೆ ಮೈದಾನಗಳು - ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ದೊರೆಯುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಂಗಡಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದುವೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಕಡೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪರೂಪದ ವೈದ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ

2004ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ತಲಾ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ರೋಗಿಗಳು, ಅವರ ಬಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಪುಸ್ತಕ ಮಳಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಆವರಣದಲ್ಲೇ ಪುಸ್ತಕಗಳು ದೊರೆಯುವಂತಾದರೆ ಜನ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದು ತುಂಬಾ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಯಿತು. ಈ ರೀತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆವಣರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈವರೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನೀವು ಪುಸ್ತಕದ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದರೆ ಯಾವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿದ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಅಂದಾಜಿದೆ. ಫುಟ್‌ಪಾತ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ತನಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಕಾಶಕರ ಷೋರೂಂಗಳು, ಪುಸ್ತಕದ ಅಂಗಡಿಗಳಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು, ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಛತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಮಾರಾಟವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಕಣ್ಣಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಭಾನುವಾರದ ಪುಟವನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಿದೆ.

ಅನೇಕ ಕನ್ನಡ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಲವು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಕನ್ನಡಿಗರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಮೂಲಕ ಸಹ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ವಾಲ್‌ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು, ಹಸ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ವಿವರ ನಿಮಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳವರು ಆಯ್ದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆಮಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ಯೋಗ್ಯವೇ, ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ಸದಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನಡೆಯುವ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನ ಮತ್ತು ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಜಾವಾಣಿ, ಉದಯವಾಣಿ, ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ, ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ, ಸುಧಾ, ತರಂಗ, ಕರ್ಮವೀರ, ಮಂಗಳ ಮುಂತಾದ ದಿನ ಮತ್ತು ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ವಿವಿಧ ಕಾಲಂಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಸಂಪಾದಕರುಗಳಿಗೆ ಪತ್ರಮುಖೇನ ತಿಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಆಯಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೀವು ಓದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ, ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮುಖತಃ ಭೇಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಂದು ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ

ಆರೋಗ್ಯ ಅನುರಾಗ, ಸೈಕಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್, ಆರೋಗ್ಯವಾಣಿ, ಜೀವನಾಡಿ ಮುಂತಾದ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳಂತೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಮಾಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೆಲ್ಲ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪ್ರಶೋತ್ತರದ ಕಾಲಂಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಓದುಗರು ಇವುಗಳ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಪುಸ್ತಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯುಳ್ಳ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬಹುದು.

- ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದವರು ತಜ್ಞರೇ, ವೈದ್ಯರೇ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರೇ ಎಂದು ನೋಡಿ

- ಲೇಖಕರು ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯದ ತಜ್ಞರೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

- ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅನುಭವದಿಂದ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

- ಪುಸ್ತಕವು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆಯೇ?

- ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅದರಲ್ಲಿದೆಯೇ?

- ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿವರಗಳು ಇವೆಯೇ?

- ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? -

- ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬಹುದಾದಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿರಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಗದ ಬಳಸಿರಬೇಕು.

- ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುವಂಥ ಚಿತ್ರಗಳಿರಬೇಕು.

- ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗುವಂಥ ಅಂಶಗಳು ಇರಬಾರದು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕು.

- ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಲೇಖಕರು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

8. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕ

"ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ"

ಡಾ ವಿ.ಎನ್. ಭಾವೆ, ಡಾ. ಎನ್.ಎಸ್. ದೇವಧರ್, ಡಾ.ಎಸ್.ವಿ. ಭಾವೆ. ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ, ಡಾ. ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬುಕ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ನವದೆಹಲಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ದೇಹದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನಾನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳು, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಲಸಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಯ ಮಹತ್ವ, ವಯಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ, ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ, ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಂತಹ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ.

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಮುಂತಾದವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿವರಣೆ, ಭಾರತೀಯ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಜನರ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಸರಾಸರಿ ತೂಕ - ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪುಸ್ತಕ ಇದು.

ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆಂದೇ ಬರೆಯಲಾಗಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಆತನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಅರವತ್ತು ಲೇಖನಗಳುಳ್ಳ 452 ಪುಟಗಳ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪುಟ ತೆಗೆದರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಓದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ನೆಗಡಿ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಅದರ ಭೀಕರತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ವಿವರ ಇದೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳು, ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನರಮಂಡಲ, ನರವ್ಯೂಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಅಂಗಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಅದರ ರೋಗಗಳು, ರತಿರೋಗಗಳು, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಎಲುಬುಗಳು, ಕೀಲುಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಧೆಗಳು, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರೋಗಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಲರ್ಜಿ - ಹೀಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವಂಥ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆ-ಕಸಾಲೆಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸರಳ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ಸುಮಾರು 43 ಬಗೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ಸಹಾ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬುಕ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ನವದೆಹಲಿ, ಇವರು 2004ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ "ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು, ಅನುವಾದಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂಥಾ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯುಳ್ಳ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಪ್ರಕಾಶಕರು ನಿಜವಾದ ಸಮಾಜಸೇವೆಗೈದಿದ್ದಾರೆನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥ (reference book) ಆಗಿ ಇದರ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳ ಮಾದರಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ಖಿನ್ನತೆ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ: ಲೇ: ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
2. ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು? : ಲೇ: ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್
3. ಹದಿಹರೆಯದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ : ಲೇ: ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
4. ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ - ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ : ಲೇ: ಡಾ. ಬಿ. ರಮೇಶ್

ಖಿನ್ನತೆ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

(Depressive Disorder)

ಡಾ| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು?

ಖಿನ್ನತೆ ಎಂಬುದು ಮಾಮೂಲಿನ ಬೇಸರವಲ್ಲ. ನಾವೆಣಿಸಿದ್ದು ಆಗದಿದ್ದಾಗ, ತೊಂದರೆ, ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಿದ್ದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಈ ಬೇಸರ, ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಸದಾ ಇದ್ದು, ಎರಡು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು, ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಇದ್ದು ಮರೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ನಗು ನಲಿವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವನು, ಯಾವ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಲಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತೆ ಬಾರವು ಎಂದು ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಮಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎರಡು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣ/ತೊಂದರೆಗಳಿವೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ:

- ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಸರ, ದುಃಖದ ಭಾವನೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಳು ಬರುವುದು.

- ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.

- ಹಿಂದೆ ಸಂತೋಷ, ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಈಗ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ. - - ಅಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶಾಭಾವನೆ.

- ನಾನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ, ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ನನ್ನಿಂದಾಗದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೊರೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ.

- ನಗು-ನಲಿವು, ಯಶಸ್ಸು, ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಇನ್ನೆಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸುವುದು.

- ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ.

- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

- ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. -   ದೇಹದ ಚಲನ-ವಲನಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು.

- ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಂಕಾಗುವುದು.

- ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಸಾಯುವ ಇಚ್ಛೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರಯತ್ನ.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುವವರು ವೈದ್ಯರು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದಾಗ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು, ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದ ದಿಢೀರ್ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು, ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ಗುರಿ – ಉದ್ದೇಶಗಳು ಈಡೇರದಿರುವುದು. ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಅಭಾವ, ವಿಪರೀತ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು, ಅವಮಾನಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡುವ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ತರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು, ನರಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬನೆ ಹಾಗೂ ಸಾವನ್ನು ತರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಅತೃಪ್ತ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಋತುಚಕ್ರ, ಋತು ಬಂಧ, ಇಳಿವಯಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಶೇಕಡಾ 10 ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು?

ಮಿದುಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆ, ಕೊರತೆ -ಹಾನಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನರಕೋಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರೊಟೋನಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ - ಎಂಡೋಜಿನಸ್ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?

ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಶೇಕಡಾ10 ಜನರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 40 ರಿಂದ 50 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಗಾಧತೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಹದಿವಯಸ್ಸು, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಡವ, ಶ್ರೀಮಂತ, ಗ್ರಾಮೀಣ, ನಗರ ಪ್ರದೇಶವೆಂಬ ಬೇಧ ಭಾವ ಇಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆಯೇ?

