ಸೃಜನಿ

SRUJANI: Indian Journal of Innovative Research and Development (SIJIRD)
Volume-4 Issue 4, September-October 2025, Pp. 45-52
Bi-Monthly, Peer-Reviewed, Open Access, Indexed Journal

I S S N: 2583-3510
SIRDF JOURNALS
editor@srujani.in
www.srujani.in

ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರ ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ಬರಹಗಳು

ಸುಚಿತ್ರ ಕೆ. ಎಲ್[1] **ಮತ್ತು ಡಾ. ಧನಂಜಯ**[2]
[1]ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, [2]ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ಎಸ್.ವಿ.ಪಿ. ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮಂಗಳಗಂಗೋತ್ರಿ

Abstract:
ಈ ಲೇಖನವು ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರ ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನೋತ್ಸಹ ತುಂಬುವ ಬರಹಗಳನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದಾಗಿ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Keywords: *ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ, ನೇಮಿಚಂದ್ರ, ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ಬರಹಗಳು.*

ಪೀಠಿಕೆ

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರಗಳಂತೇ ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾರವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಪತ್ರಿಕಾ ಸಾಹಿತ್ಯ. ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಿರೋನಾಮೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಿರು ಲೇಖನವನ್ನೇ ಅಂಕಣ ಬರಹ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ನಿಧಿಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯವು, ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಲೇಖಕನ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ರಚನೆ. ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಪಾಟಿನ ಆಗಿರುವ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅ ಬರಹದ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು 'ಅಂಕಣ' ವೆಂಬ ವಿಶೇಷಣದೊಂದಿಗೆ 'ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯವೆಂದೇ' ಕರೆಯುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ.[1]

ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಹಿಳಾ ಲೇಖಕಿಯರು ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು 'ಬದುಕು ಬದಲಿಸಬಹುದು', 'ಸಾವೇ ಬರುವುದಿದ್ದರೆ ನಾಳೆ ಬಾ', 'ಸೋಲೆಂಬುದು ಅಲ್ಪ ವಿರಾಮ', 'ಸಂತಸ ನನ್ನೆದೆಯ ಹಾಡುಹಕ್ಕಿ', ಎಂಬ ಅಂಕಣ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು, ಗೃಹಿಣಿಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬರಹವು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಓದುಗರನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂಕಣ ಬರಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಿಧ್ಧಿಯಾಗಿರುವವರು. ಲೇಖಕಿ ನೇಮಿಚಂದ್ರ. ಅವರು ಸಹ ಹಲವಾರು ಅಂಕಣ ಬರಹಗಳನ್ನು ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

Please cite this article as: ಸುಚಿತ್ರ, ಕೆ.ಎಲ್ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ. (2025). ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರ ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ಬರಹಗಳು. *ಸೃಜನಿ: ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಇನ್ನೋವೇಟಿವ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಡೆವೆಲಪ್‌ಮೆಂಟ್,* 4(4), 45–52

ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರ ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾದ ಬರಹಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಂತನೆಯುಳ್ಳ ಬರಹಗಳು (ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೋರಾಟ) ಮತ್ತು ಜೀವನೋತ್ಸಹ ತುಂಬುವ ಬರಹಗಳು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನವು ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರ ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ಬರಹಗಳು ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ಆತ ಕೊಟ್ಟ ವಸ್ತು ಒಡವೆ, ನನಗೆ ಅವಗೆ ಗೊತ್ತು... ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಮಾಜದ ಪರಮಾವಧಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಡುಗೊರೆ ಎಂಬುದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರ್ತ್ ಡೇ, ಟೀಚರ್ಸ್ ಡೇ, ಮದರ್ಸ್ ಡೇ, ಫಾದರ್ಸ್ ಡೇ , ಫ್ರೆಂಡ್‌ಶಿಪ್ ಡೇ . . . ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಡೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಗಿಫ್ಟ್ ಕೊಡುವುದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಅಮೇರಿಕದವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕುಬಾರಿ 'ಐ ಲವ್ ಯೂ' ಅಂತ ಗಂಡ ಹೇಳದಿದ್ದರೆ, ಅದಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ಮದುವೆ ಮುರಿದು ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮದುವೆಯ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ದಿನ, ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ದಿನ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೂವಿನ ಗುಚ್ಛವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಡಾ. ನಳಿನಿ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಗಂಡ ನಳಿನಿಯವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತಿರಲ್ಲವೆಂಬುದು ಕೆಲಸದ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಪಿರಿ–ಪಿರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನೇ ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ಗಂಡನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಛೇರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಡಂಬರದ ರಾಖಿ, ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಸಹ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕೊಳ್ಳುಬಾಕತನವನ್ನು, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು, ಪೈಪೋಟಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಲೇಖಕಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಉಡುಗೊರೆ ಎಂಬುದು, ವರ್ಷದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹಣದಿಂದ ಕೊಂಡ ವಸ್ತುವೇ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ ಸರಳ, ಸುಂದರ ಮುಗ್ಧ ಉಡುಗೊರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹದ ಕಂಪನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ 'ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ದಶಕ ಮೀರಿದೆ. ನನ್ನ ಪತಿ ಎಂದೂ ಚಿನ್ನ, ವಜ್ರ, ವೈಢೂರ್ಯ, ಜರತಾರಿ ಸೀರೆ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಕೆಂಪು ಗುಲಾಬಿಗಳ ಗುಚ್ಛ ಹಿಡಿದು ಬಂದವರಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ಪೆರುವಿನ ಪಯಣ'ಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ನಿಂತಾಗ, ಭಾರತದಿಂತ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡದ ಅವರು, ತಮ್ಮ ಐದು ವರ್ಷದ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಗಿಟ್ಟರು'[2] ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದರು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದಂತಹ ಸಂಸ್ಕಾರವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರ ಕಷ್ಟ–ಸುಖವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಯಾವ ರೀತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ ಇವುಗಳು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರು 1938ರಲ್ಲಿ ಬರೆದ 'ನಾನು ಬಡವಿ, ಆತ ಬಡವ ಒಲವೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು' ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಡುಗೊರೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರದರ್ಶನದ ವಸ್ತುವಾಗಬಾರದು. ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು–ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಮಧುರ

ಬಾಂಧವ್ಯದ ಗುರುತು ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಗಿದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪರಿಹಾರಗಳು ಮುಗಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕೋರಿ ಯಾರನ್ನಾದರು ಹುಡುಕುತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಸಿ ಅದನ್ನೇ ಲಾಭವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕರು ಕಾದು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅವಿತಿರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಪರಿಹಾರ ಅಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸ್ವ–ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದಾಗಿ ಲೇಖಕಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿ ಸುಷ್ಮಾ ಎಂಬುವರು ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮಾಡಿದಂತಹ ಹುಡುಗಿ ಇವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕುಟುಂಬದವರು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆ, ಮಗು ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು, ಆ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಊಟ ಉಪಚಾರ, ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರತಿದಿನದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಹುಡುಗಿ. ಗಂಡನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸಮಯವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಮ್ಮನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ನಿಬಂಧನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಳು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸುಷ್ಮಾ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಳು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ತನಗೆ ಆದ ತೊಂದರೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 300 ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ ಮುಖ ನೋಡಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂಬ ಸುಷ್ಮಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಈಕೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಇತ್ತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ. ಈಕೆಯ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೇ ಹೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ 4,000 ರೂಪಾಯಿಯ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ತಾವು 300 ರೂಪಾಯಿಯ ಚೀಟಿ ಕೊಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೇ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೇಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಲೇಖಕಿ ಸುಷ್ಮಾರವರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆಕೆಯ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆ ಸ್ವತಃ ರಚಿಸುವ ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾರೋ ದಿಢೀರ್ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವರೆಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.[3]

ಕೊಳ್ಳುಬಾಕತನ, ಲಾಭಕೋರತನದ ರೋಗಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಂತೆ ಎಲ್ಲ ನೆಲದಲ್ಲೂ ಹರಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾಗಿ ಹರಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ವಿದೇಶದ ಪ್ರಭಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ, ನಮ್ಮದೇ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವ 'ಕೊಳ್ಳುಬಾಕತನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುವುದು ಅಘಾತಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಂದು ಮಿತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಯಾರು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೇ, ಕಬಳಿಸುವಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಯಾರಿಗಿದೆ ಆತ ಎಲ್ಲರ ಪಾಲನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆದ್ದ ಕೋಲಾ ಕಂಪೆನಿಗಳು ನೆಲದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ, ಶ್ರೀಮಂತರ ಕೋಲಾಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾಮದ ಬಾವಿಗಳ ನೀರು ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಕೂಗಿಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಬಡವನಿಗೆ ಕುಡಿವ ನೀರಿಲ್ಲ, ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೋಲಾ'.[4] ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನೀರು ಕೊಟ್ಟು ಸತ್ಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ನೀರನ್ನು ಕೊಳ್ಳಿರಿ 'ಕೊಂಡರಷ್ಟೇ ನೀರು' ಎಂಬ ಲಾಭಕೋರತನದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ವಿದೇಶಿಯರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಗೊತ್ತು ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಗುರಿ–ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಹಲವು ವಿಚಾರವನ್ನು ಅನುಕರಣೀಯವಾಗಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಜೀವನ ಕ್ರಮ, ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಇವೆಲ್ಲವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇದೂ ಕೂಡ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಮೇರಿಕ, ಯುರೋಪ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಬ್ರೆಡ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಫ್ರಿಡ್ಜಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಲಿಗೆ 'ಸೀರೀಲ್' ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಜಂಕ್‌ಫುಡ್' ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ನಿತ್ರಾಣದ ಮೂಳೆಗಳು, ಇವೆಲ್ಲ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಜನರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮುಖ್ಯ ಅವಶ್ಯಕ ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಣತನವಿರಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ಲೇಖಕಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ಬೇಕು ಅದನ್ನಷ್ಟೆ ಅನುಕರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಇಲ್ಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಅಂಧ ಅನುಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ದಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ದೇಶವನ್ನು ದೂಡುವುದು ಬೇಡ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಣತನವಿರಲಿ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದ ದಿನಗಳಿಗಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗಿಂದು 'ಸ್ವದೇಶಿ ಪ್ರೇಮ'ದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಅನಿಸುತ್ತೆ' ಎಂದು ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.[5]

ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಏಕಾಏಕಿ ಯೂರೋಪ್–ರಷ್ಯಾ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪಯಣದ ಯೋಜನೆ, ತಾಂತ್ರಿಕ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಇವರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ನೀವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೊರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಕೆಗೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮನೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. 'ಅಜ್ಜಿಯ ಕೋಳಿ ಕೂಗದೆ ಬೆಳಗಾಗದು' ಎಂಬ ಗಟ್ಟಿ ನಂಬುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಣ್ಣು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮನೆಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ' ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.[6]

ಕೆಲ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು, ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗಂಡು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು

ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪರಮ ಅವಲಂಬನೆ ಅಪಾಯವಾದದ್ದು. 'ತಾವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನೆ ನಡೆಯಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗಾಬರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅವರವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮವರನ್ನು ಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು, ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಭದ್ರ ಬೇರುಗಳನ್ನಿಳಿಸಿ, ರೆಕ್ಕೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಹಾರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು' ಎಂಬುದಾಗಿ ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.[7]

ಅನೀಮಿಯಾ(ರಕ್ತಹೀನತೆ) ಇದು ವಿಶ್ವದ ಶೇ.50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಲೇಖನವಾದ 'ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್' ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿದ ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ತಮಗಾದ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಏಷಿಯಾದಲ್ಲಿ ಬಡತನ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನೀಮಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಇಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬೇಸಾಯದ ಕ್ರಮಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದ ಬೇಸಾಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಸತ್ವಯುತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗಿವೆ. ಶ್ರೀಮಂತರು ಜಂಕ್ ಫುಡ್, 'ಸತ್ತ ಆಹಾರ'ಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅನೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದಂತಹದರಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆಯೇ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅಡಿಗೆ, ತಿಂಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಾವೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಳಪಡಿಸದೆ ಸಣ್ಣದಾದ ವ್ಯಾಯಮದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತದ ಎಚ್.ಬಿ. ಕೌಂಟ್ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹ ರಾಗಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ಸೊಪ್ಪು, ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಅಂಜೂರ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಮೋಸಂಬಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಅದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸದಾ ತಯಾರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಪರಿಹಾರ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಯ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಅತಿ ಪ್ರಯಾಸದ್ದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ–ಸಣ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

'ಎಮ್ಟಿ ಯುವರ್ ಮೈಂಡ್–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡು', ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗದೆ ಕಲಿಯಲು

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ಕಲ್ಕತ್ತಾದ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್' ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಝೆನ್ ಗುಡಾಲ್ ಅನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಗುರು–ಶಿಷ್ಯನ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನ ವರ್ತನೆ ಗುರುವಿಗೆ ಬೇಸರ ತಂದಿತು. ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಗುರುವನ್ನು ತಾತ್ಸಾರ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೂ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ತನಗೇ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತಂತಹ ಝೆನ್ ಗುರುಗಳು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧ ವಿಷಯವನ್ನು, ತಾರ್ಕಿಕವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ತುಂಬಾ ಚಹಾವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಚಹಾ ತುಂಬಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಕೂಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ 'ಅರೆ ನಿಲ್ಲಿಸು, ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀಯ ನೀನು? ಎಂದು ಕೂಗುತಾನೆ. ಝೆನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಚಹಾ ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ 'ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಾನು ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾರದು. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀನು ಖಾಲಿ ಮಾಡದೆ, ನಾನು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಡಬಲ್ಲೆ, ನಿನಗೇನು ಕಲಿಸಬಲ್ಲೇ?'.[8]

ನಂತರ ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಝೆನ್ ಗುರುವಿನ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಗೊಬ್ಬರದ ಗೂಡು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಬೇಡವಾದ ಕಸವನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಬಿಸಾಕಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. 'ನಾವು ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಯಂತಿದ್ದರೆ, ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಯಲಾರೆವು. ಸ್ಪಾಂಜಿನಂತೆ ಮೃದುವಾದಾಗ, ನಮ್ರವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಮಗುವಾದಾಗ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ತೇವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ'[9] ಎಂದು ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಲಿಕೆ ಎಂಬುದು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಪಯಣ. ಒಡಲ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ವ, ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಹೊಸದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಬರ್ನಿ ಸೇಗಲ್ ಅವರು 'ಪೀಸ್, ಲವ್ ಅಂಡ್ ಹೀಲಿಂಗ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗುಣವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಗುಣವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯತ್ತ ಸೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವಂತಹ, ನಲಿವು, ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆದ ನೋವು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ಬರ್ನಿ ಅವರು ರೋಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಹಾಗೆ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನಡುವಿನ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಬಂಧ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಉದ್ಯಮವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಕೇವಲ ಕೊಡು–ಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ ಮಾನವೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ತರುವ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿಯೇ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ನಮಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ಗುಣವಾಗುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದೆ'[10] ಎಂದು ಡಾ. ಬರ್ನಿ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭರವಸೆಯ ಮಾತುