



Winter
Neurology
ಚಿಟಗಾಲದ
ನರವಿಜ್ಞಾನ

ಬ್ರೇನ್
ವಾಯ್ಸ್
**BRAIN
VOICE
Newsletter**

Volume 5 Issue 11 December 2024 Pages 20 ₹ 30 Bilingual Monthly



Editor

Dr. N.K. Venkataramana

Founder and Chief Neurosurgeon
BRAINS Super Speciality Hospital
Mob : 9845030906

Honorary Editor

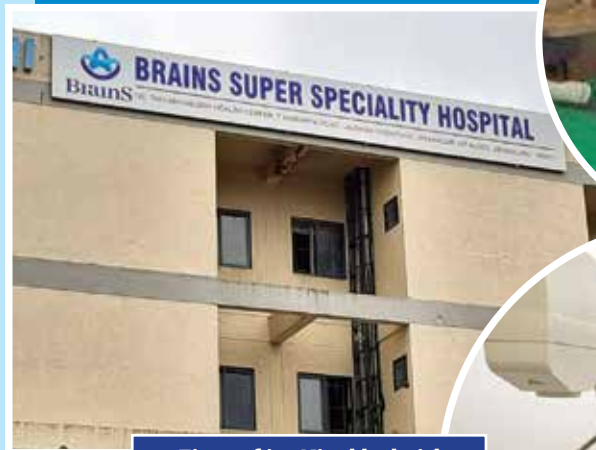
Dr. K.R. Kamalesh

Mob : 9448793346

Co-Editor

Dr. Bhargavi Venkat

Mob : 9901209981



**First of its Kind hybrid
OT-Cath lab Suite in India**



Brains

SUPER SPECIALITY HOSPITAL

192, T Mariyappa Road,
Lalbagh Siddapura,
Jayanagar 1st Block,
Bengaluru, Karnataka 560011

**24/7 Helpline +91 9148080000
For Appointments: +91 94832 40925**

Our Expertise in BRAINS Super Speciality Hospital ಬ್ರೇನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಣತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

NEUROSURGERY | ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

- Micro-neurosurgery (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Complex Spine Surgery (ಸಂಕೀರ್ಣ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Neuro Oncology (ಮಿದುಳಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Paediatric Neurosurgery (ಮಕ್ಕಳ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Endovascular Surgery (ರಕ್ತನಾಳದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Epilepsy Surgery (ಮೂರ್ಛೆಯ ಸರ್ಜರಿ)
- Endoscopic Neurosurgery (ಅಂತಃಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶನ ನ್ಯೂರೋಸರ್ಜರಿ)
- Stereotactic & Functional Neurosurgery (ಸ್ಟೀರಿಯೋಟಾಕ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Peripheral Nerve Surgery (ಬಾಹ್ಯ ನರಗಳ ಸರ್ಜರಿ)
- Pain & Neuro Modulation (ನೋವು ಮತ್ತು ನ್ಯೂರೋ ಮಾಡ್ಯುಲೇಶನ್)
- Pituitary Surgery (ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ- ಸರ್ಜರಿ)
- Management of Head Injury (ತಲೆ ಗಾಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ)
- Spinal Cord Surgery (ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Skull Base Surgery (ತಲೆ ಬುರುಡೆ ಸರ್ಜರಿ)

NEUROLOGY | ನರವಿಜ್ಞಾನ ವೈದ್ಯಕೀಯ

- Paediatric Neurology (ಮಕ್ಕಳ ನರವಿಜ್ಞಾನ)
- Epilepsy (ಮೂರ್ಛರೋಗ)
- Brain Attack -Stroke (ಮಿದುಳಿನ ಆಘಾತ - ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಲಕ್ಷ)
- Movement Disorder (ಚಲನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ)
- Parkinson's Disease (ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ)
- Demyelinating Disease (ಮರಗುಳಿ ಕಾಯಿಲೆ)
- Degenerative Disease (ನರ ಕ್ಷೀಣತೆ ರೋಗ)
- Neuro Muscular Disease (ನರ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕಾಯಿಲೆ)
- Neuro Endocrinology (ನ್ಯೂರೋ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ)
- Neuro Ophthalmology (ನೇತ್ರ ನರವಿಜ್ಞಾನ)
- Neuro Otology (ಕಿವಿ ನರಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ)
- Neuro Electrophysiology (ನ್ಯೂರೋ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಫಿಸಿಯಾಲಜಿ)

- Neuro Infections (ನ್ಯೂರೋ ಸೋಂಕುಗಳು)
- Sleep Laboratory (ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ)
- Headache Clinic (ತಲೆನೋವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್)

NEUROCRITICAL CARE

ನ್ಯೂರೋಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್

- Neuro Anesthesia (ನ್ಯೂರೋ ಅರಿವಳಿಕೆ)
- Neuro Radiology (ನ್ಯೂರೋ ರೇಡಿಯಾಲಜಿ)
- Neuro Pathology (ನರ ರೋಗನಿಧಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ)
- Neuro Rehabilitation (ನರ ಪುನರ್ವಸತಿ)
- Regenerative Medicine (ರಿಜನರೇಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್)
- Neuro Nutrition (ನರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ)
- Genetic counselling (ವಂಶವಾಹಿನಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ)
- Prenatal counselling (ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ)

CENTRES OF EXCELLENCE

ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು

- General Medicine (ಜನರಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್)
- General Surgery (ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Gastroenterology (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಎಂಟರಾಲಜಿ)
- Medical Oncology (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಂಕೊಲಾಜಿ)
- Surgical Oncology (ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಆಂಕೊಲಾಜಿ)
- Paediatric Oncology (ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಆಂಕೊಲಾಜಿ)
- Orthopedics (ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ಸ್ ಮೂಳೆ ವಿಭಾಗ)
- Paediatric Orthopedics (ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ಸ್ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆ ವಿಭಾಗ)
- ENT (ಇಎನ್‌ಟಿ)
- Plastic Surgery (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ)
- Ophthalmology (ನೇತ್ರರೋಗ)
- Cardiology (ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ಹೃದಯರೋಗ)
- Pulmonology (ಶ್ವಾಸಕೋಶಶಾಸ್ತ್ರ)
- Pain Care (ನೋವು ಆರೈಕೆ)
- Vascular Surgery (ವಾಸ್ಕುಲರ್ ಸರ್ಜರಿ)

24x7 SERVICES | 24x7 ಸೇವೆಗಳು, 24x7 TRAUMA CARE | 24x7 ಟ್ರಾuma ಕೇರ್

24x7 PHARMACY | 24x7 ಔಷಧಾಲಯ, CRITICAL CARE | 24x7 ಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್

DIAGNOSTICS, LABORATORIES, RADIOLOGY SERVICES

ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು, ರೇಡಿಯಾಲಜಿ ಸೇವೆಗಳು



BRAINS Super Speciality Hospital

192, T Mariyappa Road, Lalbagh Siddapura, Jayanagar 1st Block, Bengaluru, Karnataka 560011

24/7 Helpline +91 9148080000, For Appointments: +91 94832 40925



Editorial

Dr N K Venkataramana

Matter that Thinks

Among the various fascinating objects in the universe, human brain seems to top the list as mysterious and unfathomable. Scientists over centuries are trying to understand many phenomena in the nature. However, few remains as “Hard questions or problems” that no reasonable explanation can be offered. Workings of the brain stands one among them. Though biologists, neuroscientists, physicists, mathematicians, psychologists and computer scientists are putting relentless efforts to understand, it still evades and continues to be an enigma.

Brain is a substance made out of matter like the body. But with extraordinary abilities. Among them thinking ability makes it stand out. From thinking feeling and perceiving becomes the added faculties. These then paves the way for learning, memory and recollecting. Though these three looks like three fundamental channels it can facilitate a variety of expressions that human beings use from time immemorial. The combination of these have brought in innumerable talents, expressions, innovations and abilities to know and document differently. Thus humans have learnt to narrate. The narratives again are so multifaceted starting from simple story telling to complex descriptions. That



apart, the varied abilities of brain have programmed individuals as different types, though structurally all remains absolutely similar. This in effect has created all sorts of differences as individuals, individualities, inclinations, abilities and proclivities. Some are more intellectual, some rational, some devotional, emotional, logical and analytical. All these exists in various combinations and proportions. Many more are perceptive becoming artistic in many ways. Such wide range of possibilities that are possible purely by the ability of thinking and imagining. The gamut of all these functions put together can be labelled as “intellect”. This is the innate beauty of the brain. The abilities and capabilities are innumerable and unlimited. Yet the constraints in the world can limit all or many of these functions. There is no definite method or process to nurture these faculties. Therefore each one will end up promoting one or two or more in their life time. Not realising the constraints are artificial one gets limited in their abilities most often. Each human being has an innate desire to achieve many things.

See P.6

Subscribe to BRAINVOICE

This magazine is meant for educational purposes, without any profit motive. The proceeds will go to "Comprehensive Trauma Consortium" a charitable trust, helping poor patients and accident victims. Subscriptions can be through cheque/ NEFT/RTGS to the below account.

Contribute to Save a Life

Annual Subscription: Rs.400/-
(including postage)

Postal Address: BRAINS
NO. 560, 9th 'A' Main, Near Indiranagar
Metro Station, Bangalore - 560038.



Scan & Pay

Account Name: Comprehensive Trauma Consortium
Bank: Axis Bank
Account No. 919010047372470
IFSC Code: UTIB0002969
Branch : Double Road, Indiranagar, Bangalore

Special Attention: This magazine is an exclusive copyright of Brains and any reproduction, distribution, copying or any similar actions are prohibited and liable for actions and claims under the applicable intellectual property law.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಲೇಖಕರ ಅಥವಾ ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಕೃತಿಚೌರ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುವುದು.

Special Article

Dr N K Venkataramana

Cherishable Memories


Personally and professionally had the great opportunity to meet, interact with many chief ministers of the state of Karnataka. Most cherishable and memorable were with Sri S M Krishna. The dignity with which he carried himself and his office was the memory that struck me always. Charismatic in his own way and quite impressive. His attitude, etiquette, clarity of thought, grasping ability, vocabulary and quality of expression, eloquence of speech puts him apart.



I had the first interaction while I was working as a neurosurgeon at Manipal hospital, Airport Road. To begin with it was just professional and very much formal. The closer interaction was in the year 2000 when I launched the “comprehensive trauma consortium” a free, wireless based, GPS enabled, well equipped ambulance service powered by the paramedics for the first time. He was quite impressed with the concept of free hospital care and inaugurated the programme at St. Josephs school auditorium. I can fondly recollect the encouraging words he spoke during the launch. He even made a trial of wireless VP communication across the city. In fact he was so accommodative to do the inauguration as it clashed with the unexpected visit of Smt Sonia Gandhi. Similarly when the CAMHADD president from England came addressed the future prospects a prestigious lecture, Sri SM Krishna chaired the programme at hotel Ashoka. His befitting speech in reply to the guest from UK was very impressive. He not only expressed his clean progressive plans for


the state of Karnataka but also reiterated his role in uplifting the state to a global position. True to his commitment he improved the infrastructure of the city. Many flyovers were planned and constructed in his regimen. Soft ware took the lead making Bangalore a silicon city of India with global accreditation. Health care took a boom for the first time Bangalore became the additional destination for international health tourism. Instrumental in launching “Yashaswini” health scheme which is taking care of rural population even today.

My interactions continued even after laying down the office and moving to Maharashtra as a governor. He readily agreed to inaugurate an international neurosurgery programme at Mumbai and addressed the international Neurosurgeons eloquently. He is fond of music. When I organised a fund raising musical programme at palace grounds he came from Mumbai




Brain Wave of the week

Read this aloud.
It will boost your child's brain.



To promote brain development in your child, read and talk aloud in front of them. It's indeed one of the strange things about the brain because we usually teach our children to read and talk politely. There's also evidence that we remember ideas better when we speak them out loud.



BrainS
SUPER SPECIALITY HOSPITAL

DR. N.K. VENKATARAMANA
Founder and Chief Neurosurgeon

For more information, visit:
www.brainshospital.com

24/7 Helpline +91 9148080000

to attend . That was a very unique concert where the stalwarts of music across the country stood on a single platform for the first time in Bangalore. The artists include Sri Mangalampalli Balamuralikrishna, Smt Gangubai Hanagal, Sri Pankajudas, Dr L. Subramanyam, Smt Kavita Krishnamurthy, Folk music artists from Rajasthan, Punjab and Bengal accompanied by a big team of instrumentalists.

Sri SM Krishna had many more laudable qualities. Quite aristocratic in living. He had his own way and style of conducting himself. At the same time the dignity with which he treats others is very unique. Very respectful to the professionals. More over he puts you at ease when you go for any meetings to interact. Language is quite polished. I have never seen him abusing the language at any point of time. He had a good share of contributions as well as hardships as a chief minister. His dream come true when he became the Foreign minister. Our family was invited for all his personal functions and cherish the fond memories of association for ever with great respect and admiration. ■

New Operating Microscope at BRAINS hospital



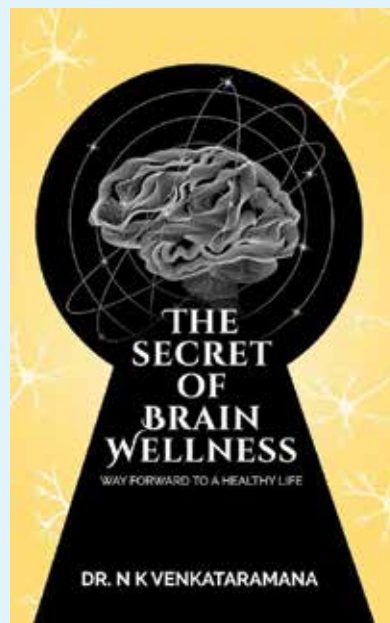
■ BOOK REVIEW

Sridhar Raman

Brainy Treasure Trove of Wellness Wisdom

More than a book The Secret of Brain Wellness by Dr.N.K.Venkataramana is a life-changing manual for an organ that epitomises life itself -- the human brain. Available in paper back and Kindle this gem serves up a compelling mix of science wisdom and practical advice. Both in style and substance The Secret is a unique contribution to the art of self discovery and a must read for anyone who values his mental and emotional well-being.

A distinguished neurosurgeon, Dr Venkataramana breaks down complex neuroscientific concepts with the panache of a master storyteller, explaining how the brain and body waltz together, even as stress and



<https://amzn.to/4eXh43i>

aging try to play the villain. But fear not _ this book arms you with tools to fight back through simple lifestyle changes and a

fresh outlook on life.

What sets this book apart is its empowering tone. Dr Venkataramana doesn't just tell you how the brain works; he inspires you to harness its full potential and unlock the healthier, more vibrant version of yourself. It is as if he is handing you the keys to your own life's Ferrari and teaching you how to drive it like a pro.

Witty, insightful and incredibly practical, The Secret of Brain Wellness will change how you view your mind, your body and the world around you. Whether you prefer the tactile charm of a paperback, or the convenience of a Kindle, this book is a worthy investment in yourself. Brain wellness never looked so good--or so doable. ■

Special Article

Dr. Varsha Manohar

MD paediatrics, FIPN Fellowship in
Paediatric Neurology, Consultant
Paediatrician and Paediatric Neurologist



AUTISM: Not A Disability, A Different Ability

Autism, a term coined by Leo Kanner in 1943, is a neurodevelopmental disorder that affects communication and behaviour. People with autism often have difficulty with social interaction, communication, and repetitive behaviours.

Autism is a spectrum disorder, which means that there is a wide range of symptoms and severity. Some people with autism may have mild symptoms that barely affect their daily lives, while others may have more severe symptoms that make it difficult to function independently.

CLINICAL FEATURES

Some of the common symptoms of autism include difficulty with social interaction, difficulty with communication, repetitive behaviours, sensory sensitivities and restricted interests. Autism can be reliably diagnosed between 2 to 3 years of age if the child has following symptoms

- Poor response to name call by 1 year of age
- No meaningful words by 18 months of age
- Does not play with toys appropriately
- Decreased interaction with peers/friends
- Odd movement patterns and/or very repetitive behaviours
- Hyperactive
- Toe walking

Here is an example that attempts to explain the difficulties faced by a child suffering from Autism: Imagine that you are in a foreign country where you don't speak the language. You would have difficulty communicating with people, and you might not understand their customs or social cues. This is similar to what it is like for people with autism. They may have difficulty understanding and responding to social cues, and they may have different ways of communicating. Often they are misunderstood and lead to bullying or being ridiculed.

