ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ

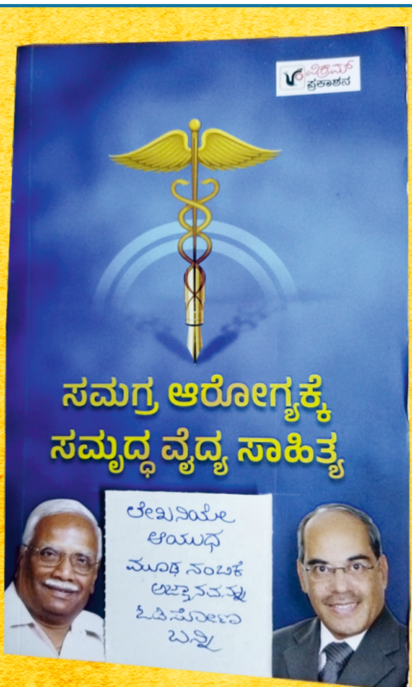
ಸಮಾಲೋಚನೆ

Samalochane

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ರಿ.)

ಸಂಪುಟ – 2 ಸಂಚಿಕೆ – 3 ನವೆಂಬರ್ – 2023

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ
324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560076



ಎಲ್ಲರಿಗೂ
ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ
ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

2023ನೇ ಇಸವಿಯ "ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ" ಮತ್ತು "2023ರ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಆಚರಣೆ"ಯನ್ನು ನಾವೀಗ ಆಚರಿಸಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರಿಗೆ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಇದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಕಾಳಜಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇಂದು ನಾವು ಎರಡೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದು ಹಾಸ್ಯ, ಮನೋರಂಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂದು ಇಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ನಿರೂಪಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷದಂತೆಯೇ ಈ ವರ್ಷವೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ, ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಬೋಧಕರಿಗೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದ ಸಲಹೆ–ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಲಾಗಾಯ್ತಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗಿಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕರಾದ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಸಹಾ ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಖಜಾಂಚಿಯೂ ಆದ ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿಯವರು ಈ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಚಾಲಕರಾಗಿ ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು, ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ ಕನ್ನಡ, ಕನ್ನಡಿಗರು ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕರ್ನಾಟಕವು ವಿಶ್ವ ಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪರಿಶ್ರಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ.

ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಧನ–ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ದಾನಿಗಳು, ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಉದಾರವಾಗಿ ಧನಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾ ನಾವು ಹಲವಾರು ಆಪ್ತ ಸಲಹಾಗಾರರೊಡನೆ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜು, ಮತ್ತಿತರ ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಲಹೆ–ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಎಂದಿನಂತೆ ನಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳು, ಕಲಿಕಾ ಶಿಬಿರಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಂದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೀಡುವ ಹಂಬಲ ನಮ್ಮದು.

ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸದಸ್ಯರಾಗುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ನಿರಂತರ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ "ಸಮಾಲೋಚನ" 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಓದುಗರು, ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಜಾಹೀರಾತುದಾರರು ದೊರೆಯುವುದಾದರೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮುದ್ರಣದ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡಾದರೂ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮದು.

ಇನ್ನು ಇಂದಿನ ಮೂರನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯ 2023ನೇ ಸಾಲಿನ ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ. ಈ ಸಭೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪತ್ರವನ್ನು ಕಾನೂನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕವೇ ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಾರಂಭದ ನಂತರ ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರೂ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

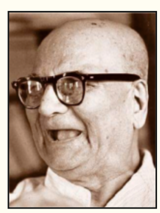
ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ(ರಿ.)

2023ನೇ ಸಾಲಿನ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಂಸ್ಥೆಯ 2023ನೇ ಸಾಲಿನ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ ದಿನಾಂಕ: 5–11–2023ರಂದು ಸಂಜೆ 5.00 ಗಂಟೆಗೆ ಎಚ್.ಎನ್.ಹಾಲ್, ಬಸವನಗುಡಿ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಸಭೆಯ ನೋಟೀಸನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸದಸ್ಯರು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಕೋರಲಾಗಿದೆ.

ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಅವರ ಕಗ್ಗ



ಅನುಭವದ ಪಾಲೊಳು ವಿಚಾರ ಮಂಥನವಾಗೆ।
ಜನಿಯಿಕುಂ ಜ್ಞಾನ ನವನೀತವದೆ ಸುಖದಂ॥
ಗಿಣಿಯೋದು ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನಂ ನಿನ್ನನುಭವವೆ।
ನಿನಗೆ ಧರುಮದ ದೀಪ – ಮಂಕುತಿಮ್ಮ.

ಅನುಭವವೆಂಬ ಹಾಲನ್ನು ವಿಚಾರವೆಂಬ ಮಾತಿನಿಂದ ಕಡೆದರೆ, ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಬೆಣ್ಣೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಸುಖ. ಪುಸ್ತಕದ ಜ್ಞಾನ ಗಿಳಿಪಾಠದಂತೆ. ನಿನ್ನ ಅನುಭವವೇ ನಿನಗೆ ಬದುಕಿನ ದಾರಿದೀಪವಾಗಲಿ.

ಸಮಾಲೋಚನೆ - ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ
Samalochane - Quarterly Magazine
ಸಂಪುಟ – 1 ಸಂಚಿಕೆ – 3 ನವೆಂಬರ್ – 2023

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
ಮೊ : 9845605615
ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಮೊ : 948800704
ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಸಂಪಾದಕರು
ಮೊ : 9686588485
ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಮೊ : 7411670240
ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್
ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಮೊ : 9901054995
ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಜಿ. ಗಾಯತ್ರಿ
ಖಜಾಂಚಿ
ಮೊ : 9880484688

ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಪಮಾ ರಮೇಶ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಸರಸ್ವತಿ ಶಿಕಾರಿಪುರ
ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಶ್ರೀಮತಿ ಚಂದ್ರಕಾಂತ
ಶ್ರೀಮತಿ ಮಧುರಾ ಪ್ರಸಾದ್
ಶ್ರೀ ಆರತಿ ದಿನೇಶ್
ಶ್ರೀ ಪ್ರದೀಪ್ ವೈ.ಎನ್.

ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯ :
ಸಮಾಧಾನ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್
#324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ
ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್, 1ನೇ ಹಂತ,
ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560076
ಫೋನ್ : 080–26482929

ಲೇಖನಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.
ಮೊ : 9686588485
E-Mail : tushara074@gmail.com

Life Membership is Rs. 1000/-
Payment to be made to the following account:
Account No. **79200100006956**
Name: **KARNATAKA HAVYASI APTHA SAMAALOCHAKARA VEDIKE ®**
IFSC Code : **BARB0VJBILE**
(Zero after BARB), Bank of Baroda, Bilekahalli Branch.

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ

324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, 1ನೇ ಘಟ್ಟ, ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೊ ಲೇಔಟ್,
ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560076

ಉಚಿತ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಮಾಲೋಚನಾ-ಸೇವೆಗಳು

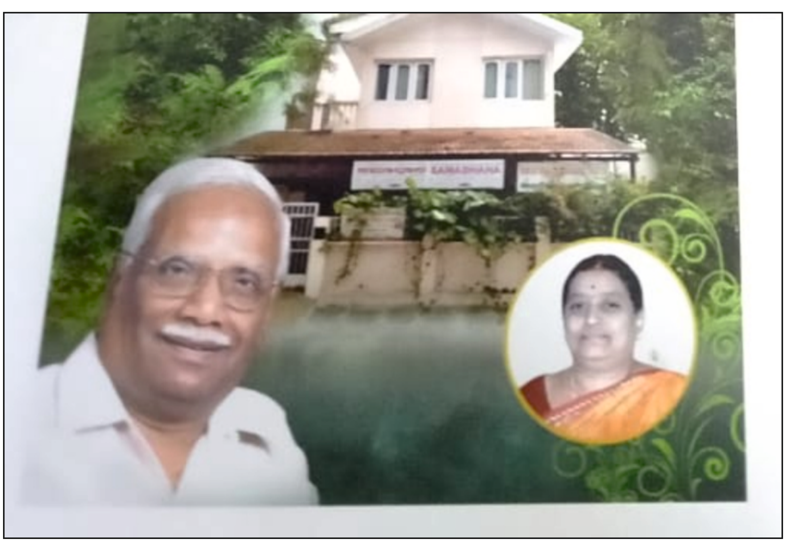
ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆ, ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ, ಮೊದಲೆ ಅಪಾಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಬಂದವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ, ಕೌಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

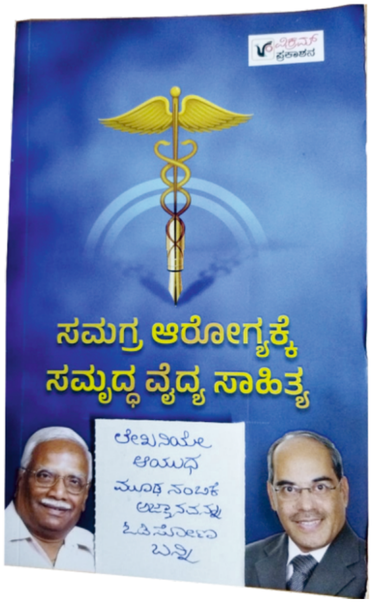
- ✓ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ–ಕಲಿಯುವ ತೊಂದರೆಗಗಳು
- ✓ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು– ಆತಂಕ/ಖಿನ್ನತೆ/ಕೋಪ
- ✓ ಅಲ್ಪ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ✓ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟ/ವ್ಯಸನ
- ✓ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ತರಬೇತಿ
(ಸಂಯೋಜಕರು: ಶ್ರೀ ಎ.ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮೊ: 9902057857
ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 1.00
ಅವಧಿ 10 ದಿನ (ಆಫ್‌ಲೈನ್)
ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 60 ಜನರಿಗೆ ಅವಕಾಶ
ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ವಿತರಣೆ. ಶುಲ್ಕ 2000/– ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು–560078
ದೂರವಾಣಿ: 080–26482929 ಮೊಬೈಲ್: 9845605615



ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ



120 ಜನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳು ರಚಿಸಿದ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, "ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ" ಎಂಬ 583 ಪುಟಗಳ ಬೃಹತ್ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕ್ರಮ್ ಪ್ರಕಾಶನದವರು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖನಗಳ ಪರಿವಿಡಿಯೇ 8 ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ದಂತವೈದ್ಯ, ವೈವಾಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ – ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ನಿರೂಪಣೆ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಪುಟ ತೆರೆದರೂ ಅಲ್ಲೊಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಓದು ಇದೆ. 55 ಬಾರಿ ಮರು ಮುದ್ರಣಗೊಂಡು ಇತಿಹಾಸ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ, 40 ಬಾರಿ ಮುದ್ರಿತವಾದ ಇದೇ ಲೇಖಕರ (ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ) ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಇದೆ.

"ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದ 1,20,000 ವೈದ್ಯರು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರಾದವರು ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅವರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ರೋಗಗಳೇ ಬರದಂತಹ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ವಿಚಾರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಜನಪ್ರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ" (ಬೆನ್ನುಡಿಯಿಂದ).

"ಭಾರತದ ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗದಷ್ಟು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆ. ಒಂದು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಎರಡು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ಲಭಿಸಿದೆ. ಡಾ. ಎಂ. ಶಿವರಾಂ ಅವರ ಕೃತಿ 'ಮನಮಂಥನ'ಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕೆಡಮಿ ಪುರಸ್ಕಾರದ ಹಿರಿಮೆ ಇದೆ".

ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೃತಿಯ ಸಂಪಾದಕರು ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಹಾಗೂ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕೆಡಮಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಕೃತಿಗಳು

ವರ್ಷ	ಪುರಸ್ಕೃತ ಕೃತಿ	ಲೇಖಕರು
1969	ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶನ	ಡಾ.ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ
1971	ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು	ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ್
1974	ಮನಮಂಥನ	ಡಾ. ಎಂ.ಶಿವರಾಂ
1977	ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ	ಶ್ರೀ ಎ.ನಾರಾಯಣಪ್ಪ
1980	ಮಗು–ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
1980	ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ	ಶ್ರೀ ಬಿ.ಜಿ.ಎಲ್. ಸ್ವಾಮಿ
1982	ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ	ಶ್ರೀ ಕೆ. ತಿಮ್ಮಯ್ಯ
1989	ಅನ್ನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳು	ಡಾ.ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
1990	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಗತ್ತು	ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ
1991	ಮಾನವನ ಮಿದುಳು	ಯಮುನಾಬಾಯಿ
1992	ತಾಯಿ ಹಾಲು	ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ. ಸರೋಜ
1993	ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಕೌತುಕಗಳು	ಡಾ. ಎಚ್.ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ
1997	ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ	ಡಾ.ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
1998	ವೈದ್ಯರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ?	ಡಾ. ಎಂ.ಬಿ.ರೇಣುಕಾರ್ಯ
2001	ಬದುಕ ನೀಡುವ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ	ಡಾ. ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ
2002	ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?	ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
2019	ಆತಂಕ–ಭಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ
2020	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶನ	ಡಾ. ಎಸ್.ಪಿ. ಯೋಗಣ್ಣ

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ 2000ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಓದುವ ಆಸಕ್ತರು ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಜನಪ್ರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಜನಮಾನಸರಿಗೆ ತಲುಪಿ, ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ–ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಈ ರೀತಿ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಲೇಖಕರ, ವೈದ್ಯರ, ಪ್ರಕಾಶಕರ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು.

Counselors Study Group Monthly Online Lectures

8.11.2022	ಕರ್ನಾಟಕ ಇತಿಹಾಸ – ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನಾಳಿದ ರಾಜ ಪರಂಪರೆ	ಶ್ರೀ ಎ.ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ ಹಿರಿಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು
20.1.2023	Golden Period in Human Life	Rathna Krishnamurthy Child Counselor.
14.2.2023	Redefining Your identity	R. Vasumathi Freelance Counselor.
11.3.2023	Transactional Analysis	Dr. Muthaiah Ramanathan Mind Dynamics Center, Chennai.
11.4.2023	Borderline Personality Disorder	Dr. Jeny Raphal Psychologist & Educationist.
9.5.2023	ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು	Dr. Vasundhara Bhupati Ayurvedic Physician
13.6.2023	Script Analysis	Dr. Muthaiah Ramanathan
11.7.2023	Games People Play	Dr. Muthaiah Ramanathan
8.8.2023	Understanding Defense Mechanisms in Counseling	Dr. Mutharaju . A PSW, NIMHANS
12.9.2023	Suicide - Psychological Issues	Dr. N. Gopalakrishna Formerly Editor, NIMHANS

The above is an ongoing programme conducted regularly online.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಲವು ಪುನರ್ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

1. ಕಡಬಮ್ಸ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್

ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳೂ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಡಾರ್ಮಿಟರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 25,000

ಖಾಸಗಿ ಕೊಠಡಿಗೆ ರೂ. 56,000

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 9611194949

2. ಚೈತನ್ಯ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್

4 ಜನರಿರುವ ಕೊಠಡಿಗೆ: ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 30,000

ಸಿಂಗಲ್ ರೂಂ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ: ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 23,000

ವಾರ್ಡ್ ಚಾರ್ಜು, ಆಹಾರ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಫೀ, ಔಷಧಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಾರ್ಜು.