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ಇತರ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಮೂಲಿನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕ್ಷಕಿರಣ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ಯಾವುದಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದು?

1. ಔಷಧಿಗಳು: ಇಮಿಪ್ರಮಿನ್, ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಲಿನ್, ಡಾತಿಪಿನ್, ಎಸ್ಸಿಟಲೋಪಾಂ, ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸೆಟೀನ್, ಸಾರ್ಟ್ರಾಲಿನ್‌ಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಇವು ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲ, ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣುಮಂಜಾಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ತೂಕಡಿಕೆ, ಮೂತ್ರ ಬಂದ್ ಆಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸಹನೆ ಇರಲಿ.

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ 2 ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಈ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಅಗತ್ಯ.

2. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ, ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಆತನ ಕಷ್ಟ ಸುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಮೌಲಿಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ - ಪ್ರತಿ ಸಲ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನಾವರಿಸಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

3. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (E.C.T) ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು? -

- ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಆಪ್ತರು ಇಷ್ಟರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ.

- ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಏನಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ,

- ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವವರೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮನೆ ಉದ್ಯೋಗ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

- ಸಂಗೀತ, ಓದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ,

- ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಮನೆಗೆ, ಪ್ರವಾಸಿ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ.

- ಬೇಸರ ದುಃಖ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಮರೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

- ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಬೇರೊಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಲಿ. - ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

- ಓಡಿ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಆಟವನ್ನಾಡಿ.

- ಅವಧಿಗೊಂದು ಸಲ (2 ಅಥವಾ 4 ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ) ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು?

ಡಾ| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್

ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬೇಕೆಂದೇ ಎಲ್ಲರ ಆಸೆ! ಬೇಗ ಸಾಯೋದು ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಿರುಸಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮರಣವನ್ನೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ- ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ| ಜಿ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು ಬಾರಿಸಿತು. ಗಡಿಯಾರ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಅಯ್ಯೋ ಯಾವಾಗ ಈ ಮುಳ್ಳು ಒಂದು, ಎರಡನ್ನು ದಾಟಿ ಮೂರಕ್ಕೆ ಬಂದಿತೋ ಹಿಡಿದುಕೊ, ಅಲ್ಲಿ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳು, ಭದ್ರ, ಬಿಡಬೇಡ, ಮೂರಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಕಾಲ ಗಡಿಯಾರ ನಕ್ಕಿತ್ತು- 'ಎಂಥ ಚಪಲ'!

ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- ಸಂಜೆಬಾನಿನ ತುಂಬ ಹಗಲ ನೆನಪಿನ ಚಿತ್ರ, ಮನೆಯಂಗಳದ ಹಗಲನೆನಪಿನ ಚಿತ್ರ, ಮನೆಯಂಗಳದ ಮಬ್ಬು ಬೆಳಕಿನ ನಡುವೆ ತಡವರಿಸುತಿದೆ ಕಣ್ಣು ಮಹಡಿ ಮೆಟ್ಟಿಲ ಮೇಲೆ, ಯಾರ್‍ಯಾರದೋ ಹೆಜ್ಜೆ ಗೋಡೆ ಗಡಿಯಾರದಲಿ ಗಂಟೆ ಹೊಡೆದಿದೆ ಏಳು, ಅದೊ ಕೇಳು, ಯಾರೊ ಬಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಬಾಗಿಲ ಹೊರಗೆ, ಒಂದೇ ಸಮನೆ, ಏಳು, ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆ, ಹೆದರದಿರು ಕೊನೆಗೆ. . .

ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು

ಕಾಲಚಕ್ರವೇನೋ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ದಿನ ಎಂದಾದರೂ ಬರಲಿ, ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಆ ಅಂತಿಮ ದಿನವನ್ನು ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣ ನೇರಕೆ ಹಿಡಿದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ರಹಸ್ಯ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ, ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಎಡವಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಹೌದು, ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಆದರ್ಶ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ", ಮಾರ್ಚ್, 2007, ಪುಟ : 5-7.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಮೊದಲು ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯಂತೂ ಇಟ್ಟೆ ಇಡುತ್ತೇವೆ, ಮಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದು, ಒಣಗಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಒಳಗಿನ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೋ? ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೆ ? ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದಾಗ , ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಉಳಿದು ಕರುಳಿನ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು, ನಂಜಿನ ತೊಡಕುಗಳನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಒಂದು ಕಾರಣ. ನೀರನ್ನು

ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರಬೇಕು. ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳು - ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದಂಡಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದಾಗ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಜರುಗುತ್ತ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ, ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮುಪ್ಪು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ, ಆಯಸ್ಸು ನೀಳಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯೋಣ ಅಂತ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅವು ನಂತರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಮದ್ಯಪಾನದ ದುರಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಾಗ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಠರ, ಕರುಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಲಿವರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕಪ್ಪು ನೆರಳನ್ನು ಬೀಳಿಸಿ, ಅವನ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು, ಹೃದಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇದರಿಂದ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಗುಟ್ಕಾ) ಬಳಸಿದರೂ ಅಷ್ಟೆ, ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಂತೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಅವನನ್ನು ಜೀವಚ್ಛವವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಿರಬೇಕು ಅಂತ ಬಯಸುವವರು ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟ - ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷ, ಧೈರ್ಯಗಳು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದರ ಫಲ ಅಷ್ಟೆ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? ಈಗಂತೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಢಾಳಾಗಿ ಬೀಳುವ ಒಂದು ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಎನ್ನುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶವಿದೆ. ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಎನ್ನುವ ಹಾನಿಕರ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಹ ಇದೆ. ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳೂ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ತೀರಾ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಕರಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ಕೂತೇ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಜತೆಗೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಶಾಂತಿ ಸಂತೋಷಗಳು ತುಂಬಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಗಿ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರ ಸಹ ಸಮತುಲಿತವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೇನೂ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ಗವಾಗಿಯೋ ಉಚಿತವಾಗಿಯೋ ಸಿಗುವ ನುಗ್ಗೆ ಮುಂತಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು, ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸೇಬು ದುಬಾರಿಯೆಂದು ದುಃಖಪಡುವುದು ಬೇಡ. ಸೀಬೆ, ಬೋರೆ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇಬಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಅಡಿಗೆ

ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಬಳಸುವುದು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಮಲ್ಲಿಗೆಯಂತೆ ತೀರಾ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯೇ ಯಾಕೆ ಬೇಕು? ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಗಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಸಾರಜನಕಗಳ ಆಗರಗಳಾದ ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಊಟ ಪ್ರಮಾಣ

ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಆಯುಸ್ಸು ದೀರ್ಘವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?, 'ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ಹೇಗೆ?' ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಭರದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮುಖ್ಯ ಅಡಕಗಳಾದ ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಟೆಲೊಮಿಯರ್'ನ ಉದ್ದ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಟೆಲೊಮಿಯರ್‌ಗಳ ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಟೊಲೊಮಿಯರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಉದ್ದವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಟೊಲೊಮಿಯರೇಸ್‌ನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತಿವೆ. ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹಾಕಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗಿವೆ. ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ, ಇಲಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲೆಂದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬೇಕು, ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷ ನೆಮ್ಮದಿ ನೆಲಸುತ್ತಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಬೇಕು ? ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಷ್ಟಿರಬೇಕು ? ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದು ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಜ್ಜೆಗಳೂ ಅವರ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ, ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ, ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ (ಕೇಳಿಲ್ಲವೆ: ಸಂಸಾರ ಗುಟ್ಟು, ವ್ಯಾಧಿ ರಟ್ಟು ?) ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿವುಟಿ ಹಾಕಬಹುದು.

