



STROKE AWARENESS
CAMPAIGN
at BRAINS HOSPITAL

ಬ್ರೈನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ
ಯಶಸ್ವಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು
ಜಾಗೃತಿ ತಿಜರ

ಬ್ರೈನ್
ವಾಯ್ಸ್
**BRAIN
VOICE
Newsletter**

Volume 5 Issue 9 October 2024 Pages 20 ₹ 30 Bilingual Monthly



Editor

Dr. N.K. Venkataramana

Founder and Chief Neurosurgeon
BRAINS Super Speciality Hospital
Mob : 9845030906

Honorary Editor

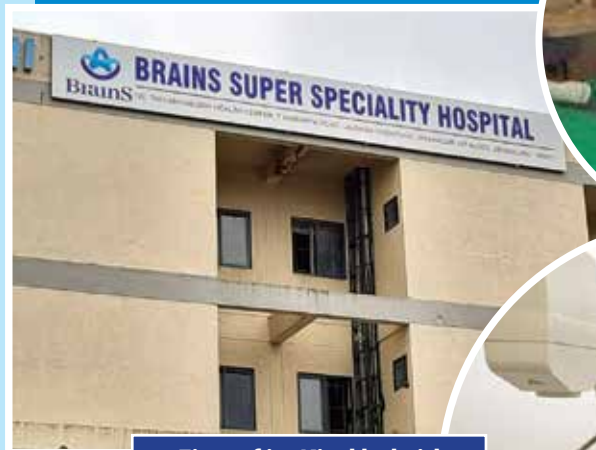
Dr. K.R. Kamalesh

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**



Editorial

Dr N K Venkataramana

Education on Traffic Discipline is a must

It is laudable that the Bangalore traffic police has revamped the traffic signals to the state of the art. The new signal lights not only give a new look to the city but also good clarity to the drivers. This should reduce the burden of the number of policemen standing at the traffic junctions. This can help in manpower redistribution and effective use of the police force in the required areas to improve the safety and security of the city overall. However, this becomes effective and reaps benefits only if the citizens follow the system implicitly.

The city has an innumerable number of traffic challenges at the moment. As the number of vehicles has grown out of proportion over time the indiscipline crept in gradually and has now become unsurmountable to a certain extent. But it is high time we put this in place before it goes out of hand again. Lack of a lane system, too many cross roads and crossings make the situation worse. As such roads are narrow which becomes much more relatively with more number of vehicles plying on the roads. People not respecting traffic rules is the major problem that defeats every good effort that is adopted. Particularly



the two-wheelers that fly like mosquitoes in all directions endangering themselves and others on the roads. As a result, road traffic accidents continue to remain at the same level over the years despite the implementation of so many initiatives for the betterment. The crux of the problem is the mindset of the people. They should understand all the effort by the gifs for the safety of the people and should never violate as responsible people of the civic society. In other words, if they don't own it and follow it sincerely regardless of the time of the day and location of the city the chaos will persist. It is the mentality of the people, to follow the wrong trends by example, by repeating the wrongdoings of the few. Some think it is their privilege others take pride in breaking the rules setting a wrong trend for others. Unfortunately, this is propagating the system year after the year.

Primarily, I feel that we must educate the public continuously about the traffic discipline.

See P.8

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. Joshy E V
Senior Neurologist.
BRAINS Hospital



Recent Advances in Dementia Diagnosis and Treatment

Dementia, a progressive brain disorder that affects memory, thinking, and behavior, has been a significant health challenge. However, recent advancements in research and technology have shed light on its causes, diagnosis, and potential treatments.

Early Detection:

- **Biomarkers:** Researchers are exploring biomarkers in blood, cerebrospinal fluid, and brain scans to detect early signs of dementia, particularly Alzheimer's disease.
- **Cognitive Assessments:** Improved cognitive tests and neuropsychological assessments can help identify subtle changes in brain function.

Diagnosis:

- **Brain Imaging:** Advanced imaging techniques like PET scans and MRIs can provide detailed information about brain structure and function, aiding in diagnosis.

- **Genetic Testing:** Genetic testing can help identify individuals at risk for certain types of dementia, such as Alzheimer's disease and frontotemporal dementia.

Treatment:

- **Disease Modifying Therapies:** While not a cure, some medications can slow the progression of certain types of dementia, particularly Alzheimer's disease.
- **Lifestyle Interventions:** Regular exercise, a healthy diet, and cognitive stimulation can help improve brain health and may delay the onset or progression of dementia.
- **Non-Drug Therapies:** Therapies like music therapy, art therapy, and cognitive training can help manage symptoms and improve quality of life.

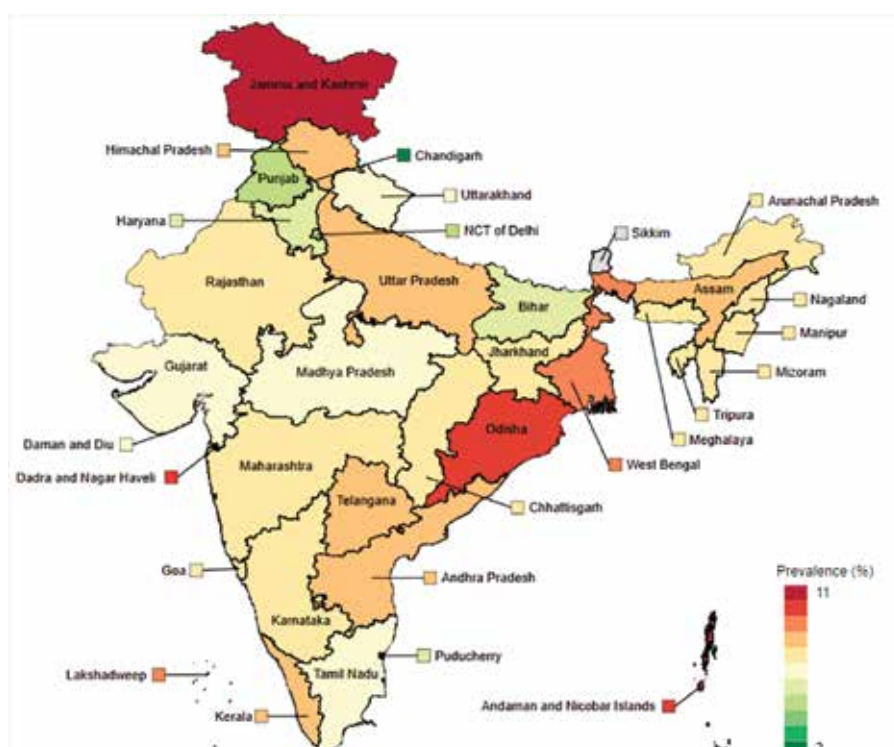
Future Directions:

- **Precision Medicine:** Researchers are exploring personalized treatment approaches based on individual genetic profiles and disease subtypes.

• **Brain Stimulation:** Techniques like deep brain stimulation and transcranial magnetic stimulation are being investigated as potential treatments for dementia.