ಮನೋವೈದ್ಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ.

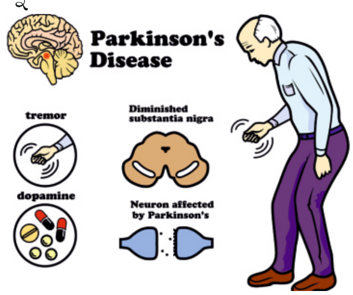
ದೂರವಾಣಿ: 9823435045

(ಸಂಗ್ರಹ: ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್)

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ / ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗ "ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್" ಲಕ್ಷಣಗಳು :– ಪೂರ್ತಿ ಕೈ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಮೈ ನಡುಗುವುದು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಕಾರಣ ಮೆದುಳಿನ ಸವೆತ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ.

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ 75 ವರ್ಷದ ರಾಮಯ್ಯನವರನ್ನು ಯಾರೋ ಹೊಸ ಪರಿಚಯದ ಹುಡುಗ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದನು. ಅವರಿಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಾನು ರಾಮಯ್ಯನವರಿಗೆ 60 ಸಾವಿರದ ಮೆಡಿಸನ್ ಅನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾ, ಬೇಡವಾ? ಎಂದು ಕೇಳಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದನು. ಆಗ ನಾನು ರಾಮಯ್ಯನವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ್‍ಯಾರೂ ಏಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇವರಿಗೆ ಮನೆ, ಹೆಂಡತಿ ಎಲ್ಲ ಇದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿಲ್ಲಾ. ಅವರೆಲ್ಲಾ ರಾಮಯ್ಯನವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ. ಮತ್ತೆ ಅವನಿಗೆ 60 ಸಾವಿರದ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಅವರಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ.



ನಂತರ ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿ ರಾಮಯ್ಯನವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ತಿಳಿದದ್ದು... ಅವರಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ತೀರಿಹೋಗಿ, ಎರಡನೆ ಮದುವೆ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಗ ಸೊಸೆ ಮೊಮ್ಮಗನೊಂದಿಗೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲಾ, ರಾಮಯ್ಯನವರಿಗೆ ಕೈಕಾಲು, ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ನಡುಕ ಹಾಗೂ ಸಂಶಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ರಾಮಯ್ಯನವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಗ ಇವರನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ದಿನಾ ಊಟದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಮೈಕೈಕಾಲುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಡುಗುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೆ ನನ್ನನ್ನು ಫಾಲೋ ಮಾಡಲು ಜನರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ರು. ಮಗ ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ನನ್ನ ದುಡ್ಡನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೇನೋ ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿ ಸ್ಲೋ ಪಾಯ್ಸನ್ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಬಾರಿ ಬಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ನಾನು ಅವರ ಮನ ಒಲಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ ಮಗನ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಹಾಗೂ ಸಂಶಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನೆಕ್ಸ್ಟ್ ಟೈಮ್ ಬರೋವಾಗ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬನ್ನಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಅವರಿಗೆ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಮತ್ತೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅದೇ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಮಾಡಿದ್ರು. ಹೆಂಡ್ತಿ ಮಗ ಸಾಯಿಸ್‌ಬಿಡ್ತಾರೆ ಎಂದು, ಆಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೀವ ಕೊಡೋದು ಮತ್ತೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳೋದು ದೇವರ ಕೆಲಸ, ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಜೀವ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲಾ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರಲು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅವರ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬಂದರು ಆಗಲೂ ಮಗನ ಹಾಗೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಹಾಗೇ ಇತ್ತು. ಅವರ ಮಗನಿಗೆ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ರಾಮಯ್ಯನವರು ಸದಾ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಜನರ ಬಳಿಯೆಲ್ಲಾ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಮಾಡ್ತಾನೇ ಇರ್ತಾರೆ ಹೆಂಡತಿ ಮಗ ತನ್ನ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ದೋಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ, ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಯೂಟ್ಯೂಬರ್ ಇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಇವರ ಬಳಿ ಹಣ ಪಡೆದು, ಲೈವ್ ಆಗಿ ಇವರ ಇಂಟರ್‍ವ್ಯೂ ಮಾಡಿ ಅಪ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇಯಿಲ್ಲಾ. ಯಾರೋ ಇವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಿಳಿಸಿ ಆ ನಂತರ ಪೊಲೀಸ್‌ಗೆ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಮಾಡಿ ಆಗ ಆ ವಿಡಿಯೋ ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದರು. ಈ ವಿಷಯ ಕೇಳಿ ನನಗೂ ಬೇಜಾರಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ತರುವ ಅಂಶ ಏನಂದ್ರೆ, ಯೂಟ್ಯೂಬರ್ಗೆ ಕಾಲ್ ಮಾಡಿ ವೀಡಿಯೋ ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವನು ಮತ್ತೆ ದುಡ್ಡಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದನು. ಆಗ ರಾಮಯ್ಯನವರ ಮಗನಿಗೆ ನಾನು ಕಾಲ್ ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದು ನೆನಪಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ನನ್ನ ತಂದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪ್ರಿಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಕಳುಹಿಸಿದ ನಂತರ ಪೊಲೀಸ್ ಕೇಸ್ ಆಗುತ್ತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಆ ವಿಡಿಯೋ ಡಿಲಿಟ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಯೂ ತಿಳಿಸಿ, ರಾಮಯ್ಯನವರ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಡಾ. ರವಿ ಯಾದವ್‌ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ತಿಳಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಲೈಫ್ ಟೈಮ್ ಇರತ್ತೆ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ ಅವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಪುನಃ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬಂದಾಗ ಅವರ ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ರು, ಅತಿಯಾದ ಮಾತುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಗನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರಾಳತೆ ಇತ್ತು.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಸಂಶಯ ಹಾಗೂ ಡಿಮೆನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಸವೆತದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿಯ ಹಾರೈಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

-ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ರಮೇಶ್

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರಿಗೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾರ್ಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಲಿ

ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಮಾನ್ಯ
ಶ್ರೀ ಎನ್. ಕುಮಾರ್
ಅವರೊಡನೆ ಸಂದರ್ಶನ

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್, ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್

ಕರ್ನಾಟಕದ ನಿವೃತ್ತ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀ ಎನ್. ಕುಮಾರ್ ನೇರ ನುಡಿಯ, ಸರಳ, ಸಜ್ಜನರು. 2023ರ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ **'ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ'** ದಿನಾಚರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2023ರಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು. ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್, ಡಾ. ಬಸವರಾಜು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್ ಅವರು ಮಾನ್ಯರನ್ನು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿದರು.

ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್: ಸನ್ಮಾನ್ಯ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಸರ್, ಮೊದಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟೂರು, ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಿರಾ?

ಶ್ರೀ ಎನ್. ಕುಮಾರ್: ನನ್ನ ಹುಟ್ಟೂರು ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ. ಶಿಕ್ಷಣವೆಲ್ಲಾ ವಿಜಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಲಾಯರ್ ಗಿರಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸು, ಆನಂತರ ಮುಂದೆ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾದುದು.

ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜು: ನಮ್ಮ ದೇಶದ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಕೀಲಿ ವೃತ್ತಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಸಹಾ ತುಂಬಾ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಕಾನೂನು ಆಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರಿಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಜೀರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಎಂಬ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಪರಿಣತರು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಸಹಾ ಈ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರ ತೆರೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.

ತಮ್ಮ ಸೇವಾ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಆರ್ಬಿಟ್ರೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಕರ್ನಾಟಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಮಾನ್ಯರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ, ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು.

ತಮ್ಮ ಸೇವಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಲು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು (psychiatrists) ಇರಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದ ಕೀರ್ತಿ ಶ್ರೀ ಕುಮಾರ್ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು.

ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿಯವರು ವಕೀಲಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸಿನ ಜತೆ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳವರ ಆಹ್ವಾನದ ಮೇರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ: ಸರ್, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಮ್ಮ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆದಂಥ ಕಾನೂನು ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು: ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಮಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಯಿಂದ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸಹಾ ಅದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಇಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಕಾನೂನು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಿವೆ.

ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ: ಸರ್, ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅದೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಂತೂ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ?

ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪತಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ

ಬ್ಯುಸಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯವೇ ಕಡಿಮೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ ಇಂದಿನ ಬಹುಪಾಲು ದಂಪತಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಿವಾಹದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿ ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸ, ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸದೆ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರಿಂದ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ: ಸರ್, ಕೈದಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಇರುವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಿರಾ?

ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು: ಕೈದಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೈದಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಜೈಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ನೋಡಬಹುದು.

ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ: ಸರ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾಗೂ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇವನೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಕಂಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು: ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಕಠಿಣ ಕಾನೂನು ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜಾಲ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಶ್ರೀ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಎಲ್ಲರೊಡನೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ ಸಹೃದಯಿಗಳು. ಇಂಥವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸರ್ಕಾರ ಎಲ್ಲರೂ ಇಂಥಾ ಮಾನ್ಯರ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಬೀಳ್ಕೊಂಡೆವು.

"ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ 21 ಸೂತ್ರಗಳು"

ಅರವತ್ತು ಪ್ಲಸ್ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಕುರಿತಾಗಿ....

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗವಾದ ವಿಷಯಗಳು. 11%ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ 60 ವರ್ಷ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 7% ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ 65 ರಿಂದ 70 ಕ್ಕೆ ತಲುಪಬಹುದು. 5% ಮಾತ್ರ 80 ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 3% ಮಾತ್ರ 80 ದಾಟಬಹುದು. 50-55 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಜನರು ಸಹ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆದರೂ...,, ಚಿಂತೆ ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗ ಮುಕ್ತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸರಳ ಸೂತ್ರ/ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ..

1) ಸಂತೋಷವು ಅರ್ಧ ಶಕ್ತಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
2) ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಕ್ರೋಧ, ಅಹಂಕಾರ ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ.
3) ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
4) ದೇವರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
6) ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡನ್ನಾದರೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ.
7) ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೆ ಕದಲಿಕೆಗಳಿರುವಂತೆ (ಜಡವಾಗಿ ಕೂತಿರದೆ) ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
8) ಬದುಕಲು ತಿನ್ನಿರಿ, ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬದುಕದಿರಿ – ಜಿಡ್ಡಿನ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
9) ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಗಿಂತ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹಾವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ (ಅದೂ ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ).
10) ಮೋಹ, ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ.
11) ಆರೋಗ್ಯ ಅನುಮತಿಸುವವರೆಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ವಿದೇಶಿ ಪ್ರವಾಸಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
12) ಯಾರನ್ನೂ ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಿಸಬೇಡಿ.
13) ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸದಿರಿ. ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀಡಿ.
14) ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ.
15) ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ.
16) ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (hobby) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೆದುಳನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸುವ ಪದಬಂಧ, ಸುಡೋಕು ಪೂರೈಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
17) ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ/ಓದಿ.
18) ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಬೇಡಿ. ಎಸ್ಕಲೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
19) ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
20) ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
21) ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

Dr Manohar Y Pattar,
DMHP Raichur MB, DPM(NIMHANS), FIPS, FIACAM (New Delhi) Senior Consultant Neuro Psychiatrist Raichur

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ

ಗಾದೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಅಲ್–ಕ್ರೆಸಾವಿ (2000) ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಟ್ರೇಸಿ (2002–03) ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಕೂಡ ಅದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು (ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು) ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಗಾದೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು.

ಗಾದೆಗಳ ಮನ ಒಪ್ಪಿಸುವ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದು ವ್ಹೇಲಿ (1993) ಅವರ ಅನುಭವ. ಅವೀರ (1996) ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯದು. ಮನೋ–ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳ ಬಳಕೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನಡುವೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು, ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ರೋಗಿಯ ಬಿಗುಮಾನವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಕ್ಸಿನ್ (1984) ಅವರ ಅನುಭವವೂ ಇದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಸಾಮುದಾಯಿಕ–ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ (Therapeutic Community) ಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೋ–ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ–ವಿವರಣೆ (Insight) ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೋ, ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗಾದೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಲ್ಗೂರಿಯೋ (1986) ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ; ಕಾಹ್ನೆ (1983) ಅವರು ಸಹ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಗಾದೆಗಳಿಗೆ ಐದು ಗುಣ–ವಿಶೇಷಗಳಿವೆ:

ಅ) ಭಾವ–ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪದಶಃ–ಅರ್ಥ–ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿತವಾದ ಸಮಾಜದ ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಅವು ಸಂಭಾಷಣಾ–ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜಕಾರಿ.

ಆ) ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಿಗೆ ಕೂಡ ಅವುಗಳ (ಗಾದೆಗಳು) ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇ) ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿವೆ.

ಈ) ಅವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ, ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ.

ಉ) ಅವುಗಳ ಉಪಮಾ–ರೂಪಕ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಾಂತರುಕ್ತಕ (allegorical, metaphorical) ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಗಾದೆಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಲ್ಲ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುವು.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳ ಪಾತ್ರ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಗುಣ–ವಿಶೇಷಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಅಂದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) (delivery system) ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ–ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಇತ್ಯಾದಿ (education system), ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಗಾದೆಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಇದೇ ಸತ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಂಗಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತವರ ಸಂಗಡಿಗರು ಕಲಿತು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಳಕೆಯ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ಅನುಭವ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ (ಅನಿಸಿಕೆಗೆ) ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗಾದೆಗಳ ಸೂಕ್ತತೆ, ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತಮ್ಮದೇ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ–ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ (ಸಂಯೋಜಿತ ಅರ್ಥದ) ಗಾದೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂದರ್ಭ ಎಂದರೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ:

(1) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಣಾ–ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿನ ಗಮನಾರ್ಹ ಘಟನೆಗಳು.