ಅಪಘಾತದ ಅವಾಂತರ

ಅಪಘಾತಗಳು ಅನೇಕ ಜೀವಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಸುಕಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಈಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುವುದು ಸಮಾಧಾನ ತರುವ ಸಂಗತಿಯೇ. ಈಗಂತೂ ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ವಾಹನಗಳಿರುವುದೂ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದುರಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ, ವೇಗ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅತಿವೇಗದಲ್ಲಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಷ್ಟಕರ. ಬೇರೆ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಛಲ ಬೇಡ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಯೋ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟೋ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಲೋ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವುದಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ! ಪಾದಚಾರಿಗಳು ಫುಟ್‌ಪಾತ್‌ನಲ್ಲೇ ನಡೆಯಲಿ. ಅವರು ರಸ್ತೆ ದಾಟಬೇಕಾದಾಗ, ಆ ಕಡೆ, ಈ ಕಡೆ ನೋಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆಯೇ ದಾಟುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಜೀಬ್ರಾ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್ ಪಟ್ಟೆಗಳಿರುವ ಕಡೆ ದಾಟುವುದೇ ಮೇಲು.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯ

ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವಾಗ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವಾಗ, ಮುಪ್ಪು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಕಿಂಗ್, ಆಟೋಟಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗ, ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದು, ಆಯುಸ್ಸು ನೀಳಿತವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಂತೋಷ, ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬೇಗ ಪಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೋಷಿಸಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವ ರಸದೂತಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಯಸ್ಸು ಮೊಟಕಾಗಲು ತಡವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀರೆರೆದು ಪೋಷಿಸಿದಾಗಲೂ ಅಷ್ಟೆ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಇವುಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನೆಲಸಿದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಿರುವ ಅಂಶ. ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರೊಡನೊಬ್ಬರು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಒತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಳನುಗ್ಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ, ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಅವಸಾನವಾದಾಗ, ಉಳಿದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಗ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ, ಅವರ ಆಯಸ್ಸು ಮೊಟಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಂಥವರು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ ಇರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಜೀವನದ ಗುರಿ ಏನಿರಬೇಕು?

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುರಿ ಇರಬೇಕು. ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ, ಯೌವ್ವನವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ, ಕುತೂಹಲ ಗುಣವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಹೊಸ ಹೊಸದಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯುತ್ತ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುವುದೂ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ನೀಳಿತಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಕೀಲು ಕೈಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವವರಲ್ಲಿ ಯೌವನ ಬೇಗನೆ ನುಸುಳಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮವೂ ಸಹ ಜೀವಿತವನ್ನು ನೀಳಿತವಾಗಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ. ಒಂದು ಕಾಣದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ನಾವು ಹಾಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಚಿಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇಗ ಚಿತೆಗೆ ದೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡವರು ನಿನ್ನೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಳೆ ಏನು ಜರುಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊರಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲಸಿರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತ, ಮನನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅವರು ಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥವರ ಆಯುಸ್ಸು ಮೊಟಕಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹಿಂದೆ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಹಾಗಾಗಬಾರದೇಕೆ ?

ಹದಿಹರೆಯದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

- ಡಾ| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವ ವಸಂತ ಕಾಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಇತ್ತ ಮಗುವೂ ಅಲ್ಲ. ಅತ್ತ ವಯಸ್ಕನೂ ಅಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದಾದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಎಡಬಿಡಂಗಿ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಘಟ್ಟವಿದು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕನಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಿದ್ಧ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಈಗ ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಹಳೆಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿರುವುದು ವೇದ್ಯ. ಅಂದಾಜು 100 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹುಡುಗಿ ದೊಡ್ಡವಳಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಅಂದಾಜು 17ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ 13/14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ! ಹಾಗೆಯೇ 17ರ ನಂತರವೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಲು ಇನ್ನು 3-4 ವರ್ಷಗಳು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದವು. ಆದರೆ, ಈಗ ಹದಿಹರೆಯ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ವಾತಾವರಣ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹುಡುಗಿ ದೊಡ್ಡವಳಾಗುವ ವಯಸ್ಸು ಬರಬರುತ್ತಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೇಗ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲೂ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜ

ಹದಿಹರೆಯದ ಕಾಲಿಡುವಿಕೆಗೆ ವೇಗ ಬಂದಂತೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಅಭೂತಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ 16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ ಹಾಗೂ 14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದರರ್ಥ

"ಆದರ್ಶ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ", ಮಾರ್ಚ್, 2007, ಪುಟ : 9-11.

ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಶಕ್ತಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಈ ಸಮಾಜಗಳು ಗುರುತಿಸಿರುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತಹದು. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ದ್ವಂದ್ವ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಮತದಾನ ಮಾಡಲು ಅಲ್ಲೂ 18ನೇ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕೆನ್ನುವುದು. ಈ ದ್ವಂದ್ವತೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಇನ್ನು ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಗುವೋ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕನೋ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಾನ ಬಿಡಿ. ವಯಸ್ಕನಾಗುವ ಮೊದಲ ಹಂತವೇ ಹದಿಹರೆಯ. ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಂದುಬಿಡುವಂತಹುದಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವರುಷಗಳ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವಂತಹವು. ಆದರೆ ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟು, ಸ್ಖಲನ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆ ಅಂದೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆನಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂಬ ಅರಿವು ಮುಖ್ಯ.

ಬದಲಾಗುವ ಸಂಬಂಧಗಳು

ವಯಸ್ಸು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲೂ ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವೋ ವಯಸ್ಕನೋ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಇವರನ್ನು ವಯಸ್ಕರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ! ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇವರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ! ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧದ ವಾತಾವರಣವೇರ್ಪಡುವು ದುಂಟು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವೂ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೆ ಸಾಮಾನ್ಯ!

ಈ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲೆ ರಾತ್ರಿ ಇದ್ದು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಸಲ್ಲದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ವಿರಳ. ಮಗುವಿನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆಗಲಿ, ಎಂಬುದು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಕೂಗಾದರೆ 'ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂಬ ತಂದೆತಾಯಂದಿರ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಅಷ್ಟೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಹೊರಗಿರಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಹೋಲಿಕೆ ಆ ಆತಂಕ ಇನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೋಪದಿಂದ ಕೊಠಡಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಕೈಕೈ ಹೊಸಕಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹದು.