• **Prevention:** Efforts are underway to identify risk factors and develop strategies to prevent dementia.

While significant progress has been made, dementia remains a complex condition. Continued research and development are essential to improve diagnosis, treatment options, and ultimately, the lives of those affected by this disease.



Special Article

Proper Nutrition prevents Deformity, Dysfunction and Degeneration

*“Every being is born out of food,
Every being is sustained by food
And ultimately dissolves into food ”*

- Taithiriyopanishad

From time immemorial Food and Life had a twinning and inseparable relationship. Our ancient scriptures have talked about the importance of food as the core principle behind the existence and propagation of life. "Annam Parabramha

Swaroopam" is a famous connotation that explains the derivation of every single part of the human body fundamentally from food. Even the Bhagavad Gita gives an

excellent narration on types of food and its effects on body, mind, and personality. Food is also life. Life can't sustain itself without food. The right food for the right age is essential for conception, evolution, sustenance, strength, and health.

The brain is the most fastidious of all and highly selective and sensitive when it comes to nutrition. The brain takes care of the internal demands, and external needs, along with social and spiritual interactions. Different components of food contribute



to the growth, network integrity, and effective functioning of the brain throughout life. The necessity begins right from conceptual time such as folic acid supplementation to avoid maldevelopment of the brain and continues in fetal life and childhood for proper development and growth. The first few years of life where in brain growth is maximum demands proper additional supplementation. Throughout life, selective nutrients to suit the demands are essential to maintain the healthy functioning of the brain and the body. This can, not only promote health but also can prevent illness.

Several deficiencies are known to cause dysfunction

Brain of the week

**For better processing,
avoid processed foods.**

Processed foods tend to be high in sugar, added fats and salt. Studies show that processed foods contribute to excess fat around the organs, which is associated with a decline in brain tissue. Another study found that a diet high in fried foods and processed meats is associated with lower scores in learning and memory. Additionally, they may increase brain inflammation and impair memory, learning, brain plasticity and the blood-brain barrier. Choose fresh, whole foods such as fruits, vegetables, nuts, seeds, legumes, meat and fish to enhance brain function and prevent cognitive decline.

BrainS
SUPER SPECIALITY HOSPITAL

DR. N K VENKATARAMANA
Founder & Chief Neurosurgeon

For more information, visit:
www.brainshospital.com

24/7 Helpline +91 9148080000



thereby disability and eventually leading to a degeneration of the brain and the body. Food on the other hand can prevent an illness, promote recovery, hasten the recuperation, and revive the original energy. The importance of special supplements in augmenting immunity and supporting recovery from many illnesses need not be overemphasized. Supplements of diet are imminently complimentary in healing.

Our ancient scriptures and practices denote the utmost importance of food.

The rules have been laid clearly for the choice of food, method of cooking, eating, timing, quality, and quantity. Unfortunately, modernization has altered many such good practices submerging the notable advancements. Competition and demand contributed to the adulteration. Leave alone the illness even the healthy are confused today in making the right choices.

Certain foods are prohibited for certain illnesses. On the other hand, certain foods are known to heal or supplement the recovery process. Certain special diets are recommended to keep the illness under control. Anti-inflammatory diets, ketotic diets, and immunogenicity diets are likely to play a prominent role in the future. Allergies have to have alternate choices.

The brain and body are dependent on its ability to manufacture the required proteins continuously that help in synthesis, signaling, repair, and remodeling at the cellular level. The brain is highly metabolically and physiologically active designing the nutrition that clinches and quenches the demand is of paramount importance. Food practices can significantly alter the function of the brain. Once the Brains are healthy, they can take care of the wellness of the body. In addition, food influences the personality of the individual.

Food has been traditionally thought to be required only to provide energy and build the material body. The role of nutrition as a protector of diseases is now recognised through the amplification of Brains' immune function.

Molecular biology has revealed its role in upregulating the genes that are responsible for synaptic plasticity and cognitive function. On the other hand, subclinical deficiencies of micronutrients are known to cause cognitive decline and depression. The exciting possibilities are protecting the brain from damage, promoting functional capacity, and also counteracting the effects of aging.

Thus Nutrition has larger implications not only at the individual level but for society at large. Therefore, enough importance for "Nutrition" should be given in prevention as well as in treatment. ■

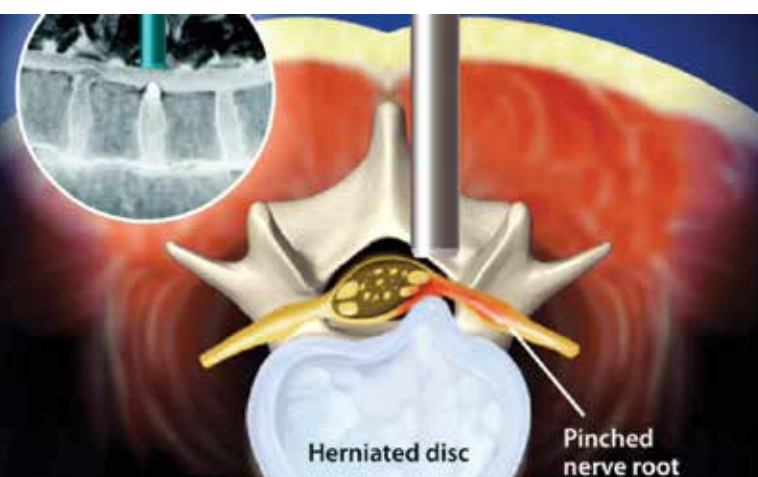
Back Pain - The Perpetual Problem

The spine is not a bunch of bones. It is instead a complex channel of nerves that ferry millions of signals between the body and the brain. Bones serve the function of mere protection, apart from providing stability to stand. They protect the spine just like the ribs protect the heart and the skull protects the brain. THE SPINE IS AS COMPLEX AS THE BRAIN AND NEEDS ATTENTION.

Ever since humans began to walk on their legs the dynamics of the spine have undergone several suitable modifications. In animals the spine is horizontal. With evolution walking on two legs gradually evolved from select purposes in chimps to total bipedal in humans. In the process of transformation, the spine had to undergo several structural and functional modifications. Early in the process, the animals used to walk with a bent knee and hip to stand up. To accommodate the erect posture in human's knee and hip became straight. As compensation, the spine took suitable curves. The human spine extends from the neck all the way to the bottom. Though it is in a straight line, there are many curves from front to back. The spine can be grossly divided into cervical (neck area), thoracic (chest area), lumbar (abdominal), and sacral (bottom area).