(2) ರೋಗಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದಾದ ಘಟನೆಗಳು.

(3) ರೋಗಿ ಮತ್ತು ನೆಂಟಸ್ತರು ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿಯ (ಚರಿತ್ರೆಯ) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ರೋಗಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ... ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಿರಬಹುದು... ಎಂದು ಊಹಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳು.

ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ನೆಂಟಸ್ತರಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ (ಚರಿತ್ರೆ) ಹೊರಹೊಮ್ಮಬಹುದು.

ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ, ಗಾದೆಗಳ ಬಳಕೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ವಿಶಾಲವಾದುದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದುಗರು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

(ಅ) ಅತಿ ಕಾತುರತೆ, ಸಂತಾಪ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಗಾದೆಗಳು, ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೂಗಿರೋ ತನಕ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪದು; ಬಿತ್ತಿದ ಬೆಳೆಯೆಲ್ಲಾ ದಕ್ಕೊಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರತ್ತೆ, ಮರಕ್ಕಲ್ಲ.

(ಆ) ರೋಗಿ ಅಥವಾ ನೆಂಟಸ್ಥರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಘಟನೆಯೇ ಏಕೈಕ ಕಾರಣವೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಮ್ಮಿದರೆ, "ಎರಡು ಕೈ ಸೇರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಪ್ಪಾಳೆ" "ಬೆಂಕಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳದೇ ಅಡಕವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

(ಇ) ರೋಗಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ನೆಂಟಸ್ತರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ವಿವರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದ ಗಾದೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "ಅತ್ತ ದರಿ, ಇತ್ತ ಹುಲಿ" "ಅಲ್ಲಾಡೋ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಲಗೆ ಬಿದ್ದಂತೆ."

(ಈ) ರೋಗಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವಾಗ ಗಾದೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತತೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದಣಿದ ಎತ್ತಿಗೆ ಮಣವೇ ಭಾರ; ಹೂವಿದ್ದ ಕಡೆ ಮುಳ್ಳುಂಟು, ಚಿಂತೆಯಿಂದ ರೋಗ.

(ಉ) ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಗಾದೆಗಳ ಬಳಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "ರಾಗದ ಮನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತವರು" "ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ನೂರೊಂದು ಎಣಿಸು" "ಕಸವನ್ನು ರಸ ಮಾಡಬೇಕು." "ಕೈ ಕೆಸರಾದರೆ ಬಾಯಿ ಮೊಸರು".

ಚಿಕಿತ್ಸಾ–ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು:

(ಅ) ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಗಾದೆಗಳ ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ರೂಢಿ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗಾದೆಯ ಬಳಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಸೂಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ವಿಶ್ವಾಸ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳ ಬಳಕೆಯು ಕೃತಕವೆಂಬಂತೆ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು.

(ಆ) ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ದ ಗಾದೆಯ ಅರ್ಥವು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಘಟನೆಗೆ (ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ) ಸಮಂಜಸವಾಗಿರಬೇಕು.

(ಇ) ಆಯ್ದ ಗಾದೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ನೆಂಟಸ್ತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಲ್ಪ–ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂಬ, ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬಹುದೆಂಬ ನಂಬುಗೆ (ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ) ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಇರಬೇಕು.

(ಈ) ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಗಾದೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪ–ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. (ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕು)

(ಉ) ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಕಾರ ಧೋರಣೆ ಅಥವಾ ಸಂಶಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಭಾವನೆ ಇರಬಾರದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಗಾದೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು.

(ಊ) ಬಳಕೆಗೆ ಆಯ್ದ ಗಾದೆಯ ಅರ್ಥವು ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಬಂಧುಗಳ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಅವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಎಣಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣಬಾರದು.

(ಋ) ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಪ್ಪಿ–ತಪ್ಪಿ, ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಬಂಧುಗಳು ಬಳಸಿದ ಗಾದೆಯಿಂದ ಕುಪಿತರಾದರೆ, ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಇರಬೇಕು; ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರುವುದು: ... ನಾನು ಹೇಳಿದ ಈ ಗಾದೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷಮೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ... ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ನನಗಿಲ್ಲ.... ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಈ ಗಾದೆಯ ಅರ್ಥದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಬಹುದೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯವಾಗಿತ್ತು..... (ಇತ್ಯಾದಿ)

ಡಾ|| ಸಿ. ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್

ಗಾದೆಗಳು

* **ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ.**
* **ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿಯಾನು.**
* **ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ (ಉಪವಾಸ ಅಗತ್ಯ)**
* **ಆರು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅತ್ತೆ ಕಡೆ, ಮೂರು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸೊಸೆ ಕಡೆ.**
* **ಉರಿಯುವ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಚ್ಚಿದಂತೆ.**

ಜನ್ಮ-ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಿವೆಯೇ?

-ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಹುಟ್ಟುವ ಜೀವಿಗೆ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ. ಸತ್ತ ಜೀವಿಗೆ ಮರು ಹುಟ್ಟು ಇದೆಯೇ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಚಿಂತನೆ-ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಹಿಂದೂಗಳು ಬೌದ್ಧರು, ಜೈನರು ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 'ನನ್ನ ಏಳೇಳು ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ನೀವೇ ನನ್ನ ಪತಿ' ಎಂದು ಹಿಂದೂ ಆದರ್ಶ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳಂತೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿ ತಮ್ಮದು ಏಳೇಳು ಜನ್ಮಗಳ ಅನುಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳಾಗೇ ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದು' ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದುಂಟು. 'ನೆನೆವುದೆನ್ನಮನ ಬನವಾಸಿ ದೇಶವ.. ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ.... ಮರಿದುಂಬಿಯಾಗಿ ನಾನು ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಆದಿಕವಿ ಪಂಪ. ಈ ಭರತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕ ದೇಶ ಭಕ್ತರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

'ದೇಹವೆಂಬುದು ಕುದುರೆ ಆತ್ಮನು ಅದರ ಆರೋಹಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ದಾರ್ಶನಿಕ ಡಿವಿಜಿ. ಕುದುರೆಗೆ ಮುಪ್ಪು, ರೋಗ, ರುಜಿನ ಬಂದಾಗ ಅದು ಬದುಕಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಆ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಕುದುರೆಯನ್ನು ಆತ್ಮ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಥಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾವು ಧರಿಸುವಂತೆ ಆತ್ಮ ಹೊಸ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ 'ಆತ್ಮ ಅವಿನಾಶಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧ ಆರವತ್ತು ಜನ್ಮಗಳ ನಂತರ, ಬುದ್ಧನ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದ, ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕಾದ ಎಂದು ಜಾತಕ ಕತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ಯುದ್ಧ ಮಾಡು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನೀನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತೀಯೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಭ್ರಮೆ. ಸಾಯಲು ಇವರೆಲ್ಲ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನೀನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಶತ್ರುಗಳ ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇವರ ಆತ್ಮಗಳು ಅಮರ'.