WHAT IS THE CAUSE OF AUTISM?

There is no single cause for autism, but it is thought to be caused by a combination of genetic and environmental factors. Risk factors for autism include

- A sibling with autism
- Older parents
- Certain genetic conditions, such as Down, fragile X, and Rett syndromes
- Very low birth weight

HOW IS AUTISM DIAGNOSED?

Autism is diagnosed based on a child's behaviour and development by a trained doctor who usually relies on DSM V or ICD 11 diagnostic criteria. There is no medical test for autism, however, here are the common investigations performed

- **Blood Investigation:** Complete blood count and serum lead if we are suspecting exposure to lead.
- Hearing and vision assessments
- Neuroimaging and EEG if there are seizures
- Genetic evaluation to ascertain type of genetic syndromes

Some of the co-occurring conditions with Autism include Intellectual disability, Attention deficit hyperactivity disorder, seizures, obesity, feeding and gastrointestinal problems, anxiety, and temper tantrums.



TREATMENT

Autism needs early diagnosis and long term management till the child becomes independent. There is no specific treatment, however, there are combination of methods that can help children with autism live full and productive lives. Some of the most common treatments include:

- **Applied behaviour analysis (ABA) therapy:** promotes positive behaviour and discourages negative behaviour.
- **Speech therapy:** helps in communication
- **Occupational therapy and Physiotherapy:** can help in life skills like dressing, eating and relating to people.
- **Medication:** Medications to reduce hyperactivity and increase attention span, for aggressive behaviour, and selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) for decreasing anxiety and repetitive behaviours. Melatonin may be useful for

sleep disorders.

- **Diet** – omega 3 fatty acids, casein-gluten free diet have been tried.

There brain circuits are defective so basically they are distracting, destructive, with poor learning ability. It needs repetitive attempts both by parents particularly mother as well as teachers. Training them on small tasks again and again helps. Music can be great help in improving attention as well as learning and memory development. Playing with other kids will help in adoptive and social skill development.

The best treatment for autism will vary depending on the individual child's needs. No single therapy has proven to be especially effective. But early treatment can make a big difference in development for a child with autism.

Parents should be positive, calm and proactive. Good family support can go a long way in overall development of such children. ■

Matter that Thinks

from P.2

This is possible by clear thinking that generates right feelings and right perceptions, without distortions. Misinformation can certainly mislead the thinking ability. Human race is bogged down with such unwanted and un validated information with misconceptions leading to distorted thinking. The energy support and fatigue seems to be another major constraint that determines such thinking and abilities. Some get tired even with simple tasks. The limits of tolerance is so widely variable among individuals. Ultimately it is the thought process that makes or breaks an individual. However, it is difficult explain even today what determines the right thought process, what influences the innate faculties of brain and how the individual choices are made. No doubt each one has their own choices in every aspect of life.

Modernisation has put the brain activity on the thread mill constantly. Rapid gains, volume generation, and mass productivity has become the goal, if not the need of the hour. To cope with the situation machines were brought in, as assistance and support to begin with, to enhance the capacities later and finally going towards replacement with machine learning and artificial intelligence. Machine learning has become the order of the day. Thus storage ability has improved, big data and analytical ability is enhanced and the fatigue has been overcome.

But they remain still the machines with no thinking ability. So one should use them judiciously without hampering human abilities. Newer technologies certainly offers great advantages. But there is a risk of loosing our own innate abilities over time quietly. For example, before the era of mobiles each one was able to remember many telephone numbers. With mobiles today one can't remember their own mobile number. Many such examples can be quoted. I feel certain abilities are gained and many are lost. We need alert ourselves in proper usage of the emerging technology without compromising our inherent and innate talents. The only other choice is to evolve and be advanced ahead of technology. More than innovation lot of research should happen in implementing and usage of these technologies.

Protecting the human intellect is equally important if not improving it further. The safety and efficacy brought in by the technology is unquestionable. But no technology can think independently based on the situation and alter the decisions appropriately as on today. So human intervention is mandatory in all the critical areas so that decision making will remain perfect. Technology can effectively assist this process. Till we evaluate the roles completely technology should remain as assistance and not to be considered as replacement. ■

Winter Neurology

Winter is quite contrasting with respect to Summer not only in temperature but on various effects on the body. Several seasonal metabolic, chemical and hormonal variations occur according to the seasons. The melatonin secretion is also longer in winter than in summer. Despite the variations in the environmental temperatures the human brain can beautifully maintain the core temperature at 37 degree centigrade. However if there is drop in core temperature even by 2 degrees can affect the brain function enormously. Brain senses the external temperature through the sensory nerve endings. The supra optic nucleus of hypothalamus then gets triggered and activates shivering thus raising the temperature. This violent activity consumes enormous energy through burning the calories. Soon the information will be passed on to the Xiphoid nucleus which will trigger the hunger mechanism. This will facilitate hunger and eating to replace the calories lost.

When the temperature goes to extreme cold, the animals hibernate. But human brain has such sophisticated mechanisms of regulation of body temperatures to survive even in adverse temperatures. But if the adversity prolongs or failure of such protective mechanisms can lead to serious chemical changes in the brain causing permanent damage. As the temperature drops the blood flow to the brain gets affected. At extreme low temperatures the blood brain barrier fails causing leaking phenomena. The protein synthesis fails leading to several chemical changes and metabolic failure. The potassium leaks out of the cell membrane of the neurons causing hyperpolarized state. Thus neurons fail to function causing electrical signal failure. Eventually if the situation continues nerve cells will die.

Paradoxically winter can trigger many neurological diseases. Commonest among them are Brain Stroke, Subarachnoid hemorrhage, Brain hemorrhage all put together can be called as “Brain Attack”. Whereas Multiple Sclerosis, Myotonia, Bell’s palsy, vertigo, auto immune disorders and Neuropathies can get triggered. Neuro muscular disorders,

Parkinsons disease, epilepsy, myelopathy, vascular headaches and Fibromyalgia can get worse



in winter conditions.

In general, there is an increased tendency for falls, and road accidents due to poor visibility due to fog. Safe driving practices and fog lights for visibility is mandatory.

People who participate in winter games should take adequate precautions.

Among these Brain attack either an Ischemic stroke or brain bleeding (hemorrhage) can be quite serious. The causes for this are many.

High blood pressure - in winter blood vessels constrict to prevent heat loss that can increase blood pressure. Increase in appetite in winter and consumption of more food also can increase blood pressure. Consumption of fried and salty food will further aggravate this.

Dehydration - constriction of blood vessels can increase relatively renal blood flow and excessive passage of urine. At the same time lack of thirst reduces the water intake. As a result dehydration sets in making the blood thick and producing blocks in the blood vessels.

Reduced physical activity: Except in those who take part in winter games generally the outdoor activity is reduced in winter. Lack of mobility leads to weight gain, obesity and affects overall cardiovascular health.

Smoking and Alcohol: winter offers an excellent excuse for smokers and drinkers to indulge more as they are thought to maintain or increase body warmth.

But it is only a misconception. Indulgence leads to many harmful effects.

Diet: Excessive eating, eating more fatty foods with added sedentary work and festivities will disrupt the dietary routine in most.

Respiratory illnesses: in general, the incidence of respiratory illnesses are more common in winter. The pre-existing conditions like asthma, COPD and other lung conditions will worsen in winter leading to respiratory strain, decreased oxygen levels and associated high blood pressures. They in turn can aggravate brain conditions.

Stress and Depression: winters are known to cause inherent stress and depression. Several reasons can cause them or enhance the preexisting conditions. Systemic affective disorder can cause mood swings and a variety of psychosomatic disturbances. It is known as “Winter Blues”.

PRECAUTIONS

1. Monitor blood pressure regularly and keep under control
2. Keep well hydrated.
3. Maintain good physical activity
4. Balanced diet
5. Tight regulation of blood sugars
6. Catch adequate sleep

7. Protect well with warm clothing
8. Reduce stress, enjoy work
9. Quit smoking
10. Moderate intake of alcohol
11. Treat respiratory conditions at the beginning itself and completely
12. Follow medical advice
13. Be aware of stroke or other brain diseases,
14. Report immediately

The metabolism is at its peak in the body to maintain the temperature. The immune system will be in pro-inflammatory state. Thus it is slightly triggered and ready to fire. Any slightest provocation such as common cold, viral fever, sinusitis or any respiratory infection can trigger this disproportionately leading to severe neuro-inflammation causing significant neural and Neurovascular damage. This can lead to autoimmune diseases, or flare up of preexisting diseases, vasculitis and other neurological disorders.

General protection, maintaining proper routine is good enough to keep good health.

Following medical advice and good compliance of medications will help in a big way. Those who are prone for vascular headaches or migraines should take adequate preventative measures. Healthy lifestyle, good diet, exercise and pranayama will certainly help in avoiding many such complications. ■

A book titled

The Galaxy

The Brains Hospital, Bengaluru, has published the book titled “*The Galaxy*” an English version of the work “*Mahamahimaru*” brought out by Kamadhenu Pustaka Bhavana. Renowned neurosurgeon Dr. N.K. Venkataramana has authored this book.



“*The Galaxy*” gives a glimpse into the life of 37 great personalities. Yogis, ancient rishis, social reformers, scientists of international fame, successful entrepreneurs

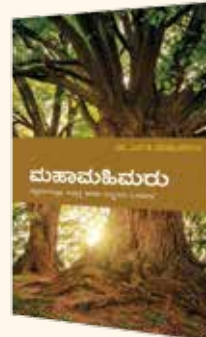
are included in this list. Dr. N.K. Venkataramana introduces the reader to various hitherto unknown facets of these personalities. The book blends neuroscience and pure spirituality.

The Kannada version is priced at Rs. 375 and The 336-page “*The Galaxy*” is available for Rs. 340.

ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರ

ಮಹಾಮಹಿಮರು

ಖ್ಯಾತ ನ್ಯೂರೋಸರ್ಜನ್ ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರ ‘ಮಹಾಮಹಿಮರು’ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ‘ಕಾಮಧೇನು ಪುಸ್ತಕ ಭವನ’ 5/1, ನಾಗಪ್ಪ ಬೀದಿ, ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು 20 ಇವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿ *The Galaxy* ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬೈನ್ಸ್ ಆಸ್ಟ್ರೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳ ಬೆಲೆ ಹೀಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿ 375 ರೂ. ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿಯ ಬೆಲೆ 340 ರೂ. ಇವುಗಳು ಒಟ್ಟು 336 ಪುಟಗಳಿವೆ.



ಮಹಾಮಹಿಮರು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತೇಳು ಮಹಾನ್ ಪುರುಷರ ಆತ್ಮೀಯ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ

ಯೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಸಮಾಜಸುಧಾರಕರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಶಸ್ವಿ ಉದ್ಯಮಪತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಕಲೆ ಹಾಕಿರುವುದು ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ನ್ಯೂರೋ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅಪೂರ್ವ ಸಂಗಮವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

Special Article

Dr. Oshin Thomas
ENT Surgeon,
BRAINS Super Speciality Hospital



VERTIGO CLINIC - at Brains Super Specialty Hospital

The Team Brains is delighted to announce the opening of our dedicated Vertigo Clinic at Brains Super Specialty Hospital. Our multidisciplinary team of experts is here to provide comprehensive care for patients suffering from vertigo and balance disorders, using state-of-the-art diagnostic tools and personalized treatment plans.

Understanding Vertigo: A Common but Complex Condition

Spinning around and around might make you dizzy. That's normal. However, if you get dizzy during normal everyday activities, such as lying down or turning your head while walking, dizziness becomes a serious problem. Vestibular disorders of the inner ear could be the cause of such dizziness and vertigo.

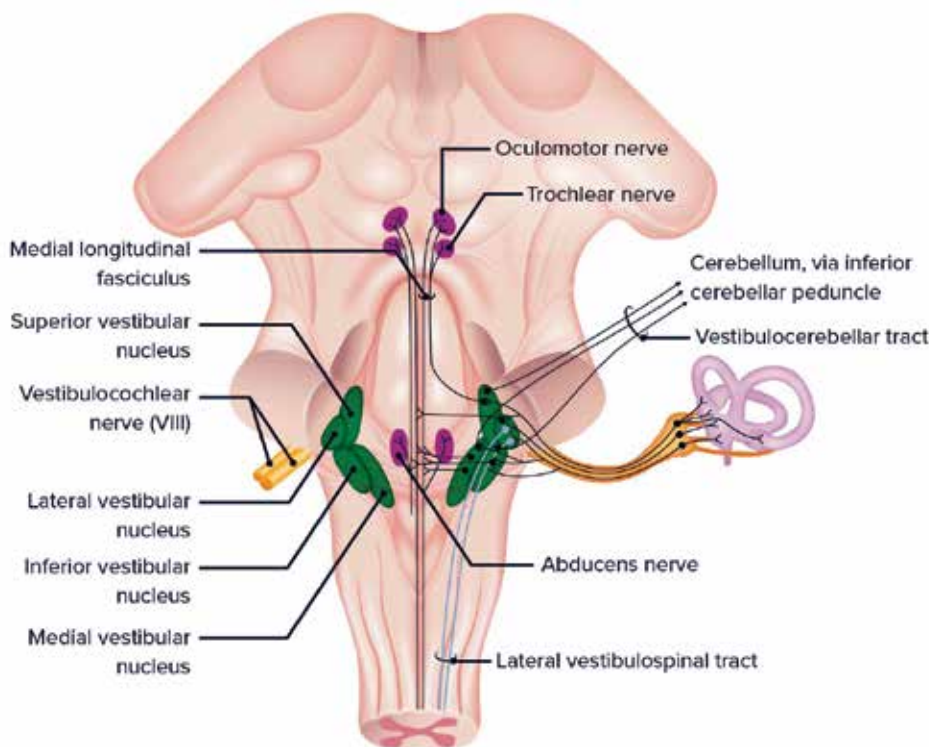
These symptoms can be devastating and dramatically impact your life. They may interfere with simple daily tasks, your ability to work, take care of your family, and to remain active and independent.

Are Dizziness and Vertigo Different Symptoms?

Dizziness doesn't feel exactly the same to everyone. Some people feel faint or weak. Some feel light-headed or woozy, and others unsteady. Vertigo, a form of dizziness, is a feeling of moving when you're not. To some, it feels as if the world is spinning all around them. Others feel as if they are doing the spinning. A sense of falling is often present and moving the head may make it worse. Many times motion sickness or nausea will accompany dizziness and vertigo. Symptoms may last from seconds to hours and can reoccur frequently. The source may be secondary to anxiety, medication, or the cardiovascular or neurologic systems. Dizziness may also be related to the vestibular system of the inner ear.

The various causes of vertigo can be classified as:

- **Peripheral Causes:** Disorders affecting the inner ear, including Benign Paroxysmal Positional



Vertigo (BPPV), Meniere's disease, vestibular neuritis, labyrinthitis, perilymphatic fistula, superior semicircular canal dehiscence (SSCD), acoustic neuroma, and otitis media.

- **Central Causes:** Issues in the brainstem or cerebellum, such as vestibular migraines, strokes, brain tumors, Arnold-Chiari malformations, multiple sclerosis, and traumatic injuries.
- **Systemic Causes:** Conditions like orthostatic hypotension, anemia, hypoglycemia, dehydration, and thyroid disorders. Psychological conditions such as chronic subjective dizziness (CSD), panic attacks, and motion sickness also contribute to vertigo.
- **Other Causes:** Cervicogenic dizziness, barotrauma, and age-related vestibular degeneration.

Advanced Diagnostics for Accurate Assessment

Our Vertigo Clinic is equipped with cutting-edge diagnostic tools to evaluate balance disorders comprehensively, including:

- **Video Nystagmography (VNG):** To assess abnormal eye movements caused by vestibular issues.
- **Pure Tone Audiometry and Tympanometry:** For detecting hearing impairments often associated with balance problems.
- **Otoacoustic Emissions (OAE) and Brainstem Evoked Response Audiometry (BERA):** For advanced auditory evaluations.
- **MRI and CT Imaging:** To identify central causes such as brain tumors or strokes.

Comprehensive Treatment Options

We offer a wide range of evidence-based treatments tailored to each patient's needs:

1. **Repositioning Maneuvers:** Techniques like the Epley's maneuver for BPPV, often providing immediate relief.
2. **Vestibular Rehabilitation Therapy (VRT):** A structured exercise program to improve balance, reduce dizziness, and enhance daily activity levels.
3. **Pharmacotherapy:** Medications to manage vertigo and its associated symptoms.
4. **Balance Retraining:** Exercises to strengthen the vestibulo-ocular reflex (VOR) and improve overall stability.
5. **Gait evaluation and therapy:** People with vertigo often complain imbalance while walking leading to unprecedented falls and loss of confidence. Gait analysis is a computerized evaluating system to

identify subtle to gross abnormalities of gait and imbalance. Based on this result the gait therapy can be constituted and evaluated periodically.

Results of treatment can often be immediate—and with some diagnoses, complaints can be dramatically reduced or abolished in just one treatment!

Rare causes of Vertigo

Rarely vertigo can be due to tumors that irritate or compress the balance nerves such as Acoustic neuroma, Meningioma, Ependymoma, Epidermoid or Aneurysms of vertebral, or Anterior inferior cerebellar artery. Rarely vascular loop of surrounding vessels can cross compress these nerves producing vertigo, pulsatile tinnitus and hearing impairment. All such conditions can be diagnosed and treated effectively by Micro Neurosurgery.

Why Choose the Brains Vertigo Clinic?

- **Expert Multidisciplinary Team:** Our team includes ENT specialists, neurologists, neuro surgeons, audiologists, physiotherapists, and skilled technicians who collaborate to provide holistic care.
 - **Personalized Care:** Each patient receives an individualized profile that includes diagnostics, clinical evaluations, and a customized treatment plan.
 - **Patient-Centric Approach:** We prioritize patient education through informational materials and interactive video sessions to empower individuals in managing their conditions.
- All facilities under one roof.

Transforming Lives Through Vestibular Rehabilitation

Our focus on vestibular rehabilitation therapy (VRT) helps patients return to normal activities quickly and comfortably. VRT is a scientifically proven approach that leverages the brain's natural plasticity to restore balance and coordination. With just a few sessions, many of our patients have reported significant improvement in their symptoms and quality of life.

Contact Us

If dizziness, imbalance, or vertigo is affecting your life or the lives of your loved ones, we're here to help. Contact the Vertigo Clinic at Brains Super Specialty Hospital to take the first step towards better balance and well-being. ■



■ ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಡಾ. ಎನ್. ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ

ಇದು ಚಿಂತನೆಯ ವಿಷಯ

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಆಕರ್ಷಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪೈಕಿ, ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಅದ್ಭುತ ಹಾಗೂ ನಿಗೂಢವಾಗಿದ್ದು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕೆಲವು 'ಕಠಿಣ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿಯೇ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿಯೇ' ಉಳಿದಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಂಜಸವಾದ ವಿವರಣೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲಸವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ನರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಗಣಿತಜ್ಞರು, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಟ್ಟುಬಿಡದೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ನಿಗೂಢವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ.

ಮೆದುಳು ದೇಹದ ಪದಾರ್ಥದಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅದನ್ನು ಅಮೋಘವೆನಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವು ನಂತರ ಕಲಿಕೆ, ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ವಾಹಿನಿಗಳಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವರು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಇದು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಹೊಸತನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ದಾಖಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿವೆ. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಕಥೆ ಹೇಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿವರಣೆಗಳವರೆಗೆ ನಿರೂಪಣೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಬಹುಮುಖಿಯಾಗಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಳು, ಒಲವುಗಳು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವಗಳಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಬೌದ್ಧಿಕ, ಕೆಲವು ತರ್ಕಬದ್ಧ, ಕೆಲವು ಭಕ್ತಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ತಾರ್ಕಿಕ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಆಟವನ್ನು 'ಬೌದ್ಧಿಕತೆ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.



ಇದರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮತ್ತು ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಕೃತಕವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೀಮಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಜವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ವಿರೂಪತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ತಪ್ಪಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯಬಹುದು. ಮಾನವ ಜನಾಂಗವು ಇಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಊರ್ಜಿತಗೊಳಿಸದ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಕೃತ ಚಿಂತನೆಯ ದಾರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವು ಅಂತಹ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಬಂಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಸರಳ ಕೆಲಸಗಳಿಂದಲೂ ಸುಸ್ವಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಾಳ್ಮೆಯ ಮಿತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾವುದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ, ಮೆದುಳಿನ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಕಷ್ಟ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಧುನೀಕರಣವು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಟ್ರಿಡ್‌ಮಿಲ್‌ನಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿರಿಸಿದೆ. ಕ್ಷಿಪ್ರ ಲಾಭಗಳು, ಉತ್ಪಾದನೆ ಪರಿಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯು ಈಗಿನ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗುರಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಅನಂತರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಗಳಿಗಾಗಿ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ತರಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಜಾಗವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿವೆ.

15ನೇ ಪುಟಕ್ಕೇ...

■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಎಸ್. ಎಂ. ಕೃಷ್ಣ ಜೊತೆಗಿನ ಒಡನಾಟದ ನೆನಪು

ವ್ಯಯಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಹಲವು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವ ದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೂ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಪೈಕಿ ಎಸ್.ಎಂ. ಕೃಷ್ಣ ಜೊತೆಗೆ ಕಳೆದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಮಾತುಕತೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ. ಅವರು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಘನತೆ ಮತ್ತವರ ಕಚೇರಿಯ ನೆನಪು ನನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯ ವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಮಧು ಸ್ವಭಾವ, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬಳಸುವ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಗುಣ, ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯ ಅವರನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಮಜಲಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿತ್ತು.



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಏರ್ಪೋರ್ಟ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಪಾಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೋಸರ್ಜನ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಎಸ್. ಎಂ. ಕೃಷ್ಣ ಅವರ ಜೊತೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಅವರ ಆ ಮೊದಲ ಭೇಟಿ ಕೇವಲ ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಬಳಿಕ 2000ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅರೆವೈದ್ಯರಿಂದ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ವೈರ್ಲೆಸ್ ಆಧಾರಿತ, ಜಿಪಿಎಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿರುವ, ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆಯ "ಸಮಗ್ರ ಟ್ರಾಮಾ ಕರ್ನೋಟಿಯಂ" ಅನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯವಾದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದ್ದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೇಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಶಾಲಾ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನಾನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಉಚಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರು.

ಅಂದು ಉದ್ಘಾಟನೆ ವೇಳೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಉತ್ತೇಜಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾನು ಈಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬಳಿಕ ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಾದ್ಯಂತ ವೈರ್ಲೆಸ್ ವಿಪಿ ಸಂವಹನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿದರು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಲು ಅವರು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ಸೋನಿಯಾಗಾಂಧಿ ಅವರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಭೇಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ "ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಿಂದ ಸಿಎಎಂಹೆಚ್‌ಡಿಡಿ (ಕಾಮನ್ವೆಲ್ತ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಫಾರ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹ್ಯಾಂಡಿಕಾಪ್ ಅಂಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಡಿಸೆಬಿಲಿಟೀಸ್) ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಹೋಟೆಲ್

ಅಶೋಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಎಂ.ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಗ ಲಂಡನ್ನಿನಿಂದ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಕೃಷ್ಣ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛ ಪ್ರಗತಿಪರ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಆ ಬದ್ಧತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಅವರ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮೇಲ್ಮೈತುಲನೆಗಳಿಗೆ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೂ ತರಲಾಯಿತು. ಜಾಗತಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ

ಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ಭಾರತದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ನಗರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿತು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತಾಣವಾಗುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ದೊಡ್ಡ ಸದ್ದು ಮಾಡಿತು. ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಅಂದು ಜಾರಿಗೆ ತಂದ "ಯಶಸ್ವಿನಿ" ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆ ಇವತ್ತಿಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚವಾಗಿದೆ.



ಮಿದುಳಿನ ಅಲೆ
- ಡಾ.ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ

**ಗಣ್ಣಿದ್ದನಿಯಲ್ಲ ಓದಿ, ಮಾತಾಡಿ;
ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ**

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಅವರ ಮುಂದೆ ಗಟ್ಟಿದ್ದನಿಯಿಂದ ಓದಿ ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡಿ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಓದಲು ಮತ್ತು ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೀರುತ್ತದೆಂಬುದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿದ್ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: belaguli.venkata@gmail.com

ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಆಗಿ ಆಡಳಿತ ಮುಗಿಸಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ರಾಜ್ಯಪಾಲರಾಗಿ ಹೋದ ನಂತರವೂ ಅವರೊಟ್ಟಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಚರ್ಚೆ, ಮಾತುಕತೆ ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರಿದಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಲು ತಕ್ಷಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ನರಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದರು. ಎಸ್.ಎಂ. ಕೃಷ್ಣ ಅವರಿಗೆ ವಿಂಬಲ್ಡನ್ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಗೀತದ ಒಲವು ಕೂಡಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಅರಮನೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಿಧಿ ಸಂಗ್ರಹದ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಮುಂಬೈನಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಾಡಿನ ಖ್ಯಾತ ಸಂಗೀತ ದಿಗ್ಗಜರೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮವಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತ ಕಛೇರಿ ಅದಾಗಿತ್ತು. ವಿವಿಧ ವಾದ್ಯಗಾರರ ದೊಡ್ಡ ತಂಡದ ಜೊತೆ ಶ್ರೀ ಮಂಗಳಂಪಲ್ಲಿ ಬಾಲಮುರಳಿಕೃಷ್ಣ, ಶ್ರೀಮತಿ ಗಂಗೂಬಾಯಿ ಹಾನಗಲ್, ಶ್ರೀ ಪಂಕಜ್ ಉದಾಸ್, ಡಾ. ಎಲ್. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ, ಶ್ರೀಮತಿ ಕವಿತಾ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಪಂಜಾಬ್ ಮತ್ತು ಬಂಗಾಳದ ಜಾನಪದ ಸಂಗೀತ ಕಲಾವಿದರ ಸಂಗಮವಾಗಿತ್ತು.

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎಂ.ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಶ್ಲಾಘನೀಯ

ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತರು ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದೇ ವೇಳೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುವ ಅವರ ಘನತೆ ತುಂಬಾ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಕೊಡದೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೇ ಇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಭಾಷೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಾಲಿಶ್ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಯಾರನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಎದುರಿಸಿದ್ದರೂ, ರಾಜ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ವಿವೇಶಾಂಗ ಸಚಿವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಕನಸು ನನಸಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಘನತೆವೆತ್ತ, ರಾಜ್ಯ ಕಂಡ ಧೀಮಂತ ನಾಯಕ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದ ಕೃಷ್ಣ ಅವರು, ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಅವರೊಟ್ಟಿಗಿನ ಒಡನಾಟ, ಅವರ ಮೇಲಿನ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನದ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ನೆನಪಿನ ಗುಚ್ಚ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಉಳಿದಿದೆ.

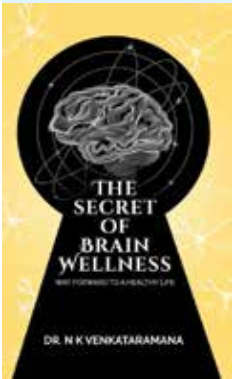
■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಬಿ.ಎಂ. ಸುನೀತಾ

ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ

ಶ್ರೀಧರ್ ರಮಣ್

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರ

ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ "ಮೆದುಳಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ರಹಸ್ಯ" ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಒಂದು ಅಂಗದ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಖುದ್ದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಮಾನವ ಮೆದುಳು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ



<https://amzn.to/4eXh43i>

ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ಇದು ಮುದ್ರಿತ ಪುಸ್ತಕ (ಪೇಪರ್‌ಬ್ಯಾಕ್) ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಇ-ಪೇಪರ್ (ಕಿಂಡಲ್) ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬರವಣಿಗೆಯ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಸಮೇತ ವಿವರವುಳ್ಳ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ರಹಸ್ಯಗಳು ಸ್ವಯಂ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಕಲೆಗೆ ಒಂದು ಅನನ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವವರು ಇದನ್ನು ಓದಲೇಬೇಕು.

ವಿಶಿಷ್ಟ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರು, ಒಬ್ಬ ಪರಿಣತ ಕಥೆಗಾರರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖಳನಾಯಕನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು

ದೇಹ ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಂತ ಭಯವೇನಿಲ್ಲ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸರಳವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಬಲೀಕರಣದ ಧ್ವನಿ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಡಾ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರು ಕೇವಲ ಮೆದುಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಫೆರಾರಿ ಕಾರಿನಂತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದ ಕೀಲಿಗಳನ್ನು ಡಾ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಓಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಂಚ ಹಾಸ್ಯ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿಯ ಒಳನೋಟವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವುಳ್ಳ "ಮೆದುಳಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ರಹಸ್ಯ"ವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಪೇಪರ್‌ಬ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ರಿತ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಇ-ಪೇಪರ್ (ಕಿಂಡಲ್) ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ಖರೀದಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಯೋಗ್ಯ ಹೂಡಿಕೆಯಾಗಲಿದೆ.

■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಡಾ. ವರ್ಷಾ ಮನೋಹರ್

ಪಿಠಿಯಾಟ್ರಿಯನ್ ಮತ್ತು ಪಿಠಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ನ್ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಬ್ರೈನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಅನ್ವೇಷಣೆ



ಆಟಸಂ: ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವಲ್ಲ, ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಆಟಸಂ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು 1943ರಲ್ಲಿ ಲಿಯೋ ಕನ್ನರ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಆಟಸಂ ಎಂಬುದು ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಟಸಂ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನ, ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟಸಂ ಒಂದು ಶ್ರೇಣಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತಾದೋಷ (ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಆಗಿದ್ದು, ಇದರರ್ಥ ಇದು ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಟಸಂ ಇರುವ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ ಸೌಮ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆಟಸಂನ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನದ ತೊಂದರೆ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತೊಂದರೆ, ಪುನರಾವರ್ತಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಸಂವೇದನಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. 2 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಆಟಸಂ ಎಂದು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾಗಿ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು.

- ವರ್ಷದ ಮಗು ಹೆಸರು ಕರೆದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದಿರುವುದು.
- ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳದಿರುವುದು.
- ಆಟಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಆಟವಾಡದಿರುವುದು.
- ಸ್ಟೇಟರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.
- ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿರುವುದು.
- ವಿಪರೀತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿರುವುದು.
- ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು.

ಆಟಸಂನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಎದುರಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ: ನೀವು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮಗೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಇದು ಆಟಸಂ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಟಸಂ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ



ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಸಂವಹನದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆಟಸಂಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಆಟಸಂಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿಗದಿತವಾದ ಕಾರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಅನುವಂಶಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆಟಸಂನಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿವೆ.

- ಆಟಸಂ ಹೊಂದಿರುವ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು
- ವಯಸ್ಸಾದ ಪೋಷಕರು
- ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದುರ್ಬಲವಾದ ಎಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ರೇಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗಳು
- ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಜನನ

ಆಟಸಂ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಹೇಗೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಡಿಎಸ್‌ಎಂ‌ವಿ ಅಥವಾ ಐಸಿಡಿ II ರೋಗನಿರ್ಣಯದ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಟಸಂ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಸಂಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಆಟಸಂ ಹೊಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತಕಣಗಳ ಎಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸಾರದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು

- ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ನ್ಯೂರೋಇಮೇಜಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಇಇಜಿ
- ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ. ಆಟಿಸಂನೊಂದಿಗೆ ಸಹ-ಸಂಭವಿಸುವ ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗಮನದ ಕೊರತೆಯ ವಿಪರೀತ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತಾ ದೋಷ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತತೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜಠರಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆತಂಕ, ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಟಿಸಂಗೆ ಆರಂಭಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗುವವರೆಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಆಟಿಸಂ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ:

- ಅಪ್ಲೈಡ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಅನಾಲಿಸಿಸ್ (ಎಬಿಎ) ಥೆರಪಿ: ಧನಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರುತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ: ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅಕ್ಯುಪೇಷನಲ್ ಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ: ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್, ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಔಷಧಿ: ವಿಪರೀತ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತಾ ದೋಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಿರೋಟೀನಿನ್

ರಿಅಪ್ಲೈಡ್ ಇನ್ಟಿಬಿಟರ್‌ಗಳು (ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಆರ್‌ಐಗಳು) ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ನಿರ್ದಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

- ಆಹಾರ - ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು, ಕ್ಯಾಸೀನ್-ಗ್ಲುಟಿನ್ ಮುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್‌ಗಳು ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಅವು ವಿಚಲಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿನಾಶಕಾರಿಯಾಗಿ, ಕಳಪೆ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಟಿಸಂಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಪೋಷಕರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಶಾಂತರಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆಟಿಸಂ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಪಾತ್ರ, ಉತ್ತಮ ಬೆಂಬಲ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಬಿ.ಎಂ. ಸುನೀತಾ

ಇದು ಚಿಂತನೆಯ ವಿಷಯ

...11ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಲಿಕೆ ದಿನದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶೇಖರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ, ಬಿಗ್ ಡೇಟಾ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಯಂತ್ರಗಳ ದಣಿವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವು ಇನ್ನೂ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು. ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಯುಗದ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನೇಕ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂದು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಹ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕವು ಕಳೆದುಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗತ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾದ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಉದಯೋನ್ಮುಖ

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು.

ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಂದಿರುವ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವು ಪ್ರಶ್ನಾತೀತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಇಂದಿನಂತೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಸಹಾಯವಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಬದಲಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಬಿ.ಎಂ. ಸುನೀತಾ

■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಚಳಿಗಾಲದ ನರವಿಜ್ಞಾನ

ಚಳಿಗಾಲವು ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮೇಲೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ವೈತರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಋತುಮಾನದ ಚಯಾಪಚಯ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಬೇಸಿಗೆಗಿಂತ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋರ್ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕೋರ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 2 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಆಗ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಸಂವೇದನಾ ತುದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಹ್ಯ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್‌ನ ಸುಪ್ರಾ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ನಂತರ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಡುಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ದಹಿಸಲು ಅಗಾಧವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕ್ಲಿಫಾಯಿಡ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಸಿವಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಇದು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೈಬರ್ನೇಟ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಕೂಲ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅಂತಹ

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ವೈಫಲ್ಯವು ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮೆದುಳಿನ ತಡೆಗೋಡೆ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಿನ್‌ಥೆಸಿಸ್ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳ ಜೀವಕೋಶ ಪೊರೆಯಿಂದ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಸೋರಿಕೆಯಾಗಿ ಹೈಪರ್‌ಪೋಲರೈಸ್ಟ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿಫಲವಾದರೆ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಂಕೇತದ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ವಿರೋಧಾಭಾಸವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲವು ಅನೇಕ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರೈನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಸಬ್ ಅರಾಕ್ನಾಯಿಡ್ ಹೆಮರೇಜ್, ಬ್ರೈನ್ ಹೆಮರೇಜ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ "ಬ್ರೈನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್, ಮಯೋಟೋನಿಯಾ, ಬೆಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ವರ್ಟಿಗೊ, ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್ ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಮೈಲೋಪತಿ, ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಹೆಡ್‌ಬಿಕ್ ಮತ್ತು ಫೈಬ್ರೊಮ್ಯಾಲಿಯ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಮಂಜು ಕವಿದ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದು, ಜಲಪಾತಗಳು ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಸ್ತೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ



ಕಾಣಲು ಫಾಗ್ ದೀಪಗಳನ್ನು ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಾಲನಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸಹ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೈನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ (ಹೆಮರೇಜ್) ಪೈಕಿ ಇಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಥವಾ ಬ್ರೈನ್ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್ (ರಕ್ತಸ್ರಾವ) ಸಾಕಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ - ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಾಖದ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕರಿದ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಸಹಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಇದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ - ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕೋಚನವು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಆಗದೆ, ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ರಕ್ತವನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ: ಚಳಿಗಾಲದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತವೆ. ಚಲನಶೀಲತೆಯ ಕೊರತೆಯು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು, ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ: ಚಳಿಗಾಲವು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಅದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೆಪವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ: ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರುವಂತಹ ಜಡ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತರಹೇವಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಸಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತಹ ಮೊದಲೇ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಮ್ಮಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಒತ್ತಡ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ: ಚಳಿಗಾಲವು ಅಂತರ್ಗತ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು "ವಿಂಟರ್ ಬ್ಲೂಸ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

1. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ.
2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
3. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
4. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
5. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ
6. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.
7. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ.
9. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.
10. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ
11. ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
12. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
13. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಇತರ ಮೆದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.
14. ತಕ್ಷಣವೇ ವರದಿ ಮಾಡಿ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿದ್ದು, ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಾಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ, ವೈರಲ್ ಜ್ವರ, ಸೈನೋಸೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕಿನಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಚೋದನೆಯೂ ಇದನ್ನು ಅಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ನರ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ನರ ಮತ್ತು ನ್ಯೂರೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ನಿರೋಧಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳು, ವ್ಯಾಸ್ಕುಲೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಉಲ್ಬಣಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಣಿ, ಸರಿಯಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಉತ್ತಮ ಅನುಸರಣೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಹೆಡ್‌ಏಕ್ ಅಥವಾ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಂತಹ ಅನೇಕ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಡಾ. ಒಶಿನ್ ಥಾಮಸ್

ಇಎನ್‌ಆ ತಜ್ಞರು,
ಬೈನ್ಸ್ ಸೂಪರ್ ನ್ಹೆಡಾಲ್ ಆನ್ಸೆ



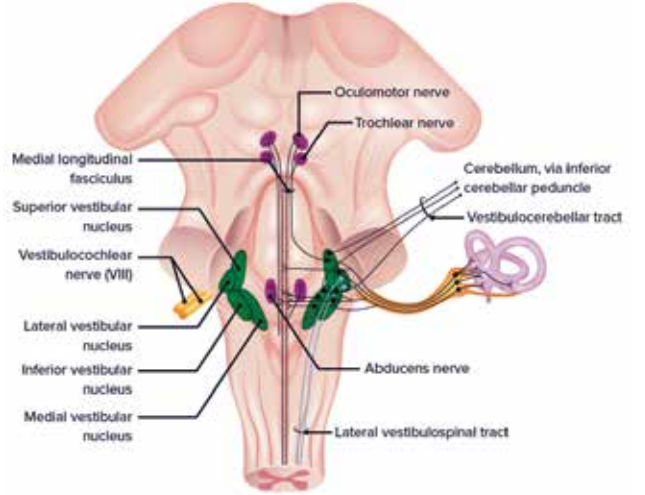
ಬ್ರೈನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಟೆಪಾಲಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಟಿಗೊ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ಬ್ರೈನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಟೆಪಾಲಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಟಿಗೊ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ತೆರೆದಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಬ್ರೈನ್ ಟೀಮ್ ಹರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕರಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವರ್ಟಿಗೊ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಣತ ತಜ್ಞರ ತಂಡವು ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ.

ವರ್ಟಿಗೋವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದರೂ, ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ತಲೆ ತಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಮಲಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಒಳಗಿನ ಕಿವಿಯ ವೆಸ್ಟಿಬುಲರ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಅಂತಹ ಡಿಝಿನೆಸ್ ಮತ್ತು ವರ್ಟಿಗೋಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿನಾಶಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈನಂದಿನ ಸರಳವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಡಿಝಿನೆಸ್ ಹಾಗೂ ವರ್ಟಿಗೊ ವಿಭಿನ್ನ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿವೆಯೇ?

ಡಿಝಿನೆಸ್ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಗುರ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲವೆನಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಸ್ಥಿರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಡಿಝಿನೆಸ್‌ನ ಒಂದು ರೂಪವಾದ ವರ್ಟಿಗೊ, ನೀವು ಚಲಿಸದಿದ್ದರೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಜಗತ್ತೇ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರು ತಾವು ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಳುವ ಭಾವನೆಯು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಚಲನೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ವಾಕರಿಕೆ ಡಿಝಿನೆಸ್ ಮತ್ತು ವರ್ಟಿಗೊದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮರುಕಳಿಸಲಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಮೂಲವು ಆತಂಕ, ಔಷಧ ಅಥವಾ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಅಥವಾ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಇಮ್ಮಡಿಸಬಹುದು. ಡಿಝಿನೆಸ್ ಒಳಗಿನ ಕಿವಿಯ ವೆಸ್ಟಿಬುಲರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು.



ವರ್ಟಿಗೋಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು:

- **ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:** ಬೆನ್ನಿಂಗ್ ಪ್ಯಾರೋಕ್ಸಿಸ್ಮಲ್ ಪೊಸಿಷನಲ್ ವರ್ಟಿಗೊ (ಬಿಪಿಪಿವಿ), ಮೆನಿಯರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ವೆಸ್ಟಿಬುಲರ್ ನ್ಯೂರಿಟಿಸ್, ಲ್ಯಾಬಿರಿಂಥೈಟಿಸ್, ಪೆರಿಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಫಿಸ್ಟುಲಾ, ಸುಪೀರಿಯರ್ ಸೆಮಿಸರ್ಕಲ್ ಕ್ಯಾನಲ್ ಡಿಹಿಸನ್ಸ್ (ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಸಿಡಿ), ಮತ್ತು ಅಕೌಸ್ಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಮಾ, ಓಟಿಸಿಸ್ ನ್ಯೂರೋಮಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಳಗಿನ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು.
- **ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕಾರಣಗಳು:** ವೆಸ್ಟಿಬುಲರ್ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗಳು, ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗಳು, ಮೆದುಳಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಅರ್ನಾಲ್ಡ್ - ಚಿಯಾರಿ ಮಾಲ್ಪಾರ್ಷೇಷನ್, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಆಫಾತಕಾರಿ ಗಾಯಗಳಂತಹ ಮೆದುಳಿನ ಕಾಂಡ ಅಥವಾ ಸೆರೆಬೆಲ್ಲಮ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- **ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕಾರಣಗಳು:** ಆರ್ಥೋಸ್ಪಾಟಿಕ್ ಹೈಪೋಟೆನ್ಷನ್, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾ, ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಕ್ರಾನಿಕ್ ಸಬ್ಜೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಝಿನೆಸ್ (ಸಿಎಸ್‌ಡಿ), ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಹ ವರ್ಟಿಗೋಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.
- **ಇತರ ಕಾರಣಗಳು:** ಸರ್ವಿಕೋಜೆನಿಕ್ ಡಿಝಿನೆಸ್, ಬಾರೋಟ್ರಾಮಾ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೆಸ್ಟಿಬುಲರ್ ಡಿಜೆನರೇಶನ್.

ನಿಖರವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಸುಧಾರಿತ ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ಸ್

ನಮ್ಮ ವರ್ಟಿಗೊ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಸಮತೋಲನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು

ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

- **ವಿಡಿಯೋ ನಿಸ್ಸಾಗೋಗ್ರಫಿ (ಎಐನ್‌ಜಿ):** ವೆಸ್ಪಿಬುಲರ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಹಜ ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು.
- **ಪ್ಯೂರ್ ಟೋನ್ ಆಡಿಯೋಮೆಟ್ರಿ ಮತ್ತು ಟೈಂಪನೋಮೆಟ್ರಿ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು.
- **ಓಟೋಕೌಸ್ಟಿಕ್ ಎಮಿಷನ್ಸ್ (ಒಎಇ) ಮತ್ತು ಬ್ರೈನ್ ಸ್ಟೆಮ್ ಎವೋಕ್ಡ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಆಡಿಯೋಮೆಟ್ರಿ (ಬಿಇಆರ್‌ಎ):** ಸುಧಾರಿತ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು.
- **ಎಂಆರ್‌ಐ ಮತ್ತು ಸಿಟಿ ಇಮೇಜಿಂಗ್:** ಮೆದುಳಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು.

ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಯ್ಕೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಪುರಾವೆ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ:

1. **ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಕುಶಲತೆಗಳು:** ಬಿಪಿಪಿವಿಗಾಗಿ ಇಷ್ಟಿ ಕುಶಲತೆಯಂತಹ ತಂತ್ರಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
2. **ವೆಸ್ಪಿಬುಲರ್ ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಶನ್ ಥೆರಪಿ (ಎಆರ್‌ಟಿ):** ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಡಿಝಿನೆಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ರಚನಾತ್ಮಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದು.
3. **ಫಾರ್ಮಾಕೋಥೆರಪಿ:** ವರ್ಟಿಗೊ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳು.
4. **ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ರೀಟ್ರೇನಿಂಗ್:** ವೆಸ್ಪಿಬುಲೋ-ಅಕ್ಯುಲರ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ (ಎಒಆರ್) ಅನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.
5. **ನಡಿಗೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ವರ್ಟಿಗೊ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಅಸಮತೋಲನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ನಷ್ಟಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಸಮತೋಲನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಅಸಹಜತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಗಣಕೀಕೃತ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಫಲಿತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಗಿರಬಹುದು - ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೋಗನಿರ್ಣಯಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದಲೂಬಹುದು!

ವರ್ಟಿಗೊದ ಅಪರೂಪದ ಕಾರಣಗಳು

ಅಕೋಸ್ಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಮಾ, ಮೆನಿಂಜಿಯೋಮಾ, ಎಪೆಂಡಿಮೋಮಾ, ಎಪಿಡರ್ಮಾಯಿಡ್ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಅನೇರೈಸ್ಮ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಮುಂಭಾಗದ ಕೆಳಗಿರುವ ಸೆರೆಬೆಲ್ಲಾರ್ ಅಪಧಮನಿಯಂತಹ ಸಮತೋಲನ ನರಗಳನ್ನು ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ವರ್ಟಿಗೊ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ನಾಳಗಳ ಅಪರೂಪದ ನಾಳೀಯ ಲೂಪ್ ಈ ನರಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ವರ್ಟಿಗೊ, ಪಲ್ಟೆಲ್ಲಾ ಟೆನ್ನಿಟಸ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ದೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಬ್ರೈನ್ ವರ್ಟಿಗೊ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅನ್ನು ಏಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?

- **ಪರಿಣತ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ತಂಡ:** ನಮ್ಮ ತಂಡವು ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರು, ನರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಶ್ರವಣಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಭೌತಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವ ನುರಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- **ವೈಯಕ್ತಿಕರಿಸಿದ ಆರೈಕೆ:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯು ರೋಗನಿರ್ಣಯ, ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಲ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು ಮತ್ತು ಕಸ್ಪಮೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
- **ರೋಗಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನ:** ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಲು ನಾವು ಮಾಹಿತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ವಿಡಿಯೋ ಸೆಷನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.
- ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ.

ವೆಸ್ಪಿಬುಲರ್ ಪುನರ್ವಸತಿ ಮೂಲಕ ಜೀವನದ ಬದಲಾವಣೆ

ವೆಸ್ಪಿಬುಲರ್ ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಶನ್ ಥೆರಪಿ (ಎಆರ್‌ಟಿ) ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವು ರೋಗಿಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮರಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಆರ್‌ಟಿ ಎನ್ನುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿರುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮೆದುಳಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಟಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಸೆಷನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ವರದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿವೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಡಿಝಿನೆಸ್, ಅಸಮತೋಲನ ಅಥವಾ ವರ್ಟಿಗೊ ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೇವೆ. ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದತ್ತ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಬ್ರೈನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವರ್ಟಿಗೊ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.