The hitherto tail of the animals gradually regressed and a small remnant is seen as Coccyx (tail bone). In the neck, the first two bones were modified to support the head. The bones of the spine are called vertebrae, which have a thick part called the body in the front, pedicles in the middle that have supporting joints and a ring to host the spinal cord called the spinal canal covered by Lamina the final projecting part backward is the spinous process. Each part has a distinct function. The body is strong and gives stability to stand, pedicles have joints that hold all the bones in alignment and the joints provide mobility, the bony ring protects the spinal cord, and finally, the spinous process holds the spinal muscles. The intervening discs and the surrounding strong muscles facilitate mobility and stability. The ligaments in front, back, and around the spinal joints decide the range of movements. All these structures have their specialized blood supply for nutrition and nerve supply to initiate, and maintain a suitable range of movements. Any movement beyond its range sends special signals to the brain, thereby putting a breakthrough tightening of ligaments and muscles around. The first cervical vertebrae are very special and look like a ring. It has nobody. It took its shape to hold the skull hence called "Atlas". The second one also got suitably modified to allow the full range of neck movements that we have. There are 7 cervical, 12 thoracic, 5 lumbar, 5 sacral, and 5 coccygeal bones. The sacral and coccygeal ones are united together as a single piece that supports the pelvic structures. Among them, cervical is the most mobile spine, followed by the lumbar spine. The thoracic area has the least range of movement.

In reality, the vertebral bodies sit one over the other from the neck to the bottom. Intervened by discs between the two vertebral bodies that act like a washer facilitating the movements. The bodies are held together by ligaments all around, and interlocking joints. At the neck and lower back, the joints are structured in a way to allows forward and backward bending as well as rotatory movement. The muscles in front, back, and sides called paraspinal muscles will execute these movements. The disc in between will allow smooth movement. Hence the disc has two components. The outer strong ring (annulus) anchors the vertebral bodies together. The inner movable



jelly (nucleus) makes it a flexible structure both at the neck and lower back. But all these structures are prone to wear and tear with age and constant movements, causing degeneration over time which in turn disturbs the stability of the spine. The spinal cord travels behind the vertebral bodies down in an oval space called the spinal canal. From the spinal cord, the spinal nerves exit on either side through a small space called the spinal canal. From here all these spinal strut gets nerve supply. The main nerve then continues down as Median, Radial, and Ulnar nerves in the hands and the main Sciatic nerve in the legs to provide nerve supply to the hands and legs. When the spine becomes unstable these nerves get pinched at every movement causing pain. Similarly, when the disc becomes dry or injured it can crack making the jelly leak out. This jelly can compress or irritate the surrounding nerves causing back pain, or leg pain. So it is essential to maintain the integrity of all these structures through regular exercises, proper posture, training the supportive muscles, and avoiding damage to those sensitive structures. Though there are a lot of checks and balances to prevent damage, inadvertently one can injure any one of them leading to either temporary or permanent damage causing pain and difficulty of movement.

The spinal nerves exit at different levels to supply various parts of the body (motor nerves), while the counterparts provide feedback (sensory nerves) to the brain respectively. The spinal cord as such is a very delicate structure that carries all the connecting nerves from the 20 billion neurons and trillions of body receptors. In addition, fibers from the autonomic nervous system (sympathetic and parasympathetic) that control the lungs, heart, blood vessels, gut, bladder, and sexual organs are also located within. Thus spinal cord is essentially a large cable of nerves containing millions of delicate fibers that provide bidirectional connections between the brain and individual parts of the body. A number of instructions are being carried out between the brain and the body all through the day and night. This relentless communication can make the human body perform a variety of tasks in the day to day life.

The blood supply to this entire cable is very critical as its ability to endure insults of any kind is poor even in comparison to the brain. Hence handling these nerves during surgery is a challenge—it is an art. So, spinal operations on the spine are not that simple but equally delicate. It demands highly specialized training. Surgery of the spine should never be attempted without adequate training and expertise. Younger the spine the more complex it is. One has

PREVENTION

- Maintaining proper posture
- Good diet
- Regular exercise
- Yoga
- Frequent mobility
- Avoid smoking
- Wear seat belt while driving
- Proper control of diabetes
- Calcium supplementation
- Vitamin d replacement
- Proper desk arrangement at workplace.
- Investigate early if pain persists
- Tailor-made coaching at gym and sports
- Know the body limits and do not over do.



to consider many functional aspects including the consideration of growth dynamics in these surgeries. Unfortunately, in general perception, the spine is misunderstood as bone. This is a HUGE and very DANGEROUS misconception and can lead to serious and even crippling complications. If the spine doesn't work the brain becomes functionless that's why the aphorism "he is spineless". At the same time, one need not shun away from spine surgery if indicated. Today we have an MRI scan that can show all the problems related to any of the abovementioned structures. One must decide whether the surgery is required. If so current technology makes spinal surgery very safe and effective.

LOW BACK PAIN can be due to a variety of reasons. Injury, strain, disc prolapse, spinal tumors, infections such as tuberculosis, bacterial

or rarely fungal infections, degeneration of spinal components, aging of joints, ligament hypertrophy, demineralization of bones (osteoporosis) compromising the spinal canal. Many systemic diseases can also cause back pain. At times back pain can be secondary to other conditions such as pancreatitis, renal stones, urinary infection, and diseases of the aorta or the pelvic structures. These need to be carefully evaluated before planning any kind of spinal surgery. Some will have defective spinal joints called Pars defect making the spine slip over one other called Listhesis. Even spinal deformities kyphosis (forward bending) scoliosis (sideward bending) or a combination of both can also cause constant back pain. All these need complete evaluation to establish the accurate diagnosis to plan the correct treatment.

BRAINS SUPER SPECIALITY HOSPITAL has an exclusive centre for the spine. Apart from CT, and MRI scans, for diagnosis, the operating Microscope, Spinal Navigation, Intra operative 3 D imaging of the spine, intraoperative monitoring system, sensory and motor evoked potentials, spinal angiography makes the spinal surgery safe and effective in the hands of well experienced Neuro Spine surgeons. Brains thus

offer a full range of solutions for all varieties of spinal problems from children to adults. Micro neurosurgery enables us to remove all kinds of Tumors of the spine including the ones inside the spinal cord (intramedullary tumors).

Unfortunately, being the most used as well as misused part of the body's spine can pose innumerable problems at different stages of life. There can be developmental defects right from birth or acquired at different times of life activity. Tumors can occur at all ages, similar the infections and inflammations more so in diabetics. Disc damage can occur due to injury or sports in young people or due to smoking or sudden extra strain. Degenerative diseases and lumbar canal stenosis are usually the old-age problems.

That apart motor vehicle accidents can cause serious injuries to the spine from a simple sprain to serious dislocations causing instant paralysis. Spinal injuries are always hidden and missed until investigated with an X-ray or scan. Majority of the spinal injuries happen due to improper transportation after an accident, particularly the unconscious. More back pains at younger ages are seen nowadays because of sedentary work and desk work. ■

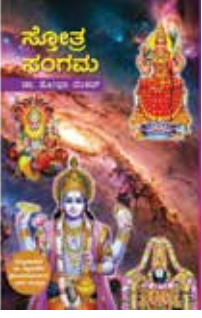
Education on Traffic Discipline is a must

from P.2

The goal should be that the citizenry owns the system. Then it becomes a durable trend and tradition. Children should be educated in schools with a clear understanding of the benefits. They can even become ambassadors at home and other places. This will at least give hope for the future. The traffic park at Cubbon Park should be utilized for practical training. The second step is to improve the driving licensing system. Everyone must pass a theoretical exam online about the system comprehensively. There can be an app for the ready reference as a reckoner. This app should help to recall important facts quickly. Every social organization and civic body must take the responsibility of passing this information and knowledge so that over time everyone in the country is educated about the discipline on the road. Finally comes the punishment and enforcement. Fining the rule breakers works to some extent but soon they are getting adopted to it. So focus should be more on stringent enforcement. Everyone must be scared to break the rules. Though there are logistic challenges this is the last option to go with. In reality, if the public realises the importance of and inculcates discipline

with pride is the best system. It is not impossible to achieve. Every developed country has achieved it effectively. Not all are educated there also but when it comes to following the rules no one will compromise. This is the cultural change that needs to be brought in. It is better to start today with uncompromising vigilance so that we achieve this soon. I still consider education as an important tool that should be pursued continuously.