"ಮರಣದಿಂದ ಮುಂದೇನು? ಪ್ರೇತವೋ ಭೂತವೋ

ಪರಲೋಕವೊ ಪುನರ್ಜನ್ಮವೊ ಅದೇನೋ

ತಿರುಗಿ ಬಂದವರಿಲ್ಲ ವರದಿ ತಂದವರಿಲ್ಲ"

-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಿವಿಜಿ

ಹೀಗೆ ಜನ್ಮ-ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಹಿಂದೆ ಇಂತಹ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ (ಗಂಡ) ಮಕ್ಕಳು – ನನ್ನ ಸಾವು ಹೀಗಾಯ್ತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯ ಕಥೆಯೇ?

ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುವ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು ಇಯಾನ್ ಸ್ಟೀವನ್‌ಸನ್, 1898ರಲ್ಲಿಯೇ ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಫಿಲ್ಡಿಂಗ್‌ಹಾಲ್, ಭಾರತರ ರಾವ್ ಬಹದ್ದೂರ್, ಶ್ಯಾಂ ಸುಂದರ ಲಾಲ್, ಕೆ.ಕೆ.ಎನ್. ಸಹಾಯ್, ಎಸ್.ಸಿ. ಬೋಸ್, ಬಿ.ಎಲ್, ಆತ್ರೇಯ ಇವರು ಪ್ರಮುಖರು'

1960ರಲ್ಲಿ ಇಯಾನ್ ಸ್ಟಿವನ್‌ಸನ್ ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ (ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಬ್ರೆಜಿಲ್, ಅಲಾಸ್ಕಾ) ಸುತ್ತಾಡಿ ಸುಮಾರು 600 ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ. ಶ್ರೀಮತಿ ಡಾ. ಸತ್ವಂತ್ ಪ್ರಸ್ರಿಚಾ ಅವರು 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 'Reincarnation in India' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

* ಮಾದಕವಸ್ತು ಎಲ್‌ಎಸ್‌ಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ.
* ಸಂಮೋಹನ ಮಾಡಿ (ಹಿಪ್ನೋಟೈಸ್) ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಕೊಡುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.
* Spontaneous memories ಯಾವ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ದಾಖಲಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಸತ್ವಂತ್ ಅವರು ದಾಖಲಿಸಿರುವ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪ್ರಕರಣ – 1

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಥುರಾ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಸೌಲಿ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿ. ತೇಜಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್ ರಾಮನೇರಿ ಎಂಬ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಂಜು ಶರ್ಮ ಎಂಬ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗಳಿದ್ದಳು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದಳು. ಪಸೌಲಿಯಿಂದ ಆರು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ಚೌಮೂಹ ಎಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನೆ ಇದೆ, ಲಾಡಲಿ ಶರಣ್-ಹನ್ಸ್‌ಮುಖಿ ದೇವಿ ಎಂಬುವರ ಮಗಳು ತಾನು. ಒಂದು ದಿನ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ತಾನು ದೇವರ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ನೀರು ತರಲು ಬಾವಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಾಲು ಜಾರಿ ಬಾವಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತೆ ಎಂದಳು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಏನೋ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಮಗು ಏನೋ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು, ಒಂದು ದಿನ ಚೌಮುಹ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಲೇವಾದೇವಿ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಬೂರಾಮ್ ಪಸೌಲಿಗೆ ಬಂದ. ಅವನನ್ನು ಕಂಡ ಮಂಜು ಓಡಿಹೋಗಿ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯಾ, ಎಂದಳು. 'ಭೇಟಿ ಯಾರು ನೀನು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ನಾನು ಲಾಡಲಿ ಶರಣನ ಮಗಳು ಕೃಷ್ಣಾ...

ನನ್ನನ್ನು ನಂಬು, ಬಾವಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಮಂಜು ಎಂದಳು. ಬಾಬೂರಾಮ್‌ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ನೀನು ಕೃಷ್ಣ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಮನೆಯವರ ಹೆಸರೇಳು ಎಂದ. ಕೃಷ್ಣ ಎಲ್ಲರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದಳು! 'ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ನನ್ನನ್ನು ಊರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು. ನನಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋಡುವ ಆಸೆ' ಎಂದಳು. ಅವನು ವಾಪಸ್ ಹೋಗಿ, ಲಾಡಲಿ ಶರಣ್, ಹನ್ಸ್‌ದೇವಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ. ಅವರೆಲ್ಲ ಮಂಜುವನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದರು. ಮಂಜು ಅವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಳು. ಮಂಜುವೇ ಕೃಷ್ಣಾ ಎಂದು ಅವರೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿದರು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯಾಯಿತು.

ಪ್ರಕರಣ – 2

ಲಖನ್ ಸಿಂಗ್, ತನ್ನ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಮಗ, ನಾಲ್ಕೂವರೆ ವರ್ಷ ಮುದ್ದುಮುದ್ದಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹರಟೆ ಮಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅವನನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನ ವಾಸ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಆಗ್ರಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ.

ಅವನ ದೊಡ್ಡಣ್ಣ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬಂದು ಉಸ್ಸಪ್ಪಾ ಎಂದು ಕುಳಿತ. 'ಲಖನ್ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ತರಲು ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳು' ಎಂದ. 'ಭಾಯಿ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಲಖನ್ ಅಲ್ಲ, ಜೈನ್, ನನ್ನನ್ನು ಜೈನ್ ಸಾಹೇಬ್ ಎಂದು ಕರಿ' ಎಂದ. 'ದೊಡ್ಡಣ್ಣ ಆಯಿತು ಜೈನ್ ಸಾಹೇಬರೇ, ಮಾತೃಶ್ರೀಯವರಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ತರಲು ಹೇಳುವಂತವರಾಗಿ' ಎಂದು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದ. ಲಖನ್‌ಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು "ಜೈನ್ ಸಾಹೇಬ್ ಯಾರೂ ಅಂತ ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ. ನಾನೊಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯ ತಿಳಿಯಿರಿ' ಎಂದ. ಅವನ ಬದಲಾದ ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಗತ್ತನ್ನು ಕಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. ಆನಂತರ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮವಿವರಗಳನ್ನು ಲಖನ್ ಕೊಡತೊಡಗಿದ.

"ನಾನು ಫಿರೋಜಾಬಾದ್ ನಿವಾಸಿ. ನನಗೆ ಹೆಂಡತಿ, ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಾನ, ಧರ್ಮ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಲೇಜು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಂದಿರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಜನಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಾನು ಹೊರಬಂದರೆ ಜನ ಗೌರವದಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ನೀವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ, ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವ ಮೊದಲೇ ನನಗೆ ಊಟ ಕೊಡಿ" ಎನ್ನ ತೊಡಗಿದ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಾಗ, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ ಹಾಕಿ, ಇರುವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡದಂತೆ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರೇಗಿಸಿದರೆ, ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿರಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಫಿರೋಜಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ತನ್ನ ಮನೆ ಅರಮನೆಯಂತಿತ್ತು. ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಆಳು ಕಾಲುಗಳಿದ್ದರು ಎನ್ನತೊಡಗಿದ.

ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಬಸ್ ಚಾಲಕನ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಫಿರೋಜಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಜೈನ್ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸುದ್ದಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿದ. ಅವರು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಲಖನ್ ಸಿಂಗ್‌ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದರು. ಬಂದವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಲಖನ್ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಗುರುತಿಸಿದ. ಕುಟುಂಬದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾರಾರು ಇದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದ. ಜೈನ್ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಯಜಮಾನ ಈಗ ಲಖನ್ ಆಗಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಆತ ಪರಿಚಿತನಂತೆ ಓಡಾಡಿ, ಜೈನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದ. ಜೈನ್ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಲಖನ್ ಸಿಂಗ್‌ನ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಯಾವ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕರಣ – 3

ಪಂಜಾಬ್‌ನ ಗುರುದಾಸಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಅನೂಪ್ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಐದನೇ ಮಗ. ಅವನಿಗೆ ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಪಟಪಟನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ರಂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ಅವನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದವನು, 'ಅಬ್ಬಾ ಏನು ರಣ ಬಿಸಿಲು ದೇಹವನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಸತ್ತು ಹೆಣವಾದರೆ ನನ್ನ ಹೆಣವೂ ಈ ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳವನ್ನು ತಾಳಲಾರದು' ಎಂದ. ಅಲ್ಲೇ

ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನೂಪ್ 'ಅಯ್ಯೋ ಸತ್ತು ಹೆಣವಾದ ಮೇಲೆ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟರೂ ಹೆಣಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಚಕಿತರಾದರು. 'ಅದು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು ಪುಟ್ಟಾ' ಎಂದರು. ಅದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ನಾನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸತ್ತಾಗ, ನನ್ನ ಹೆಣಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಇಟ್ಟರು. ನಾನು ಮೇಲಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಯಾವ ನೋವೂ ನನಗಾಗಲೀ ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕಾಗಲೀ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೇಹ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು' ಎಂದ. ಆಮೇಲೆ ಮನೆಯವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸತೊಡಗಿದ. ತನ್ನ ಹೆಸರು ಕಿರ್ಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್ ಎಂದ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ತನ್ನ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ರಾವಲ್ಪಿಂಡಿಯ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸತೊಡಗಿದ, ಅಳತೊಡಗಿದ. ಮನೆಯವರು ಅವನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ರಾವಲ್ಪಿಂಡಿಗೆ ಹೋದರು. ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿಳಿದು ಟಾಂಗಾದಲ್ಲಿ ಕೂತಾಗ ಟಾಂಗಾದವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಟಾಂಗದವನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟ. ಕಿರ್ಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದ. ಅನೂಪ್

ತನ್ನ ಮನೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗುರುತಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟ.

ಮುಂದೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಒಂದು ದಿನ 'ನನ್ನ ರಾಜ್ ಸತ್ತಳು' ಎಂದು ಅಳತೊಡಗಿದ. ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಕಿರ್ಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್‌ನ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತಿದ್ದಳು ಎಂದು ಎರಡೂ ಮನೆಯವರು ದೃಢಪಡಿಸಿದರು.

ಡಾ. ಸತ್ವಂತ್ ಅನುಪ್‌ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಆತ ಪದವೀಧರನಾಗಿ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದ. ಅವನು ಹುಟ್ಟಿದ ತಾರೀಖು 11–12–1940 ಕಿರ್ಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್ ಸತ್ತ ತಾರೀಖು 26–5–1936 ಆಗಿತ್ತು. ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬಗಳು 500 ಕಿ.ಮೀ, ದೂರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದುವು ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಪರಿಚಯ ಅವರ ನಡುವೆ ಇರಲಿಲ್ಲ!

ಪ್ರಕರಣ–4

ಸುಧಾಕರನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜ್ವರ ತಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಯಿತು. ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋದ, ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ. 'ನನಗೆ ಶೂ ಕೊಡಿಸಿ' ಎಂದ. 'ಆಯಿತು ಕೊಡಿಸೋಣ ಈಗಲ್ಲ ಮನೆಗೆ ಹೋದಮೇಲೆ. ನೀನು ಓಡಾಡುವ ಹಾಗೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇವೆ' ಎಂದರು. ಆಗ ಸುಧಾಕರ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು. 'ನೀವು ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೇನಂತೆ ನಾನು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜೊತೆ ಶೂಗಳಿವೆ' ಎಂದ! 'ನಿನ್ನ ಮನೆ ಯಾವುದೋ ಅದೆಲ್ಲಿದೆಯೋ?' ಎಂದಾಗ 'ನನ್ನ ಹೆಸರು ವಿಮಲ್ ಗುಪ್ತ. ನನಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಒಬ್ಬ ಮಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ತಾನು ಸತ್ತದ್ದು ಹೇಗೆ, ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಂಡತಿ ಮಗಳು ಎಷ್ಟು ದುಃಖಪಟ್ಟರು. ತನ್ನ ಹೆಣಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಇಚ್ಛೆ ವ್ಯಕ್ತಿಪಡಿಸಿದ. ಮೊದಮೊದಲು ಅವನ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ ಸುಧಾಕರನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅವನ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ನೋಡಿ, ವಿಮಲ್ ಗುಪ್ತಾ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅವರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟ ವಿಮಲ್ ಸುಧಾಕರನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅವರು ದೃಢೀಕರಿಸಿದರು. ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಸುಧಾಕರ್ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ನವೆಂಬರ್ 1959ರಲ್ಲಿ ಆದರೆ ವಿಮಲ್ ಸತ್ತಿದ್ದು ಮೇ 1960ರಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎಮಲ್ ಆತ್ಮ, ಸುಧಾಕರನ ದೇಹವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತೇ? ಇದು ಪುನರ್ಜನ್ಮವಲ್ಲ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣ ಎಂದು ಡಾ. ಸತ್ವಂತ್ ಪ್ರಸ್ರೀಚಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಕುರುಡು ಪ್ರೀತಿಯ ಹುಡುಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಾಗ !

-ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ

ಇಂದಿನ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಅಂದುಕೊಂಡು, ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ ಪ್ರೇಮ ನಿವೇದನೆಯನ್ನ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿ ಓಲೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂತಹ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ ಇದು.

ಮೊದಲ ಭೇಟಿ

ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ತಾಯಿ ರತ್ನಮ್ಮನವರು (ಹೆಸರು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ) ಸರಿಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಮಗ ಅರುಣ ನೊಂದಿಗೆ (ಹೆಸರು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ) ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದರು.

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತುಗಳ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಏನು ಸಹಾಯ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ತುಂಬಾ ನೊಂದಂತೆ ಇದ್ದ ತಾಯಿ, ಸರ್ ನನಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ, ಗಂಡ ತೀರಿಕೊಂಡು ತುಂಬಾ ವರ್ಷಗಳಾಯ್ತು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ. ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಳೆದ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಟಿಂಕ್ಷನ್ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗು ಎನ್ ಇ ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಇರುತ್ತಾನಂತೆ. ಕಳೆದ ವಾರ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವಾರ್ಡನ್ ನನಗೆ ಕಾಲ್ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಸುಮಾರು 25 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹತ್ತಿರದ ಪಟ್ಟಣದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ದಯಮಾಡಿ ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬನ್ನಿ