ಈ ಆತಂಕದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಒಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು ನಿಜ. ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೋ, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೂ ಅದು ಅಷ್ಟೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಅವರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಯಾರುಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತಂತಾನೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಸಲ್ಲದು. ಅವರ ಒಳಿತಿಗೆ ತಾವಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಎಂಬ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಸಲ್ಲದು. ಮಗಳು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು. ಗರ್ಭಧರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಮೊದಲಾದ ಆತಂಕಗಳು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತಲೂ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯ! ಇದರ ಅರಿವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಾರತಮ್ಯವೆಂದೆಣಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತಂದೆತಾಯಂದಿರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಕಡಿಮೆಯಾದೀತು! ಹಾಗೆಯೇ ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬುದ್ಧಿಕಲಿಸಲೋ ಎಂಬಂತೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು, ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವುಂಟು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಂದೆತಾಯಂದಿರ ಮೇಲೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಹುಡುಗರ ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು, ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರೂ ತಂತಮ್ಮ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವರ ವೇಷ, ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಡ್ರೆಸ್ ಸೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬೈಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವನಿಗೆ ಅದು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ಮತ್ತೊಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಗಾ ಇಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕಾರಣ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದವು ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಹದಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವನೇ ಹೊರತು, ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬೇಕೆಂದೇನಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯವರಲ್ಲಿ ಬಂಡಾಯ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬಂಡಾಯ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದಾಗ ಯಾರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗದು. ಆದರೆ ಏತಕ್ಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಉತ್ತರ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಕೊಡಲಾರರು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವರನ್ನು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹೋಗುವಂತಹವು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸೆಂದು ಆಶಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಫಲದಾಯಕವಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಗಿಳಿಯದೆ, ಅರಿತು, ಕುಳಿತು ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಲು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು, ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯಬೇಕು! ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ, ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ ಜಾಸ್ತಿ, ಸರಿ ತಪ್ಪು ಅರಿಯಲು ಸಮಯ ಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು, ದಾರಿ ಕಾಣಲು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಹದಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು, ಮಿಥ್ಯಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವಂತೆ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಎಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಸಿಗದು. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಉತ್ತರಿಸಿದರೂ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಏನೋ ಎತ್ತಲೋ ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ತಮಗೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಓದಿ, ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ ಹದಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಂದೆತಾಯಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೊರೆಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಗೆ ಎಡೆಯಾಗುವುದೂ ಸಾಧ್ಯ. ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಂತೆ ಕಾಣದೆ ಅದನ್ನೇ ಅವಕಾಶವೆಂದರಿತು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ ಹದಿಹರೆಯ ಒಂದು ಪರ್ವ ಕಾಲ. ಬದಲಾವಣೆ ಇದರ ಮಂತ್ರ. ಆತಂಕವನ್ನು, ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ದ್ವಂದ್ವತೆಯನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆಯಬಹುದಾದರೆ ಹದಿಹರೆಯ ಒಂದು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಘಟ್ಟವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಸಂತೋಷಮಯ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಸೋಲು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅರಿವು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸ್ಪಂದಿಸುವಿಕೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಲ್ಮೆಯ ಸರ್ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನಗೆ 18 ವರ್ಷವಾಗಿ ನಾನು ಬಿ.ಇ.ಎಂ.ಎಲ್. ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಚಟವೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನಗೆ ಮೀಸೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗೆ ಕೂದಲು ಬಂದಿದೆ, ಕಂಕಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲೂ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಮೀಸೆ ಮಾತ್ರ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ನಿನಗೆ ಶಿಶ್ನ ಇಲ ಎಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮೀಸೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ? ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಮಾತು ಕೇಳಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗಿದೆ. 6-7 ಸಲ ಶೇವ್ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಮೀಸೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಗೌಡರ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೀಸೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ, ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮೀಸೆಯೇ ಲಕ್ಷಣ. ನಾನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಫೇರ್ ಅಂಡ್ ಲವ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರ ಎಂದು ನಂಬಿ ಈ ಕಾಗದ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ಮಾತ್ರೆ, ಕ್ರೀಮ್ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಉತ್ತರ : ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ವಿವರಗಳಿಂದ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೀಸೆ ಬರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೀಸೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ (Testosterone) ಎಂಬ ಹಾರೊನ್ ಇದೆ. ಅದು ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಹೇಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿರುವ (Endocrinologist) ಹಾರ್ಮೊನ್‌ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರಾವುದೇ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಮೀಸೆ - ಗಡ್ಡ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕ್ರೀಂ, ಮಾತ್ರೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ : ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ

ಡಾ| ಬಿ. ರಮೇಶ್

ಮಹಿಳೆಯರ ಸಹಜ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಹೊಣೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೂ ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂದು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ (Endometriosis) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನ ಫಲ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳ ಪದರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಮ್ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಒಳಪದರದ ಅಂಗಾಂಶ ರೂಪ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದರೆ ಇದನ್ನು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗ (Pelvis) ದಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು :

- ಅಂಡಾಶಯ

- ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಗರ್ಭನಾಳ

- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲ್ಮೈ

- ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶ

- ನೆಟ್ಟಗರುಳು (ರೆಕ್ಟಮ್)

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದು ನೀರುಗುಳ್ಳೆ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಯಾತನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉರಿಯಾದ ಅನುಭವದ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್, ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದಂತೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ಮರು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ?

ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯು 30 ಹಾಗೂ 40 ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ, ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಕ್ಕ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗಳು ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಬರಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ರೋಗಚಿನ್ಹೆಗಳು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ, ಇವುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕೋಶಗಳು ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ರೋಗನಿರ್ಧಾರ

ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬೇನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಮಂದವಾಗಿರಬಹುದು. ದೇಹದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿ (ಉದರದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಔಷಧ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆ, ಜಿಎನ್‌ಆರ್‌ಎಚ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ಸ್, ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿನ್ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಗರ್ಭನಾಳಗಳನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಲೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲ್ಯಾಪರೊಸ್ಕೋಪಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲ್ಯಾಪರೋಟಮಿ (ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಿಕ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗಬಹುದು. ಆದರೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕವೂ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ (ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕ್ರಮ) ಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಮರುಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶುಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

9. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಇತರ ಮೂಲಗಳು

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಹಿರಿಯರು ತಾವು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಗಿಡ, ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಗೃಹಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡೇ ಮನೆಮಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವ ಇತರರು

- ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು

- ಫಾರ್ಮಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಫಾರ್ಮಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ವೈದ್ಯರು

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು

- ಇತರ ವೈದ್ಯೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ

- ನರ್ಸ್‌ಗಳು

- ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪಂಡಿತರು

- ತುಂಬ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಿರಿಯರು

- ಅಲೆಮಾರಿ ಜನಗಳು- ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

- ಮೆಡಿಕಲ್ ರೆಪ್ರೆಸೆಂಟೆಟಿವ್‌ಗಳು

- ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರು

- ಹಳೆಯ ರೋಗಿಗಳು

- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು

- ಗಾದೆಗಳ, ಒಗಟುಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

- ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ

- ಸರ್ವಜ್ಞ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ, ತತ್ವಪದಗಳಲ್ಲಿ:

ಹಸಿವಿಲ್ಲದುಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ

ಬಸಿಗೂಡಿ ತಂಗಳುಣಬೇಡ - ವೈದ್ಯನ

ಬೆಸಸಲೇ ಬೇಡ ಸರ್ವಜ್ಞ |

ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಸಹಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಖನಿಗಳು:

ಹಣ್ಣು ಹಾಲಿಗಿಂತ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಕ್ಕಿಂತ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ರಸಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತ

ಚೆನ್ನ ಕಾಣೆ ತಾಯ ಎದೆ ಹಾಲು

- ಹಸುರೆಲೆ ಒಳಗೆ ಉಣಬೇಕು, ಮಗಳೇ' ಎಂದು ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಮಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ವಾನುಭವದ ನೂರಾರು ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಜನಪದರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

- ಅನೇಕ ಜನ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳು, ದೇವಾಲಯಗಳ ಧರ್ಮದರ್ಶಿಗಳು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ತಿರುಕ' ಎಂಬ ಕಾವ್ಯನಾಮದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥರಚನೆ ಮಾಡಿರುವ ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿಯ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಇವರು ರಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಹಿರಿಯರು, ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಯರು, ಪಂಡಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅರ್ಚಕರು, ಜನಪದ ತಜ್ಞರು, ಹಾಡುಗಾರರು ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಪಂಡಿತರು ನಿಮ್ಮ ನೆಗಡಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ:

“ಮೂರುನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರೊಳಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನೂ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕರ್ಪೂರದ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ನೆಗಡಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.”

ಇಂಥ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಂತೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದೊರೆಯುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಇಂಥಾ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು, ಅನುಭವಿಗಳು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಸ ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಹಳೆಯ ರೋಗಿಯೇ ವಾಸಿ ಎಂಬಂತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ರೋಗದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಇವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಜನಪದರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ಲಾವಣಿ, ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಧಾನ ನಮಗೆ ಇರಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೈಕೆ, ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ, ಬಾಣಂತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮುಂತಾದ ಬಗ್ಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾದೆಗಳ ಮೂಲಕವಂತೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. “ಹಸಿದು ಉಂಡವನಿಗೆ ಔಷಧೀಯ ಹಂಗೇಕೆ?” “ಹಸಿಯದೆ ಉಣ ಬೇಡ, ಹಸಿದು ಉಣದಿರಬೇಡ” “ಮೂಗಿರುವ ತನಕ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪದು'- ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಗಾದೆಗಳು ಬಹಳ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಹೊರಡುವ ಇಂಥ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ, ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಂಥ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಸಂಬಂಧ ಅವಘಡಗಳು ಅನೇಕ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗುವ ಬಿಸಿಯೂಟ ತಿಂದು; ಇಲ್ಲವೆ ಮದುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾದುದು; ಇನ್ನಾವುದೋ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭೋಜನಾನಂತರ ಜನ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುವುದು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗದಿರುವಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವಂತೆ, ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯವರು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಗಡಿ, ಬೇಕರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಕಲಾಗಿರುವ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಟನೆಗಳ ಕೆಳಗೆ ಇಂಥಾ ಮನವಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತದೆ:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಂಗಳೂರಿಗಾಗಿ ಪಾಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂ. ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನವಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಇಂಥಾ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ:

ಎನ್ ಜಿ ಓಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ

ನೀವು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ದೊಡ್ಡಾಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಹಾ ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂದೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗುಣವಾಗದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಚ್ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟವುಳ್ಳವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಬಹು ಪಾಲು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಜಿಓ) ಗಳೇ ಒದಗಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಂಥ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ.