The media particularly electronic media including YouTube, WhatsApp, etc. can play a significant role. There should be constant reminders to the public. Along with advertisements such educational tips should be incorporated into radio and smartphones to reach the masses effectively. India continues to have the highest number of road traffic accidents. More than the quality of roads and number of vehicles the etiquette and discipline of driving have a lot to contribute to this. Unless people understand this and become self-disciplined any amount of policing will be a futile exercise. Hope people recognise this and behave accordingly and also continue to educate others so that the roads become safe and everyone can enjoy the drive. ■



■ Sannidhi

Release of Dr. Shobha Venkat's 'Stotra Sangama'

Dr. Shobha Venkat's 'Stotra Sangama' was released in a meaningful ceremony held in the 'Devi Hall' of Sri Kailasa Ashrama, in Rajarajeshwari Nagar, Bengaluru on October 13. Revered Sri Jayendrapuri Mahaswamiji, the pontiff of the Ashrama, who had graced the ceremony by his auspicious presence, said "Both Dr. Shobha Venkat and Dr. N.K. Venkataramana has a very good background of Spiritualism. It is admirable that Dr. Bhargavi Venkat too is following the noble path of her parents. It is praiseworthy that all the members of this family, though being renowned doctors and the guardians of the health of their patients, think that knowledge of spiritualism is also very important for mental health. There is no doubt that those who recite sincerely the four Stotras given in this 'Sangama' will get success on the path of spiritualism."

Dr. Vyasankere Prabhanjanacharya, the celebrated Sanskrit scholar who was the Chief Guest on the occasion, said "People have a wrong notion that those who have formal education should reprehend our 'Sanatana Culture'. Formal education will no doubt help them earn their livelihood and lead a good social life, but it can never help them get self-knowledge. These so-called intellectuals are termed by our scriptures as absolute illiterates. Spiritual education nurtures and improves the culture in individuals and helps them develop self-confidence which leads to rational thinking. This, in turn, helps such people to maintain their physical and mental balance. Dr. Shobha Venkat is a famous Obstetrician and Gynaecologist. She has sung these Stotras with great devotion and has expounded their meanings in Kannada and uploaded them on Youtube. Many have watched and enjoyed this. She is instrumental in sowing the seeds of devotion in the minds of these people. It is a matter of pleasure that Dr. Venkataramana has been giving all the required support to Dr. Shobha Venkat in all her efforts. For this, I heartily congratulate this doctor couple."

The chief guest Sri Asagodu Jayasimha, President, of Karnataka Brahmin Development Board said "We all should carefully protect our age-old culture from



the violent assaults carried on it by noxious forces. The tradition of the spiritual culture of this country is incomprehensibly great. It is an inexhaustible source of wealth for mankind."

Dr. K.R. Kamalesh, Editor, Bhargavi Prakashana, explained the intention and the essential part of this book. Dr. N.K. Venkataramana has appreciated the determination and perseverance of Dr. Shobha Venkat in bringing out a book of this nature.

The compiler and expounder Dr. Shobha Venkat said "While the entire mankind was reeling under the onslaught of Corona-19, I sang Sri Vishnu Sahasranama and uploaded it on Youtube with its meaning in Kannada. I got a positive response from the Youtube watchers. Encouraged by this, I sang Sri Lalitha Sahasranama, Sri Adi Shankaracharya's Sri Lakshminarasimha Karavalamba Stotra, and Sri Venkateshwara Suprabhata and along with their meaning, uploaded them on YouTube. I got an unbelievably good response to this humble effort of mine also and people requested me to bring out these in a book-form. The result of all these is in your hands today. I am grateful to all those who encouraged me in bringing out this book."

The 'Stotra Sangama' brought out by Dr. Shobha Venkat has in it four Sanskrit Stotras with their meanings in Kannada. This has been published by Bhargavi Prakashana, Indiranagar, Bengaluru 560 038. Pages 172, Price Rs. 150.

■ Reporter: N.Bharathi

25th October to 15th November 2024

STROKE AWARENESS CAMPAIGN at BRAINS HOSPITAL

The incidence of stroke is rapidly increasing amounting to approximately 100-120 per 100000 of the population. In the world, stroke has become the lead-ing cause of disability and fourth common cause of death. Though several advancements have taken place in the last two decades the knowledge is hardly translated into clinical benefits due to lack of awareness. The first three hours after a stroke is the "Golden period" in which we can reverse the brain damage through "Thrombolysis". If not the clotting in the blood vessel can be removed by a mechanical device for up to 24 hours called "Thrombectomy". After the Covid apart from frequency affliction of young became very common. This can be a major social problem affecting the economic state of the country. However, stroke can be prevented to a large extent by timely identification and control of all the known risk factors. More so in the high-risk group. The 29th of October every year is celebrated as "World Stroke Awareness Day". BRAINS SUPER SPECIALITY HOSPITAL is fully equipped to treat Brain Stroke with all modern gadgets and is a center of excellence for stroke. To commemorate the occasion and to create awareness a camp is conducted at the hospital to screen the high-risk individuals for detection of risk factors and prevention of a brain stroke from 25-10-24 to 15-11-24 at the hospital premises.



Everyone can undergo risk evaluation and screening.

Contact - 9148080000 for participation.

ಬೈನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಜಾಗೃತಿ ತಿಚರ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅ.29ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುವ 'ವಿಶ್ವ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಜಾಗೃತಿ ದಿನಾಚರಣೆ' ಅಂಗವಾಗಿ ಬೈನ್ಸ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 25ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 15ರವರೆಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಜಾಗೃತಿ ತಿಚರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮುಂಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಮುಂದಾದವರನ್ನು ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್‌ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ 1 ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 120 ಜನರು ಇದರಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಂಗ ಊನತೆಗೆ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಸಾವುಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆ. ಆದರೆ, ಕಳವಳಕಾರಿ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಆ ಜ್ಞಾನವು ಬಾಧಿತರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹೊಡೆದ ಮೊದಲ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು "ಸುವರ್ಣಾವಧಿ" ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ 'ಥ್ರೋಂಬೋಲಿಸಿಸ್' ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಿದುಳಿಗಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ "ಥ್ರೋಂಬೆಕ್ಟಮಿ" ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ನಂತರ ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವು ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗುರುತಿಸಿ ಮುಂಜಾಗೃತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 91480 80000



■ ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಡಾ. ಎನ್. ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ

ಸಂಚಾರ ಶಿಸ್ತಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ಬೆಂಗಳೂರು ಸಂಚಾರ ಪೊಲೀಸರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಂಚಾರ ದೀಪಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುವುದು ಮೆಚ್ಚಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ. ಈ ಹೊಸ ಸಿಗ್ನಲ್ ಲೈಟುಗಳು ನಗರಕ್ಕೆ ಭೂಷಣವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಾಹನ ಚಾಲಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಿವೆ. ಇದು ಸಂಚಾರ ಜಂಕ್ಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಯೋಜಿಸಬೇಕಾದ ಪೊಲೀಸರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿದೆ. ಈ ಕ್ರಮವು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬೇರೆ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸಲು ಪೊಲೀಸ್ ಪಡೆಯ ಸದ್ಭವನೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಾಗರಿಕರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಸದ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರವು ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಸಂಚಾರದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಅಶಿಸ್ತು ಕೂಡ ಹೊಕ್ಕುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಈಗ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಹಂತ ತಲುಪಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರುವ ಮುನ್ನ ನಾವು ಇದನ್ನು ನೇಪುರ್ಗೊಳಿಸಬೇಕಿದೆ. ಲೇನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೊರತೆ, ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕ್ರಾಸ್ ರಸ್ತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್‌ಗಳು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಳುಗಡವಿವೆ. ರಸ್ತೆಗಳು ಮೊದಲೇ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಜನರು ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸದಿರುವುದು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೈಗೊಡದಿರಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ದಶದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಧಾವಿಸಿ ಬರುವ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳ ಚಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರರ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೂ ಅಪಾಯ ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಹಲವಾರು ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಜಾರಿಯಾದ ಮೇಲೂ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಇಳಿಕೆಯಾಗದೇ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದೇ ಜನರ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ. ಜನರು ಸಂಚಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪ್ರಜೆಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಾರದು. ನಗರದ ಸುರಕ್ಷತೆಯ



ವಾರಸುದಾರರು ನಾವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನರು ಮನಗಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದ ಹೊರತು ನಗರದಲ್ಲಿನ ಸಂಚಾರ ಅಸ್ತವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ದೋಷಯುಕ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಪಾಲನೆಯೇ ಜನರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆಗಬಾರದು. ಕೆಲವರಂತೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಂಚಾರ ಶಿಸ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ನಾಗರಿಕ ಸಮುದಾಯವೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಾರಸುದಾರನಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅಧಿಕ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತಹ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ಬೇರೂರಬಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಶಿಸ್ತಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ರಾಯಭಾರಿಗಳೂ ಆಗಬಲ್ಲರು. ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಆಶಾಕಿರಣವನ್ನೂ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಬ್ಬನ್ ಉದ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತರಬೇತಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಣೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಥಿಯರಿ ಆಧಾರಿತ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗುವುದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್ ಕೂಡ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ರಸ್ತೆ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರನ್ನಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ದಂಡ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ನಿಯಮ ಮೀರುವವರಿಗೆ ನಿಗದಿತ ದಂಡ ವಿಧಿಸುವುದು ಒಂದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ದಂಡ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನೇ ಪರಿಪಾಠ ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

- ಡಾ. ಇ. ವಿ. ಜೋಶಿ
ಹಿಲಯ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು,
ಬ್ರೈನ್ ಆನ್ಸೆ



ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಗತಿಗಳು ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ಮೆದುಳಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಆರೋಗ್ಯಸಂಬಂಧಿ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಗತಿಗಳು ಅದರ ಕಾರಣಗಳು, ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಪತ್ತೆ:

- **ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು:** ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಆಲ್‌ಝೈಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಂಶೋಧಕರು ರಕ್ತ, ಸೆಬೆರೋಸ್ಟ್ರಿನ್‌ಲ್ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಯಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- **ಅರಿವಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು:** ಸುಧಾರಿತ ಅರಿವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ನರಸಂಬಂಧಿಮಾನಸಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗನಿರ್ಣಯ:

- **ಬ್ರೈನ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್:** ಪೆಟ್ ಸ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಎಂಆರ್‌ಐ ಗಳಂತಹ ಸುಧಾರಿತ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ತಂತ್ರಾಂಶ ಅನ್ವಯಗಳು ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- **ಜೆನೆಟಿಕ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್:** ಅನುವಂಶಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಲ್‌ಝೈಮರ್ (ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ನೆನಪು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವಿಕೆ) ಫುಂಟೊಟಿಂಪೊರಲ್ (ಮುಂಭಾಗದ ಕಪಾಲ ಭಾಗ) ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

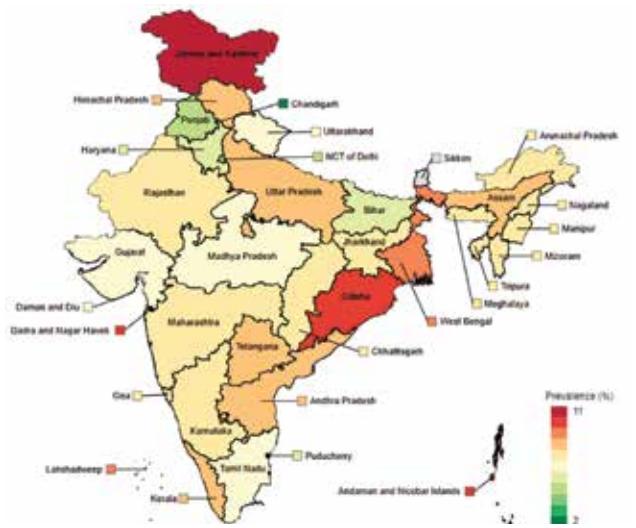
- **ರೋಗ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು:** ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಆಲ್‌ಝೈಮರ್ (ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ) ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- **ವಿವಿಧ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳ ಅಳವಡಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:** ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಆಕ್ರಮಣ ಅಥವಾ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಔಷಧೇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು:** ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ತರಬೇತಿಯಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು:

- **ನಿಖರವಾದ ಔಷಧ:** ಸಂಶೋಧಕರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುವಂಶಿಕ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಉಪವಿಧಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತೀಕರಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- **ಮೆದುಳಿನ ಚೋದನೆ:** ಆಳವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಚೋದನೆ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರಾನಿಯಲ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಶನ್‌ನಂತಹ ತಂತ್ರಾಂಶಗಳನ್ನು ಅವು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಬಹುದೆ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- **ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ:** ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ರೋಗನಿರ್ಣಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದವರ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮುಂದುವರಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಬಿ.ಎಂ. ಸುನೀತಾ



■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಸಮರ್ಪಕ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ವಿರೂಪತೆ, ನಿಷ್ಠೆಯೆ ಮತ್ತು ಅವನತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು.

“ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯು ಆಹಾರದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯು ಆಹಾರದಿಂದ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ”

- ತೈತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್

ಛನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬದುಕು ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಬದುಕಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂತತಿ ಮುಂದುವರಿಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಮೂಲತತ್ವ ಆಹಾರವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. "ಅನ್ನಂ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪಂ" ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮಾನವ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಮೂಲವು ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಕೂಡ ಆಹಾರದ ವಿಧಗಳು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವೇ ಜೀವ ಕೂಡ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಆಹಾರವು ಫಲವಂತಿಕೆ, ವಿಕಸನ, ಪೋಷಣೆ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು.

ಇನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಿದುಳು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ಅಧಿಕ ಆಯ್ಕೆ ಧೋರಣೆಯುಳ್ಳದ್ದೂ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವೂ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಮಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪೂರೈಕೆಯಂತಹ ಅಗತ್ಯವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದು ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠವಾಗಿರುವ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಇದು

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಶರೀರವು ನಿಷ್ಠಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ ಅಂಗಲೂನತೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ನಾಶಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರವು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಚೇತರಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ವೇಗ ನೀಡಬಹುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಉಪಶಮನದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಮಹತ್ವದ ಪೂರಕ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಿದುಳಿನ ಅಲೆ

- ಡಾ.ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ ತೋರಿಯಲಿ;
ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಕಠಿಣ ಆಹಾರಗಳ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಾಂಸದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದರ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು, ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ "ರಕ್ತ-ಮಿದುಳು-ಪ್ರತಿಬಂಧಕ" ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜಾಲದ ಕ್ರಮತೆಯ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನಿನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೀಜಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಳು, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಒತ್ತು ಕೊಡಿ. ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅರಿವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: belaguli.venkata@gmail.com



ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಆಧುನೀಕರಣವು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಪೈಪೋಟಿ ಹಾಗೂ ಬೇಡಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅರೋಗ್ಯವಂತರು ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇಂದು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಉಪಶಮನವನ್ನು ಅಥವಾ ಚೇತರಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತ-ನಿರೋಧಕ ಆಹಾರಗಳು, ಕೀಟೋಟಿಕ್ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಇಮ್ಯುನೊಜೆನಿಸಿಟಿ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳು (ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು) ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೂ ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೀವಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ, ಸಂಕೇತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಮರುರೂಪಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹವು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ

ಶಕ್ತಿಯವಾಗಿರುವ ಮಿದುಳು ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆದು ಪೂರೈಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪಾತ್ರ ಏನೆಂಬುದು ಇದೀಗ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮಾಲಿಕ್ಯುಲಾರ್ ಬಯಾಲಜಿಯು (ಆಣ್ವಿಕ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ) ಸಿನಾಪ್ಟಿಕ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಟಿ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕಗ್ರಾಹ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು ಬೌದ್ಧಿಕಗ್ರಾಹ್ಯತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಯು ಮಿದುಳನ್ನು ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿಶಾಲ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಹಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೇಳೆ "ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ"ಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಬೆನ್ನು ನೋವು - ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

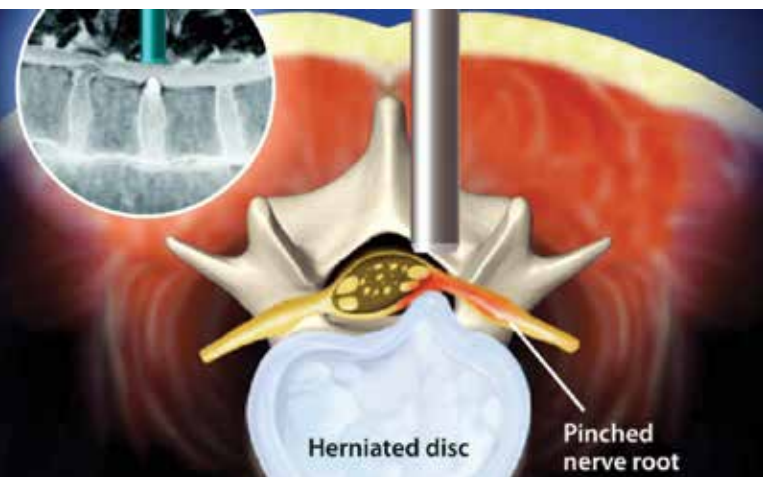
ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಕೇವಲ ಮೂಳೆಗಳ ಗುಂಪಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನಡುವೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ನರಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಳೆಗಳು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ರಕ್ಷಣಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ತಲೆಬುರುಡೆ ಮೆದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಇವುಗಳು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಮಿದುಳಿನಂತೆಯೇ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಡೈನಾಮಿಕ್ಸ್ (ಚಲನಶೀಲತೆ) ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮತಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿಕಸನವು ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ದು ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ದ್ವಿಪಾದಗಳ ಮೇಲಿನ ನಡಿಗೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ರೂಪಾಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಹಲವಾರು ರಚನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳು ನಡೆದಾಡಲು ಬಾಗಿದ ಮೋಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಸೊಂಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಕ್ರಮೇಣ ಮನುಷ್ಯನ ಮೋಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೇರವಾದ ಭಂಗಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಯಿತು.

ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಕ್ರಾಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿನ

ವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಇದು ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವಕ್ರಾಕೃತಿಗಳಿವೆ. ಈ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಕಂಠದ (ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಪ್ರದೇಶ), ಎದೆಗೂಡಿನ (ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶ), ಸೊಂಟ(ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ) ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯ್ (ಕೆಳಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶ) ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬಾಲವು ಕ್ರಮೇಣ ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಣ್ಣ ಅವಶೇಷವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೋಕ್ಸಿಕ್ಸ್ (ಬಾಲದ ಮೂಳೆ) ಆಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳು ತಲೆಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿವೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಕಶೇರುಖಂಡ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದಪ್ಪವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸರೆಯಂತಿರುವ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೆಡಿಕಲ್ಸ್ (ಸಂಪರ್ಕಾಂಗಗಳು) ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಒಂದು ಉಂಗುರವನ್ನು ಲ್ಯಾಮಿನಾದಿಂದ ಆವರಿಸಿರುವ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಕಾಲು ಎಂಬ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣ ಭಾಗವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.. ಅದು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಶವು ಎಲ್ಲಾ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಎಲುಬಿನ ಉಂಗುರವು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಲನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕೀಲುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದೆ, ಅಸ್ಥಿಬಂಧಕಗಳ ಚಲನೆಗಳ ಬಗೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ರಚನೆಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಯಾವುದೇ ಚಲನೆಯು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕಶೇರುಖಂಡವು ತುಂಬಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉಂಗುರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹವಿಲ್ಲ. ಇದು ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಅದರ ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು "ಅಟ್ರಾಕ್ಸ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ



ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. 7 ಗರ್ಭಕಂಠ, 12 ಎದೆಗೂಡಿನ, 5 ಸೊಂಟ, 5 ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು 5 ಕೋಸ್ಲಿಜಿಯಲ್ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಕಂಠ (ಕತ್ತಿನಭಾಗ)ವು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಡುಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವು ಕನಿಷ್ಠ ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಪ್ರತಿ ಕಶೇರುಖಂಡವು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಕಶೇರುಖಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಡಿಸ್ಕ್ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ವಾಷರ್ ರೀತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕಶೇರುಖಂಡಗಳು ಸುತ್ತಲೂ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಇಂಫ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಕೀಲುಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಲು ಮತ್ತು ತಿರುಗುವ ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಲು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳು ರಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ಯಾರಾ ಸ್ಪೈನಲ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮುಂಭಾಗ, ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ಡಿಸ್ಕ್ ಸುಗಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಡಿಸ್ಕ್ ಎರಡು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಶೇರುಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಹೊರಗಿನ ಬಲವಾದ ಉಂಗುರ (ಅನ್ಯುಲಸ್). ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಒಳಗಿನ, ಚಲಿಸಬಲ್ಲ ಜೆಲ್ಲಿ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್). ಆದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ರಚನೆಗಳು ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸವೆತ ಮತ್ತು ಛಿದ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ಇದು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವನತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಶೇರು ಖಂಡಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಕಾಲುವೆ ಎಂಬ ಅಂಡಾಕಾರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನರಗಳು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಕಾಲುವೆ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಜಾಗದ ಮೂಲಕ ಎರಡೂ ಕಡೆಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗಳು ನರಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಂತರ, ಮುಖ್ಯ ನರವು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ, ರೇಡಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಉಲ್ನರ್ ನರಗಳಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಸಿಯಾಟಿಕ್ ನರವು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನರಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಅಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಈ ನರಗಳು ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಡಿಸ್ಕ್ ಒಣಗಿದಾಗ ಅಥವಾ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಅದು ಬಿರುಕು ಬಿಡಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಜೆಲ್ಲಿ ಸೋರಿಕೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೆಲ್ಲಿಯು ಬೆನ್ನುನೋವು ಅಥವಾ ಕಾಲು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ನರಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವಂತಹ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಆ ಸೂಕ್ತ ರಚನೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ರಚನೆಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಕಷ್ಟು ತಪಾಸಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನಗಳು ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಿಂದ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳು:

- ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ
- ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಯೋಗ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಚಲನಶೀಲತೆ
- ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
- ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಧರಿಸಿ
- ಮಧುಮೇಹದ ಸರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟೇಶನ್
- ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬದಲಿ ಮಾರ್ಗ
- ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಡೆಸ್ಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ನೋವು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಪಾಸಣೆ
- ಜಿಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಕೋಚಿಂಗ್
- ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಡಿ

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ನರಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ

ಪ್ರತಿರೂಪಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಸಂವೇದನಾ ನರಗಳು) ಒದಗಿಸುವ ವೇಳೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ನರಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತವೆ (ಮೋಟಾರ್ ನರಗಳು). ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ದೇಹದ ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಗಟ್ಟಲೇ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು 20 ಶತಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ನರಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರಮಂಡಲದ (ಸಿಂಪ್ಯಾಥೆಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪ್ಯಾಥೆಟಿಕ್) ಫೈಬರ್‌ಗಳು ಸಹ ಇದರೊಳಗೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನರಗಳ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೆಬಲ್(ಫೈಬರ್) ಆಗಿದೆ. ಇದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನಾರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ದ್ವಿಮುಖ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲಿನಲ್ಲೂ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವೆ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಸಂವಹನದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯು ತುಂಬಾ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ನರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ, ಇದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅಷ್ಟು



ಸರಳವಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಆದರಲ್ಲೂ ಕಿರಿಯ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಡೈನಾಮಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಮೂಳೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಲಾಗದವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರು ಅವನು "ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಇಲ್ಲದವನು" ಅಂತಾ ಪೌರುಷದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೂಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತು ನಾವು ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ರಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಬ್ಬರು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಭಾಗದ ಬೆನ್ನುನೋವು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಗಾಯ, ಸುಸ್ತು, ಡಿಸ್ಕ್ ತಪ್ಪಿರುವುದು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಕ್ಷಯರೋಗದಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ಅಪರೂಪದ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕುಗಳು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಘಟಕಗಳ ಅವನತಿ, ಕೀಲುಗಳ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಅತಿಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಖನಿಜೀಕರಣ(ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೊರೋಸಿಸ್)ದಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕಾಲುವೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೋಗಗಳೂ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು, ಮಹಾಪಧಮನಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಶ್ರೋಣಿಯ (ಮೂಳೆಗಳು, ಕೀಲುಗಳು, ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಬೌಲ್ ಆಕಾರ) ರಚನೆಗಳಂತಹ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕೂಡ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಪಾರ್ಸರ್ ದೋಷ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದೋಷಯುಕ್ತ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಜಾರಿದೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ವಿರೂಪಗಳೂ ಕೂಡ ಕೈಫೋಸಿಸ್ (ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು) ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ (ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು) ಅಥವಾ ಎರಡರ ಸಂಯೋಜನೆಯು ನಿರಂತರ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಯೋಜಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಖರವಾದ ರೋಗನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಬ್ರೈನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ವಿಶೇಷ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಿಟಿ ಮತ್ತು ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ರೋಗನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್, ಸ್ಟೈನಲ್ ನ್ಯಾವಿಗೇಷನ್, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಇಂಟ್ರಾಆಪರೇಟಿವ್ 3ಡಿ ಇಮೇಜಿಂಗ್, ಇಂಟ್ರಾ ಆಪರೇಟಿವ್ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್, ಸೆನ್ಸರಿ ಮತ್ತು ಮೋಟಾರ್ ಎವೋಕ್ಡ್ ಪೊಟೆನ್ಷಿಯಲ್, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಭವಿ ನ್ಯೂರೋ ಸ್ಟ್ರೈನ್ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬ್ರೈನ್, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಕರವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೈಕ್ರೋ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯೊಳಗಿನ (ಇಂಟ್ರಾಡಿಸ್ಕಲ್ ಟ್ಯೂಮರ್) ಗೆಡ್ಡೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ನಮಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ದೇಹದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಲಾಗುವ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟದ ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಹಠಾತ್ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗೆ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕಾಲುವೆಯ ಸ್ಟೆನೋಸಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅತಿ ಬೇಗನೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಗಾಯಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಆ ಗಾಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದೇ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಯಗಳು ಅಪಘಾತದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲೂ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ನಂತರ ಎದುರಾಗುವ ಅಸಮರ್ಪಕ ಸಾರಿಗೆ (ತುರ್ತು ವಾಹನದ ಕೊರತೆ)ಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಚ್ಚರಿ ಎಂದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಡೆಸ್ಕ್ ವರ್ಕ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಚಾರ ಶಿಸ್ತಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

...11ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲು ಭಯಪಡುವಂತಹ ಬಿಗಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಜನರು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಅರಿತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧಿಸಲಾಗದ್ದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶವೂ ಇದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದು, ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ, ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಆ ದೇಶಗಳ ಜನ ಯಾವುದೇ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಾಳೆ ಎನ್ನದೆ ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಅನುಸರಿಸಲು ಪಣ ತೊಡಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮುಲಾಜಿನ ರಾಜಿಗೂ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಾನು ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ.

ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಯುಟ್ಯೂಬ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್

ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಜನ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಭಿತ್ತರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೇಡಿಯೋ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಸಲಹೆಗಳು ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಾರತವು ಅತ್ಯಧಿಕ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ದೇಶವಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ರಸ್ತೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಹನ ಚಾಲಕರ ಅಶಿಸ್ತೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜನರು ಇದನ್ನು ಅರಿತು ಸ್ವಯಂಶಿಸ್ತು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಎಷ್ಟೇ ಪೊಲೀಸರನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿದರೂ ಅದು ವ್ಯರ್ಥ ಕಸರತ್ತು ಮಾತ್ರವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜನರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಇತರರಲ್ಲೂ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸೋಣ. ಹೀಗಾದಾಗ ರಸ್ತೆಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಡೈವಿಂಗ್‌ನ ಖುಷಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: belaguli.venkata@gmail.com

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

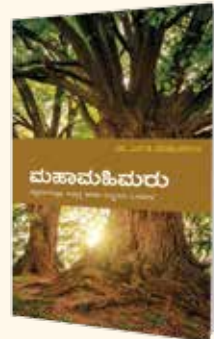
are included in this list. Dr. N.K. Venkataramana introduces the reader to various hitherto unknown facets of these personalities. The book blends neuroscience and pure spirituality.

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

ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರ

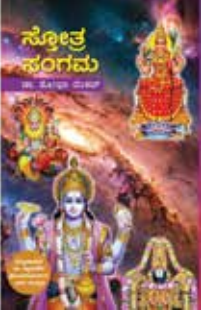
ಮಹಾಮಹಿಮರು

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 ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತದೆ. 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.



■ ಸನ್ನಿಧಿ

ಡಾ.ಶೋಭಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರ 'ಸೋತ್ರಸಂಗಮ' ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಾರಂಭ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿನಗರದ ಶ್ರೀ ಕೈಲಾಸ ಆಶ್ರಮದ 'ದೇವಿ ಹಾಲಿ'ನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶೋಭಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರ 'ಸೋತ್ರ ಸಂಗಮ' ಕೃತಿಯ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ಸಮಾರಂಭ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜರುಗಿತು. ಶ್ರೀಕೈಲಾಸ ಆಶ್ರಮದ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳಾಗಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀಜಯೇಂದ್ರಪುರಿ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ಸಾನಿಧ್ಯವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ "ಡಾ. ಶೋಭಾ ವೆಂಕಟ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರು ವಿಶೇಷವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮಗಳು ಡಾ. ಭಾರ್ಗವಿ ವೆಂಕಟ್ ಅವರು ಸಹ ಇದೇ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ. ಅವರು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ ವಿಚಾರ. ಇಲ್ಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಸೋತ್ರಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಠಣ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದರು.

ಕೃತಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಖ್ಯಾತ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನಕಾರರೂ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ವ್ಯಾಸನಕೆರೆ ಪ್ರಭಂಜನಾಚಾರ್ಯ ಅವರು "ಇಂದು ಔಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರು ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಲೌಕಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿತವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅವನ ಚಿಂತನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಶೋಭಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರು ಖ್ಯಾತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿತಜ್ಞರು. ಅವರು ಇಲ್ಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಸೋತ್ರಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಹಾಡಿ ಅವುಗಳ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದದೊಂದಿಗೆ ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪ್ ಲೋಡ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅನೇಕರು ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮನೋಧರ್ಮ ಬೆಳೆಯಲು ಡಾ. ಶೋಭಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರು ಕಾರಣಕರ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಡಾ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರು ಪ್ರೇರಕರಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಚಾರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದರು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ



ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಅಸಗೋಡು ಜಯಸಿಂಹ ಅವರು "ಭಾರತೀಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದೇಶದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಜ್ಞಾನ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದು. ಇದೊಂದು ಬರಿದಾಗದ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿ" ಎಂದರು.

ಭಾರ್ಗವಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ.ಕೆ.ಆರ್.ಕಮಲೇಶ್ ಅವರು ಪುಸ್ತಕದ ಆಶಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಬೈನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಖ್ಯಾತ ನ್ಯೂರೋ ಸರ್ಜನ್ ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರು "ಡಾ. ಶೋಭಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹ ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ"ಎಂದು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು.

ಕೃತಿಕಾರರಾದ ಡಾ. ಶೋಭಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರು "ಕರೋನಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮನುಕುಲ ಆತಂಕದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮವನ್ನು ಹಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದದ ಸಮೇತ ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. ಅದರಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡು ಶ್ರೀಲಲಿತಸಹಸ್ರನಾಮ, ಆದಿಗುರು ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಕರಾವಲಂಬ ಸೋತ್ರ ಮತ್ತು ಶ್ರೀವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸುಪ್ರಭಾತವನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಹಾಡಿ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದಗಳ ಸಮೇತ ಅವುಗಳನ್ನು ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪ್ ಲೋಡ್ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ಮಿತ್ರರು ಅದನ್ನು ಗ್ರಂಥ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತನ್ನಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಫಲ ಈ ಗ್ರಂಥ. ಇದು ಹೊರಬರಲು ಕಾರಣರಾದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತುಂಬುಹೃದಯದ ಧನ್ಯವಾದಗಳು" ಎಂದರು.

ಡಾ. ಶೋಭಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರ 'ಸೋತ್ರ ಸಂಗಮ' ಗ್ರಂಥ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸೋತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಭಾರ್ಗವಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು 38, ಇವರು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 172 ಪುಟಗಳಿವೆ. ಇದರ ಮುಖ ಬೆಲೆ 150 ರೂಪಾಯಿ.

■ ವರದಿ: ಎನ್.ಭಾರತಿ

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 ದರ್ಶನಿ 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 (ಪಂಶವಾಹಿನಿ 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