ಎಂದು ಹೇಳಿ ಫೋನ್ ಇಟ್ಟರು. ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದ್ರೆ ಮಗ ಸಾವು ಬದುಕಿನ ಮದ್ಯೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ನೋಡಿ ತುಂಬಾ ದುಃಖ ಆಯಿತು. ಏನು ಆಗಲ್ಲ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಿ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಆಯಿತು. ಐದಾರು ದಿನ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೆವು, ನಂತರ ಮಗ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ನಂತರ ಅರುಣನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹೊರಗಡೆ ಇರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅರುಣನೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ಅರುಣ ಅಳುವಿನಿಂದಲೇ ಮಾತು ಶುರು ಮಾಡಿದ. ಸರ್, ನಾನು ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್ಮೇಟ್ ಒಬ್ಬಳನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೊದಲು ಅವಳು ಸಹ ಚನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನನ್ನ ಕಾಲ್ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಲ್ಲ, ನನ್ನ ನಂಬರ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ, ಅವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನನ್ನಿಂದ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮೊನ್ನೆ ನನಗೆ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಡ, ಇದು ನನ್ನ ಕೊನೆಯ ಮೆಸೇಜ್ ಅಂತ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿದ್ಲು. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ತುಂಬಾ ದುಃಖ ಆಗ್ತಿದೆ, ತಲೆ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ, ಕೋಪ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಗ್ತಿಲ್ಲ, ಅವಳಿಲ್ಲದ ಒಂಟಿತನ ತಾಳಲಾಗದೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಹಾಸ್ಪೆಲ್ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ನನ್ನ ಸಾವಿಗೆ ಅವರು ಯಾರೊ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಬರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಏನ್ ಮಾಡ್ಲಿ ಸರ್ ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಳದೇ ಧ್ಯಾನ, ಅವಳು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲವನ್ನ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅರುಣ್, ನೀನು ಚನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೀಯ, ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಿಯ, ನೆಟ್ ಎಕ್ಸಾಂ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ್ದಿಯ, ನಿನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನೌಕರಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿನಗೆ ಇದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸು. ಯಾರನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಅಂತ ಕೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗೋದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸು, ಅವರೇ ನಿನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ, ಮತ್ತೆಂದೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡ ಅಂತ ಹೇಳಿ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗನನ್ನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಹ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿವಾರವಲ್ಲ, ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಿರಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನ ಎರಡು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಪುನಃ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದರು. ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಅರುಣನ ತಾಯಿಗೆ, ಔಷಧಗಳನ್ನ ಅರುಣನ ಕೈಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ, ನೀವೇ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡಿ ಅಂತ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು. ನಾನು ಅರುಣನಿಗೆ, ನಿನಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದರೆ, ನನಗೆ ಕರೆ ಮಾಡು ಅಂತ ಹೇಳಿ, ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ ಕೊಟ್ಟು ಕಳಿಸಿದೆ.

ಎರಡನೇ ಭೇಟಿ

ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ ಅರುಣ್ ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸನೂ ಇಲ್ಲ ಸರ್, ನನಗೆ ಅವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಮಾತು ಮುಂದುವರೆಸಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಮುಂದೆ ಇರ್ತನೆ ಸರ್, ಮೊನ್ನೆ ಊಟ ಮಾಡು ಅಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನೇ ಹೊಡೆದು ಬಿಟ್ಟ, ಪುನಃ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನ ಕುಡಿದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ್ದ, ಪದೇ ಪದೇ ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಅಂತಾನೆ, ನನಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಸರ್ ಅಂದರು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ಕೇಳಿದೆ, ಸರ್ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಔಷಧದಿಂದ ತುಂಬಾ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗಿಬಿಡತಾನೆ ಅಂತ ಹೆದರಿಸಿದರು, ಹಾಗಾಗಿ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಿದರು.

ಪುನಃ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಅರುಣನ ತಾಯಿಗೆ ನಿನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಔಷದಿ ಬೇಕು, ಔಷದಿಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ, ಬೇರೆಯವರ ಮಾತು ಕೇಳಬೇಡಿ, ತಪ್ಪದೆ ಮಾತ್ರೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದರು.

ಮೂರನೇ ಭೇಟಿ

ಸರ್, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಊಟ ಸೇರುತ್ತಿದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಂತ ಅರುಣ್ ಹೇಳಿದ. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡ ಅರುಣ್, ನೀನು ಮೊದಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹಾಗಬಹುದು, ಹಾಗು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು, ಹುಡುಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದೆ. ಆಗಾಗ ಅರುಣ್ ನನಗೆ ಕಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಏನಾದರೋ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ.

ನಾಲ್ಕನೇ ಭೇಟಿ

ಸರಿ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಔಷದ ಸೇವನೆ ಹಾಗು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ನಂತರ ಅರುಣ್ ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಪುನಃ ಮರಳಿತ್ತು. ಸರ್ ನನ್ನ ಮಗ, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ವರ್ಕ್ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲದನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಅವನು ಎಂ.ಎ. ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೆ, ಹಾಗೂ ಕಳೆದ ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅರುಣನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದರು.

ಅರುಣನಿಗೆ ಶುಭಾಶಯ ಕೋರಿ, ತಾಯಿಗೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಇರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದೆವು.

ಅರುಣನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಔಷದ ಹಾಗು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ತಂದ ಬದಲಾವಣೆ ನೋಡಿ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಆಯಿತು. ■

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ, ಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ

ಜುಲೈ 2023

ಸರ್ಕಾರಿ ಮಾದರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಮಾಡಬಾಳ್, ಮಾಗಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕು

ತೀರಾ ಬಡಕುಟುಂಬದಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿ ಶಾಲೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಜೇನುಕಲ್ಲು ಎಂಬ ಆದಿವಾಸಿ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು.

ಮಕ್ಕಳು ಶನಿವಾರದ ಬೆಳಗಿನ ತರಗತಿಗೆ ಬರಲು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬರಬೇಕಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಓಡಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮುಗ್ಧರು, ಅಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೊರುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಇವರುಗಳು ಈ ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು.

ಚಿತ್ರ ಸಂಪುಟ

ವಿವೇಕಾನಂದ ಶಾಲೆ, ಪಿಯುಸಿ ಮತ್ತು ಪದವಿ ಕಾಲೇಜು, ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ-2022

ಸರಸ್ವತಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ನೋಂ)

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, 324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ,
ಮೈಕ್ರೋ ಲೇಔಟ್, 1ನೇ ಹಂತ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560076
ದೂರವಾಣಿ : 080-26482929

ವೇದಿಕೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಡಾ. ಸುವರ್ಣಾ ಅಮರನಾಥ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್
ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಜಿ. ಗಾಯತ್ರಿ
ಖಜಾಂಚಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಪಮಾ ರಮೇಶ್
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಸರಸ್ವತಿ ಶಿಕಾರಿಪುರ
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಚಂದ್ರಕಾಂತ
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಮಧುರಾ ಪ್ರಸಾದ್
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಆರತಿ ದಿನೇಶ್
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀ ವೈ.ಎನ್. ಪ್ರದೀಪ್
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

Edited, Printed, Published by Dr. N. Gopalakrishna, on behalf of Karnataka Havyasi Aptha Samalochakara Vedike ®
Banglore C/o Samadhana Counselling Centre, Arakere Mico Layout, 1st Stage, Bannerghatta Road,
Bengaluru-560076. Phone No.: 080-26482929 / Mobile : 9731314348/9448819521 (for Private Circulation Only)