ಎಚ್ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್ ಸಂಬಂಧದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ:

ಆಶಾ ಫೌಂಡೇಶನ್ : 23543333

ಫ್ರೀಡಂ ಫೌಂಡೇಶನ್ : 25440135

ಕರ್ನಾಟಕ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಿವೆನ್‌ಷನ್ ಸೊಸೈಟಿ

ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 001

ದೂರವಾಣಿ : 080 - 22201436, 22001439

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸರ್ವಿಸಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (BMST)

ನ್ಯೂ ತಿಪ್ಪಸಂದ್ರ ಮೈನ್ ರಸ್ತೆ, ಎಚ್ಎಎಲ್ 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್,

ಬೆಂಗಳೂರು – 560075

ಇಮೇಲ್: bloodbank@ttkprestige.springrpg.emsvsnl.net.in

ಸ್ನೇಹದಾನ

ಸರ್ಜಾಪುರ ರಸ್ತೆ, ಅಂಬೇಡ್ಕರ್‌ನಗರ, ಕಮಲರಾಂ ಪೋಸ್ಟ್

ಬೆಂಗಳೂರು- 560035, ದೂರವಾಣಿ: 8439516 | ಕೆ

ಕೆ.ಎನ್‌ಪಿ, ಉಮಾ ಚಿತ್ರ ಮಂದಿರದ ಹಿಂಭಾಗ

ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು- 560018

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಈ ಕಳಗಿನವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು :

ಪೋಲಿಸ್ ಸಹಾಯ ದೂರವಾಣಿ: 25497777

ವನಿತಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1091

ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1098

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿ, ಸಲಹೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತ, ಮುಂತಾದ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಅನೇಕ ಎನ್‌ಜಿಓಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿವೆ.

ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ

ಸಾಯಿರಂಗ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪದ ಎದುರು

ಬಸವನ ಗುಡಿ ರಸ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರು

ಫೋನ್ ನಂ : 26608926

ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 8.30

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ

324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೋ ಲೇ ಔಟ್

1ಸ್ಟೇಜ್, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-76

ಫೋನ್ ನಂ : 26482929

ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 8.30

ಅಭಯಾಶ್ರಮ

6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ವಿಲನ್ ಗಾರ್ಡನ್,

ಬೆಂಗಳೂರು- 560 027.

ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ

ಅರುಣ ಚೇತನ

ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ,

ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸಂಜೆ 5 ರಿಂದ 7.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ, ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ

ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಉಚಿತ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕನ್ನಡಕಗಳ ವಿತರಣೆ, ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತರಬೇತಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಕಡೆ ಹೋದಾಗ ಮಾಹಿತಿ, ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಹುಪಾಲು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಉಚಿತವಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿವರಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಯಾಂಪುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಕಿದ್ವಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದೆ. ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಧುಗಿರಿ, ಮದ್ದೂರು, ಸಕಲವಾರ, ತುರುವೇಕರೆ, ಗುಂಜೂರು, ಮುಂತಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯ ತಂಡವನ್ನೇ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ.

11. ಓದುಗ, ಕೇಳುಗರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಂದ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೋರಿ ಬರುವ ಪತ್ರಗಳು, ಇನ್ನೊಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಅವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ:

ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಪ್ರಶೋತ್ತರ)

ವಯಸ್ಸು 27. ದಪ್ಪ ಇದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ನನಗೆ ಸೀರೆ ಉಡಲು ಚೂಡಿದಾರ್ ಧರಿಸಲು ತುಂಬಾ ಅಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹುಡುಗ ಕೂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಬೇಕೆ? ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಉತ್ತರಿಸಿ,

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಡಾ| ಅರವಿಂದ ದೇಸಾಯಿ ಅವರು 'ಪ್ರಿಯಾಂಕ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿತ್ತು:

ಉತ್ತರ : ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಸರ್ಜರಿಯು ಕೃಶ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಸುಂದರ ಆಕಾರ ನೀಡುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಇಂದಿನ ಯುವತಿಯರ ವರದಾನ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೀವು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಂತೂ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ ಇದೆ. ಅನೇಕ ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕೆಲಸವಲ್ಲ! (ವೈದ್ಯರ ವಿಳಾಸ, ಫೋನ್ ನಂ. ಸಹ ಕೊಟ್ಟಿದೆ).

ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

'ಸೌಂದರ್ಯ' ಇತರ ಮಾಸಿಕಗಳಂತೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆಂದೇ ಮೀಸಲಾಗಿ, ಕೇಶ ಶೈಲಿ ಚರ್ಮರಕ್ಷಣೆ, ಅಲಂಕಾರ, ಬಣ್ಣದ ಉಡುಗೆ, ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಸ್ನಾನ ಎಂದು ಬಳಕೆಯಾಗದೆ, ವಿಚಾರವಂತ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹಾದಿ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ.

- ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತ ಎಚ್, ಹಿರೇಗುತ್ತಿ

'ವೈದ್ಯೋನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥಾ ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರಕಟವಾದರೆ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. 'ಸೆಕ್ಸ್' ಪತಂಗದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಅಪಾಯದತ್ತ ಸುಳಿಯುವ ಹೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಹಂಸವೇಣಿ, ದಾವಣಗೆರೆ

(ಸೌಂದರ್ಯ, ಜುಲೈ 2008 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರ ಪತ್ರಗಳು (ಸೌಂದರ್ಯ ಸ್ಪಂದನ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ)

'ತರಂಗ' 25, ಜೂನ್, 2009ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಡಾ| ಅನುರಾಧಾ ಕಾಮತ್ ಅವರ 'ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯ : ಸಂರಕ್ಷಣೆ - ಸಂವರ್ಧನೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೂತ್ರಗಳು, ಲೇಖನ ಸರ್ವರಿಗೂ ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಸಲ್ಲುವಂಥದ್ದು. ಆಯಾ ವಯೋಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದುವಂಥ ಆಹಾರ, ತೈಲ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಮಸಾಜ್‌ಗಳ ಕ್ರಮ, ಪ್ರಮಾಣ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಸಿಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಾಹಿತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದಲೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೂದಲ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾನಾ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

- ಆಶಾ ನಾಗಭೂಷಣ್, ಬೆಂಗಳೂರು

('ತರಂಗ' ಜುಲೈ 16, 2009 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಜನಮನ'   - ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಓದುಗರ ಪತ್ರ)

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ

ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ (ಲೇ. ಡಾ| ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ) (ತರಂಗ 16 ಜುಲೈ 2009)

ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ

- ವೃದ್ಧರ ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನಡುನಡುವೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ನಿಧಾನ ವಿದ್ಯುದಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಎಚ್ಚರವಾಗುವಿಕೆ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಕ್ಕಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ, ಅವಿರತವಾಗಿ, ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು.

- ಪರೀಕ್ಷೆ

ವೃದ್ಧ ರೋಗಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಅವರಿಗಿರುವ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಉಬ್ಬಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ರಿಸ್ಟ್ ಮಾನಿಟರ್, ಸ್ಲೀಪ್ ಡೈರಿಯ ಉಪಯೋಗ.

- ಮೆಲಟೋನಿನ್

ನಿದ್ರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ. ಇದರ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆದಿದೆ.

- ಸನ್ ಡೌನಿಂಗ್

ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಲ್ಜೀಮರ್ ವ್ಯಾಧಿ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಳವಳ, ತಳವಳ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ದೈಹಿಕ ನೋವಿರುವವರಲ್ಲೂ ಇದು ಇರುತ್ತದೆ.

- ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (ಅಬ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿವ್ ಕ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ನಿಯಾ) ಗಂಟಲ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಶ್ವಾಸನಾಳವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾಗಶಃ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

- ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ಲೀಪ್ ಹೈಜಿಯನ್ ಮುಖ್ಯ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಮದ್ಯ, ಸಿಗರೇಟನ್ನು ನಿದ್ರೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು.

- ಮಲಗುವ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮುನ್ನ ಊಟ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.

- ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಕತ್ತಲೆಯಾಗಿರಬೇಕು

- ಮದ್ಯ, ಸಿಗರೇಟು ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿರಬೇಕು.

ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 7 ರಿಂದ 9 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಹಗುರ ನಿದ್ರೆ (light sleep) ಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಲೇಖಕರು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿತ್ತು

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಒಂದಿಬ್ಬರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ಚಿಕ್ಕ, ಚೊಕ್ಕ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗ ಮಿತ್ರ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ರೆಡ್ಡಿಯವರ ಅನಿಸಿಕೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿತ್ತು:

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಿತು.

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಕಾರಣಗಳ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತಾಯಿತು.

- ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಹೊಸ ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಹಳೇ ರೋಗಿಗಳ ಬಳಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ನಿದ್ರಾಹೀತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯರು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

12. ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು, ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳು

ಅಲೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯುನಾನಿ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದಾದರೂ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಗುಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಸಹಜ.

ಅಲೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ/ಅಲೋಪಥಿ ಅಥವಾ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟ, ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ವರದಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರೆ, ಸೂಜಿಮದ್ದು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾ ರೋಗಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಸನೀಯ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಜನ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತವಾದಲ್ಲಿ ಅಲೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಸರ್ವವೇದ್ಯ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಬಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಉರ್ಧ್ವಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಶಲ್ಯತಂತ್ರ, ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಜರಾಚಿಕಿತ್ಸಾ, ವೃಷಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಎಂಟು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಾಯುರ್ವೇದ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸದೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅನೇಕ ಲೋಹಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ.

ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ನೇತಿ, ಧೌತಿ, ಬಸ್ತಿ, ಕಪಾಲ, ಭಾತಿ, ನೌಲಿ, ತ್ರಾಟಕಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಕಣ್ಣಿನ, ತೊಂದರೆ ಅನ್ನನಾಳ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಥಂದನಗಳು, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಯೋಗಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯೋಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಟಿಸ್ನಾನ, ಆವಿಸ್ನಾನ, ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸ್ನಾನ, ಜೆಟ್‌ಸ್ನಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ನಾನಗಳು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಚರ್ಮರೋಗ, ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾದವು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಪೃಥ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಕಾಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಉಪವಾಸ) ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ಶುದ್ದೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ-ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯಕಿರಣ, ಬಣ್ಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ, ಪೋಷಣೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಂದೊತ್ತಡಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್‌ಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮರ್ದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಕ್ಯುಪಂಚರ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅರಬ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಯುನಾನಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ವಾತ ಈ ನಾಲ್ಕು ದೋಷಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೂ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ, ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜರ್ಮನಿ ದೇಶದ ಡಾ| ಹಾನ್ಹಿಮನ್ 1790ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಹೋಮಿಯೋ ಎಂದರೆ ಸಮಾನ ಅಥವಾ ಸಾದ್ರೂಪ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಥೋಸ್ ಎಂದರೆ ನರಳುವಿಕೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಯ ಸ್ವರೂಪ

ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಾದೃೂಪ್ಯತೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. Similia Similibus Curentur ಅಥವಾ ಸಾದೃೂಪ್ಯಾಯು ಔಷಧಿ ನಿಯಮದಂತೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವರದಿಗಳು, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಎಂ.ಆರ್.ಐ., ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ವರದಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನರರೋಗ, ಎಚ್ಐವಿ ಸೋಂಕು, ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ತಲೆನೋವು, ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕೀಲುನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಚರ್ಮರೋಗ – ಇಂಥವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ

ಇವೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಂತೆ ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಸಹಾ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಗ್ರಹಗಳ ಚಲನೆಗೂ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ವೈದ್ಯರು ಖಗೋಳ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ದು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 95 ರಷ್ಟು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧಯುಕ್ತ 50 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಲೋಹದ ಪುಡಿ, ಗಿಡಮರಗಳಿಂದ ಒಸರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ದ್ರವ, ಕೆಲವು ಮರದ ತೊಗಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೋಲ್ಡನ್ ನೀಡ್ಲ್ ಥೆರಪಿ, ಹ್ಯಾಮರ್ ಥೆರಪಿ ಇವೆಲ್ಲ ಇವೆ. ಈ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಿಮಾಲಯ ತಪ್ಪಲಿನ ಕಾಂಗ್ರಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮೆಕ್ಲಾನ್‌ಗಂಜ್ ಎಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಇವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ, ರೇಕಿ, ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್, ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮುಂತಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಚಲಿತವಿವೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

- ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೀವು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು / ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

- ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವಾದಾಗ್ಯೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುವುದಾದರೆ, ಅದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವಂಥದಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಸೇವಿಸಿ.

- ಇಂಥಾ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶುಗರ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ತಜ್ಞರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿ.

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು (side effect) ಆಗುವುದು ಉಂಟು. ಯಾವ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಗಳು, ಆ ರೀತಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

- ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಸಿಹಿ ಲೇಪನವುಳ್ಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳಿಗೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಹ ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಇರಬಾರದು. ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದುಬಾರಿ ಫೀಸು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂಬುದಾಗಿ ಜನ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

- ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅವರ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾಣುತ್ತದೆ, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆ ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿತು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎರಡು, ಮೂರು ಪದ್ಧತಿಗಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

- ಜನ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಂದಿವೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ (ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದರ್ಪಣ - ಡಾ.ಎನ್. ಕೆ. ಕುಲಕರ್ಣಿ) ನೀಡುವಂಥ ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ.

- ರೋಗಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಪಡಿಸಿದ ಸಂದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಇವೆ. (ಔಷಧಿ ಕಹಿಯಲ್ಲ - ಡಾ| ಎಂ.ಸಿ. ಮೋಹನ್ ನೀವು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್) ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲೂ ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಂದೇಹಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ. ಅಂಥ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಆಯಾ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ.

- ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ, ಅನುಕೂಲ ಇರುವ ಅಲೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಅಥವಾ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಪದ್ದತಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

13. ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಾಗಿ ನೀವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಗಾ ಪಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನೀವು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಾಗಿ, ಪೋಷಕರಾಗಿ ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ನಿಮಗೆ ಈ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ

1. ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನಾಯುತ, ಗೌರವಯುತ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಸೇವೆ ನಿಮಗೆ ದೊರಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಜನಾಂಗ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ, ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ವೈಕಲ್ಯಗಳ ನಿರ್ಬಂಧ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ನಿಮ್ಮ ನಿಗಾವಹಿಸುವ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಗಾ ಪಡೆಯ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಬೇಕು.

3. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬೇಕು.

4. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ತುರ್ತಿರದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಲಿಖಿತ ಮಾಹಿತಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

5. ನಿಮ್ಮ ನೋವು ನಿರ್ವಹಣಾ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

6. ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ವಿಧಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ಕೆಲವು ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

7. ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಚರ್ಚೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಖಾಸಗಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು.

8. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಗಾದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಕಾನೂನಿನ ಪರಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರನಡೆದರೆ ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಲಿ, ವೈದ್ಯರಾಗಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

9. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಗಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು.

10. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಧ್ಯೆಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನೀತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಒಂದು ಪ್ರತಿಯನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

11. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಖರ್ಚಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

1. ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ, ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು.

2. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಹಿಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದ ವಿವರಗಳು, ಸೇವಿಸಿದ್ದ ಔಷಧಿಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

3. ನಿಮಗೆ ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

4. ನಿಮ್ಮ ನೋವು ನಿರ್ವಹಣಾ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು.

5. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರಬೇಡಿ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದ ಸಾಬೂನು, ಬಾಚಣಿಗೆ, ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್, ಪೇಸ್ಟ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಾತ್ ರೂಂ ಚಪ್ಪಲಿಗಳು, ಷೇವಿಂಗ್ ಸೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ. ನೀವು ತರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು.

6. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಇತರೆ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೀಕ್ಷಕರನ್ನು ನೀವು ಸೌಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಾ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

7. ಗಲಾಟೆ, ಬೇರೆಯವರ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ವೀಕ್ಷಕರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಬೇಕು.

8. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧ ನೀತಿಯನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

9. ಮೊದಲೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಭೇಟಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಗಾ ಘಟಕದವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

10. ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ನೀವು ದುಡ್ಡು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ.

11. ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹೊರರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗ ಅಥವಾ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೂರು/ ಸಲಹಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೂರುಗಳಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಕೊಡುವುದು ಹೇಗೆ?

1. ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಳವಳಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ. ಹೊರ ರೋಗಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ದೂರು ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಛೇರಿಯ ನಿರ್ವಾಹಕರು, ವೈದ್ಯರು ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕರು (ಸೇವೆಗಳು) ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇಲಾಖೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

2. ಒಳ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಏನಾದರೂ ದೂರು ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಯನಿಯೋಜಕರು, ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್, ನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.

3. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೂರುಗಳು/ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗ ಅಥವಾ ಒಳರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದೂರು/ಸಲಹಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊರರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ದೂರು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೂರುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬಹುದು.

14. ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 2009ರ ಜುಲೈ 25ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ತೊನ್ನು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅನೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ತೊನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಅನುಮಾನಗಳು ಅನೇಕ ಇದ್ದವು. ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರಾದರೂ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿದರು.

1. ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಾನು ಅಲೋಪಥಿ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಅಲ್ಲದೆ ಜನರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಪೂಜೆ - ಪುನಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲೂ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೆ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

2. ನಾನು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ಗುಣವಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದ ನಂತರ ಪುನಃ ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಈಗ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಏನೂ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ.

3. ನನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ ಹತ್ತಿದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ, ತಿಳಿಸಿ,

4. ನಾನು ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು, ಟೊಮೇಟೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ.

5. ನನ್ನ 5 ವರ್ಷದ ಮಗಳ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೂದಲೆಲ್ಲ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ಏನು ಡಾಕ್ಟರೇ ಎಂದು ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಾಳೆ.

ಹೀಗೆ ಜನ ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ನಂಬದೆ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ ಉಂಟಾಗುವ, ತೊನ್ನು ಎನ್ನಲಾಗುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದ ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಪ್ ದೊರೆ ಮೈಕೇಲ್ ಜಾಕ್ಸನ್ ಸಹಾ ಇದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳಿದವನೇ. ಆದರೆ ಆತನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೇನಾದರೂ ಕೊರತೆ ಇತ್ತೇ ?

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಪ್ರಥಮದಲ್ಲೇ ಆದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಂತೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ,

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಇದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇನೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಒದಗಿಸುವ ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬೆಲ್ಲ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳನ್ನೂ ವೈದ್ಯರು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ರೋಗಿಗಳಾದರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಂಬಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಹಾ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನಾನಿಮಸ್, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಘ ಮುಂತಾದವು. ಇಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರು ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು ಸಭೆ ಸೇರಿ ತಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ರೋಗಿಗಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಅನುಭವಿಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು ಅಥವಾ self-help groups ಎನ್ನುವುದು. ಎಚ್‌ಐವಿ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅನೇಕ ಜನ ಸಹಾ ಇಂಥಾ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಎನ್‌ಜಿಓಗಳು ಇವೆ.

ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಚರ್ಮರೋಗವೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಬಿಪಿ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಜನರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಬೆಟ್ಟದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಣ್ಣು, ಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವುದೆಂದೂ, ಎಲ್ಲೋ ಹರಿಯುವ ಅಥವಾ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದೆಂದೂ, ಜನಮರುಳೋ, ಜಾತ್ರೆ ಮರುಳೋ ಎಂದು ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇಂಥಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ನಮ್ಮ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯೋಣ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡೋಣ. ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮುದ್ರಣ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ, ರೇಡಿಯೊ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ, ಅಧಿಕೃತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ. ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದಾಗ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಈ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸೋಣ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಳು ಹಸನಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರು ಗ್ರಂಥಾಲಯವಿರಲಿ

ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿಡಿ. ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವಿದ್ದರೆ ಬಹು ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದಂತೆ.

15. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಪುಸ್ತಕ	ಲೇಖಕರು	ಪ್ರಕಾಶಕರು
1. ಹಲ್ಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ	ಡಾ| ಗುರುರಾಜ ಅರಕೇರಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
2. ದಯಾಮರಣ	ಡಾ| ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
3. ಆಲ್ಲಿಮರನ ಕಾಯಿಲೆ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ವ್ಯಾಧಿ	ಡಾ| ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ	ಸುಮುಖ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಸುಖಸಂಪದ	ಡಾ| ಬಿ.ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
5. ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿ	ಡಾ| ಎಂ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿ	ರಮಣಶ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
6. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ	ಡಾ| ನಾ. ಮೊಗಸಾಲೆ	ಕನ್ನಡ ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಕಾಶನ, ಪುತ್ತೂರು
7. ಕಣ್ಣು 106 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಡಾ| ಹೆಚ್‌ಎಸ್ ಮೋಹನ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು
8. ಆಲಿಕೆ :ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ	ಡಾ| ಜಿ ಪುರುಷೋತ್ತಮ	ನವಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು
9. ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು	ಡಾ| ಜಿ ಪುರುಷೋತ್ತಮ	ನವಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು
10. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	ಡಾ| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು
11. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು	ಡಾ| ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು
12. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ - ಸಂಗಾತಿ	ಡಾ| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ	ನವಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು

13. ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ	ಡಾ| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ	ನವಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು
14. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ	ಡಾ| ಸಿ.ಎಸ್.ಕೆ. ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್	ವೈದ್ಯವಾರ್ತಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು
15. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ	ಡಾ| ಎಂ. ಶಿವರಾಂ	ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಬೆಂ.
16. ಅಲರ್ಜಿ	ಡಾ। ಓಂ ಪ್ರಕಾಶ್	
17. ಶಿಶುವಿನ ವಿಕಾಸ	ಡಾ| ಎನ್.ವಿ ವೈಜಯಂತಿ	ಎನ್.ವಿ. ಆಚಾರ್ಯ- ಮೆಮೊರಿಯಲ್ ಚೈಲ್ಡ್ ಡೆವೆಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೆಂಟರ್ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು
18. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಏಕೆ ಬೇಕು?	ಡಾ| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ
19. ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?	ಡಾ| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್	ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು. ಬೆಂ.
20. ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ	ಡಾ| ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ	ದಿವ್ಯಚಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶನ
21. ತಾಯಿಮಗು	ಡಾ| ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ	ಡಿ.ವಿ.ಕೆ. ಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು
22. ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಕಲನ	ಶ್ರೀ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್	ವಿಶ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು
23. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಂಬಿಕೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ	ಡಾ| ರಾಮಲಿಂಗಯ್ಯ ಉಪ್ಪಿನಕೆರೆ	ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂ.
24. ದಾಂಪತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ	ಡಾ| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ	ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಬೆಂ.
25. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ನಾವು	(ಸಂ.) ಬಳ್ಳೆಕೆರೆ ಹನುಮಂತಪ್ಪ	ಐಬಿಹೆಚ್ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬನಶಂಕರಿ, ಬೆಂ.
26. ಜನಪದ ವೈದ್ಯ	(ಸಂ.) ಡಾ॥ಟಿ. ಗೋವಿಂದರಾಜು	ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂ.
27. ಹಳಿತಪ್ಪದ ಹೆರಿಗೆ	ಡಾ| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್	ಡಾ| ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ.

28. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	ಡಾ| ಹೆಚ್ ಡಿ ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ	ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ
29. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ	ಬಿಜಿಎಲ್ ಸ್ವಾಮಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
30. ಬಸಿರು	ಡಾಹೆಚ್ ಗಿರಿಜಮ್ಮ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
31. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲೋಕ	ಡಾ| ಹೆಚ್ ಡಿ ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
32. ಮನಮಂಥನ	ಡಾ| ಎಂ ಶಿವರಾಂ,	ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು
33. ಮನಸ್ಸೆ, ಕುಶಲವೇ	ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ಕನ್ನಡ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ.
34. ಮನಸ್ಸು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ	ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಬೆಂ.
35. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾರಿಗೆ, ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?	ಪ್ರೊ. ಎ. ರಮೇಶರಾವ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
36. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	ಡಾ| ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ	ಡಾ| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ
38. ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ	ಡಾ|ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ	ಡಾ| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ
39. ನೀವು ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳು	ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ. 40.
ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು	ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ. 41.
ನರಮಂಡಲದ ರೋಗಗಳು, ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ	ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್, ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
42. ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳಿನ ನ್ಯೂನತೆ -ಗಳು ಮತ್ತು ತಲೆ ನೋವು	ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
43. ನಮ್ಮ ಶರೀರ – ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ	ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
44. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾ -ಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	ಡಾ| ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.

45. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ	ಡಾ| ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
46. ಕಿವಿ ಮೊರೆತ, ತಲೆ ಸುತ್ತು	ಡಾ| ಜಿ. ಪುರುಷೋತ್ತಮ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
47. ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಲ್ಲದೆಡೆ	ಗೋಪಾಲ ದಾಬಡೆ ಶಾರದಾ ಗೋಪಾಲ	------------
48. ಆಹಾರ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	ಟ್ರಿಫರ್ ಬಿಲಿಯಮ್ಸ್ ಮತ್ತಿತರರು	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
49. ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ	ಡಾ| ಸ.ಜ. ನಾಗಾಲೋಟಿ ಮಠ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
50. ವಿಜ್ಞಾನ ಯೋಗ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ	ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ	ದಿವ್ಯಚಂದ್ರ, ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
51. ಕೀಲುನೋವು ಕಾರಣ, ಪರಿಹಾರ	ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್	ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂ
52. ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?	ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್	ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್, ಬೆಂ.
53. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ	ಡಾ. ಕೆ.ರಾಮಚಂದ್ರ	ಮಂಡ್ಯ.
54. ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಕಣ್ಣಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್	ಕಮಲಾ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ
55. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಡಾ. ಎಂ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
56. ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ	ಡಾ. ಎಂ. ಹಾಲಯ್ಯ ಅನು: ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
57. ಬಸಿರು	ಡಾ. ಎಚ್. ಗಿರಿಜಮ್ಮ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
58. ನಿಮ್ಮ ಮಗು	ಡಾ. ಎಚ್. ಗಿರಿಜಮ್ಮ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
59. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು	ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.

60. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ	ಡಾ. ಜಿ. ಪುರುಷೋತ್ತಮ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
61. ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ	ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
62. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ಜೊತೆ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ?	ರೂಪಾಂತರ: ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
63. ಮನೋರೋಗ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೇ?	ಸ್ನೇಹಾ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
64. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	ಡಾ. ಕಿಕ್ಕೇರಿ ವೀರನಾರಾಯಣ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
65. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	ಅರವಿಂದ ಚೊಕ್ಕಾಡಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
66. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗ ಹೇಗೆ?	ಕಮಲಾ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
67. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು	ಶಾಂತಾ ನಾಗರಾಜ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
68. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?	ಅರವಿಂದ ಚೊಕ್ಕಾಡಿ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
69. ಮುಂದಾಳ್ತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?	ಡಾ. ಅ. ಶ್ರೀಧರ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
70. ಸಮಯದ ಸಮರ್ಥ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ?	ವೈ. ಜ. ಮರಳೀಧರ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
71. ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ	ಡಾ. ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಮತ್ತಿತರರು	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
72. ಸಾಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಾಲೋಟಿಮಠ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.

73. ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ	ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಾಲೋಟಿಮಠ	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
74. ಮನಸ್ಸೇ ನೀ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರು	ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂ.
75. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿಮಗಿರಲಿ	ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಪರಿಚಯ

---

16. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಶರೀರದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

1. ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸಿಟಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560001. - ದೂರವಾಣಿ: 2670 1150.

2. ಬೌರಿಂಗ್ ಅಂಡ್ ಲೇಡಿ ಕರ್ಜನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ದೂರವಾಣಿ: 25591362

3. ಕೆ.ಸಿ. ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು. ದೂರವಾಣಿ: 23343791

4. ಇ.ಎಸ್.ಐ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560010. ದೂರವಾಣಿ: 23324112

5. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560009. ದೂರವಾಣಿ: ಕಾಲೇಜು – 080 - 22872848 ಆಸ್ಪತ್ರೆ – 080 - 22871600 ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಐವಿಏಡ್ಸ್, ತಪಾಸಣೆಗೆ.

6. ವಾಣಿವಿಲಾಸ್ ಆಸತ್ರೆ, ಸಿಟಿಮಾರ್ಕೆಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು-560001. ದೂರವಾಣಿ: 26705206, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಎಚ್.ಎಸ್.ಐ.ಎಸ್.

7. ಗೌಸಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು. ದೂರವಾಣಿ: 22866529 ತಲೆಗೆ ಅಪಘಾತ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

8. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ಪಿ.ಬಿ. 2900, ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560029. ದೂರವಾಣಿ: 26995000.

ಎದೆರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

9. ಎಸ್‌ಡಿಎಸ್ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಎದೆರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಳಿ

ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ದೂರವಾಣಿ : 26632634

ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಅಪಘಾತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

10. ಸಂಜಯಗಾಂಧಿ ಅಪಘಾತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಆವರಣ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 029. ದೂರವಾಣಿ : 26564516

ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ

11. ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹೊಸೂರು

ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 029 ದೂರವಾಣಿ : 26342421

H1N1 ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್ (ಹಂದಿಜ್ವರ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

12. ಎಸ್‌ಡಿಎಸ್ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಎದೆರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹತ್ತಿರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 029 ದೂರವಾಣಿ : 26632634

ಕ್ಷಯರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

13. ಲೇಡಿ ವಿಲ್ಲಿಂಗ್‌ಡನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಂಪಂಗಿರಾಮನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ದೂರವಾಣಿ : 22267093

ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ

14. ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ದೂರವಾಣಿ : 26534600

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

15. ಕಿದ್ವಾಯಿ ಸ್ಮಾರಕ ಗಂಥಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 029 ದೂರವಾಣಿ : 26560708

ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

16. ಮಿಂಟೋ ಕಣ್ಣಾಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಟಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಹತ್ತಿರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 001 ದೂರವಾಣಿ : 26707176

ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

17. ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಸಂಸ್ಥೆ, ಸಿಟಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಹತ್ತಿರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 001. ದೂರವಾಣಿ : 26701150 - ವೀಸ್ತಿರ್ಣ 341

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ

18. ಕುಷ್ಠರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ದೂರವಾಣಿ : 23350239

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ

19. ಐಸೋಲೇಷನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಳೇ ಮದ್ರಾಸ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ದೂರವಾಣಿ : 25510258

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಖಾಸಗೀ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ವಿವಿಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ವೈದ್ಯರ ವಿಳಾಸ - ಫೋನ್ ನಂಬರುಗಳ ಒಂದು ಡೈರೆಕ್ಟರಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವಾಗ, ಅವರ ನೆರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೋ ಬಲ್ಲವರಾರು ?

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು	:	ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ	:	8-4-1951
ವಯಸ್ಸು	:	58 ವರ್ಷಗಳು
ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿಳಾಸ	:	# 111, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ 4ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಕೆ.ಎಚ್. ರಂಗನಾಥ ಬಡಾವಣೆ ಬಿಎಚ್‌ಇಎಲ್ ಎದುರು ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ,ಬೆಂಗಳೂರು-26
ಫೋನ್	:	ಸ್ಥಿರ – 26743322, ಚರ – 9342535444.
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ	:	ಎಂ.ಎ. (ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮ) ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. (ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವಹನ)
ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ವಿಷಯ	:	ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂವಹನ
ಉದ್ಯೋಗ	:	ಸಂಪಾದಕರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-29.
ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ	:	ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ - ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ - ಇಪ್ಪತ್ತೈದು.
ಪ್ರಶಸ್ತಿ	:	ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್ ಮೂಲಕ 1988ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಸ್ಕಾಟ್ಲಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಭೇಟಿ
ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	:	ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಸಂಬಂಧಿತ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಭಾಷಾಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬೋಧನೆ, ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂವಹನ.