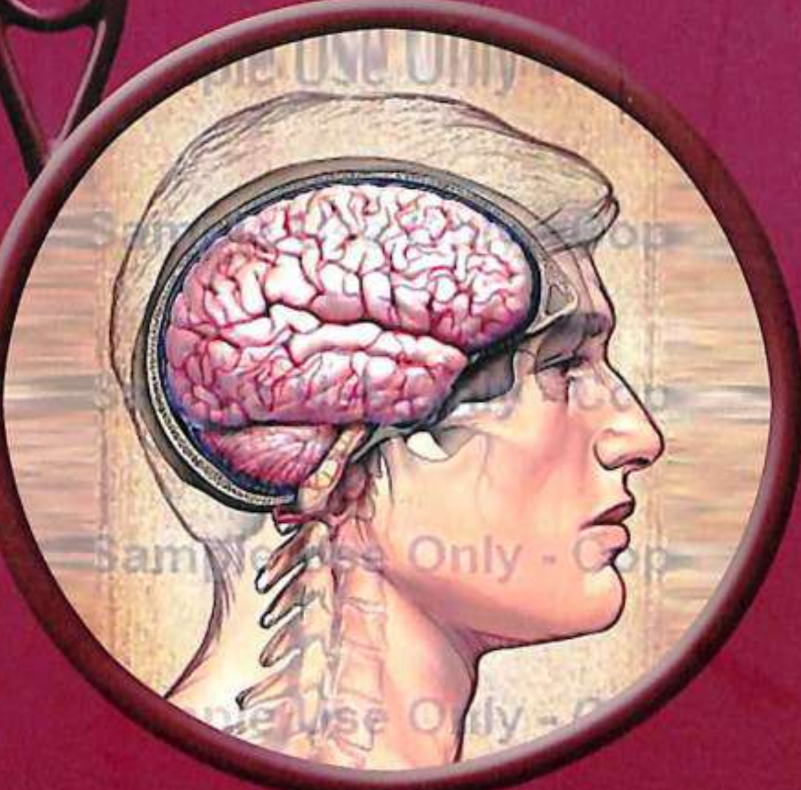
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಮನಸ್ಸು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮನಸ್ಸು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦೦೦೧

MANASSU MIDULU MATTU NARAMANDALAD AAROGYA: by Dr. C.R. Chandrashekar, Published By Ashok N. Chalawadi, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C.Road, Bengalooru - 560 002.

©ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ-ಕನ್ನಡಪುಸ್ತಕಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲಮುದ್ರಣ: ೨೦೧೦

ಪುಟಗಳು : xii +೯೯

ಬೆಲೆ : ೪೫-೦೦

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

First Print : 2010

Pages : xii + 99

Price:145-00

Copies : 1000

ISBN-81-713-247-4

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಅಶೋಕಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡಪುಸ್ತಕಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡಭವನ, ಜೆ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦೦೦೨

ಕರಡುತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು

ಮುದ್ರಕರು:

ಮೆ|| ಪ್ರಿಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್

೧೪೯೬೪, ೩ನೇಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮರಿಯಪ್ಪನಪಾಳ್ಯ,

ಶ್ರೀರಾಂಪುರಂಪೋಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦೦೨೧

ದೂ:೦೮೦-೨೩೪೨೨೮೩೮

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸಂಚಾಲಕರು

ಅಶೋಕಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಸಂಪಾದಕಮಂಡಳಿ

ಡಾ| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವಸಂತಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ ಸಂಬಂಧ 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 ವೇಗಕ್ಕೆತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟಕುವದರದಲ್ಲಿ 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 ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರಡಾ|| ವಸಂತಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ| ಪದ್ಮಿನಿಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯ ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಳೇ ಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರನುಡಿ

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗ-ಉಪಾಂಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಅಂಗವೇ ಮಿದುಳು. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಜೀವನಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನಮ್ಮನಡೆನುಡಿ, ಆಶೆ-ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಂಗವೇಮನಸ್ಸು, ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನಾಗಲೀ, ಮನಸ್ಸನ್ನಾಗಲೀ ನೋಡಲು, ಸ್ಪರ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು-ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವೇನು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಮಿದುಳು-ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಏಕೆಬರುತ್ತವೆ ? ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವೇನು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ೧೪೦ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು, ೧೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಕರ್ನಾಟಕದ ಮನೆ-ಮಾತಾಗಿರುವ ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇರ್ ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಮನಸ್ಸು, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯ' ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಕೃತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿರುವ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ.ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯನವರಿಗೆ, ಆಡಳಿತಾಧಿ ಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಳಗದವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಹೊರ ಬಂದವು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎಂ.ಶಿವರಾಂ, ಡಾ:ಅನುಪಮಾನಿರಂಜನ, ಡಾ|| ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪಡಾ| ಡಿ.ವಿ.ರಾವ್, ಡಾ|| ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ, ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್,ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ|| ಎಚ್.ಡಿ.ಚಂದ್ರಪಗೌಡ, ಡಾ|| ಸಿ.ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದು, ಇದುವರೆಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ೨೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾಡುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಾಗಾ ಲೋಟದಲ್ಲಿಸಾಗಿದೆ. 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 ಅಶೋಕ ಎನ್.ಚಲವಾದಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಳಗದವರನ್ನು ಹೃತೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದದ್ದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಮನಸ್ಸು, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ - ನಡೆ, ನುಡಿ, ಚಲನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿಚತರತೆ, ಭಾವನೆ, ಗುರಿ-ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೆಶಿಸುತ್ತದೆ, ಮಿದುಳು, ನರಮಂಡಲದ ರಚನೆ, ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ, ನಿಗೂಢ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗಗಳು, ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಕೆಲವು ಸಲ ನಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದು ಹೇಗೆ? ಮಿದುಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುವು? ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಪರಿಹಾರವೇನು? ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಮಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ವುಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಖಂಡಿತ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬೆಳಕು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಅತೀವ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಮಾಲೆಯ ರೂವಾರಿ ಡಾ|ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯನವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಬಳಗದವರಿಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

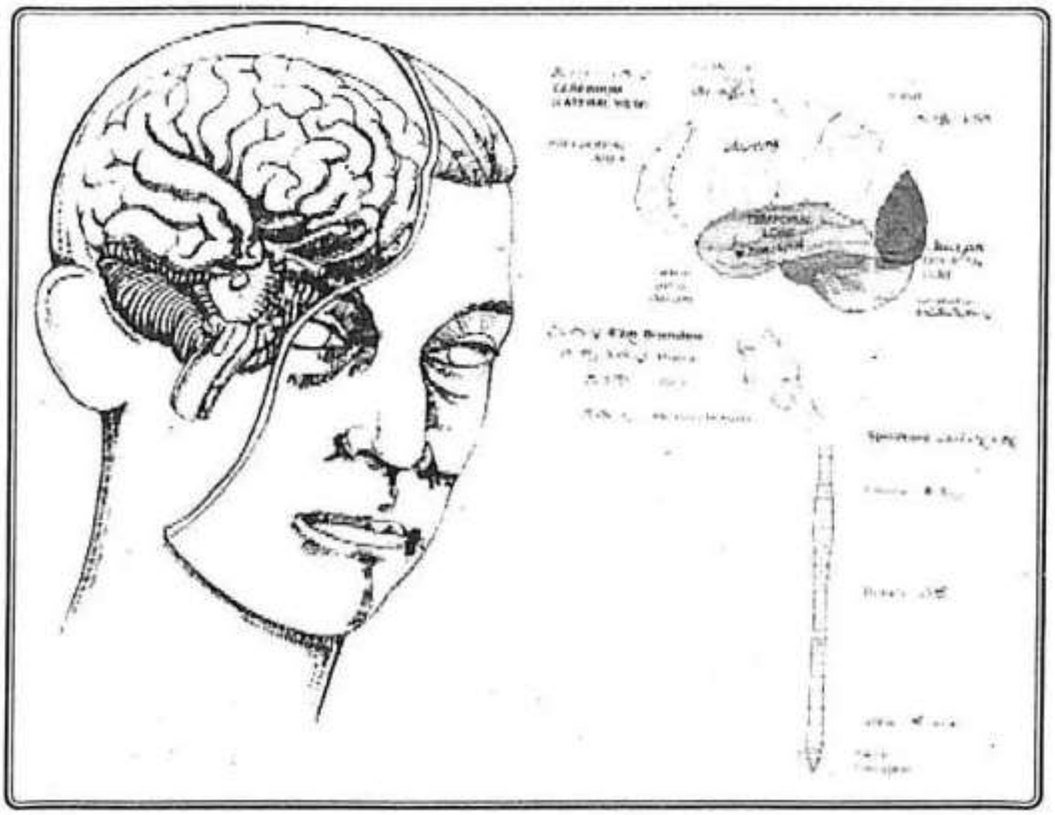
ಬೆಂಗಳೂರು **ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್**

ಪರಿವಿಡಿ

---

೧)	ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ರಚನೆ	೧
೨)	ಮನಸ್ಸು	೩೧
೩)	ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	೪೮
೪)	ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	೭೦
೫)	ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ರಕ್ಷಣೆ	೮೮
೬)	ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	೯೬

ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ರಚನೆ



ನಮ್ಮದೇಹವನ್ನು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ನರಮಂಡಲ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆ, ನರ ಮಂಡಲವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸ ಬಹುದು.

1) ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (CENTRALNERVOUS SYSTEM)

2) ಪರಿಧಿಯ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (PERIPHERAL NERVOUS SYSTEM)

ಕೇಂದ್ರ ನರ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ಇವೆ. ಪರಿಧಿಯ ನರ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಕ ಸೋಲ ನರಗಳು (Carnial nerves)

31 ಜೊತೆ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳು (Spinal nerves) ಮತ್ತು

ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರತಂತುಗಳು ಇವೆ (Autonomic nerves)

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ :

1) ಮುಂಭಾಗದ ಮಿದುಳು : ಪ್ರಧಾನಮಿದುಳು (Cerebrum)

(Epithalamus) ಮೇಲ್ಶಿರಗುಳಿ

ಶಿರಗುಳಿ (Thalamus)

- ಕೆಳಶಿರಗುಳಿ (Hypothalarmus)

2) ಮಧ್ಯಮಿದುಳು

3) ಹಿಂಭಾಗದಮಿದುಳು : a) ಉಪಮಿದುಳು (cerebellum)

b) ಪಾನ್ಸ್

c) ಮೆಡುಲ್ಲ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾ

ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಒಟ್ಟು 31 ಜೊತೆ ನರಗಳು ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 8, ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 12 ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 5 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ 6ಜೋಡಿ ನರಗಳು, ಇಡೀ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೂರು ತೊರೆಗಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬುರುಡೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಮೂಳೆಗಳ ರಕ್ಷಾಕ ವಚವೂ ಇದೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳು - ಸೆರೆಬ್ರಮ್

ಇಡೀ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಶೇಕಡಾ 80 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವೇ ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳು, ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಕೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವ ಈ ಅಂಗ ಎಲ್ಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ತೌರುಮನೆ, ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಮಾತು, ಸಂವಹನ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಳ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲ ಒಳ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು ಎಲ್ಲ ನಡೆಯುವುದು ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನಿಂದಲೇ . ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆರುಪದರಗಳಿವೆ. ಐದು ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಆಕಾರದ ಕೋಶಗಳು, ಗುಂಡನೆಯ ಕಾಳುಗಳ ಆಕಾರದ ಕೋಶಗಳು, ಗಿಲ್ಲಿಯ ಆಕಾರದ ಕೋಶಗಳು, ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿರುವ ಕೋಶಗಳು, ಹಲವು ಮೂಲೆಗಳುಳ್ಳ ಕೋಶಗಳು, ಜೀವಕೋಶಗಳಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಬೂದಿವಸ್ತು (Grey matter) ಎಂದೂ, ಆಸರೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ನರತಂತುಗಳಿರುವ

ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಳಿವಸ್ತು (White matter) ಎಂದೂಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳು ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಗೋಳವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಎರಡು ಮಿದುಳುಗಳಿವೆ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅರೆಗೋಳವೂ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಡಅರೆಗೋಳದಕಾರ್ಯ-ಕೌಶಲಗಳು

1) ಭಾಷಾಸಾಮಾರ್ಥ್ಯ : ಹಲವುಭಾಷೆಗಳನ್ನುಕಲಿತು, ಸಂವಹನಕ್ಕೆಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿಬಳಸುವುದು.

2) ಆಲೋಚನೆ - ಚಿಂತನೆಮಾಡುವುದು : ವಿಷಯ / ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ತರ್ಕ, ವಿಮರ್ಶೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು, ಸರಿ-ತಪ್ಪು, ಲಾಭ-ನಷ್ಟ, ಅನುಕೂಲ-ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

3) ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ - ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ-ಗಣಿತಜ್ಞಾನ

4) ವಿಜ್ಞಾನಮತ್ತುತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನುಕಲಿಯುವುದು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಸಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನುಮಾಡುವುದು.

5) ವಸ್ತು, ವಿಷಯ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಗೂಢಾರ್ಥ, ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು,

6) ಧ್ವನಿಯಮೂಲಕಬರುವಮಾಹಿತಿಯಸಂಗ್ರಹಣೆಮತ್ತುನೆನಪು.

ಬಲ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ-ಕೌಶಲಗಳು

1) ಭಾವನೆಗಳ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅವುಗನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.

2) ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಅಭಿನಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಲಿತ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತುಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.

3) ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು.

4) ದಾರಿದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

5) ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಾನ : ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ವಸ್ತು-ವಸ್ತುಗಳ ಅಂತರ, ನಾವು ಮತ್ತುವ ಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ದೂರಇವೆಲ್ಲವನ್ನುಗಮನಿಸುವುದು.

6) ಧರ್ಮಮತ್ತುಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.

7) ಕಲ್ಪನೆ, ಅಲಂಕಾರ, ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ

8) ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳು : ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಭಿನ್ನ ಜನರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ನಾಯಕತ್ವದಗುಣಗಳು.

9) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

10) ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು (ನಾಟ್ಯಪಟುವಿನ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ)

11) ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯ

ಎಡ ಅರೆಗೋಳದ ಜನ	**ಬಲ ಅರೆಗೋಳದ ಜನ**
ಚಿಂತಕರು, ವಿಚಾರವಾದಿಗಳು	ಭಾವುಕರು, ಭಾವಪ್ರಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಅನುಮಾನ ಹೆಚ್ಚು	ಮುಗ್ಧತೆ, ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು
ವಿಜ್ಞಾನ (ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೌಶಲ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು)	ಲಲಿತ ಕಲಾ ಪ್ರಾಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೌಶಲ ಕಲಾವಿದರು
ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಗರುಡ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರು	ವಿಹಂಗಮ ನೋಟಉಳ್ಳವರು
ನಾಸ್ತಿಕವಾದಿಗಳು	ದೇವರು, ಧರ್ಮ, ಗುರು ಬಾಬಾಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವರು
ಏಕೆ ಏನು ಎತ್ತ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವವರು	ಇತರರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಾವು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬುವವರು
ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು, ಕಠಿಣ ಮನುಷ್ಯರು	ಪರಹಿತಾ ಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು. ದಯೆ ಅನುಕಂಪ ಉಳ್ಳವರು

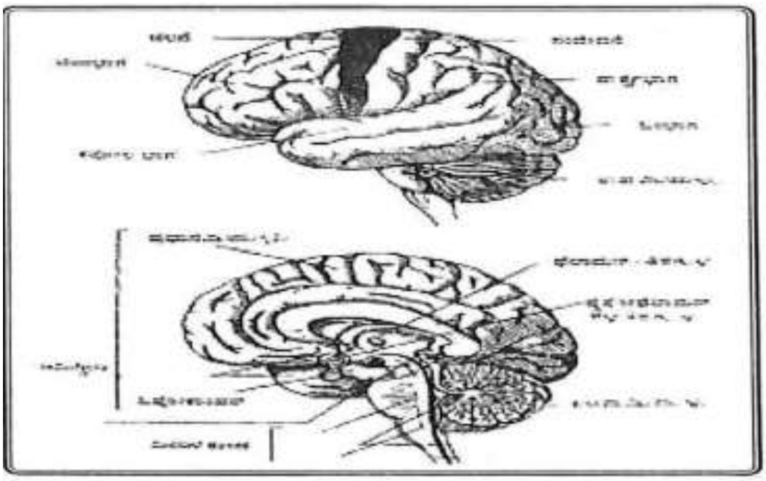
ಎಡ ಅರೆಗೊಳದ ಜನ	**ಬಲ ಅರೆಗೋಳದ ಜನ**
ಭಾಷಾಕೋವಿದರು, ಹಲವು	ಆಂಗಿಕಅಭಿನಯ, ಸಂಜ್ಞೆಗಳ
ಭಾಷಾಪಂಡಿತರು	ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ಮಾಡಬಲ್ಲರು
ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಅರಿವುಳ್ಳವರು	ಕಲ್ಪನಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವವರು
ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ, ಏಕಾಂತಕ್ಕೆಒಲವು	ಜನರೊಂದಿಗೆಬೆರೆಯಲು
	ಇಷ್ಟಪಡುವವರು, ಸ್ನೇಹಜೀವಿಗಳು
ಯಂತ್ರಗಳ ಆರಾಧಕರು	ಸೌಂದರ್ಯ್ಯಾರಾಧಕರು
ಕಿವಿಸೂಕ್ಷ್ಮ - ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು	ಕಣ್ಣು ಸೂಕ್ಷ್ಮ - ನೋಡಿದ್ದನ್ನು
ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ	ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ

ಪ್ರಧಾನಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಐದುಭಾಗ - ಹಾಲೆಗಳನ್ನುಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ

1) ಮುಂಭಾಗದಹಾಲೆ (Frontal Lobe)

2) ಹಿಂಭಾಗದಹಾಲೆ (Occipital Lobe)

3) ಕಪೋಲಭಾಗದಹಾಲೆ (Temporal Lobe)



4) ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಾಲೆ (Parietal Labe)

5) ಲಿಂಬಿಕ್ವ್ಯ ವಸ್ಥೆ (Limbic System)

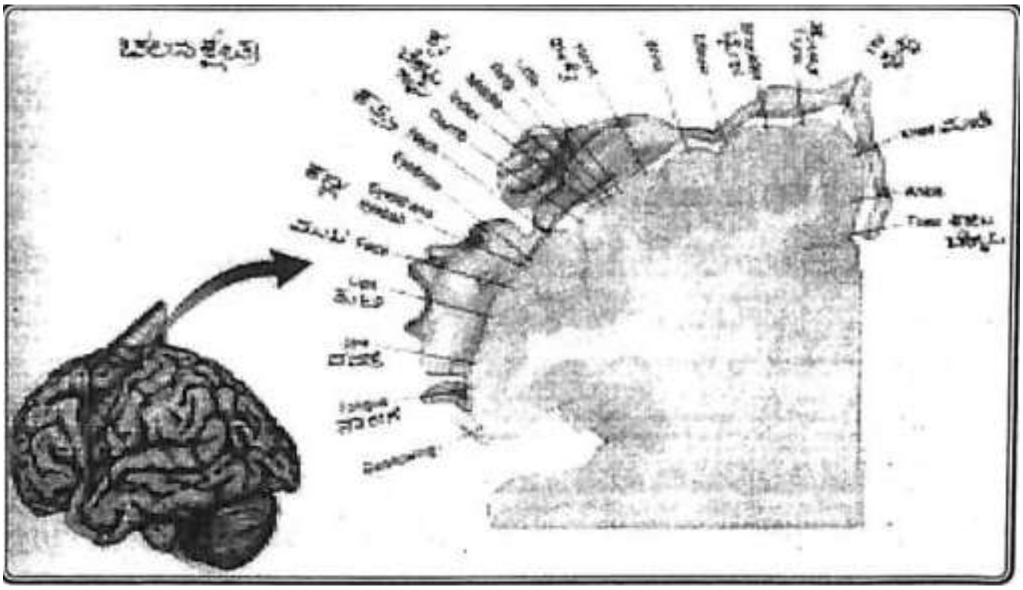
ಮುಂಭಾಗದಹಾಲೆ

ಬೇರೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮುಂಭಾಗದ ಹಾಲೆ ಬಲು ದೊಡ್ಡದು. ಉಳಿದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ (ವಿಚಾರವಂತಿಕೆಯನ್ನು) ಭಾವ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಈ ಭಾಗ, ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು, ಈ ಭಾಗದ ಮಹತ್ತನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ : 25 ವರ್ಷದ ರೈಲ್ವೆ ನೌಕರ ಫಿನಿಯಸ್ಗೇಜ್ ಎಂಬುವನು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಳೊಂದು ಅವನ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು ಅವನ ಎರಡೂ ಮುಂಭಾಗದ ಹಾಲೆಗಳು ನಾಶವಾದವು. ಆತ ಬದುಕುಳಿದ, 'ಫ್ರಾಂಟಲ್ಲೋಬ್ಸಿಂಡೋಮ್' ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ. ಸಿಡುಕತನ, ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದ, ಕಾಲು ಕೆರೆದು ಜಗಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ, ಮುಖ ಮೂತಿ ನೋಡದೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೃದು ಭಾವನೆಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ-ದಯೆ ಅನುಕಂಪಗಳು ಅವನಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಅವನಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು ಎರಡೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದು: ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ - ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟು-ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿವರ್ತನೆ. ಅವನುಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಊಹೆ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪೆಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಫಂಕ್ಷನಲ್ ಎಂ.ಆರ್.ಐ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಈಗ ಮುಂಭಾಗದ ಹಾಲೆಯ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳು । ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆಲೋಚನೆ - ತಿಳುವಳಿಕೆ - ಜ್ಞಾನದ ಭಂಡಾರವೇ ಈ ಹಾಲೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ತರ್ಕ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಗುರಿ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳ ವಿವೇಚನೆ, ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ, ಪ್ರೇರಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಹಾಲೆಯ ಕೊಡುಗೆಗಳೇ,

ಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರ (Motor Area) ಇರುವುದೂ ಮುಂಭಾಗದ ಹಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದ ಚಲನಕ್ಷೇತ್ರ ದೇಹದ ಬಲಗಡೆಯ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರೆ, ಬಲ ಅರೆಗೋಳದ ಚಲನಕ್ಷೇತ್ರ ಎಡ ಗಡೆಯ ಕೈಕಾಲುಗಳ

ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದ ಚಲನಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾದರೆ, ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ (ಲಕ್ವ-ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು) ಬಲಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ಎಡಗಡೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳ ಕಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತನಾಳ ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.



ಮಾತಿನಕೇಂದ್ರ : ಶೇಕಡಾ ೯೦ ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದ ಮುಂಭಾಗದ ಹಾಲೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಬ್ರೋಕಾ' ಕ್ಷೇತ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ 10% ಜನರಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ 'ವರ್ನಿಕೆ ಕ್ಷೇತ್ರ'ವು ಕಪೋಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಡಿದಾಗ, ರೋಗಿಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಡಿದಾಗ, ಆತ / ಆಕೆಯ ಮಾತಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಿಂಭಾಗದ ಹಾಲೆಯ ಕೆಲಸ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಒಳ ಬಂದ ದೃಶ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಿಂಭಾಗದ ಹಾಲೆಯು ಹಾನಿಗೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿ ಕೊಂಡದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಮಗು ಬಿದ್ದು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ನೋಡಿದ್ದೇನು ಎಂಬುದನ್ನು

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಾರ, ಇದನ್ನು CORTICALBLINDNESS ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. -

ಕಪೋಲ ಭಾಗದ ಹಾಲೆಯು ಕಿವಿಯ ಶ್ರವಣನರದ ಮೂಲಕ ಒಳಬರುವ ಧ್ವನಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತುಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಗದ್ದಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ವನಿ ರೂಪದ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗವನ್ನು 'ವರ್ನಿಕೆ ಕ್ಷೇತ್ರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ'. ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಆದರೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ (ಬ್ರೋಕಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕೆಲಸವಲ್ಲವೇ ಅದು) ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ / ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಗುರಿ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಲ್ಲೂ ಕಪೋಲ ಭಾಗದ ಕೊಡುಗೆ ಇದೆ.

ಕಪೋಲ ಭಾಗದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಸ್ಥಳ ಸನ್ನಿವೇಶ ಪರಿಚಿತವೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಪೋಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಫಿಟ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ (Temporal Lobe Epilepsy) ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪರಿಚತಿ ಸನ್ನಿವೇಶ - ಸ್ಥಳ ತನಗೆ ಅಪರಿಚತ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳ ಸನ್ನಿವೇಶ ತನಗೆ ಪರಿಚಿತ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗರ ಬಡಿದವನಂತೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣು ಮಿಟಿಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಎನನ್ನೋ ಹುಡುಕಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮಾತಾಡಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಈ ರೀತಿ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಆಮೇಲೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವ ಭಾಗದ ಹಾಲೆ : ಸಂವೇದನಾ ಕ್ಷೇತ್ರ (ಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದೆ) ಈ ಹಾಲೆಯಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ, ಮೂಲೆಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಒತ್ತಡ, ನೋವು, ಉರಿಯ ಸಂವೇದನೆ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಣ್ಯ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಗುಂಡಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾಚಣಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿ, ವಸ್ತುವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳ ಬಲ್ಲಿರಿ ಅಲ್ಲವೇ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ಯಾವುದು ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ ಯಾವುದು ತಣ್ಣಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಯಾವ ವಸ್ತ್ರ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಯಾವುದು ರೇಷ್ಮೆ ವಸ್ತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಇದು ಸಂವೇದನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕೆಲಸ. ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದ ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳೆಂದರೆ, ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು

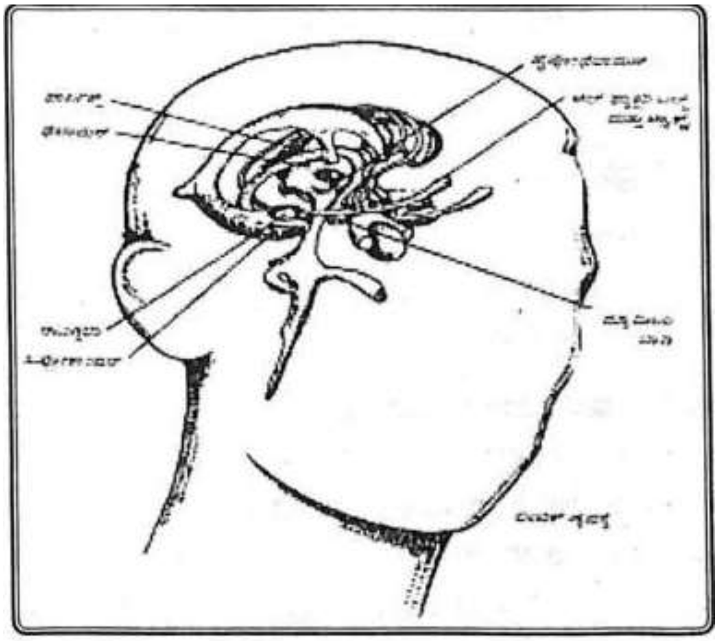
ತೊಡುವುದು, ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ನಮಗೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಸ್ಪರ್ಶ, ನೋವು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ರ, ಆಕಾರ, ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಆಹಾರಸೇವನೆ (ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ-ಚಟುವಟಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ, ಸಂತೋಷ-ದುಃಖ, ಸಹನೆಸಿಟ್ಟು, ಧೈರ್ಯ-ಭಯ, ಪ್ರೀತಿ-ದ್ವೇಶಗಳಂತೆ ಭಾವನೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ, ಆಕ್ರಮಣ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಅಲ್ಪ ಕಾಲದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗವೇ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಈ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಜೇಮ್ಸ್ಪಾಪೆಜ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆಗೂ, ಕೆಳಶಿರಗುಳಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು



ಅಮಿಗ್ದಲಾ, ಹಿಪ್ಪೊ ಕಾಂಪಸ್, ಫಾರ್ನಿಕ್ಸ್, ಮ್ಯಾಮಿಲರಿ ಬಾಡಿ ಹಾಗೂ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ (ಕೆಲಶಿರಗುಳಿ). - ಮಿದುಳನ್ನು ಒಂದು ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡೋಣ. ಮುಂಭಾಗ ಹಾಲೆಶತ್ರುಯಾರೆಂದುಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಶತೃವಿನ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಶಿರಗುಳಿ, ಶತೃವಿನೊಡನೆ ಹೋರಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಜ್ಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರಿನಲಿನ್-ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಂದೇಶವಾಹಕರಾಗಿ Basal ganglia - ತಳದ ನರಗಂಟುಗಳು (ಕಾಡೇಟ್ ಪುಟಮೆನ್ ಪ್ಯಾಲಿಡಸ್ ಮತ್ತು ಸಬ್ ಸ್ಟಾನ್ಷಿಯನೈಗ್ರ) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ಲೂವರ್ ಬೂಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ : ಅಮಿಗ್ದಿಲಾ, ಪ್ಯಾರಾಹಿಪ್ಪೋ ಕಾಂಪಲ್ ಗೈರಸ್, ಹಿಪ್ಪೊಕಾಂಪಸ್ ಮತ್ತು ಕಪೋಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೆಕ್ಕಲು, ಕಚ್ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬಹುದು. ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥ ಯಾವುದು, ತಿನ್ನಬಾರದ ಪದಾರ್ಥ ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸ ಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಕ್ಲೂವರ್ ಬೂಸಿ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಅಮಿಗ್ದಿಲಾವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ, ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಸಿಟ್ಟು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಮಿಗ್ಲಿಲಾವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ.

ಹಿಪ್ಪೊಕಾಂಪಸ್ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಕಾಲದ ನೆನಪಿಗೆ ಮುಖ್ಯ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ನೆನಪು (Working Memory) ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಶಿರಗುಳಿ-ಥೆಲಾಮಸ್: ಇದು ಪ್ರಸಾರ ಕೇಂದ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ (Relay station) ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸ್ಪರ್ಶ, ನೋವು , ಒತ್ತಡದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಶಿರಗುಳಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನ ಅರೆಗೋಳಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಭಾವನೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಶಿರಗುಳಿಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ದುಃಖವಾಗುವುದು. ಶಿರಗುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ದೇಹದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು, ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಬಿಸುಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀಲುಗಳ ಲಘು ಚಲನೆಯ ಅರಿವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು (Selective attention) ಥೆಲಾಮಸ್ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಕೆಳ ಶಿರಕುಳಿ : ಕೇವಲ ೩ ಗ್ರಾಂ ತೂಗುವ ಈ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದೀತು. ಇಡೀ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲದ (Autonomic Nervous System) ಹೈಕಮಾಂಡ್‌ನಂತೆ ಇದು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

(೧) ಎಲ್ಲ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಗದಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

(೨) ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

(೩) ದೇಹದಿಂದ ಮೂತ್ರ, ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಹೊರ ಹೋಗ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

(೪) ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 37°C ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(೫) ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ, ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

(೬) ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

(೭) ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಶಕೋಶಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲಶಿರಗುಳಿ ಇಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಹುಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿಯೂ' ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿತ್ತಚಲಿಸದು. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಅದರದೇ.

ಉಪಮಿದುಳು :

ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನ ಅರೆಗೋಳಗಳ ಹಿಂಬದಿಯ ಕೆಳಗಡೆ ಉಪ ಮಿದುಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕಯ

ಚಲನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಈ ಅಂಗ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಧೀಮಂತವಾಗಿ / ಬಳುಕಿ ನಡೆಯುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ತುಟಿಗಳ ಸರಿ ಚಲನೆಯಿಂದ ಮಾತಿನ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ, ಕೈಗಳ ಸಮತೋಲನ ಚಲನೆ, ಬರವಣಿಗೆ, ಸೂಜಿಗೆ ದಾರ ಪೋಣಿಸುವುದು, ಯಾವ ಭಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಲು ಎಷ್ಟು ಚಲಿಸಬೇಕು, ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಬ್ಯಾಟ್ ಹೇಗೆ ಬೀಸಬೇಕು, ವಾದ್ಯವನ್ನು ನುಡಿ ಸಲು ಹೇಗೆ ಕೈಬೆರಳು, ಕೈಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಬೇಕು, ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಕಿರಿಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸಗಳೇ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉಪ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೇ ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನ ಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಂದೇಶಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ.

ವಿಪರೀತ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೂರಾಡಲು, ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ವಿಫಲನಾಗುವುದು, ಸಹಿ ಮಾಡಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಮುಷ್ಠಿ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲವಾಗಲು, ಮಾತು ತೊದಲಲು, ಉಪ ಮಿದುಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದೇ ಕಾರಣ, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಪಮಿದುಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೊಂಟ, ಕಾಲುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಎಡವಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ, ತೂರಾಡುತ್ತಾನೆ. ನೇರವಾದ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ನಡೆಯಲಾರ. ಕೈಗಳ ಚಲನೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಎದುರು ಇರುವ ಸಾಮಾನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಾರ. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಲಾರ.

ನೃತ್ಯ ಪಟುವಿನ ಮೋಹಕ ಅಂಗಭಂಗಿಗಳು, ಜೀಮ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ಬಾಲೆ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಲೆ ನೃತ್ಯದ ಬಾಲೆಯ ದೇಹಚಲನೆ, ವೀಣೆಯನ್ನು ನುಡಿಸುವ ವೈಣಿಕನ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮೋಡಿ, ಭಾಷಾ ಪಂಡಿತನ ಸ್ಫುಟವಾದ ಪದೋಚ್ಚಾರಣೆ, ಟಿಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಿರು ಮಿದುಳಿನ ಕಾಣಿಕೆಗಳೇ.

ಮಿದುಳುಕಾಂಡ : ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ ಬಳಿಯಾಗಿ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ರೆಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಫಾರ್ಮೇಶನ್, ಪಾನ್ಸ್, ಮಧ್ಯಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮೆಡುಲ್ಲ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾ ಎನ್ನುವ ಭಾಗಗಳಿವೆ.

ರೆಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಫಾರ್ಮೇಶನ್ : ನರಮಂಡಲದ ಈ ಭಾಗ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು

ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ನರಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ನರತಂತುಗಳು ಮೇಲೆ ಶಿರಗುಳಿಯ ತನಕ ಕೆಳಗೆ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ತನಕ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಸಂವೇದನೆಯ ನರತಂತುಗಳು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೇ ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳು, ಕಿರಗುಳಿ, ಕೆಳಶಿರಗುಳಿ, ಕಿರುಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟ ನರತಂತುಗಳು, ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಪರಿಧಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ರೆಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಫಾರ್ಮೇಶನ್ ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಉಸಿರಾಟ, ಹಾರ್ಮೋನುವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕಲಿಕೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಮಿದುಳು : (Mid brain) ಇದರಲ್ಲಿ ಸಬ್‌ಸ್ಟಾನ್ಷಿಯನೈಗ್ರ ಎನ್ನುವ ಬೂದಿ ವಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ರೆಡ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಎಂಬ ಬೂದಿ ವಸ್ತುವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

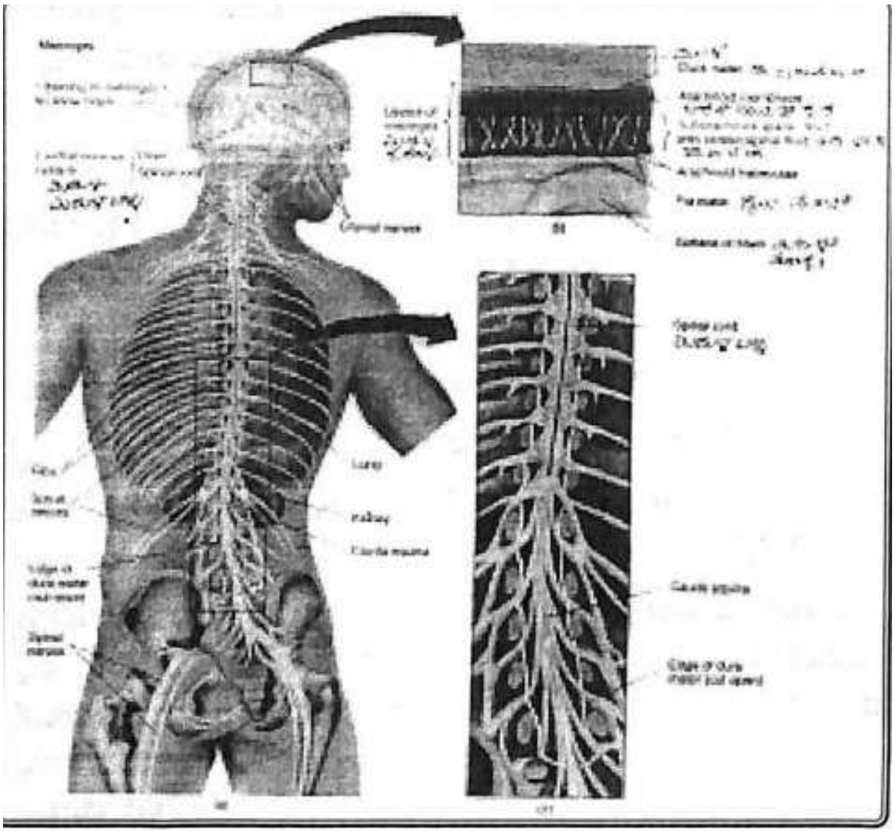
ಪಾನ್ಸ್ : ಇಲ್ಲೂ ಬೂದಿ ವಸ್ತುವಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಡುಲ್ಲ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾ : ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಥಟ್ಟನೆ, ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವೆನಿಸುವ ಪ್ರಚೋದನೆ ಬಂದಾಗ, ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಬಿಸಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಥಟ್ಟ ನೆಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು ಇತ್ಯಾದಿ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೆಡುಲ್ಲ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾ ಕಾರಣ, ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಸುರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದೇ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು ಕಾಂಡಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೋಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಎದೆಬಡಿತ, ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಮ್ಮೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮುಂದುವರೆದಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ.

ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿ: ೪೦ ರಿಂದ ೪೫ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಅಡ್ಡ ಸೀಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ಗೂಮಿದುಳಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ೩ ಪೊರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಡೂರಾಮೇಟರ್, ಅರೆಕ್ಕಾಯಿಡ್ಮೇಟರ್

ಮತ್ತು ಪೈಯ ಮೇಟರ್, ಮಿದುಳ ರಸವು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ, ಈ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



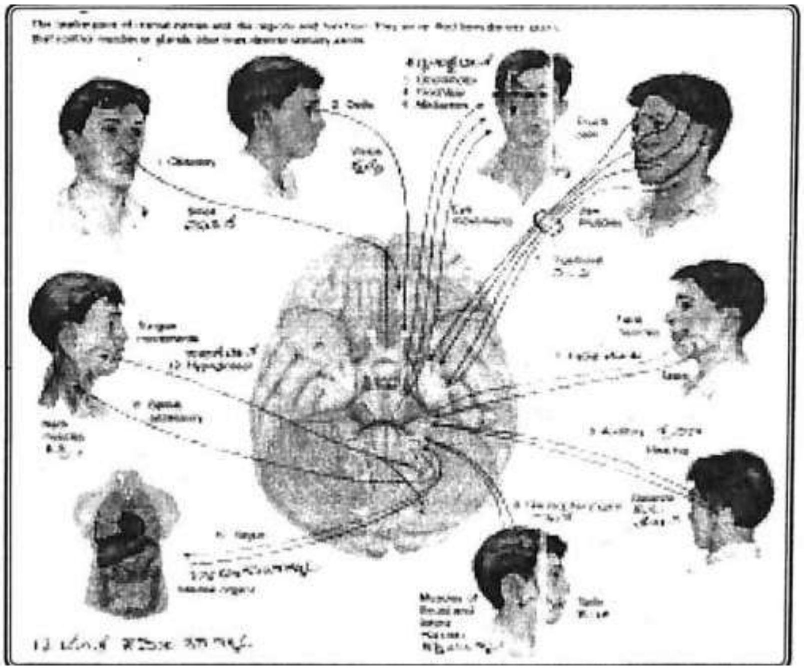
ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಗಿನ ಭಾಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ನರ ತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗೆ H ಆಕಾರದ ಬೂದಿ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶದ ದೇಹಗಳೇ (Neuronal Cell Bodies) ಈ ಬೂದಿವಸ್ತು.

ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಒಟ್ಟು ೩೧ ಜೊತೆ ನರಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ನರಕೋಶ ಎರಡು ಬೇರುಗಳಿದ್ದು, ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ (Ventral and Dorsal roots).

ಕಪಾಲ ನರಗಳು (CRANIAL NERVES) ಬಹುತೇಕ ಕಪಾಲ ನರಗಳು ಮಿದುಳ ಕಾಂಡದಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೇ ಕಪಾಲನರ : ಇದೇ ವಾಸನೆಯ ನರ, ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದ ಬಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ನರತಂತುಗಳು ಹೊರಟು, ವಾಸನಾಬುಡ್ಡೆ (Olfactory bulb) ಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಶೈಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಕಪಾಲನರ - ದೃಷ್ಟಿನ ರಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಿಂದ ಹೊರಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ನರತಂತುಗಳು ಆಪ್ಟಿಕ್ ಕೈಯಾಸವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೇರಿ ಮಿದುಳಿನ



ಹಿಂಭಾಗದ ಹಾಲೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಬಿಂಬವನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಆರನೆಯ ಕಪಾಲ ನರಗಳು : ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಚಲಿಸಬಲ್ಲದು.

ಐದನೆಯ ಕಪಾಲ ನರ : ಇದೊಂದು ಮಿಶ್ರನರ, ಅಂದರೆ ಸಂವೇದನೆ

ಚಲನೆ ಎರಡನ್ನೂ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ (ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಕಪಾಲನರ ಸಂವೇದನೆಯ ನರಗಳು ೩, ೪ ಮತ್ತು ೬ನೇ ಕಪಾಲ ನರಗಳು - ಚಲನೆಯ ನರಗಳು), ಮುಖದ ಚರ್ಮದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶ ನೋವು ಮಿದುಳಿನ ಸಂವೇದನಾ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಐದನೇ ನರದ ಒಂದು ಕವಲು ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಳನೆಯಕ ಪಾಲನರ : ಮುಖದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು, ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದ ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನರದ ಕೇಂದ್ರ ಬೀಜ ಪಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿದೆ.

ಎಂಟನೆಯ ಕಪಾನರ : ಇದು ಶ್ರವಣ ನರವೂ ಹೌದು. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಭಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ನರವೂ ಹೌದು. ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆಯ ನರಭಾಗವನ್ನು ಕಾಕ್ಲಿಯರ್ ಎಂದೂ, ದೇಹದ ಭಂಗಿ ಸಮತೋಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾಗವನ್ನು 'ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲರ್' ಭಾಗವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಂಭತ್ತನೆಯ ನರ : (ಗ್ಲಾಸೋಫೆರಿಂಜಿಯಲ್ನರ) ಇದೂ ಮಿಶನರವೇ. ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಗಂಟಲು, ಅಂಗಳು ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ರುಚಿ ಸಂವೇದನೆ ಈ ನರದ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತನೆಯ ನರ (ವೇಗಸ್ನರ) : ಇದೂ ಮಿಶನರ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಉದ್ದನೆಯ ಕಪಾಲ ನರಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳು, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು. ವಪೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಈ ನರ ತಲುಪುತ್ತ ದೆಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡುವುದು, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವಪೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದು, ನುಂಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈ ನರದ ಕೊಡುಗೆಗಳು. ವೇಗಸ್ನರಕ ಹಾನಿಯಾದಾಗ, ಮಾತು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಧ್ವನಿಗೊಗ್ಗರ ಧ್ವನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಧನಿಯೇ ಹೊರಡುವುದಿಲ್ಲ. ನುಂಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಡುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದು.

ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ನರ : ಇದು ಚಲನೆಯ ನರ. ಭುಜ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ನರ : (ಹೈಪೋಗ್ಲಾಸಲ್ ನರ)

ಇದು ನಾಲಿಗೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನರದ ಕೇಂದ್ರ ಮೆಡುಲ್ಲ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟದಲ್ಲಿದೆ.

ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ನರಗಳು : ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸೂಚನೆಗಳು ರವಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. -

೧. **ಪಿರಮಿಡಲ್ ಹಳಿಗಳು :** ಈ ನರತಂತುಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನರತಂತುಗಳು ಕಿರು ಮಿದುಳಿನ ಬೆಟ್ಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಶಿರಗುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಮಿದುಳ ಕಾಂಡಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಅಲ್ಲಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ, ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಕ್ರಾಸ್ಮಾಡಿ, ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ 'ಆಂಟೀರಿಯರ್ ಹಾರ್ನ್ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊಸ ನರತಂತುಗಳು ಹೊರಟು, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಐಚ್ಛಿಕ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಪಿರಮಿಡಲ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟ್ನ ನರತಂತುಗಳೇ ಕಾರಣ. ಈ ನರತಂತುಗಳ ಹಾನಿಯಿಂದ, ಆ ಗುಂಪಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಸವೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಸ್ ಟ್ರಾ ಪಿರಮಿಡಲ್ ಟ್ರಾಕ್ಟ್ :

ಈ ನರ ತಂತುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧) ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ಚಲನಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಿರಮಿಡಲ್ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸಮಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

೨) ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಸುಪನ್ನು, ದೇಹದ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು, ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಯುತ್ತವೆ.

೩) ಸಂಕೀರ್ಣ, ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ..

(ಉದಾ. ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈ ಬೀಸುವುದು)

೪) ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡಗಳ ಚಲನೆ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. -

ಈ ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾಪಿರಮಿಡಲ್ ಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದಾಗ (ಉದಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ) ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಹೆಚ್ಚಿ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಆಗದೆ, ಮೇಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮುಖದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕೈಕಾಲು, ತುಟಿ, ಕತ್ತಿನ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಲನೆ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಕೈಗಳು ಬೀಸದಿರುವುದು ಆಗಬಹುದು.

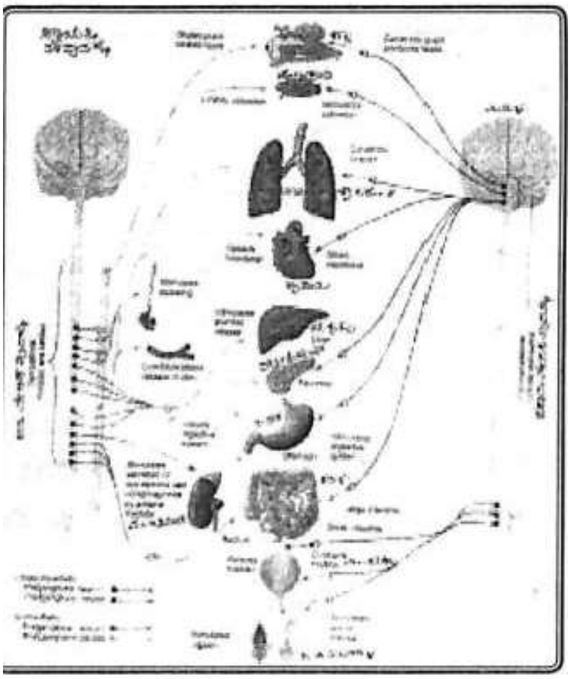
ಸಂವೇದನಾನರಗಳಹಳಿಗಳು (Sensory Tracts)

ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ನರತಂತುಗಳು, ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಮೇಲೇರಿ, ಮಿದುಳ ಕಾಂಡದ ಮೂಲಕ ಶಿರಗುಳಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂವೇದನಾ ಸಂದೇಶಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಸಂವೇದನಾ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಸ್ಪರ್ಶ, ಉರಿ, ಒತ್ತಡ, ನೋವು, ಅಂಗಾಂಗಗಳ, ಕೀಲುಗಳ ಭಂಗಿ ಇವೆಲ್ಲ ಸಂವೇದನಾ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ANS)

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

* ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು: ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವಗ ಳುಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಿ, ವಿಷಕಾರಿ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕೆಲಸ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ



ಆಹಾರದಂಶಗಳು ಹೀರಲ್ಪಡಬೇಕು, ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಲವಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗಬೇಕು.

* ಲೈಂಗಿಕಆಸೆ । ಬಯಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಜನನಾಂಗಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಣಿಯಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಮಾಡಬೇಕು. ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಧಿಸಿ ಫಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬೇಕು.
* ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು: ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೭೦ ರಿಂದ ೮೦ ಬಾರಿ ಮಿಡಿದು ದೇಹದ ಕೋಟ್ಯಾನು ಕೋಟಿಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ತಲುಪಿಸಬೇಕು.
* ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೨ ರಿಂದ ೧೬ ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಇಂಗಾಲದ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಬೇಕು.
* ಮೂತ್ರಪಿಂಡ : ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಬೇಕು.
* ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ 37°C ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ನುಸುಳಿ ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಇವೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲು ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರ ಜಾಲವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಇದರ ಕೇಂದ್ರ ನಿರ್ದೇಶಕ ಕೆಳಶಿರಗುಳಿ, ಈವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ :

೧) ಅನುವೇದಕನರಜಾಲವ್ಯವಸ್ಥೆ (Sympathetic System)

೨) ಪರಾನುವೇದಕನರಜಾಲವ್ಯವಸ್ಥೆ (Parasympathetic System)

ಅನುವೇದಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶರೀರದ ವೇಗ ವರ್ಧಕವಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅದು ಪ್ರಚೋದನೆ ಗೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೋರಾಟ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾದರೆ, ಪರಾನುವೇದಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬ್ರೇಕ್ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಉದ್ವೇಗ ಉದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ವಿರಾಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಅನುವೇದಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬೆನ್ನು ಗಂಬದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೩ ಜೊತೆ, ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೩ ಜೊತೆ, ಸೊಂಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೪ ಜೊತೆ ಅದರ ಕೆಳಗೆ ೪ ಜೊತೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

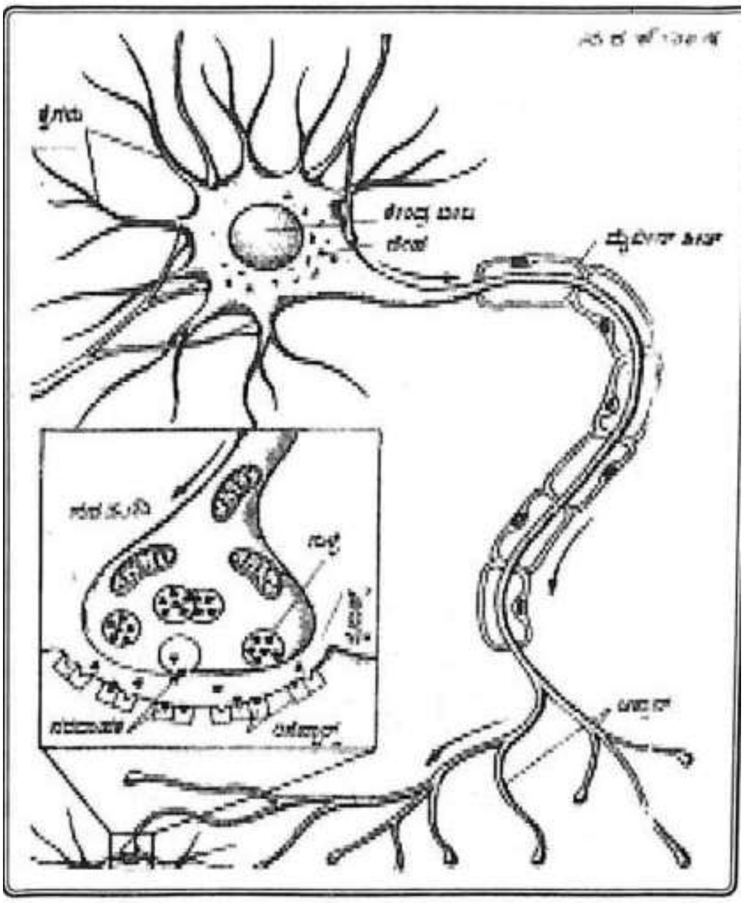
ಪರಾನು ವೇದಕ ನರಜಾಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ೩ನೇ ಕಪಾಲನರ, ೭ನೇ ಕಪಾಲನರ, ೯ನೇ ಕಪಾಲನರ, ೧೦ ನೇಕಪಾಲನರ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಕೆಳಗಿರುವ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಧಿಯ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಅನುವೇದಕ ಮತ್ತು ಪರಾನುವೇದಕ ನರತಂತುಗಳು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಪಾಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಥವಾ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು, ಸನ್ನಿವೇಶ ಎದುರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಥವಾನ ಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಮನಸ್ಸನ್ನಾವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅನುವೇದಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗ, ಪ್ರಶಾಂತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ, ನಮಗೆಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಆಸರೆ ನೀಡುವವರು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅನುವೇದಕ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪರಾನುವೇದಕ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಮೈ ಮನಸಿಗೆ ಹಿತವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಲಲಿತಕಲೆಗಳು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು, ನಿದಾನಗತಿಯ ನಡಿಗೆ, ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ, ಪರಾನುವೇದಕ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ೧/೨ ಗಂಟೆ ಕಾಲ, ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ೧/೨ ಗಂಟೆಕಾಲ ಪರಾನುವೇದಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ದೇವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೈಮನಗಳು ವಿರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನರ ಕೋಶಗಳು

ಒಂದು ಲಾಡು ಉಂಡೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಕಾಳುಗಳಿರುವಂತೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಘಟಕವೇ

ನರಕೋಶ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಯಡಿಯಲ್ಲಿ ನರಕೋಶವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರಕೋಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೇಹ, ಅದರ ಕೇಂದ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್), ಕೈಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡೆಂಡ್ರೈಟುಗಳು, ಬಾಲದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಆಹ್ವಾನುಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಹ್ವಾನುಗಳಕ ವಲುಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ನರಕೋಶದ ಆಹ್ವಾನುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನರತಂತು ಇನ್ನೊಂದು



ನರತಂತುವಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಕೂಡು ಸ್ಥಳ - ಸೈನಾಪ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನರ ತಂತುವಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ, ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ನರವಾಹಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಂದೇಶ ನರತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ, ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದು ನರವಾಹಕಗಳು ಕೂಡು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ನರ ತುದಿಯಲ್ಲಿ

ಗ್ರಾಹಕ-ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳಿದ್ದು, ನರವಾಹಕಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆ-ಭಾವನೆ-ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಈ ನರವಾಹಕಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ನರಕೋಶದ ದೇಹದ ಭಾಗ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಡು ದೊರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಳಗಿನ ಮೊರೆಗೆ 'ಮೆಡುಲ್ಲರಿ ಶೀತ್' ಎಂದು ಕರೆದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಪೊರೆಗೆ "ಮೈಲಿನ್ ಶೀತ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನರತಂತುಗಳು, ಸಮಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತುಸು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಗಂಟು ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯ' ಎಂದುಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ನರತಂತುಗಳು ಕೆಲವೇ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಕೆಲ ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನರಕೋಶಗಳು, ನರತಂತುಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದರೆ, ನಾಶವಾದರೆ, ರಿಪೇರಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ನರಕೋಶಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎರಡೂವರೆಲಕ್ಷ ನರಕೋಶಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ನರ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲ. ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ, ನರ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ, ದಶಕಗಳು ಕಳೆದಂತೆ, ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೇಗವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಡೆಮೆನ್ಷಿಯ-ಮರೆವು | ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಾವು ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ನರಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಜಿಡ್ಡು-ಕೊಬ್ಬುಬೇಕು. ನರ ಕೋಶಗಳ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ನ್ಯೂಕೋಸ್ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ನರಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಕವಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ನಾವುಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಷ್ಟು, ನರಕೋಶಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಸೀಸ, ಪಾದರಸ, ಕಾರ್ಬನ್ ಕಣಗಳು ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮಾರಕ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ, ವಿಟಮಿನ್ B1, B6, B12 ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಕೋಶ, ನರತಂತುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನರವಾಹಕಗಳು :

ಪರಿಧಿ (ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಒಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳು) ಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಸಂವೇದನೆ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ, ಕಿರುಮಿದುಳು, ಶಿರಗುಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿಂದ ಚಲನಾ ಸಂದೇಶಗಳು, ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕಿರು ಮಿದುಳಿಂದ ಸೂಚನಾ ಸಂದೇಶಗಳು

ಪರಿಧಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಸಂದೇಶ ಸಾಗಾಟವೇ ನರಕೋಶ-ನರತಂತುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನರಕೋಶದಿಂದ ನರಕೋಶಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಕಣಗಳನ್ನು "ನರವಾಹಕ'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (Neuro Transmitters), ಈ ನರವಾಹಕಕಣಗಳು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಇವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನರತಂತುವಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನರವಾಹಕಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂದೇ ಶಬಂದಾಗಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದು, ನರವಾಹಕ ಕಣಗಳು ನರಗಳ ಕೂಡು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ನರತಂತುವಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಗೆ (Receptors) ಈ ಕಣಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ ನೋವು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೈಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅಯ್ಯೋನೋವಾಯಿತು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸುಮಾರು ಮೂರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನರವಾಹಕಗಳಿದ್ದಾವೆ. ಕೆಲವು ಉತ್ತೇಜನ ಕಾರಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ (Excitatory) ಕೆಲವು ತಡೆಯನ್ನು ಒಡುತ್ತವೆ (Inhibitory). ಒಟ್ಟು ಮೂರು ವಿಧಗಳ ನರವಾಹಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

(೧) ಬಯೋಜೆನಿಕ್ ಅಮೈನುಗಳು : ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

(೨) ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು : ಇವು 70% ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

(೩) ಪೆಪ್ಸಡುಗಳು : ೨೦೦ ರಿಂದ ೩೦೦ ಬಗೆಯ ನರವಾಹಕಗಳಿವೆ.

ಬಯೋಜೆನಿಕ್ ಅಮೈನುಗಳು :

* **ಡೋಪಮಿನ್ :** ಸುಖ ಮತ್ತು ಹಿತಾನುಭವಕ್ಕೆ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಈ ನರವಾಹಕ ಅಗತ್ಯ, ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿನಾ ಕಾರಣ ದುಃಖ, ಬೇಸರ, ನಿರಾಶೆ, ಸಹಾಯಕತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಚಟುವಟಿಕೆ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಡೋಪಮಿನ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ, ಮೇನಿಯಾ

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಖುಷಿ, ಕೋಪ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್, ನರವಾಹಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅತಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವುದು (Hypersensitive) ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

* ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ - ನಾರ್ ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ : ಇದು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ನರವಾಹಕ ಜೋಡಿ, ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿ, ನಿದ್ರೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಜೋಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಈ ನರವಾಹಕ ಜೋಡಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋರಾಟ-ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ಸೆರೋಟೋನಿನ್ : ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ನರವಾಹಕವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ, ಎಚ್ಚರಸ್ಥಿತಿ, ಹಸಿವು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಭಯ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಡೋಪಮಿನ್-ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ರೆಗ್ಯುಲೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಮ್ಮೆನೋ ಆಮ್ಲದ ನರವಾಹಕಗಳು :

ಗ್ಲೈಸಿನ್, ಹಿಸ್ಟಮಿನ್, ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್, ಗಾಬಾ, ಗ್ಲೂಟಮೇಟ್‌ಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ :ಕಲಿಕೆ-ನೆನಪಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗಲು, ಈ ನರವಾಹಕ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ (ಡೆಮೆನ್ಷಿಯ-ಆಲ್ ಜೈಮರನ ಕಾಯಿಲೆ) ಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸಿಟೈಲ್ಕೋಲಿ ನಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲೂ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನಾ ಪಾತ್ರವಿದೆ.

ಗ್ಲೂಟಮೇಟ್ : ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಟಮೇಟ್ ನರವಾಹಕದ ಪಾತ್ರವಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನರವಾಹಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗಾಬಾ : ಇದು ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವ (Inhibitory) ನರವಾಹಕ, ಆತಂಕ

ಮತ್ತು ಭಯದ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಭಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ನರವಾಹಕಗಳು : ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಪೆಪ್ಟೆಡ್ ನರವಾಹಕಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿವೆ. ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸುವುದು, ಆಹಾರ, ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಾವು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪೆಪ್ಟೈಡ್‌ಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರಾವದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಪೆಪ್ಟೈಡುಗಳು ನೋವಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ನೋವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಸಣ್ಣ ನೋವಿಗೂ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ.

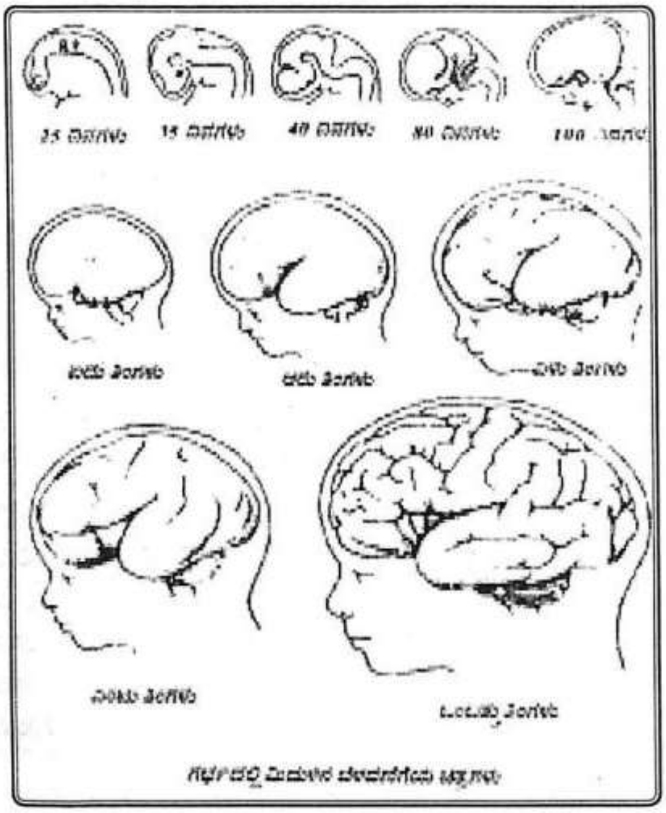
ನ್ಯೂರೋಟೆನ್ಸಿನ್, ಕೋಲಿ ಸಿಸ್ಟೋಕೈನಿನ್ - ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಮಾಟೋಸ್ಟಾಟಿನ್ ಆಲ್ ಜೈಮರನ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದೆನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ನರವಾಹಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಡೋಪಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಮೇನಿಯಾ ಅಥವಾ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ. ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ನಾಶವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಇದು ಡೆಮೆನ್ಷಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಜೀವಾಂಕುರವಾದ ಮೇಲೆ (ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣು ಫಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ) ೩ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು, ನರಕೋಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ೩ನೇ ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜೀವಕೋಶಗಳುಳ್ಳ ನರತಟ್ಟೆ (Neural Plate)ಯನ್ನು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ಈ ತಟ್ಟೆ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತದೆ (Neural tube). ತಲೆಯ ಕಡೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಉಬ್ಬುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಉಬ್ಬುಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನ ಅರೆಗೋಳಗಳಾಗಿ ಮದ್ಯಮಿದುಳಾಗಿ (ಶಿರಗುಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಶಿರಗುಳಿ) ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ ಕಾಂಡವಾಗಿ (ಪಾನ್ಸ್ ಮೆಡುಲ್ಲಾ)

ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನರಕೊಳವೆ ಹಾಗೇ ಇದ್ದು, ಮಿದುಳಿನ ಕುಳಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ (Ventricles). ಮಿದುಳು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ಎರಡೂವರೆಲಕ್ಷ



ನರಕೋಶಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಯೋಜನೆ (Genetic Programme)ಯಂತೆ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಪೋರ್ಟ್ ನೀಡಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿಡುವ ಗ್ಲೈಯಲ್ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ (ವೈಟ್‌ಮ್ಯಾಟರ್) ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನರಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಅಯೋಡಿನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಶೇ. ೭೦ ಭಾಗ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ೩೫೦ ಗ್ರಾಂ. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ತೂಕ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ (೭೫೦ ಗ್ರಾಂ). ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಇರುವ ಮಿದುಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ - ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಸ್ತು ವಿಶೇಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು, ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ೧೨೫೦ ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ, ಅಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ :

* ವರ್ಣತಂತು ಮತ್ತು ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ಉದಾ : ೨೧ ನೇ ವರ್ಣ ತಂತುವಿನ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ 'ಮಂಗೋಲಿಸಂ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡೋಮ್' ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಗು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ. ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣಮಿದುಳು (Micro Cephaly) ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
* ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಾಗುವುದು (ದಡಾರ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಗೌತಲಮ್ಮ, ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಫ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ) ವೈರಸ್‌ಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತವೆ.
* ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ 'ಕ್ರೆಟಿನಿಸಮ್' ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿನ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
* ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ - ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆ.
* ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ : ಗರ್ಭಿಣಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಧೂಮಪಾನ (ನೇರ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷ) ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದು (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸುವಿಕೆ)
* ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು.
* ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ.

* ಹುಟ್ಟಿ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ.
* ಮಿದುಳ ಜ್ವರ ಬರುವುದು.
* ಪದೇಪದೇ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದು, ವಾಂತಿ ಬೇದಿಯುಂಟಾಗುವುದು.
* ಪೋಲಿಯೋ ಇತ್ಯಾದಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು.
* ತಲೆಗೆ ನೇರವಾದ ಪೆಟ್ಟು
* ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಬರಡು ವಾತಾವರಣ.

ಮಿದುಳಿನ ಅಪಕ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಯಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನ್ಯೂನತೆ - ತೊಂದರೆಗಳು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಹಲವಾರು

೧) ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ

೨) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಓದುವ ಬರೆಯುವ ನ್ಯೂನತೆ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

೩) ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಸುಲಲಿತ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು,

೪) ಮಾತಿನ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬಿಕ್ಕುವುದು, ತೊದಲುವುದು.

೫) ಅತಿ ತೀಟೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ

೬) ಅವಿಧೇಯತೆ, ಗುಣ ದೋಷದ ನಡವಳಿಕೆ, ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸಮಾಜ
ವಿರೋಧಿ ವರ್ತನೆ

೭) ಫಿಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ನರಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು / ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಮಿದುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :

ತಲೆ ಬರುಡೆಯೊಳಗಿರುವ ಮಿದುಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ನೋಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು.

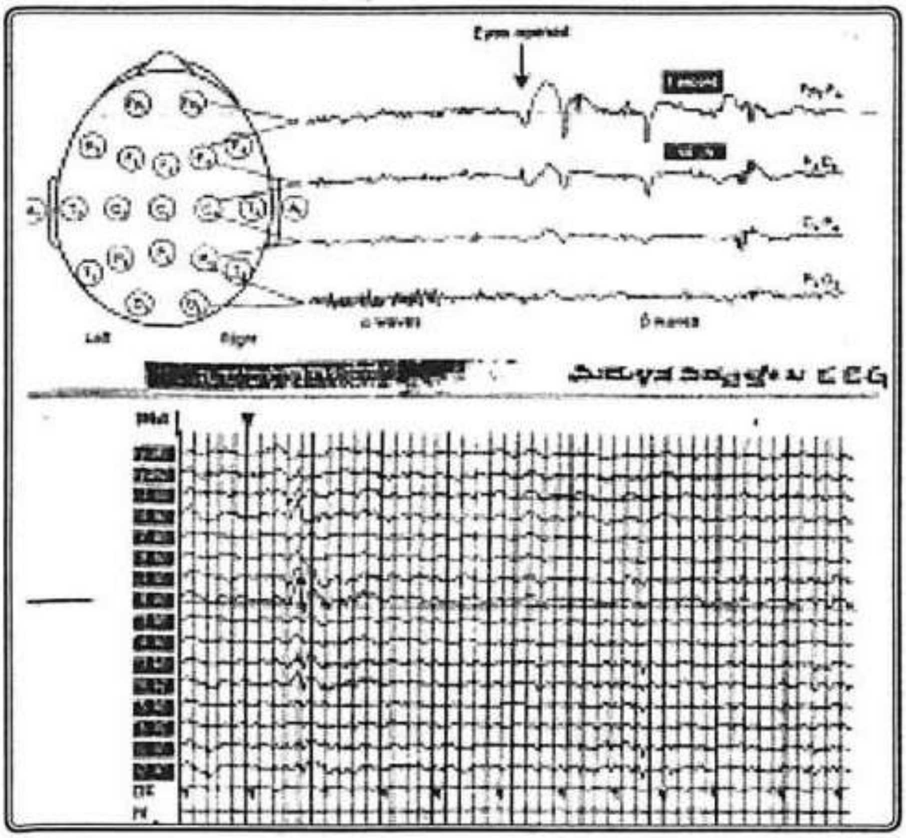
೧) ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುಲ್ಲೇಖ : EEG: Electro Encephalogram :

ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡು'ಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ, ಇಡೀ

ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದೇ EEG, ಈ ಲೇಖದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಗೆರೆಗಳು, ಅಲೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಫಿಟ್ಸ್, ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಿದುಳು ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ EEG ಸಹಾಯಕಾರಿ.

(೧) ಮಿದುಳಿನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂ.ಆರ್.ಐ :

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಮಿದುಳಿನ ಸವೆತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.



(೨) ಪೆಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, fMRI : ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಬಹುದು.

(೪) ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷೆ (ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕದ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಇದರ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ)

(೫) ಮಿದುಳಿನ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ : ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಯಗಳು, ಅನ್ಯೂರಿಸಂ (ರಕ್ತನಾಳದ ಗುಳ್ಳೆ) ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

(೬) ಮಿದುಳಿನ ಜೀವುಂಡಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ (Biopsy) ಬರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೋಡುವುದು.

(೭) ನರತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಸಾಗಾಟದ ಪರೀಕ್ಷೆ (Nerve Conduction Studies)

(೮) ಬುದ್ಧಿಮಾಪನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (IQ assessments)

(೯) ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (Psychological Tests)

ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೇತನ, 'ನಾನು' ಎಂಬುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕಲಿಕೆ, ನೆನಪು, ಸರಿತಪ್ಪುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ನಮ್ಮ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಂವೇದನೆ, ಸಂವಹನಗಳು, ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸೇ ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳೇ ಮನಸ್ಸು ! ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

* **ಭಾವನೆಗಳು :** ಸಂತೋಷ - ದುಃಖ, ಧೈರ್ಯ - ಭಯ, ಪ್ರೀತಿ - ದ್ವೇಶ, ಸ್ನೇಹ - ತಿರಸ್ಕಾರ, ಸಹನೆ - ಸಿಟ್ಟು, ಮತ್ತರ - ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳು, ಕೀಳರಿಮೆ - ಮೇಲರಿಮೆಗಳು, ನಾಚಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ - ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೆಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ, ಪ್ರೀತಿ, (ಹಿತ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಭಯ (ಅಪಾಯ) ಸಿಟ್ಟು - ಆಕ್ರೋಶವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದುವಾದರೂ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಮನೆಯವರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಜನ ಯಾವ ರೀತಿ ಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು (ಸ್ನೇಹಿತರು, ನಟರು, ನಾಯಕರು) ನೋಡಿ ನಾವು ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ನಮಗೂ ಹಿಂಸೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದಾಗ ಇತರರಿಗೂ ಹಿಂಸೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಅವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ, ನಡೆನುಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಏರುಪೇರಾಗಿ ನಾವು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಭಾವನೆ	**ಕಾರಣಗಳು**	**ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ**
ಕೋಪ	ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳು ಪೂರೈಕೆ	ಏರಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ,
ಆಕ್ಷೇಪಣೆ		
	ಆಗದಿದ್ದಾಗ, ನಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯ	ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.ಗದರಿಸುತ್ತೇವೆ
	ವಾದಾಗ, ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು	ಬೆದರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಬಯ್ಯುತ್ತೇವೆ,
	ವಿನಾಕಾರಣ ಟೀಕೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ,	ಜಗಳವಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಕ್ರಮಣ
	ಮೋಸ ವಂಚನೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿದಾಗ	ಮಾಡುತ್ತೇವೆ,ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ
	ಯಾವುದೇ ನಿರಾಶೆಯಾದಾಗ	ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ, ದ್ವೇಶ
		ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಪರಾಧ
		ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
ದುಃಖ	ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ನೇಹವು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ	ಮಂಕುತನ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ,
	ಅಥವಾ ಅವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ,	ನಿರುತ್ಸಾಹ,
ನಿರಾಶಾವಾದ,		
	ಹಣ / ವಸ್ತು / ಸ್ಥಾನ / ಮಾನ |	ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು
	ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಾಗ,	ಆಗುತ್ತವೆಎಂದುನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು
	ಮನೆಯವರ - ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ	ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ,
	ಟೀಕೆ - ತಿರಸ್ಕಾರ - ಅವಮಾನ :	ಸ್ವನಿಂದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
	ಸಾವು - ನೋವು - ನ್ಯೂನತೆ	ಕೀಳರಿಮೆ, ಸಾಯುವುದು
	ಕೊರತೆಗಳು, ಸೋಲುವೈಫಲ್ಯಗಳು	ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ
	ನಮ್ಮ ಗುರಿ-ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು	ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು
	ಮುಟ್ಟಲಾಗದಿರುವುದು. ಒಂಟಿತನ	ತಲೆಮರೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು,
		ದುಃಖಮರೆಯಲು ಮದ್ಯಪಾನ
		ಮಾಡುವುದು
ಭಯ	ನಿಜವಾದ ಅಪಾಯ ಎದುರಾ	ಚಡಪಡಿಸುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳ
	ಗುವುದು ಅಥವಾ ಅಪಾಂಡು	ನಡುಕ ,ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ,
	ಬರಲಿದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು,	ಗೊಂದಲದ ನಡೆವಳಿಕೆ,

	ಏನು ಮಾಡ ಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾಯಾವುದು ಸರಿ / ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವಗೊಂದಲ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಶ್ಚಯತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಸೋಲು, ನೋವು, ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ	ಭಯದ ವಸ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವುದು, ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದು, ಇತರರ ನೆರವಿಗೆ ಕೈಚಾಚುವುದುಒಂಟಿಯಾಗಿರದೇ, ಜನರಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದುನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನುಮುಂದೂಡುವುದು ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣಮಾಡುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು.
ಮತ್ಸರ	ತನಗೆ ಸಿಗದ ಪ್ರೀತಿ, ಗಮನ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರ ಅಧಿಕಾರ, ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಹಣ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಿಗುವುದು. ಬಹುತೇಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಕಡಿಮೆ-ಕೀಳು, ಇತರರು ಮೇಲು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.	ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವುದು, ದೂರುವುದು, ಟೀಕಿಸುವುದು,ಕಟುವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ, ಅವಮಾನ, ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಕದಿಯುವುದು,ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಾನೂನುನೀತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡುವುದು, ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವುದು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಕೀಳರಿಮೆ	ಸುಂದರವಲ್ಲದ ಶರೀರ, ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯ ಬಡತನ, ಶ್ರಮಜೀವನ ಮಾಡುವತಂದೆತಾಯಿಗಳು, 'ಕೆಳ' ಜಾತಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವುದು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು. ಇತರರ ಟೀಕೆ /ಅವಮಾನಗಳಿಗೆ	ನಾಚಿಕೆ, ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅಂಜಿಕೆ, ಇತರರೊಡನೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡದಿ ರುವುದು, ನಿರಾಶವಾದ,ತಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ,ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲದವನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ತುತ್ತಾಗುವುದು, ಏನೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದು, ಮೇಲಿಂದ ಸೋಲು, ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕಾರಣಗಳಿಗೆ, ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ	ಸ್ವೈನಿಂದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ಸರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕಳಂಕ ತರುವ ರುವುದು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೌಶಲಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು.

ಹೀಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆ ನುಡಿ ಆತನಿಗೂ ಅಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಇತರರಿಗೂ ಅಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅಲ್ಲವೇ,

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

* ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪವನ್ನು ಅದುಮಿಡಬೇಡಿ, ಅದುಮಿಟ್ಟಷ್ಟು ಅವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೀಗಾಯಿತು ನನಗೆ ದುಃಖವಾಯಿತು, ಹಾಗಾಯಿತು ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು ಎಂದು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾರೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಂಬುವ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.
* ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನೀವಿರುವ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದೇ, ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದಾದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಯೋಚಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಆ ಸ್ಥಳ-ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ದೂರ ಬನ್ನಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ, ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗವಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮಾತು-ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಬಲ್ಲಿರಿ ಉದ್ವೇಗವಿಳಿದ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಮಾತು ವರ್ತನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆಸಿಗುತ್ತವೆ.
* ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನವನ್ನು, ಹಿತ ನೀಡುವ ನೆನಪು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಹರಿಸಿ,ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಂತೋಷ - ಸಂಭ್ರಮ - ಹಿತಾನುಭವಗಳನ್ನು

ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಸಂಗೀತ-ಒಳ್ಳೆಯ ಓದು-ದೇವಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ ರಮ್ಯತಾಣದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಟ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ,

* ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ದಾಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಆದ ನಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ, ಅಪಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನೋವು ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ. ನಿಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪತರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಧೋರಣೆ ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಚಿಂತಿಸಿ, ಆತ / ಆಕೆಯನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ನೋಡಿ. ಅಪಾಯವೆನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ / ಸನ್ನಿವೇಶ | ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
* ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸದಾ ಸ್ಥಾನ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ. ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು ಬಂಧು ಮಿತ್ರರನ್ನು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಸ್ನೇಹ ತೋರಿಸಿ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸುಂದರ | ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಹೂಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಸೂರೋದಯ-ಸೂಾಸ್ತವದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳ ಆಟ-ಪಾಠಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮುದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಕ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನೀವು ದೇವರ | ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ, ನೀವಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧಿಸಿ ಸಂಭ್ರಮಪಡಿ, ಲಭ್ಯವಿದ್ದುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವುದರಿಂದ, ಭಯ-ದುಃಖ-ಕೋಪ-ಕೀಳರಿಮೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚನೆಗಳು : ಏನು, ಏಕೆ, ಎತ್ತ, ಎಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೋಡಿದ್ದನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನ್ಯಾಯ, ಅನ್ಯಾಯ, ಸರಿ-ತಪ್ಪು, ಅನುಕೂಲಕರ - ಅನಾನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕಾರ್ಯಾಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏನು ಮಾಡಿದರೆ, ಏನಾದೀತು ಎಂದು ತರ್ಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಊಹೆ - ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನ-ಮಂಥನಗಳಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಜೀವ ಸಂಕುಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ, ಮನುಷ್ಯ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ, ಮುಮ್ಮಿದುಳು ಈ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದೂ

ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸರಳ ಚಿಂತನೆ - ಸಂಕೀರ್ಣ ಚಿಂತನೆ, ತರ್ಕ ಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಸೃಜನ ಶೀಲ ಚಿಂತನೆ, ವಿಶ್ಲೇಷನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಅಮೂರ್ತ ಚಿಂತನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆ, ಏನು, ಎತ್ತ, ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾ, ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಇತಿಮಿತಿ ಹಾಸಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ಷೇಮ. ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟ. ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ, ನಾನು ಜಯಿಸಬಲ್ಲೆ, ನಾನು ಮುಂದುವರೆಯಬಲ್ಲೆ, ಇದು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯ, ನಾಳೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ, ನಾನು ಇತರರ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಲ್ಲೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲೆ, ಸರಿನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದನ್ನು, ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಚಿಂತನೆಯ ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಸಾಕ್ಷಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಇದು ವಿಚಾರವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಅನೇಕರು ಇತರರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಉತ್ತೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ವರದಿಮಾಡಿದ್ದನ್ನು, ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಹೇಳಿದ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕಂದಾಚಾರಗಳಿಗೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಕೆಟ್ಟ-ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಮಾನವೀಯ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆ. ಜನ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಷ್ಟನಷ್ಟ ನೋವು ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

* ದೆವ್ವ - ಭೂತ - ಮಾಟ - ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದು. ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಇಲ್ಲದ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು, ಮಾಟಮಂತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಸಲು ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳು, ಪೂಜಾರಿಗಳು, ಬಾಬಾಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಷುದ್ರ ದೇವತೆಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಲಿಕೊಡುವುದು, ಮಾಟಮಂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಕೆಲವರನ್ನು ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು.
* ದೇವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ದುಬಾರಿ ಹಣ - ಕಾಣಿಕೆ - ಹರಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು. ಉಪವಾಸ - ಉರುಳು ಸೇವೆ - ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರ ಹಚ್ಚಿ, ದೇಹವನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು

ಕಠಿಣವಾದ ವ್ರತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ದೇವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಏನೂ ಮಾಡದೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು.

* ಶಕುನಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದು, ಯಕ್ಷಣಿ ಉಂಗುರ, ಬಳೆ, ತಾಯಿತ, ಹರಳುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ಕೇಡು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.
* ಅದೃಷ್ಟ-ಪವಾಡಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು.
* ಒಳ್ಳೆಯ ಘಳಿಗೆ - ಕೆಟ್ಟ ಘಳಿಗೆ, ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ, ಗ್ರಹಚಾರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಗ್ರಹಗತಿಗಳಮೇಲೆ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
* ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು.
* ಅಖಂಡ ನಂಬಿಕೆ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 'ಮ್ಯಾಜಿಕ್' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ದಿಡೀರ್ ಯಶಸ್ಸು, ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು.

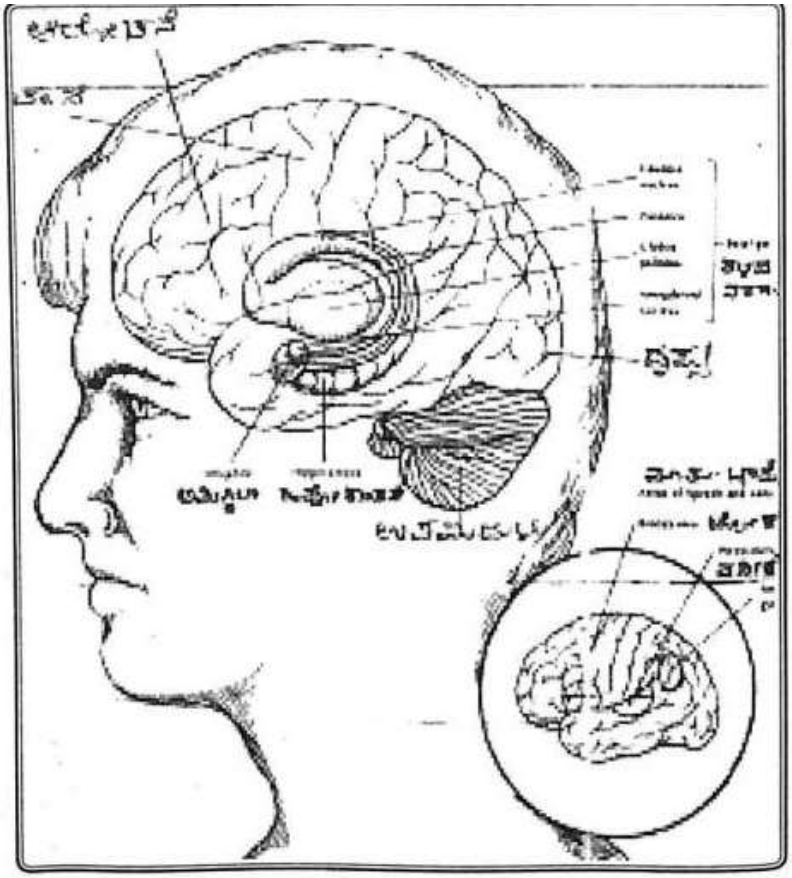
ಈ ಬಗೆಯ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವಿಚಾರವಂತರಾಗಬೇಕು.

ಸಂವಹನ (COMMUNICATION)

ನಾವು ನೋಡಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ - ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಸಂವಹನ, ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಸಂಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಭಾಷೆ ಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ, ಕೆಲವೇ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದೆ. ಮೌಖಿಕ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಲಿಖಿತ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶಬ್ದಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬೋಕಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಲು, ವರ್ನಿಕೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಚಲನಕ್ಷೇತ್ರ, ಉಪಮಿದುಳು, ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

* ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮುಖಭಾವ

ಹಾಗೂ ಚಲನೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಆಂಗಿಕ ಭಂಗಿಗಳೂ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗೌರವ, ವಿನಯವನ್ನು ತೋರುವಾಗ ದೇಹ ಬಾಗಿದರೆ, ರೋಷ, ಕೋಪ, ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹ ಸೆಟೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.



ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವಾಗ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ ಮಿನುಗಿದರೆ, ದ್ವೇಷ ತಿರಸ್ಕಾರ ತೋರಿಸುವಾಗ, ಮುಖ ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ವಕ್ರವಾಗಿ ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಾಷೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ, ತಾಯಿ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ಇತರರು ಆಡುವ ಪದಗಳನ್ನು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಮಗು ಆಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹಿತವಾದ ಶಬ್ದ, ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮಗು ಮಂದಹಾಸ ಬೀರಿದರೆ, ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಅದು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯವರು ಆಡುವ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಎಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಗು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ರಾಗವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಜೋಗುಳ ಮಗುವಿಗೆ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಗದ್ದಲ, ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳು

ಮಗುವಿಗೆ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಮಗು, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬಲ್ಲದು. ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ, ಚಿಕ್ಕವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲದು. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು, ನಾಲ್ಕು-ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರಗಳು, ಪದಗಳ ಕಾಗುಣಿತ, ವಾಕ್ಯಗಳ ವ್ಯಾಕರಣ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯವರಾಡುವ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಮಗು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡನೆಯ, ಮೂರನೆಯ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯ್ನುಡಿಯಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದನ್ನು S.L.D. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ (Specific Learning Deficit, Linguistic difficulty) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯ್ನುಡಿಯಲ್ಲೇ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲದ ಭಾಷಾ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸುವ ಹಠವನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಈ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹು ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಅರಿತೇ ನಮ್ಮವರು 'ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಬಲ್ಲವನು ಬರಗಾಲದಲ್ಲೂ ಬದುಕಬಲ್ಲ, ಮಾತೇ ಮಾಣಿಕ್ಯ, ಮಾತೇ ಮೃತ್ಯು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ನಾಣ್ಣುಡಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರಿಕೆಗೆ, ಭಾಷಾ ಸಂಪತ್ತು, ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ಉಚ್ಚಾರಣಾ ಶೈಲಿ, ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ವೈಖರಿ, ಕೇಳುಗರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಹಾಗೇ ಹೇಳುವ ವಿಧಾನ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಬರವಣಿಗೆಗೂ ಇವು ಮುಖ್ಯ. ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ - ಬರವಣಿಗೆ ಕೌಶಲವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತಾಲೀಮು ಬೇಕು. ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಸರಳವಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ, ಕೇಳುಗರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಶಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ, ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಆಶುಭಾಷಣಗಳು, ಚರ್ಚಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಗಾಯನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳು : ಸಂಬಂಧಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹೆತ್ತು ಹೊತ್ತು ಸಾಕಿದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರೊಡನೆ

ಸಂಬಂಧ, ಬಂಧುಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಮೇಲೆ ಹೆಂಡತಿ (ಅಥವಾ ಗಂಡ) ಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ, ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ, ಕೆಲವು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರಿಸರ | ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಮಾಲೀಕರು, ನೌಕರರು ಇತ್ಯಾದಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪಗಳೆಂಬ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿರಬೇಕು. ಕಷ್ಟಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಸುಖದುಃಖ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸರೆಕೊಟ್ಟು ಆಸರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಶೋಷಣೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ, ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವವಿಲ್ಲದೆ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ, ನಂಬಿಕೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಂಬಂಧ ಮುರಿದು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ತಂದೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ತಾಯಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಹಿರಿಯ ಸೋದರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಸ್ನೇಹಿತ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಶೃತಿ ಕೇಳ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. - ಕೆಲವು ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಹು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎರಡು ದೇಹ ಒಂದು ಮನಸ್ಸಿನಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ 100% ಸಂಪರ್ಕ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಮಾತುಕತೆ ಮಾಡುವುದು, ಒಬ್ಬರ ಹಿತಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ದುಡಿಯುವುದು. ಒಬ್ಬರ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು, ಒಬ್ಬರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುವುದು, ನೋವು ನಲಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗಿಗಳಾಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯ, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಒಬ್ಬರು ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ನಾವು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ, ನಿರಾಶೆ ಮುಸುಕಿದಾಗ, ಆತ್ಮೀಯರು ನಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸಬಲ್ಲರು, ಸಂತೋಷದ ದಡಕ್ಕೆ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದಡಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಲುಪಿಸಬಲ್ಲರು.

ಸಂಬಂಧದ ಅಡಿಪಾಯ ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ, ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಸ್ನೇಹ - ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನ - ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಂಬಂಧದ ಹಾಲಿಗೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಾವು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ : ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ಬಂಧುಗಳು, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಸಂಬಂಧ ಹಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಯಾರದೋ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡ, ಘಟನೆಗಳೂ, ಇತರರ ಚಿತಾವಣೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನೇಹಿತರು - ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಮಾಲೀಕನೌಕರರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

* ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವ, ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
* ಆತ / ಆಕೆಯಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ
* ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ
* ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ
* ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ನೇರವಾಗಿ, ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡಿ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ
* ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ, ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ.
* ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಪ್ರವಾಸ, ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಸಮಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ,

ಕಲಿಕೆ – ನೆನಪು : ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೌಶಲವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಿಸಬೇಕು. ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾವು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ (REGISTRATION ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಿದ್ದು ಅದು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತತ್ಕಾಲದ ನೆನಪು - IMMEDIATEMEMORY ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಸಕ್ತಿಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯಾದರೆ ಅದು ೨೪ ರಿಂದ ೪೮ ಗಂಟೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು

WORKING MEMORY ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಅದು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ಕಾಲದ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ನೆನಪಿಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಮಿಗ್ಡಿಲಾ- ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ನೆನಪು ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಮಾಹಿತಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗಬೇಕು. ದೃಶ್ಯರೂಪದ ಮಾಹಿತಿ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಧ್ವನಿ ವಾಸನೆ ರುಚಿಯ ನೆನಪು ಕಪೋಲ ಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಸ್ಪರ್ಶ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನೆನಪು ಪಾರ್ಶ್ವ ಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಕಲ್ಪನೆ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೂ ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮುದ್ರಣಗೊಂಡು, ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಾಹಿತಿ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೊಲೀನ್' ನರವಾಹಕವು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನರವಾಹಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಾಹಿತಿ ಮುದ್ರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುದ್ರಣವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ನೆನಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾದಾಗ ಸ್ಮರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದರೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ Registration, Recording ಮತ್ತು Recall ಗ್ರಹಣ ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆ, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪು ಉತ್ತಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯ.

(೧) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಬಾರದು.

(೨) ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

(೩) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾಗಲೀ, - ಭಾವೋದ್ವೇಗ-ವಾಗಲೀ ಇರಬಾರದು.

(೪) ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಶಾರೀರಕ ನೋವು,ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಾರದು.

* ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಆಕರ್ಷಣೆ, ವಿಕರ್ಷಣೆ ಇರಬಾರದು.
* ವಿಷಯ ಸರಳವಾಗಿ, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು.
* ಮಿದುಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿರಬಾರದು.

ಮರೆವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವು :

* ಕಲಿಯುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿದೆ.

*	ಸುತ್ತಮುತ್ತ ವಿಪರೀತ ಗದ್ದಲ, ಆಕರ್ಷಣೆ ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳಿವೆ.

*	ಪರಿಸರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಲ್ಲ

*	ವಿಷಯ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

*	ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

*	ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿವೆ.

*	ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದೆ

*	ಅತಿಯಾದ ಟೆಂಶನ್ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದೆ. ನಿರ್ವಹಣಾ ಆತಂಕವಿದೆ.

*	ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಬರೆದಿಲ್ಲ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ಕೌಶಲವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಳಸಿಲ್ಲ

*	ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿದೆ.

ಕಲಿಕೆ ನೆನಪು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ :

*	ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೋಡಿ, ಓದಿ, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

*	ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ

*	ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು, ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

*	ಯಾವ ವಿಷಯ / ವಿಚಾರ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೋ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿ, ಓದಿ.

*	ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡಗಳು, ಟೆಂಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿರಮಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾ : ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ದೇವರ ನಾಮ । ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಯೋಗಾಸನ - ಪ್ರಾಣಾಯಮ ಮಾಡಿ, ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಸರಸ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ.

ಸ್ವ-ಅರಿವು :

ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ 'ಐಡೆಂಟಿಟಿ' ಅಂದರೆ ನಾವು ಯಾರು, ಯಾರ ಮನೆಯವರು, ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸ, ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ ಇತರರೊಡನೆ ನಮಗಿರುವ ಸಂಬಂಧ ಆಳ, ಸ್ವರೂಪ, ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದುರ್ಬಲತೆ, ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಸ್ವ ಅರಿವಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ (Self awareness). ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಚತುರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರತಿಭೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ಆಂಜನೇಯ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್" ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಪದಿಂದ, ಆಂಜನೇಯನಿಗೆ ತನ್ನ ವಿರಾಟ್ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತರರು ನೆನಪಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನಿಗೆ ತನ ಶಕ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿ, ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ ನ್ಯೂನತೆ / ಕೊರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅಭಿಮನ್ಯು ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಇತರರ ನೆರವನ್ನು 'ಪಡೆಯಲು ನಿರಾಕರಿಸಿ, ಹುಚ್ಚು ವೀರಾವೇಶದಿಂದ ಅಭಿಮನ್ಯು ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದೊಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಹತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚತುರತೆಗಳು ಇದೆ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಂಬಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಕುಮಾರನ ರೀತಿ ! ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ - ಮನಸೇ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ವ ಅರಿವು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಇತರರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ :

ಜ್ಞಾನ / ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸಾಗರ ಸದೃಶವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೆಪಾಸಿಟಿಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಗಾಧ. ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದ್ದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯ / ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ, ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಿಮೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಲೋಕನ, ತರ್ಕ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಎಡ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಿ, ಸಂಗೀತ - ಸಾಹಿತ್ಯ - ನೃತ್ಯ - ಲಲಿತ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಪಾಂಡಿತ್ಯ, ರಮ್ಯಕಲ್ಪನೆ ಬಲಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸ ಎಂದೂ ತಿಳಿದಿರಿ. ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಓದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರವಾಸಮಾಡಿ, ನೋಡಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅನುಭವಸ್ಥರು - ತಜ್ಞರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು :

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ, ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರ-ಸಂಪಾದನೆ ಸೇವನೆ. ಬೆದೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಟ, ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಮರಿಗಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಅಷ್ಟೆ. ಸರಿತಪ್ಪು, ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯ, ಧರ್ಮ-ಕರ್ಮಗಳ ಗೊಡವೆ ಅವುಗಳಿಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಮೌಲ್ಯಗಳಿವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘ ಜೀವಿ. ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಇತರರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬದುಕ ಬೇಕಾದಾಗ ಆತ ಹಲವಾರು ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಕ್ಷೇಮದ ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರ ಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಳೆ, ಆಚರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

* ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಡ.
* ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ನೀನು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸು, ಇತರರಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಬೇಡ, ಮೋಸ ವಂಚನೆ ಮಾಡಬೇಡ.
* ಆಹಾರ-ವಸತಿ-ವಸ್ತುಗಳು-ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೋ,
* ದೀನ ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಅಸಹಾಯಕರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡು.
* ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬ, ನಿನ್ನ ಸಮುದಾಯ ನಿನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು.
* ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳು, ಧರ್ಮ-ಅಧರ್ಮಗಳು, ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ.
* ಯಾವುದನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡಬೇಡ, ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡ, ಇತರರಿಗೆ ನೋವು

ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಬೇಡ. ಯಾರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಬೇಡ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ.

* ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ ಒಂದಿದೆ ಎಂದು ನಂಬು. ಅದನ್ನು ಕಾಣಲು ಸೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನೆರೆಹೊರೆ, ಆ ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾದರಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುತ್ತವೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು / ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಈ ಎಲ್ಲರೂ ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಏನು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಟ್ಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಿಸ್ಟಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ (ಈತನನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ನ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ

೧) ಇಡ್ (Id) ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖ - ಪಡುವುದೇ ಅದರ ಗುರಿ, ಹಸಿವಾದಾಗ, ತಿನ್ನಬೇಕು, ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ, ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

೨) ಈಗೋ (Ego) ಇದು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗ. ಹಸಿವಿದೆ, ಆದರೆ ಅಡುಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಊಟ ಕೊಡುವವರು ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ಬಡಿಸುವವರು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಊಟ ಮಾಡೋಣ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಯೋಣ ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

೩) ಸುಪರ್ ಈಗೋ (Super Ego) : ಇದು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿ, ಸರಿತಪ್ಪು, ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯ, ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಲಾಭ, ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ನಷ್ಟ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಹಸಿವಾಗಿದೆ, ಊಟ ರೆಡಿ ಇದೆ, ಬಡಿಸುವವರಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ನಾನೇ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದು ಬಿಡೋಣವೇ, ಬೇಡ, ಬಡಿಸುವವರು ಬರಲಿ, ಬಡಿಸಲಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಡಿಸಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ನಾನೂ ಊಟ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸ್ವಲ್ಪವಿದೆ. ಹತ್ತು ಜನ ಹಸಿವಾದವರಿದ್ದಾರೆ. ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹಂಚಿ ತಿನ್ನು ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಈಗೋ ಮತ್ತು ಸುಪರ್ ಈಗೋ ಬಲವಾಗುವಂತೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಇದ್ ಬಲವಾಗಿ ಅದು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯಾಯ, ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಖುಷಿ ಪಡುವುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ, ನೀತಿನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ನಾವು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸಲ್ಯಗಳೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲೆವು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗದೇ, ನಾವು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

೩. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

೧) ಫಿಟ್ಸ್ : ಮೂರ್ಛೇರೋಗ

ಥಟ್ಟನೆ ಬೀಳುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲ, ಕೈಕಾಲು ಸೆಳೆಯುವುದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೊರೆಬುರುಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಕೆನ್ನೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊರಗೊರಶಬ್ದ, ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಚೇತರಿಕೆ, ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಬರಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಯ, ಸುಸ್ತು ಆಯಾಸ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ತೊದಲು ಮಾತು. ಇದು ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಲ್ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ - ಪ್ರಧಾನ ರೀತಿಯ ಮೂರ್ಛೆರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ, ಫಿಟ್ಸ್ ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆವಾಗ, ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಥಟ್ಟನೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರು-ಬೆಂಕಿಯ ಬಳಿ, ಚಲಿಸುವ ವಾಹನ, ರಸ್ತೆ ಮಧ್ಯೆ, ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಚಿಕ್ಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಒಂದು ಕೈ, ಒಂದು ಕಾಲು, ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ರ ಆಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡು ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಷಿಯನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ ಪಟಗುಟ್ಟಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ಅಟ್ಯಾಕ್. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬೆಳಕು / ದೃಶ್ಯ ಮೂಡಿ ಮರೆಯಾಗಬಹುದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಶಬ್ದವಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಏನನ್ನೋ ಹುಡುಕುವಂತೆ ಚಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಥಟ್ಟನೆ, ಮೈ ನಡುಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿದ್ದ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಏಳಬಹುದು. ಕೈಯೋ ಕಾಲೋ ಝಡಿಸಬಹುದು. ಇವನ್ನು Focal Fics, Complex partial seizures, Myoclonus, Petitmal Seizures w2030, ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ I ಒಂದು ಭಾಗದ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಥಟ್ಟನೆ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳ ಗತಿ ಬದಲಾಗುವುದೇ (Abnomal Electrical Discharges) ಫಿಟ್ಸ್ ಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಐದು ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಗಂಭೀರ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ,

* ನೂರಕ್ಕೆ ೬೫ ರಷ್ಟು ಫಿಟ್ಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. EEG ಮಾತ್ರ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಹಜವಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳು ದಾಖಲಾಗುತ್ತವೆ.
* ಉಳಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ

    ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಣದ ಪೆಟ್ಟು, ಗಾಯ
    ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಪೊರೆಯ ಸೋಂಕು
    (ಬೆಕ್ಟಿರಿಯಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ)
    ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಂಜು ವಸ್ತುಗಳು (ಲಿವರ್-ಕಿಡ್ನಿ ವಿಫಲತೆಯಲ್ಲಿ)
    ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಸೇರಿ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಕೊರತೆ,
    ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ (ಕ್ಷಯರೋಗದ ಗೆಡ್ಡೆ, ಸಿಸ್ಟಿ ಸರ್ಕೋಸಿಸ್ (ಚಾಟಿ
    ಹುಳುವಿನ ಗೂಡು) ನಿಧಾನಗತಿಯ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ
    ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು
    ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
    ಮಿದುಳು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು
    ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ
    ವಿಷವೇರಿಕೆ (Poisoning)
    ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ
    ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಫಿಟ್ಸ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಿಟ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಉಳಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

* ಫೀನೋ ಬಾರ್ಬಿಮೋನ್, ಫೆನಿಟಯಿನ್, ಕಾರ್ಬಮಜೆಪಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ ವಾಲ್‌ಪೋಯೇಟ್, ಡಯಾಜೆಷಾಂ, ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ೩ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು.

* ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.
* ವಿಪರೀತ ಶಾರೀರಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವಾಗಬಾರದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದು ಬಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು:

* ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮಲಗಿಸಿ ಇದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸೇರುವುದು ತಪ್ಪಿ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.
* ಪಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀರು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನೀರು ಅಥವಾ ಇತರ ಪಾನೀಯ ಶಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪಳೆ ಬಂದು, ನೀರು ಕೇಳಿದರೆ, ಆತನನ್ನು ಕೂರಿಸಿ, ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕೊಡಿ.
* ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದು ಎದ್ದು, ನಡೆಯುವ ತನಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರಿ.
* ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದರೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಗೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು, ಗುಣಮುಖನಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗೆ, ಬದುಕಲು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ, ಫಿಟ್ಸ್ ನಿಂತಿದೆ, ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗದ ತನಕ, ಫಿಟ್ಸ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಹನ ಚಾಲಿಸಲು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಂತ್ರಗಳ ಬಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಒಲೆ ಮುಂದೆ / ಬೆಂಕಿನೀರಿನ ಸಮೀಪ ಬಿಡಬೇಡಿ, ಫಿಟ್ಸ್ ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

೨. ಲಕ್ವಾ-ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು :

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ಧಟ್ಟನೆ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ನಿತ್ರಾಣಿಯಾಗಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಆಗದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲಕ್ವಾಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು-ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಕೈ-ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ, ಬಾಯಿ ಸೊಟ್ಟಗಾಗಬಹುದು. ಮಾತು ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಕೇಂದ್ರ ಶೇಕಡಾ ೯೦ ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ವಾ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದಾಗ (ಅಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಭಾಗದ ಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಮಾತು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. - ಲಕ್ವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯ, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಥಟ್ಟನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಜನ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಥಟ್ಟನೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯಲು ಕಾರಣ. ರಕ್ತನಾಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತನಾಳ ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಸೋಂಕುಉರಿಗಳು ಇತರ ಅಪರೂಪದ ಕಾರಣಗಳು.

ಮಿದುಳಿನ ಚಲನಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಲು ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

(೧) ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಯಿಲೆ : ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಆತ / ಆಕೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿ- ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ತನಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ (ಶೆಕಡಾ ೫೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ತನ್ನ BP ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನೇಕರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ). ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತೀವ ಮನೋಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು.

(೨) ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ : ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸವೆಯುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

(೩) ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾದಾಗ, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ರಕ್ತನಾಳದ ಬಿತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತನಾಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(೪) ಶರೀರದೊಳಗೆ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ, ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದಾಗ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಚೂರುಗಳು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಗರಣೆ ಕಟ್ಟಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬರಬಹುದು.

(೫) ಅನ್ಯೂರಿಸಮ್ : ರಕ್ತನಾಳದ ಬಿತ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಅದು ಬಲೂನಿನಂತೆ - ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡ - ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಅದು ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. -

ಯಾರಿಗೆ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯಬಹುದು?

ಲಕ್ವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ವರ್ಗ ಭೇದ ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೧) ವಯಸ್ಸು : ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು (೪೦ ವರ್ಷ +) ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ, ಸಂಭವನೀಯತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೨) ಲಿಂಗ : ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

೩) ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗ

೪) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ ಅದು ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಮಿಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೨೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ.

೫) ಧೂಮಪಾನ : ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ರಿಸ್ಕ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೬) ಹೃದ್ರೋಗ : ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಜ್ವರದಿಂದ (ರುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರ) ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪಿನ ಚೂರುಗಳು (ಎಂಬೋಲೆ), ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಮಿದುಳಿನ ಚಲನಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು.

೭)	ಬೊಜ್ಜು : ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು.

೮)	ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೇಶಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು : ಮಿದುಳಿನ ಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ, ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ನಿಧಾನವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೈ, ಕಾಲು ಅಥವಾ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಜೋಮು ಅಥವಾ ಭಾರವಾದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದ ವಸ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ವಾಲಬಹುದು, ಬೀಳುವಂತಾಗಬಹುದು, ಮಾತುತೊದಲಬಹುದು, ಕಣ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗಬಹುದು, ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡರಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು, ತಲೆ ಖಾಲಿಯಾದಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆಕಡೆಯಿಂದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದೇ ಈ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ರೀತಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಅಥವಾ ಹಲವು ಸಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಆಗಿ ಅನಂತರ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಡಿಯಬಹುದು.

ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ, ಪಾರಿವಾಳದ ಹಕ್ಕಿಯ ರಕ್ತ ಮಾಂಸದ ಔಷಧಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ನೀವುವುದು, ಆಹಾರ ಪತ್ಯ, ದೇಹವನ್ನು ಉಷ್ಣವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇದು ಬದಲಾಗಬೇಕು, ಲಕ್ವದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ನರಕೋಶಗಳು, ನರತಂತುಗಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗಿರುತ್ತವೆಯಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯಲು ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ನ್ಯೂರೋಸರ್ಜನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಇಕೋಸ್ಪ್ರೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು, ಉಳಿದ ಜೀವನಮಾನವಿಡೀ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೨೪ ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಿನೇಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಸರಿಯಾಗಿ, ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು ಕೂಡಲೇ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ವಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ತುರ್ತಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದು, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು (ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ) ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗರಣಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಿನೇಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಂಗಮರ್ಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ (ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆ - ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಸಾಕು) ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀವುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು, ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಚುಕುವುದು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು, ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸ - ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು - ಹೀಗೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯೇ ಲಕ್ವಾಗೆ ದಿವ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತೆ ಮಾತನಾಡಲು, ಪದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ವಾಗೋಷ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು (Speech * Therapest) ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೇ, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ, ಈ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಷ್ಟೂ ಗುಣವಾಗುವುದು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೩) ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು :

ರೋಗಕಾರಕಗಳಾದ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ನೇರವಾಗಿ (ಗಾಯದ ಮೂಲಕ) ಅಥವಾ ಹಿಂಬಾಗಿಲಿನಿಂದ (ರಕ್ತ, ಕಿವಿಯ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ) ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳ ಪೊರೆಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕಾದಾಗ - 'ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್' ಎಂದೂ ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತುವಿಗೇ ಸೋಂಕಾದಾಗ - 'ಎನ್ಸ್ ಫೆಲೈಟಿಸ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಥಟ್ಟನೆ ಆದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ Acute Brain Infection ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವು :

*	ಥಟ್ಟನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುವ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ.

*	ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆ - ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

*	ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನ » ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿರುವುದು. ಸಮಯಸ್ಥಳವನ್ನು ಅರಿಯಲಾಗದಿರುವುದು, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದಿರುವುದು, ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ "ಕೋಮ' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವುದು.

*	ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬಿಗಿತ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದುರುವುದು.

*	ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

*	ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಂದಗತಿಯ ಚಲನೆ / ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ತಡಮಾಡದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಮಿದುಳ-ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ' ಹಾಗೂ ಈ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಅಥವಾ ಆಂಟಿಬಾಡಿ (ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು) ಗಳನ್ನೂ ಪತ್ತೆಮಾಡಿ, ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು * ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಗಳು

*	ಮೆನಿಂಗೋಕಾಕಸ್ * ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಸ್ * ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್,

*	ಸ್ಟಫೈಲೊಕಾಕಸ್ * ಎಸ್‌ಕರ್ಶಿಯ ಕೋಲೈ * ಕ್ಷಯರೋಗಾಣು

*	ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗಾಣು

ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು :

ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ ಕಣವಿರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು

*	ಪಿಕೋರ್ನ ವೈರಸ್ * ಟೋಗ ವೈರಸ್ (ಜಾಪನೀಸ್ ಮಿದುಳು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ) * ಆರ್ಥೋಮಿಕ್ಸೋ ವೈರಸ್ * ರಾಬ್ಡೋವೈರಸ್ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ರೋಗದ ವೈರಸ್)

ಡಿಎನ್‌ಎ ಕಣವಿರುವ ವೈರಸ್.

* ಹರ್ಪಿಸ್ (ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು) ವೈರಸ್,

ಮಿದುಳು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹರೆಯದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಾದರೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಿದುಳುರಿತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಜೀವರೋಧಕಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಆಂಟಿವೈರಲ್ ಔಷಧಿಗಳು ಜ್ವರವನ್ನು, ನೋವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಫಿಟ್ಸ್ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಿಸಿ ಚಿಕಿತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಿದುಳು ಸೋಂಕು ನಂತರದ ಮಿದುಳಿನ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೋ ಅಷು ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲವಾದರೆ ವಕಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕಾದ ನಂತರ ತೊಂದರೆಗಳು

(Post brain infection sequale)

* ಚಡಪಡಿಕೆ, ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಹಠಮಾರಿತನ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ಮಗು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು.
* ಕಲಿಕೆ, ನೆನಪು, ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
* ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ : ಕೈ, ಕಾಲು, ಬೆರಳುಗಳು ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಕಣ್ಣುದೃಷ್ಟಿ, ಕಿವಿ ಕೇಳುವಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.
* ಆಗಾಗ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.
* ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
* ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.

೪) ಪೋಲಿಯೋ ಮೈಲೈಟಿಸ್

ಪಿಕೋರ್ನ ವೈರಸ್ - ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ವೈರಸ್, ಪೋಲಿಯೋ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಂದು ಬಗೆ ವೈರಸ್ ಅನ್ನನಾಳ - ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ (ಎಂಟಿರೋ ವೈರಸ್) ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆ ಮೂಗು ಗಂಟಲಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ (ರೈನೋವೈರಸ್), ನೀರು - ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ, ನರ ಮಂಡಲವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಚಲನ - ನರಕೋಶಗಳು (ಮೋಟಾರ್ ಸೆಲ್) ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಕಾಂಡದ ಚಲನ ಕೋಶಗಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಉಪಮಿದುಳು, ಮಿದುಳಿನ ತಳದ ನರಗಂಟುಗಳು (Basal Ganglion) ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆಯು ನರ ಕೋಶಗಳೂ ಹಾನಿಗೀಡಾಗಬಹುದು.

ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನ ನೋವು, ಮಂಕುತನ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಸಿಡುಕು, ಭಯ ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲು ನಿಷ್ಕಯವಾಗುವುದು, ಪೋಲಿಯೋ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ :

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ - ಅಂಗಮರ್ದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಉಪಚಾರ.

ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಶಾಶ್ವತ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ, ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕಿಸಿ.

೫) ರೇಬೀಸ್ (ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ರೋಗ - ಜಲಭಯ ರೋಗ)

ರೇಬೀಸ್ ವೈರಸ್ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಕುದುರೆ, ಕೋತಿ, ಅಳಿಲು, ವನ್ಯ ಮೃಗಗಳಿಗೆ ಬಂದು, ಅವುಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ, ಜೊಲ್ಲಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಾಯವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಗಾಯ I ಬಿರುಕನ್ನು ನೆಕ್ಕಿದರೂ, ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನೇರ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸೇರಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಉಪಮಿದುಳನ್ನು ಹಾನಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ರೇಬೀಸ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ೨೦ ರಿಂದ ೬೦ ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ, ತಪ್ಪು ಮಾತು ವರ್ತನೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಇತರರ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ವಾಂತಿ, ಜೋಮು, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮನೋರೋಗ, ಹುಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಮನೆಯವರು, ಇತರರು

ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದಿಲ್ಲ ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ, ಆಹಾರವನ್ನು, ನೀರನ್ನು ನುಂಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆತ ಭಯದಿಂದ ಕಿರಿಚುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ತುಂಬಾ ನೋವು / ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಜಲಭಯ - Hydrophobia ಎನ್ನುವ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಆನಂತರ ರೋಗಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆದಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ, ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ರೇಬೀಸ್ ಬಂದು ಬದುಕಿ ಉಳಿದವರಿಲ್ಲ.

ರೇಬೀಸ್ ನಿರೋಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು, ನಾಯಿಗೆ ಇತರ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಿಸುವುದು, ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ರೇಬಿಸ್ ನಿರೋಧಕ ಚುಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಮರಣಾಂತಕ ರೇಬೀಸ್‌ನಿಂದ ನಾವು ಬಚಾವಾಗಬಹುದು,

೬) ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ

೧೮೧೭ರಲ್ಲಿ ಜೇಮ್ಸ್ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವು:

(೧) ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ : ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ - ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮುಖ ಮೇಣ ಅಥವಾ ಮರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡಲು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು, ಉಡುಪು ತೊಡಲು, ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ರೋಗಿ ವಿಪರೀತ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸಲ, ಬಿಗಿತದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲಾಗದೇ ಪ್ರತಿಮೆಯಂತೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತದಿಂದ ಬರವಣಿಗೆಯೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರಗಳು ಸಣ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ, ಗೀಚಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು.

(೨) ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಲನೆ : ಜಪಮಣಿ ಎಣಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಆಡುತ್ತವೆ, ಕೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ, ನಾಲಿಗೆ ತುಟಿಗಳು ಕತ್ತು ಕೂಡ ಆಡಬಹುದು | ನಡುಗಬಹುದು. ಈ ಚಲನೆ ನಡುಕ, ಅಂಗ

ಚಲನೆ ಮಡಿದಾಗ ಮಾಯವಾಗಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವನ್ನು Resting Tremors ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. -

(೩) ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ : ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಎರಿಳಿತಗಳಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

(೪) ದೇಹ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು, ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈ ಬೀಸುವುದಿಲ್ಲ, ಭುಜಗಳು ಇಳಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ, ಕತ್ತು ಬಗ್ಗುತ್ತದೆ.

(೫) ಕಲಿಕೆ, ನೆನಪು, ಬುದ್ಧಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

(೬) ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ - ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಸಾಯುವ ಆಸೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ತಳದ ನರಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಸಬ್‌ಸ್ಟಾಯ ನೈಗ್ರ ಎಂಬ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗದ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸುವುದು. ತಳನರಗಂಟುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ತಗ್ಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರೆಯಾಗುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಟಿ.ಎಚ್.ಪಿ. ಪ್ರೊಸೈಕ್ಲಿಡಿಸ್, ಅಮೆಂಟಿಡಿನ್, ಎಲ್-ಡೋಪ, ಬ್ರೋಮೋಕ್ರಿಪ್ಟಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಆಸರೆಗಳಿಂದ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಬದುಕಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗುಣಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

೭) ವಿಲ್ಸನ್ ರೋಗ :

ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರ ಶೇಖರಗೊಂಡು, ಮಿದುಳಿನ ತಳದ ನರಗಂಟುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾರುವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗುಲ್ಮ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೋಡ್ತರೆಯ ಸುತ್ತ ತಾಮ್ರ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ 'ಕೇಸರ್-ಪ್ಲೇಶ ಉಂಗುರ' ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜಾಂಡೀಸ್, ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ,

ಅಸಮತೋಲನ ಚಲನೆ, ಅನಗತ್ಯವಾದ ಚಲನೆ, ಕೈ ಬರವಣಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು, ಮಾತಿನ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಪರಾವಲಂಬನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯೂ ಮೂಡಬಹುದು, ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾಮ್ರ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಪೆನಿಸಲಮಿನ್ ಔಷಧಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ತಾಮ್ರವನ್ನು ಹೊರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಡೆಯಬೇಕು.

೮) ಆಲ್ಜೈಮರನ ಕಾಯಿಲೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

೧) ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೨) ಹೊಸ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು.

೩) ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು.

೪) ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದು, ನಿಖರವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ / ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದಿರುವುದು.

೫) ದಿಕ್ಕುದಾರಿ ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವುದು. ಪರಿಚಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲೇ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಮನೆ, ಸ್ನಾನದಮನೆ, ಮಲಗುವ ಮನೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೬) ಮನೆ ಮಂದಿ, ಬಂಧುಮಿತ್ರರ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೭) ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತಾಕಾರ್ಯ, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಇತರರ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೮) ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ.

೯) ಸಮಯ-ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾರರು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲ

೧೦) ಮಾತು-ವರ್ತನೆ ಅಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ

೧೧) ನರಸಂಬಂಧೀ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು - ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಫಿಟ್ಸ್ ಅಸಮತೋಲನ ಚಲನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೨) ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು, ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ, ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಲದಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

* ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಿಟೈಲ್‌ಕೋಲಿನ್ ನರವಾಹಕ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

* ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸವೆತ ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು, ಅನಂತರ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು, ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸವೆತ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕುಳಿಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮತ್ತು MRI ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ, ಸವೆತ Brain atrophy ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಯಡಿಯಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನ ಪದರವನ್ನಿಟ್ಟು (ಉಂಡಿಗೆ ತೆಗೆದು ಪದರ ಮಾಡಬೇಕು) ನೋಡಿದಾಗ ಚಕ್ಕೆಗಳು (ಸೆನೈಲ್ ಪ್ಲೇಕ್) ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ನರಕೋಶಗಳ ಬಾಲ, ಕೈಗಳು ಸವೆದು ಅವುಗಳ ಉಳಿಕೆಗಳೇ ಈ ಪ್ಲೇಕ್‌ಗಳು, ನರಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಜೋಡಿ ಎಳೆಗಳು ಜಡೆ ಹೆಣೆದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನ್ಯೂರೋ ಫಿಬ್ರಲರಿ ಟ್ಯಾಂಗಲ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ಹಿಪ್ಪೋ ಕಾಂಪಸ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿರನೋ ಕಾಯಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ನರಕೋಶಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾದುದರ ಅವಶೇಷ ಇವು..

ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇತರ ನರ ವಾಹಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಸೆರೋಟೋನಿನ್, ನಾರ್‌ಅಡ್ರಿನಲಿನ್, ಸೋಮಾಟೊ ಸ್ಟಾಟಿನ್, ಗ್ಲೂಟಮೇಟ್ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಲ್ಜೈಮರನ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ೮೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೫೦ ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣಂಶಗಳಾವುವು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

* ಅನುವಂಶೀಯತೆ

* ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ | ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇರುವುದು.

* ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು
* ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ, ಸೋಮಾರೀ ಹಾಗೂ ಭೋಗ ಜೀವನ ಶೈಲಿ
* ಅತಿಯಾದ ಮನೋಕೇಶ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ.

ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆನ್ನಲಾದ ಡೋನಪೆಜಿಲ್, ರಿವೋಸಗ್‌ಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದು ರೋಗಿಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗಗಳು.

೯. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು :

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೂ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ರಷ್ಟು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ನರಕೋಶ, ಅದರ ಪೊರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಪೊರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ 'ಟುಬರ್‌ಕುಲೋಮ' ಎನ್ನುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಲಾಡಿ ಹುಳುವಿನ ಗಂಟು ಗೆಡ್ಡೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು (ಸಿಸ್ಟಿಸರ್ಕೋಸಿಸ್) ಮಿದುಳಿನ ಪೊರೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮೆನಿಸ್ಜಿಯೋಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಬರುವ ಗಂತಿಯನ್ನು ಹೆಮೋಂಜಿಯೋಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೫ ರಷ್ಟು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಗ್ಲಯೋಮ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಹು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಕೆಲವು ಬಹುವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಬೇರೆ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು : ಕಾರ್ಸಿನೋಮ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯ ಕಣಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಾಲ್ರಸ ನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಲಸೆ ಹೊರಟು ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿ ತಳಊರಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇಂಥವನ್ನು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಸ್ಥನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆ ಈ ರೀತಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಲನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದರೆ ಲಕ್ವಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದರೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರಾವ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಇದ್ದರೆ, ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದಾಗಿ, ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡ (INTRACRANIAL PRESSURE) ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಫಿಟ್ಸ್, ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ದೃಷ್ಟಿನಾಶ, ವಿಪರೀತ ವಾಂತಿ, ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಬಹುದು.

೨೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರುವ ಲಕ್ವಾ, ೪೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು, ಥಟ್ಟನೆ ಬರುವ ಸಿಡಿಯುವ ತಲೆ ನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ, ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಮಾಡಿಸಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗೆಡ್ಡೆಯ ಗಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦. ತಲೆಗೆಪೆಟ್ಟು - ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು

ಕಳೆದ ವರ್ಷ (೨೦೦೮) ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ೧೦ ಲಕ್ಷ ಜನ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ೫೦ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಗಾಯಗೊಂಡರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ೬೦೦ ಜನಕ್ಕೆ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟು ಬಿತ್ತು ಎಂದು ವರದಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೫೦ ಸಾವಿರ ಜನ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಾಳುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಾಹನಗಳು, ಹಳ್ಳ ಹೊಂಡಗಳ ರಸ್ತೆಗಳು, ಪಾನಮತ್ತರಾಗಿ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವಿನಿಂದ ವಾಹನ ಚಲಿಸುವ ಚಾಲಕರು, ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಿದ್ದರಭಸದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಘಾಸಿಗೊಂಡ ಮಿದುಳು ಸಾವು, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ, ಬುದ್ಧಿ ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದು, ಹೊಡೆದಾಟ - ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು, ಗಟ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ತಲೆತಾಗಿ, ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ಮಿದುಳಿನ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಕ್ಷಣಕ್ಕೆ, ಮಿದುಳಿಗೂ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ತಲೆ ಬುರುಡೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

೧) ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೋಗುವುದು, ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

೨) ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ

೩) ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ರಕ್ತದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು

೪) ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದು

೫) ನೆನಪು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುವುದು, ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಮುಂಚಿನ ಮತ್ತು ಆನಂತರದ ಘಟನಾವಳಿಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರದಿರುವುದು (Anterograde and Retrograde amnesia)

ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಮುಚ್ಚಿದ ಪೆಟ್ಟು (Closed Head Injury) : ತಲೆ ಬುರುಡೆ ಒಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಸೀಳು ಬಿಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತೂತಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಗ್ಗಿದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಪೆಟ್ಟು (Depressed Fracture) : ಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು, ಮುರಿದ ಚೂರು ಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಾನಿಕಾರಿ.

ಹಲವು ಮುರಿತ (Compound Fracture) : ಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದು, ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯ ತುದಿ ಹೊರಚಾಚಿ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೀಳಿ, ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಹೊರಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತುವೂ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಸೋಂಕಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇದೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಮಿದುಳಿನ ಪೆಟ್ಟಿನ ವಿಧಗಳು : ಕಂಕನ್, ಕಂಟೂಶನ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಸೆರೇಶನ್

೧) ಕಂಕಶನ್ : ಅಪಘಾತ ಆದ ರಭಸಕ್ಕೆ (ಇದು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ) ಮೃದುವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಿದುಳು ಬುರುಡೆಯೊಳಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಬುರುಡೆಯ ಬಿತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಣಕಾಲ ನರಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಆಘಾತಕ್ಕೆ (ಶಾಕ್) ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ :

* ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊಂದಲ, ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
* ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳಿ ಬಂದ ಮೇಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಗರಬಡಿದಂತೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಚೋದನೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರ, ಆಲೋಚಿಸಲಾರ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾರ, ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಲಾರ. ಇತರರು ಆತನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೆನಪು ಸರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಾನೆ. ತಲೆ ಭಾರ, ತಲೆನೋವು (ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ್ದು) ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ / ಎಂ.ಆರ್.ಐ.ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡೀಮಾ' ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ನರಕೋಶಗಳೊಳಗೆ / ಹೊರಗೆ 'ನೀರು' ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಮರಳಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಶಾಶ್ವತ ನ್ಯೂನತೆ - ಕೊರತೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

೧) ಕಂಟೂಶನ್ : ಮಿದುಳಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಎಡೀಮಾ' ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಸ್ಥಿತಿ, ಕೋಮಾದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗೆ ಏರುಪೇರುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಕೋಮಾ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು. ಎಡೀಮಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ಮಾನಿಟಾಲ್ ದ್ರವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತೀವ್ರ ಚಟಪಡಿಕೆ ಗೊಂದಲ ಸನ್ನಿಪಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Delirium) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವಾಗಲೀ ತನ್ನ ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ಮೇಲೂ, ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩. ಲ್ಯಾಸಿರೇಶನ್ : ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಪೊರೆಗಳು ಹರಿದು

ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತಗ್ಗಿದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಫ್ರಾಕ್ಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ತಲೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಮ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಲಕ್ವಾ, ಫಿಟ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಮಿದುಳ ಪೊರೆಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತಲೆಯ ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ (Brain Stern Injury) ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು: ಆನಂತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಹಲವು ಸಮಯದ ಅವಧಿಗೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ನ್ಯೂನತೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕಂಟೂಶನ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಸೆರೇಶನ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

* ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಮತೋಲನ ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು (Paresis, Paralysis, Lack of co-ordination, absence of finer movements).
* ಫಿಟ್ಸ್, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು - ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ಸ್ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
* **ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆ (Post Traumatic Neurosis)**

ಅಪಘಾತ, ತಲೆ-ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ, ಇನ್ನಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ, ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲವಾದರೂ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ, ಸುಸ್ತು, ನಿಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಕಡಿಮೆ ನೆನಪು, ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ, ಸಾಂತ್ವನದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

೧೧. ಬೆಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ

ಇದು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಥಟ್ಟನೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲಕ್ವ ಬಡಿಯಿತೋ ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ೭ನೇ ಕಪಾಲನರ ತಲೆ

ಬುರುಡೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಾಲುವೆ ರಂಧ್ರವನ್ನು (ಫೆಲೋಪಿಯಾನ್ ಕೆನಾಲ್) ಹಾಯ್ದು ಬರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗಿ, ನರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ) ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದೇ ಬೆಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕಿಟಕಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಥಂಡಿಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಾಗ, ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಿಟಕಿ ತೆರೆದು, ತಣ್ಣನೆಗಾಳಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ, ಟೆರೇಸ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಾಗ, ಬೆಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲೋನ್ (ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್) ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯಿರಿ. ಪ್ರೆಗ್ನಿಸಲೋನ್ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು, ಮುಖ ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಪರಿಧಿಯ ನರ ಬೇನೆಗಳು (Peripheral Neuropathy)

ಪರಿಧಿಯ ನರ ತಂತುಗಳು ಸವೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಉರಿ, ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಅನುಭವ, ಜೋಮು, ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಎ) ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೧ ಕೊರತೆ : ಇದು ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟವಿರುವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಬಿ) ಕುಷ್ಟರೋಗ : ಕುಷ್ಟರೋಗಾಣುಗಳು ಪರಿಧಿಯ ನರಗಳ ಒಳ ಮತ್ತುಹೊರ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾನಿಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ, ಗಾಯವಾದರೂ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಿ) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ : ಅಂಗಾಲುಗಳು ಭಗಭಗ ಎಂದು ಉರಿಯುತ್ತವೆ. ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೂ, ಉರಿ ಶಮನವಾಗದು. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದು, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆದರೆ ರಬ್ಬರ್ ಮೇಲೆ, ಹತ್ತಿ ಮೇಲೆ ನಡೆದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂತರ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ, ಮುಂಗೈನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವಾಗ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೆ, ಗಾಯ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಕೀವಾಡುತ್ತದೆ. ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬೆರಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂರೋಪತಿಯಿಂದಾಗ, ಜನನಾಂಗದ (ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಿ) ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ - ಗಂಟಲ ಮಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಗುಡ್ಡೆಗಳ ಚಲನೆಯು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡು, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆನಂತರ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ - ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇ) ಭಾರಲೋಹದ ವಿಷವೇರಿಕೆ : ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಸೀಸ, ಪಾದರಸ ಕಣಗಳು ನರತಂತುಗಳ ಸವೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಎಫ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನ್ಯೂರೋಪತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜಿ) ಔಷಧಿಗಳು : ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಐಸೋನಿಯಾಸಿಡ್ ಔಷಧ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕೊಡುವ ನೈಟ್ರೋಫ್ಯೂರಂಟಾಯಿನ್, ಮೂರ್ಛೆರೋಗಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಫೆನಿಟಾಯಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಡೈಸಲ್ಫೂರಾಮ್ ಔಷಧಿಯ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೋಪತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬುದು.

೧೩. ಬೆನ್ನು ನರಗಳ ತೊಂದರೆ (Cervical Spondylosis - Lumbar Spondylosis) ,

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಮೃದುವಾದ ರಬ್ಬರ್‌ನಂತಹ ತಟ್ಟೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಟ್ಟೆ (ಡಿಸ್) ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಸರಿದು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಮುಳೆಗಳು ಸವೆದು, ಬೆನ್ನ ಸರತಂತುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತವೆ. ಹಳ್ಳದಿಣ್ಣೆಯ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ, ವಾಹನ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಲಿಕಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಥಟ್ಟನೆ ಬಾಗಿ ಬಗ್ಗಿದಾಗ, ಭಾರವೆತ್ತಿದ್ದಾಗ ಥಟ್ಟನೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿದಾನವಾಗಿಯೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡೈಲೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಭುಜ ಮತ್ತು ಕೈಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿನ ಚಲನೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಲಂಬಾರ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ನೋವು ಸೊಂಟದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ಕಾಲಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಗ್ಗಲು, ಬಾಗಲು, ನಡೆಯಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳಲು ರೋಗಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮೇಣ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಸ್ಪಾಂಡೈಲೈಟಿಸನ್ನು, ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೊಲಾಪ್ಸನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು, ಕತ್ತಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ, ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ, ಟ್ರಾಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿರಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

೧೪. ಗಿಲಿಯನ್ ಬಾರೆ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ :

ಗಂಟಲ ನೋವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ - ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸೋಂಕು, ಅನ್ನನಾಳ ಕರುಳಿನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಆದಾಗ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಥಟ್ಟನೆ ಈ ಗಿಲಿಯನ್ ಬಾರೆ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಪರಿಧಿಯ ನರತಂತುಗಳ ಹೊರಪೊರೆ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆದಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೋವು / ಉರಿ | ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತು ತೊದಲುವಿಕೆ, ನುಂಗಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ದೇಹದ ಅಸಮತೋಲನ ಚಲನೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ಹೆದರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಈ ರೋಗ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾವು ಅಪರೂಪ. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಔಷಧ, ಪ್ಲಾಸ್ಮಫೆರಿಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯೂ ಮುಖ್ಯ.

೪. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ಮಂದಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ನಾವಾರೂ ಭಯ ಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿ ತನಗೆ ಆದ ಅವಮಾನವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ, ಯಜ್ಞಕುಂಡಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ಶಿವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತಿ ಭ್ರಾಂತನಾಗಿ ದಾಕ್ಷಾಯಣಿಯ ಶವವನ್ನು ಹೆಗಲಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಲೆಯುವ ವಿವರಣೆ, ಶಿವಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ, ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ತಾನು ತನ್ನ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಕಾದಾಡಬೆಕು ಅವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ 'ಕೃಷ್ಣಾ, ರಥವನ್ನು ತಿರುಗಿಸು, ಯುದ್ಧಬೇಡ, ನನ್ನ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತಿವೆ, ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳಗೊಂಡಿದೆ, ನಾನು ಹೋರಾಡಲಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಪುತ್ರ ರಾಮನಿಗೆ ಯುವರಾಜ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅವನನ್ನು ೧೪ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವನವಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲ ಎಂಬ ದುಃಖದಿಂದ ದಶರಥ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಸೀತೆ ಭೂ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಾಗ, ರಾಮಲಕ್ಷಣರಿಬ್ಬರೂ ಖಿನ್ನರಾಗಿ ಸರಯೂನದಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಷ್ಟನಷ್ಟ ಸೋಲು ನಿರಾಶೆ, ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ನೊಂದು, ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾವ್ಯ, ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏನೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವರು ಮನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಒಂದು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, 'ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ' 'ಹುಚ್ಚು' ಎಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕರೆಯುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ PSYCHOSIS - ಸೈಕೋಸಿಸ್ - ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮನೋಕ್ಲೇಶ

ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು - ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ - ಮನೋ ಚಂಚಲತೆ NEUROSIS ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. -

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕವಿದೆ. ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು, ದೆವ್ವ, ಭೂತಗಳು, ಮಾಟಮಂತ್ರಗಳು, ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಗಳು ಕಾರಣ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಜನ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. 'ಹುಚ್ಚು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ, ಅದು ಪಾಪಕರ್ಮಫಲ, ಅದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ, ಜನ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಸ್ಪಶ್ಯರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಜೊತೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಹಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಪಾಡು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ಶತಮಾನದ ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದೇ ಈಗ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನರವಾಹಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಏರುಪರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ಅಂಗದೋಷದ ಚಿತ್ರವಿಕಲತೆಗಳು (ORGANICPSYCHOSES)

* ತತ್ಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (Acute Organic Psychoses)

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೊಂದಲ, ತಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ, ಸಮಯ ಎಷ್ಟಾಗಿದೆ ತನಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಚಡಪಡಿಕೆ, ತಳಮಳ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾತು-ವರ್ತನೆ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭ್ರಮೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರೋ ಮಾತಾಡಿದಂತೆ ಶಬ್ದಗಳು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದು ರೋಗಿ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತತ್ಕಾಲದ ಅಂಗದೋಷದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವು :

೧) ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ

೨) ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹೀಗಾಗಬಹುದು

೩) ಮಿದುಳು ಜ್ವರ (ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು)

೪) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು (ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಮಿಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ೬೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ)

೫) ಹೃದಯ, ಲಿವರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಸೋಂಕು ತೊಡಗಿದಾಗ,

೬) ಮೈಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು, ರಕ್ತ ಹೊರಹೋಗಿ 'ಡೀಹೈಡೇಶನ್ ಸ್ಥಿತಿ'ಬಂದಾಗ

೭) ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಕೆಂತಲೇ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೋ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿದಾಗ

೮) ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಗಾಂಜಾ ಮತ್ತಿತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ

೯) ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ - ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಬರುವ ಹಿಂದೆಗೆತದ ಸ್ಥಿತಿ (withdrawal symptoms).

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾದೀತು. ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಂಗದೋಷ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ Chronic organic psychosis - DEMENTIA

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

* ನೆನಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
* ಬೌದ್ಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ರಸ್ತೆ, ದಿಕ್ಕುಗಳು ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕೌಶಲಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಗೃಹಿಣಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ತೋಚುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ರೇಡಿಯೋ ಟೀವಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

* ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
* ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಭಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
* ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಚಿತ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.
* ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲೇ ಮಲ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
* ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ಕೂಗಿ ಕಿರಿಚಾಡುವುದು, ಸಂಶಯ ಪಡುವುದು.
* ಫಿಟ್ಸ್, ಲಕ್ವಾ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ, ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯದಿ ನರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು
* ಕೊನೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಚಲಿಸಲಾರ, ಪೂರ್ಣ ಪರಾವಲಂಬಿತನ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು : ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಂಗದೋಷದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಬರಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ :

೧) ಅನುವಂಶೀಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ, ಮಿದುಳು, ನರಮಂಡಲ ಬೇಗ ಸವೆಯುವುದು.

೨) ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು.

೩) ವಿಟಮಿನ್ B12 ಕೊರತೆ, ಫೋಲೇಟ್ ಕೊರತೆ

೪) ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಲೋಹಾಲ್ / ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ

೫) ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಅಥವಾ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು

೬) ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

೭) ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳು (ಆಲ್ಕೆಮರನ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ)

೮)	ಮಿದುಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು

೯)	ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹೆಚ್ಚಳ

೧೦)	ಲಿವರ್‌ಗೆ ಹಾನಿ

೧೧)	ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು

೧೨)	ವಿಲ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ / ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಮ್ರ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡೆಮೆನ್ಸಿಯಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಈಗಾಗಲೇ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ: ಮಿದುಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಉದಾ : ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಷಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಕೊರತೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಕೋಪ, ಭಯಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ತರಪೇತಿ ಪಡೆದ ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯ ಸೇವೆ ಡೆಮೆನ್ಷಿಯ ರೋಗಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಆತ / ಆಕೆಯ ಪರಿಚಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲೇ ಇಡಬೇಕು. ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆದಷ್ಟು ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಅಹಾರ, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಶೌಚಾಲಯವಿರಬೇಕು. ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ / ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಸಂಗೀತ, ಟಿ.ವಿ., ಭಜನೆ, ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ಸರಸ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಸರಳವಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಸರತ್ತು ಇರುವ ಮಿದುಳು ಚುರುಕಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೩. ಅಂಗದೋಷವಿಲ್ಲದ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ (Functional Psychosis)

* ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ, ಬೈಪೋಲಾರ್ ಅಫೆಕ್ಟವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ತತ್ಕಾಲದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ (Acute Psychosis) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ : ಇದೊಂದು ಅನೇಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ೧೫ ರಿಂದ ೩೦

ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ :

* ಮಂಕಾಗುವುದು, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗುವುದು.
* ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಲ್ಲದ ಅಸಹಜ ಮಾತು, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು.
* ಒಬ್ಬನೇ ಕುಳಿತು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಗುವುದು.
* ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಏನೂ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ತೋರದೆ ಗೊಂಬೆಯಂತೆ ಮುಖ ಮಾಡುವುದು.
* ಸಂಶಯ ಅನುಮಾನ ಪಡುವುದು, ಭಯಪಡುವುದು ಅಥವಾ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು, ಭ್ರಮೆಗಳಿರಬಹುದು.
* ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ನಿರುಪಯುಕ್ತನಾಗಿ, ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು, ಸುಮ್ಮನೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಳೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು, ಮಲಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು.
* ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ - ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ / ಳ,
* ಅಲ್ಪಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವಿನಾಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೋಪ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
* ಗೊತ್ತು, ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಲೆದಾಡಬಹುದು. ವಾರ-ತಿಂಗಳು-ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗದಿರಬಹುದು. ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಹೋಗಬಹುದು.

ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಥಟ್ಟನೆ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸದೇ ಸ್ನಾನಮಾಡದೇ, ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸಂಶಯ ಪಡುತ್ತಾ, ಇತರರನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಾ, ಅಲೆಯುತ್ತಾ, ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು

ಹೆಕ್ಕಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುತ್ತಾ 'ಹುಚ್ಚ' 'ಹುಚ್ಚ' ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅನುಮಾನ-ಸಂಶಯದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನಷ್ಟೇ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕೆಲವು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆಯೇ ಇದ್ದು, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಡಿಕೊಂಡು ತಮಗೆ ರೋಗವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೇ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಿಗಷ್ಟೇ ರೋಗದ ಬಿಸಿ ತಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಪಡುವ ಗಂಡು, ತನ್ನ ಗಂಡ ಇನ್ನೊಬ್ಬ / ಇತರ ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ಹೆಂಡತಿ. ತನ್ನ ನೆರೆಹೊರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಂಚುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿ, ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶೇಕಡಾ ೧೦ ರಿಂದ ೧೪ ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಜೀನ್ ಮುಖಾಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಉಳಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಬರಲು ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ನರ ವಾಹಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅತಿ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ (Hypersensitive) ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ರೋಗವಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳು ಸವೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಗಮನಾರ್ಹ. -

ರಿಸ್ಪಿರಿಡೋನ್, ಒಲಾಂಜೆಪಿನ್, ಅರಿಪಿಪ್ರಜೋಲ್, ಕ್ಲೋಜಪಿನ್, ಕ್ವಿಟಾಪಿನ್ ನಂತಹ ಚಿತ್ತವಿಕಲ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೆರಡು ವಿರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ, ತಮ್ಮ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೈಪೋಲಾರ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ : ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಮುಖ ಮೇನಿಯಾ, ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ ಖಿನ್ನತೆ. ಮೇನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಮಾತು, ಉತ್ಸಾಹ, ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅತಿ ಉದಾರತೆ, ತುಂಬಾ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿ ಅಥವಾ ಕೋಪ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಅತಿಯಗಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ

ಗತ್ತಿನಿಂದ ತಿರುಗುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. 'ನಾನೊಬ್ಬ ಕೋಟ್ಯಾಧಿಪತಿ, ನಾನೇ ಈ ದೇಶದ ರಾಜ, ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲು ದೇವರೇ ನನ್ನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ನಾಯಕನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೂರು ಜನ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಎರಗಿದರೂ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಹೊಡೆದು ಉರುಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ನಾನು ಜಗತ್ತಿಗೇ ಗುರುವಾಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಬಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚಬಹುದು. ಹಾಡುತ್ತಾ, ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಜೋಕ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಾ, ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಯಾವ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಕಾಲಕಳೆಯಬಹುದು. ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೇನಿಯಾ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಮೇನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಬಂದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆ-ನುಡಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಕುಂದಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಊಟ ಮಾಡದೇ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ, ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದೆಡೆ ಕೂರಬಹುದು, ಮಲಗಬಹುದು, ನಾನೇಕೆ ಬದುಕಬೇಕು, ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಸಾಯುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ನಾನು ಪಾಪಿ, ನನಗೆ ದೇವರು ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಬದುಕಿರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳ ತೊಡಗಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ಸಂತೋಷಪಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಮೂರರಿಂದ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಬಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಮೇನಿಯಾ ಡೋಪಮಿನ್, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಮೇನಿಯಾ, ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಬರಬಹುದು. ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮುಖವೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಂಡರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೇನಿಯಾ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗಲೂ

ಖಿನ್ನತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೇವನೆ, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಋತು ಬಂಧವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ತಗ್ಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲಿಥಿಯ ಲವಣ, ಸೋಡಿಯಂವಾಲ್‌ಪ್ರೋಯೇಟ್, ಕಾರ್ಬಮ್ಜಜೆಪಿನ್, ಡೈವಾಲ್ಪ್ರೋಯೇಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಿಗಳು ಬೈಪೋಲಾರ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಅಥವಾ ಜೀವನವಿಡೀ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕಗಳೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಮೇನಿಯಾ ತಾರಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತತ್ಕಾಲದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ : ಥಟ್ಟನೆ ಶುರುವಾಗಿ, ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳು ಅಥವಾ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ, ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಸಂಭದ್ಧ ಮಾತು ನಡೆವಳಿಕೆ, ಅಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕೋಪ, ಭಯ, ದುಃಖಗಳು, ಯಾರೋ ಮಾತಾಡಿದಂತೆ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸುವುದು, ಅನುಮಾನ, ಸಂಶಯಗಳು, ಆಹಾರ-ನಿದ್ರೆಯ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಕೆಲಸ-ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯತ್ನ ಇವೆಲ್ಲ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳು ಈ ತತ್ಕಾಲದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ. ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ, ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ, ಅಪಮಾನ, ಮೋಸ-ವಂಚನೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ,

ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧ, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತತ್ಕಾಲದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿಸನ್ನಿ : ಇದೊಂದು ತತ್ಕಾಲದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ, ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಏಳು ಅಥವಾ ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿ ಮಂಕಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ನಡೆ-ನುಡಿ-ಧೋರಣೆಗಳು ವಿಚಿತ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭಯ ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಗಳು ಅವಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ತನಗೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವನ್ನು ಯಾರೋ ಕದಿಯುತ್ತಾರೆ, ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಈ ಮಗು ನನ್ನ ಮಗುವೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನ ಬಹುದು. ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕೂಗಿ, ಕಿರಿಚಬಹುದು, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬಹುದು. ಮನೆ ಮಂದಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸದಿರಬಹುದು, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

“ಬಾಣಂತಿ ಪತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ ಅವಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ತಾಗಿದೆ, ದೆವ್ವ ಮಾಟದ ಕಾಟ' ಎಂದು ಜನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಿಜವಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರವಾಹಕಗಳ ಏರುಪೇರಿಂದ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಮನಕಾರಿ / ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಗೀಳು ಮನೋ ರೋಗ (Obsessive Compulsive Disorder)

ಬೇಡದ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಪದೇಪದೇ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ದಣಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಡುವ ಅನುಮಾನಗಳು, ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಈ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಕೈಕೊಳೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪದೇಪದೇ ವಿಪರೀತ ನೀರು ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಳೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಹಲವು ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡುವುದು, ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವುದು, ಚಾಕು, ಕತ್ತರಿ, ಸೂಜಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ತನಗೆ / ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವ ಬಯಕೆ, ಓಡುವ ಬಸ್, ರೈಲಿನಿಂದ ಜಿಗಿಯ ಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು, ಬಾಗಿಲಿನ ಬೋಲ್ಟ್ ಹಾಕಿದ್ದೇವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಗ್ಯಾಸ್ ವಾಲ್ವ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿದ್ದೇವೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನೋಟುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಣಿಸಿದೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನಗಳು, ಈಗ ಹೊರಹೋಗಬೇಕೋ ಆಮೇಲೆ ಹೋದರಾದೀತೋ, ಅಡುಗೆಗೆ ಅನ್ನ ಸಾರು ಮಾಡಲೇ, ರೊಟ್ಟಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಲೇ, ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಬರಲೇ, ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೇ ಎಂಬ ಬಗೆಹರಿಯದ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಗೀಳು ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಕಾಡುತ್ತವೆ

ಈ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿತ್ರಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿ ಹೈರಾಣವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿ ಖಂಡಿತ ಹೊಣೆಯಲ್ಲ.

ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್, ಸರ್ಟ್ರಾಲಿನ್, ಎಸಿಟಲೋಪಾರಂ, ಕ್ರೋಮಿಪ್ರಮಿನ್, ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಷಮಿನ್, ಕ್ಲೋನಜೇಪಾಂ, ರಿಸ್ಪಿರಿಡಾನ್ ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳು ಗೀಳು ಮನೋರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ನಡೆಯಬೇಕು. Exposure and Response Prevention ಎಂಬ ನಡೆವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಕೊಳಕಿಗೆ ಕೈಮೈ ಒಡ್ಡಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಿರುಳು, ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅತೀವ ಆತಂಕ / ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು/ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಲ್ಲುವುದು ಒಂದು ಸೋಜಿಗ.

೫. ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯ ಚಟ

ಮೋಜಿಗಾಗಿ, ನೋವು ದುಃಖ, ಕಹಿನೆನಪನ್ನು, ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು, ಗೆಳೆತನದ ಒಡನಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ತಿ, ರಮ್, ಜಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಮಲೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮ, ಕೊಕೇನ್, ಹೆರಾಯಿನ್ ಸೇವಿಸಿ ಭ್ರಮಾಧೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ ೨೦ ರಷ್ಟು ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು, ಶೇಕಡಾ ೩೦ ರಷ್ಟು ಗಾಂಜಾ ಪ್ರಿಯರು, ಶೇಕಡಾ ೯೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಫೀಮು ಮತ್ತಿತರ ತೀವ್ರ ನಶೆ ತರುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕು, ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಅತೀವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ದಿನದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯವನ್ನು ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಸೇವಿಸಿ, ಅದರ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿರಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು, ಮಡದಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಎಂತಹ ಅಪರಾಧ, ಹೀನಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚಟವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಇತರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಗಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟದಿಂದ ಒಂದು ದೇಶ, ಜನಾಂಗವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗದಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿಗೆ ತಾಳಿಕೆ (Tolerance)ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನರಕೋಶಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು, ಆ ವಸ್ತು ಬೇಕೇಬೇಕೆಂದು, ಮಿದುಳು ಸಿಗ್ನಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ Craving ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಅತ್ಯುಗ್ರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವನ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಶೇಕಡಾ ೫೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಗಾಂಜಾ, ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಕಾಫ್ ಸಿರಪ್ (ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧಿ) ನೋವು ನಿವಾರಕ ಹಾಗೂ ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ, ಅವರನ್ನು ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಬರಲಿರುವ ಅಪಾಯ ಅನಾಹುತದ ಅರಿವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. -

ಚಟಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಥಟ್ ಎಂದು ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಹಿಂದೆಗೆತದ ಅಹಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದು, ಮತ್ತೆ ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸದಿರಲು ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು (Supply reduction).

೬. ಆತಂಕ-ಅತಿಭಯದ ಕಾಯಿಲೆ (Anxiety Disorders)

ಆತಂಕ, ಭಯ, ಸಹಜವಾದ ಭಾವನೆ, ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಅಪಾಯ ಒದಗಲಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಶರೀರ ನಡುಗುವುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿ ಹೋಗುವುದು, ಮೂತ್ರ-ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅವಸರವಾಗುವುದು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಎದೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ದಣಿವು, ಏನೋ ನಷ್ಟ, ಏನೋ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಅಪಘಾತ ಆಗಲಿದೆ ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಹೊಸ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಮರೆವು, ಗೊಂದಲ, ವಿಷಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದು ಸರಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು, ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಗ್ಗುವುದು ಭಯ ಆತಂಕದ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಾಬಾ (ಗಾಬಾ ಅಮೈನೋಬ್ಯುಟೆರಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ಎಂಬ ನರವಾಹಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಆತಂಕ, ಭಯವ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ Stress ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಲೂ, ಆತಂಕ | ಭಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಆತಂಕ, ಭಯದ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ :

೧) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತು / ಸನ್ನಿವೇಶ | ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಭಯ - PHOBIA ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿ, ಜೇಡ, ಜಿರಳೆಯಂತಹ ಕೀಟ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಚಿಕ್ಕ ಆವರಣ (ಟೆಲಿಫೋನ್ ಬೂತ್, ಲಿಫ್) ಗುಹೆ, ಸೇತುವೆ, ಬಯಲು, ಜನರ ಗುಂಪು, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ಉಪಕರಣಗಳು, ಎತ್ತರ, ರಕ್ತ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ಕೊಠಡಿ, ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರ್ಚಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ವಸ್ತು | ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅತೀವ ಭಯಪಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. -

೨) ಹಠಾತ್ ಭಯ – PANICDISORDER: ಥಟ್ಟನೆ ಭಯ ಶುರುವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅತೀವ ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೇನು ನನ್ನ ಗತಿ, ನನಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಬಹುದು, ನಾನು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದ ಭಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಎಂದು ಮೊರೆ ಇಡುತ್ತಾನೆ. ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

೩) ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಭಯ (GENERALISED ANXIETY DISORDER): ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ, ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಯ ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಭಯಗಳೂ ಇವೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ, ವೇದಿಕೆ ಭಯ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶನ ಭಯ. ಇದನ್ನು PERFORMANCE ANXIETY ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ, ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೋ, ತಪ್ಪುಗಳಾಗಬಹುದು, ತಾನು ಫೇಲಾಗಬಹುದು, ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು, ಪರೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಭಿಕರು ತಾನು ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ನಾಲಾಯಕ್, ದಡ್ಡ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು - ಇತ್ಯಾದಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯೇ ಈ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನಗಳು, ವಿರಮಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಸಂಗೀತ ಶ್ರವಣ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ವೃದ್ಧಿ - ಇವುಗಳಿಂದ ಆತಂಕ, ಭಯ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

೭. **ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ :** ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳು (ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟಗಳು, ಸೋಲು, ಅಪಮಾನಗಳು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ನಾಶ), ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳ ಕೊರತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಇತರರ ಟೀಕೆ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೀನಾಯಗಳು, ಒಂಟಿತನ, ಬಡತನ, ಬುದ್ಧಿ, - ಚತುರತೆ - ಕೌಶಲಗಳ ಕೊರತೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕೆಲಸ ಉದ್ಯೋಗದ ಒತ್ತಡಗಳು, ಇತರರ ಮೋಸವಂಚನೆಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಾರ ನೋವು ಅಥವಾ ಸಾವನ್ನು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕವನ್ನು ತರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಉದಾ : ಕುಷ್ಟರೋಗ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು, ಫಿಟ್ಸ್) ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು, ಗುರಿ-ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗದಿರುವುದು, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಪುರಸ್ಕಾರ-ಮೆಚ್ಚುಗೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗದಿರುವುದು ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳಿವು

೧) ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ

೨) ಹಸಿವಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲ, ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ / ದುರ್ಬಲತೆ

೩) ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ

೪) ಶಾರೀರಕ ನೋವುಗಳು, ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತು, ಕಿವಿಗುಂಯ್ ಗುಟ್ಟುವುದು, ನರಗಳ ಸೆಳೆತ, ಮೈ ಮರಗಟ್ಟುವುದು, ಉರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

೫) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ನಿರಾಶಾ ಭಾವನೆ

೬) ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕುವಿಕೆ, ಸಹನೆ ಇಲ್ಲ, ಚಟಪಡಿಕೆ

೭) ಸಾಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆ ಪ್ರಯತ್ನ

೮) ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಮರೆವು

ಡೋಪಮಿನ್, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ನರವಾಹಕಗಳ ಕೊರತೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆಯ ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದಕೊಡುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಪ್ರವಾಸ, ಸ್ಥಳಬದಲಾವಣೆ, ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಒಡನಾಟ, ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ.

೮.	ಉನ್ಮಾದ ಮತ್ತು ಸೊಮಾಟೋಫಾರಂ ಡಿಸಾರ್ಡ್ರಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆ, ಕೊರತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಡೆಸಲಾದ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು 'ನಾರ್ಮಲ್' ಇರುತ್ತವೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿದರೂ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳ-ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ತಲೆನೋವು, ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು, ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ / ೮, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ : ೧೦:೦೦ ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುವುದು, ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉನ್ಮಾದ ಮತ್ತು ಸೊಮ್ಯಾಟೋ ಫಾರಂ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿವು :

* ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಂತೆ ಕೈಕಾಲು ಒದರುವುದು, ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ.
* ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆದಂತೆ ಕೈಕಾಲು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು - ಅಲ್ಪಕಾಲಾವಧಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.
* ಕೈಕಾಲು ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು.
* ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಂತೆ ಎದೆ ನೋವು ಬರುವುದು
* ಶರೀರದ ಬಹುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು / ಉರಿ / ಚಳುಕು * ವಾಕರಿಕೆ - ವಾಂತಿ - ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ - ತೇಗು ಬರುವುದು
* ಧ್ವನಿ ಹೊರಡದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂಗನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು
* ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು, ದೆವ್ವ ಬಂದಂತೆ ಆಡುವುದು
* ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ಘಟನೆಗಳೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಹೋಗುವುದು
* ತನ್ನ ಹೆಸರು, ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮರೆತು, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅಲೆದಾಡುವುದು, ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು,
* ತನಗೆ ಯಾವುದೋ ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ-ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಪದೇಪದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಪಾಸಣೆಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ನಂಬದಿರುವುದು.

ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಮನೋಕ್ಲೇಶಗಳು, ಭಯ, ಚಿಂತನೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳೇ ಈ ಉನ್ಮಾದ-ಸೊಮ್ಯಾಟೋಫಾರಂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆಪ್ತಸಲಹೆ - ಸಮಾಧಾನವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ,

೯. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೋಷದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು :

ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ನೈತಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢನಾಗಬೇಕು, ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದುಕೊಂಡು ಜೀವನಮಾಡುವ ಕೌಶಲ, ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಯಾವುದು ನ್ಯಾಯ-ಅನ್ಯಾಯ, ಯಾವುದು ಸರಿತಪ್ಪು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ, ಕುಟುಂಬ-ಸಮಾಜ-ಕಾನೂನಿನ ನೀತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಇತರರಿಗೆ ನೋವು ಹಿಂಸೆ ಕೊಡದೆ ಋಜು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯ, ಅಪಾಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಧೃತಿಗೆಡದೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ದೋಷಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ತಾವೂ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾ, ಇತರರನ್ನೂ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು - PERSONALITY DISORDER ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೋಷದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವು.

* ಸಂಶಯ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯ, ಯಾರನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
* ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಯಾವುದೇ ನೀತಿನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲನೆಮಾಡದೆ, ಅಪರಾಧ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.
* ಬಾರ್ಡರ್ ಲೈನ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ : ಒಂಟಿತನ, ದುಡುಕುತನ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.
* ಉನ್ಮಾದದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಬಹುನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
* ಆತಂಕ-ನಾಚಿಕೆ-ಹಿಂಜರಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಆತಂಕ, ನಾಚಿಕೆ, ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ

ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ನಾಚುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

* ಅತಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ - ಓರಣ - ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ : ಎಲ್ಲವೂ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಪ್ಪ ಓರಣವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಾಗೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅಶಿಸ್ತನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇತರರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಸ್ವಲ್ಪದ್ದಕ್ಕೆ ಸಿಡಿದೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
* ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಸ್ವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗದೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಇತರರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.
* ಸ್ಕಿಜಾಯಿಡ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ತೀವ್ರ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು. ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.
* ಟೈಪ್ 'ಎ' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ, ಅತಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ, ಅತ್ಯಲಕಾಲದಲಿ ಮಹತನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರ, ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಬಯಕೆ, ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಸದಾ ಮುಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ, ಗಡಿಯಾರದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಆತುರ, ಗಡಿಬಿಡಿ.

೧೦. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಅನೇಕ ಅಸಹಜ ಮತ್ತು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ - ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ / ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾನಿ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು (ಅತಿಪ್ರೀತಿ, ಅತಿಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೀನಾಯ), ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸರ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಮಾನವೀಯತೆ ಮತ್ತು ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಡೆವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶೇಕಡಾ ೨೦ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

(೧) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು : ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ತಿನ್ನಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು

(ಮಣ್ಣು, ಗಾರೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಕಾಗದ, ಮರ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸೀಸ, ಕೂದಲು, ಹಸಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ತಿನ್ನುವುದು. .

(೨) ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು : ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ತೊಂದರೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಿರಿಚುವುದು, ತಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾವೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಲ್ಲು ಮಸೆ-ಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

(೩) ಹಠ ಮಾಡುವುದು : ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅತೀವ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡುವುದು

(೪) ತೀರಾಮಂಕಾಗಿರುವುದು, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ..

(೫) ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಅತೀ ಚಟುವಟಿಕೆ ಚಡಪಡಿಕೆ

(೬) ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಲಿಕೆ, ಅಧ್ಯಯನ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು.

(೭) ಶಾಲೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೋಗದಿರುವುದು, ಚಕ್ಕರ್ ಹಾಕುವುದು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು.

(೮) ಸಹ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಕಾಲು ಕೆರೆದು ಜಗಳವಾಡುವುದು, ಅನುಚಿತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತ್ಯಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು,

(೯) ಅವಿಧೇಯತೆ, ಚಂಡಿತನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು

(೧೦) ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ನಿಯಮ-ನೀತಿಗಳನ್ನು ಬೇಕೆಂತಲೇ ಭಂಗ ಮಾಡುವುದು, ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವುದು, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

(೧೧) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನೋವು / ಸುಸ್ತು | ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಕೈಕಾಲು ಅಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು, ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಂತೆ ಕೈಕಾಲು ಒದರುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಂತೆ ಬಿದ್ದು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು.

(೧೨) ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಹ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ-ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬೇಕು, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ, ಔಷಧಗಳ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

೫. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಮಂಡಲದ ರಕ್ಷಣೆ

ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಅಂಗವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಇದರ ಮೇಲೆಯೇ ಆಧಾರಿತ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಂಡಿರಿ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು, ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಅಂಗ, ಆನಂತರ ಬೆಳೆಯಲಾರದು, ಹಾನಿಗೀಡಾದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು, ಆದ ಹಾನಿ ಶಾಶ್ವತ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ನಮಗಿರುವ ಈ ಮಿದುಳನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ಕಾಗದೇ, ಅದು ಗರಿಷ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಮಿದುಳು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ, ನರಕೋಶ-ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ನೋಡೋಣ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸೋಣ.

* ಮಿದುಳಿನ ೧೦ ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋಕೋಸ್ ಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೆ ನರಕೋಶಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ವಾಸಿಸುವ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಇರಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಎಂದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ಬೀದಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮರಗಿಡಗಳಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲೂ ಉದ್ಯಾನವನವಿರಬೇಕು. ಹೊಗೆ ಕಾರುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಇರಬಾರದು, ವಾಹನಗಳಿರಬಾರದು, ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಹಚ್ಚಿ ಹೊಗೆ ಎಳಿಸಬಾರದು. ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕೊಳೆತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೇರಬಾರದು. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ

ಹೊರಗೆ, ರಸ್ತೆಗಳು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ಅತಿ ಜನಸಾಂದ್ರತೆ ಇರಬಾರದು. ಮನೆ ಸಲ್ಲದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ಸಾಮಾನುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ, ದೊಡ್ಡ ಕಿಟಕಿಗಳಿರಲಿ, ಆಳವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ, ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಅಕ್ಕಿ-ಗೋಧಿ-ರಾಗಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ, ೧೦ ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಉಪವಾಸವಿರಬೇಡಿ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೆ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯತಿಂದರೆ, ತಿಂದಿದ್ದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಔತಣದ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಜೂಗಡಿಕೆ - ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ - ಕಲಿಯುವ ವೇಗ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪವಾಸವಾಗಲೀ, ಫುಲ್‌ಮೀಲ್ಸ್ ಆಗಲೀ ಬೇಡ !

* ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಯ ಆಗಬಾರದು.

ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲು ೬೦ ಮೈಲುಗಳ ಉದ್ದದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಿವೆ. ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವು.

೧) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಮಿಲಿಯಲ್ಲಿ ೨೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ LDL ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಿತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಅಥವಾ

ಒಡೆದುಹೋಗಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ.

೩) ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ, ಹೃದಯ ಸೋಲುವೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಬಿತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೪) ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ, ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪಿನ ಚೂರುಗಳು ಆ ಜಾಗದಿಂದ ಚಲಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು, ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಮಿದುಳಿನ ಆ ಭಾಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸದಾ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

ಅ) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಜಿಡ್ಡು, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ, ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಕುಟುಂಬದ ಬಳಕೆಯ 'ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೇ ತಗ್ಗಿಸಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಉತ್ತಮ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದವರು, ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ, ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನವೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬೇಡ, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಂಪುಮಾಂಸ (Red meat) ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ, ಕುರಿ, ಆಡು, ದನ, ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸವೇ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ, ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಇದದ್ದುದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ.

ಆ) ನಿಮಗಿರುವ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಯಿಲೆಯನು. ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ. ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

ಇ) ಅಪಘಾತಗಾಗದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯದಂತೆ, ಒಳಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

* ನಿಮಗೆ 'ಅನೀಮಿಯಾ' ಇರಬಾರದು

ರಕ್ತದ ಹೀಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು 'ಮಿದುಳಿನ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲಾಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಮಿಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೧೨ ರಿಂದ ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು. ಅದು ೧೦ ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅನೀಮಿಯಾ - ರಕ್ತಕೊರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳು ಅನೀಮಿಯಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೪೦ ರಿಂದ ೫೦ ಮಂದಿಗೆ ಅನೀಮಿಯಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೀಮಿಯಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತಿತ್ತರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ರಕ್ತಹೀರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜಂತುಗಳು (ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು, ದುಂಡುಹುಳು, ದಾರದಹುಳು, ಚಾಟಿಹುಳು, ಎಂಟಮೀಬಾ ಏಕಾಣುಜೀವಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಪೈಲ್ಸ್, ಅಧಿಕ ಋತು ಸ್ರಾವ) ಇವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಮೊಗ್ಲಾಬಿನ್ ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ :

* **ವಿಷವಸ್ತುಗಳು :** ಅನೇಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಕಣಗಳು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹಾನಿಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ :

ಅ) ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನೀಯಗಳು : ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್, ಜಿನ್, ವೋಡ್ಕಾಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯಗಳು, ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದವರು ಸಾರಾಯಿ, ಹೆಂಡ, ಕಳ್ಳ ಭಟ್ಟಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ (ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಿದುಳು, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಪರಿಧಿಯ ನರ ತಂತುಗಳು ಸವೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಮಿದುಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. - ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆಯ ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯಾನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ನರಕೋಶಗಳೂ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಂನ ಮದ್ಯದ ದೊರೆಗಳು ಸವೆಯುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಧಿಯ ನರತಂತುಗಳ 'ಮೈಲಿನ್ ಮೊರೆ' ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಧಿಯ ನರತಂತುಗಳ ಉರಿತ (Peripheral Neurites) ಉಂಟಾಗಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಿ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ಮತ್ತು ಕಿರು ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಮಾತು, ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವಿವೇಚನೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರಮೆಗಳಾವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದ್ದಾಗ, ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರದಿಂದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.

ಆ : ಸೀಸ : ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ : ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಾಡುವ ಆಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯುವವರು, ಸೀಸ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಬಣ್ಣದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳು, ವಿವಿಧ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಹೆಂಗಸರು ಸೀಸದ ವಿಷವೇರಿಕೆಗೆ (Lead poisoning) ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೀಸದಿಂದ ನರಮಂಡಲದ ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯಾನ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳುರಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ (Acute Encephalopathy) ಫಿಟ್ಸ್, ಸನ್ನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಿದುಳುರಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಫಿಟ್, ಕುರುಡುತನ. ಪರಿಧಿಯ ನರತಂತುಗಳ ಉರಿತವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಣ್ಣದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಕೊಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೀಪಲು ಬಿಡಬೇಡಿ, ಸೀಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವವರು, ಸೀಸದ ಅಂಶ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

*** ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ವಿಷವೇರಿಕೆ**

ಇದ್ದಿಲು / ಕಲ್ಲಿದ್ದಲ ಹೊಗೆ, ವಾಹನಗಳ ಎಕ್ಸಾಸ್ಟ್ ಹೊಗೆ, ಅರೆಬೆಂದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದ ಹಿಮೊಗ್ಲಾಬಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಹೊಗೆಯುಗುಳುವ ವಾಹನಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ “ಕಾರ್ಬನ್' ಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಿ, ಹೆದ್ದಾರಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಡಿ, ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಇಂಧನವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

*** ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು**

ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಡೆದಾಟಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ, ವಾಹನವನ್ನು ಚಾಲಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವಾಹನವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವುದು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ವಾಹನ ಚಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ನಂತರ, ಹೆದ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನವನ್ನು ಚಾಲಿಸದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ಹೊಡೆದಾಡ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಭಯ, ದ್ವೇಶ, ಮತ್ಸರಗಳ ಕೈಗೆ ಬುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾರಿಗೂ ಅವಮಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

*** ಮಿದುಳನ್ನು ಬಳಸಿ**

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು, ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಹೋದರೆ, ಅದು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. USE OR LOSE ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ನುಡಿ ಇದೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಚಿಂತನ ಮಂಥನ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು, ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದು ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು, ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವುದು, ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಈ ಬೌದ್ದಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮಿದುಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತು ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ಮಿದುಳು ಬೇಗ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿ - ಡೆಮೆನ್ಸಿಯ ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷವಾದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಘಾಸಿ, ನೋವು, ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ:

೧) ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ, ಆಗಿಹೋದ ತಪ್ಪು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ,

ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ನಷ್ಟ-ಅವಮಾನ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಳೆ ಏನೋ, ಹೇಗೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

೨) ಅತೃಪ್ತಿ : ನಾವು ಪಡೆದುದರ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೃಪ್ತಿ ಬೇಡ. ನಿತ್ಯ ತೃಪ್ತಿ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಮಂತ್ರವಾಗಬೇಕು.

೩) ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ,ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ,

೪) ಅತಿಆಶೆ - ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಬೇಡ : ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಯಾವುದೇ ಆಸೆ, ಮಹತ್ವಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮುಟ್ಟಲಾಗದ ಗುರಿಗಳು ಬೇಡ.

೫) ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕಂದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ. ಅವು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಕೇವಲ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕೇಶಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೬) ಕೀಳರಿಮೆ - ಸೋಮಾರಿತನ ಬೇಡ. ನೀವು ಇರುವ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇತರರಿಗಿಂತ ನೀವು ಕೀಳು, ನಿಷ್ಪಯೋಜಕರು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಬೇಡ.

೭) ಹಣ - ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ - ಸ್ಥಾನಮಾನ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾದಷ್ಟೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೮) ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು ಸರಳವಾಗಿರಲಿ, ಸರಳ ಜೀವನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

೧೦) ಯಾರೊಡನೆ ಬದುಕಬೇಕೋ, ಯಾರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕೋ ಯಾರ

ಸಹಕಾರ ನಮಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕೋ, ಅವರೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರಿ. ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಟೀಕಿಸ ಬೇಡಿ, ಹೀನಾಯ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಡಿ, ಇತರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡಿ.

೧೧) ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ, ನಿರಾಶವಾದ ಬೇಡ, ಒಳ್ಳೆಯದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸಿ.

೧೨) ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿ, ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಡಿ. ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ, ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆದ್ಯತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

೧೩) ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಆಪ್ತರು ಮತ್ತು ಇಷ್ಟರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೧೪) ನಿಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಇರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀನಾಯಬೇಡ,

೧೫) ತಿಳುವಳಿಕೆ - ಅನುಭವ - ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ - ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರಿ.

೧೬) ನೀತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಸಂತೋಷ ಪಡಿ.

೧೭) ಸ್ವಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟಂತೆ, ಇತರರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೂ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

೧೮) ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ನಿಮ್ಮ ಬಡಾವಣೆ, ನಿಮ್ಮ ಊರು, ನಿಮ ದೇಶದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ

೧೯) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದಕೊಡುವ ಹವ್ಯಾಸ - ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿರಲಿ.

೨೦) ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿ (ದೇವರು) ಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

೧) ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಯೇ?

* ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರ (ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ, ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟನ್, ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಿದುಳಿಗೂ, ಸಾಮಾನ್ಯರ ಮಿದುಳಿಗೂ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೨) ಗಂಡಸರ ಮಿದುಳಿಗೂ ಹೆಂಗಸರ ಮಿದುಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

* ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ

೩) ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಮಿದುಳಿನ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಔಷಧವಿದೆಯೇ?

* ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಟಾನಿಕ್ಕೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

೪) ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

* ಇಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಅಷ್ಟೇ.

೫) ಮಿದುಳಿನ ಕಸಿಮಾಡಬಹುದೇ? ಒಬ್ಬರ ಮಿದುಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬಹುದೇ?

* ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನ ಕಸಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

೬) ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳಿಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?

* ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ (CORTEX) ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ. ಮುಂಭಾಗ (FRONTALLOBE) ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ.

೭) ನರತಂತುಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿಹೋದರೆ, ಅವನ್ನು ಅಂಟಿಸಬಹುದೇ?

* ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನರಗಳ ಸವೆತಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ.

೮) ಕೃತಕ ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?

* ಇದುವರೆಗೆ ಯಾರೂ ಕೃತಕ ಮಿದುಳನ್ನು ರಚಿಸಿಲ್ಲ.

೯) ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇನಿದೆ, ಇತರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ, ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂನಿಂದ, ಮಂಪರು ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬ್ರೇನ್ ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಯಾರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ತಿಳಿದೀತು. ಹಿಪ್ಯಾಟಿಸಂನಿಂದ, ಮಂಪರು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ, ಬೋನ್ ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್‌ನಿಂದ ನಿಜವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಗಳು ಸಾಲವು, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ (ಕ್ಯೂ) ಸೂಚನೆಗಳು ಸಿಗಬಹುದಷ್ಟೇ.

೧೦) ಹುಣ್ಣಿಮೆ-ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂದು ಮನಸ್ಸು ಕೆರಳುತ್ತದೆಯೇ?

* ಇದೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆ. ಚಂದ್ರನ ಚಲನೆಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಜನಾಂಗಗಳು ನಂಬುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧಿದೇವತೆ ಚಂದ್ರನೇ. ಆದರೆ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೧) ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವೇ?

* ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲಳು.

೧೨) ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ, ಆಸೆ ಆಮಿಷಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಿಜವೇ?

* ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವೇ ಚಂಚಲ, ಆಸೆ ಆಮಿಷಗಳು, ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬೇಗ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವಿವೇಕ-ವಿವೇಚನೆಯ ಲಗಾಮು ಹಾಕಬೇಕು.' ೧೩) ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೇ?

* ಅಲ್ಲ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದ, ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆ-ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ, ಮನೋರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮನೋರೋಗಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಮನಸ್ಸಿನವನು ಎಂದು ಕರೆಯಬೇಡಿ.

೧೪) ಮನಸಿನಾಳದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದೇ?

ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಕಾರ ಹೌದು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ದ್ವಂದ್ವ. ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಬಯಕೆ - ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸುಪ್ತ ಮನಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಅಲ್ಲಿ ದಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳುತವೆ. ಆದರಿಂದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ತಪ್ಪಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ.

೧೫) ಸತ್ತಮೇಲೆ, ಮಿದುಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಚಿರಾಯು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಿಜವೇ?

ವಕಿ ಸತ್ತಮೇಲೆ, ಅವನ ಮಿದುಳೂ, ಮನಸ್ಸೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಏನೂ ಉಳಿಯದು, 'ಆತ್ಮ' ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ, ಆದರೆ ಇರುವಿಕೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ, ಪುನರ್ಜನ್ಮ, ಪ್ರೇತಲೋಕ, ದೆವ್ವ ಭೂತ ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳು.

೧೬) ಕೆಲವರ ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಲವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಏಕೆ?

ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಪಾಲಕರ ಲಾಲನೆ, ಪಾಲನೆ ವಿಧಾನಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರೀತಿ, ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತರಬೇತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸನ್ನಿವೇಶ,

ಸಂದರ್ಭಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

೧೭) ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತ ಪ್ರಜ್ಞತೆ ಎಂದರೇನು? ಲಾಭ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸುಖ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿರುವುದೇ? ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದೇ?

* ಲಾಭ, ಸುಖ, ಅನುಕೂಲವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ; ಸಂತೋಷದ

ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಷ್ಟ, ದುಃಖ ಅನಾನುಕೂಲವಾದಾಗ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖ, ಭಯ, ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲಾಭ ನಷ್ಟ, ಸುಖ ದುಃಖ ಬರುತ್ತವೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಲಾಭ-ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗದೇ ನಷ್ಟ-ದುಃಖವಾದಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೮) ಸಂಸಾರಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ದೃಢವೇ?

* ಸಂಸಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ದೃಢ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ, ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಬಯಕೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ ದೃಢ ಮನಷ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರಿಯೂ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು, ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೇ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೂ, ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸದೃಢಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣ.

೧೯) ಮನಸ್ಸು ಭ್ರಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಏಕೆ?

* ಅತಿಆಸೆ, ನಿರಾಶೆ, ಭ್ರಮಾಜನಕ ಪೇಯಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦) ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ನಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆ?

* ಖುಷಿ, ಆಸೆ- ಬಯಕೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೆಡೆ ಸರಿತಪ್ಪು ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯಗಳ ತುಲನೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಈ ಎರಡು ಮನಸುಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಯ್ದಾಟ ಬಂದಾಗ, ಈ ರೀತಿ ನಮಗೆ ಅನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ, ಇದರ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೊಂದು ಮನಸ್ಸನ್ನು (ಇವು ನಮ್ಮಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗಗಳೇ) ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು (ವಿವೇಕ) ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು (ಆಸೆ ಪಡುವಭಾಗ) ಕೇಳುತ್ತದೆ.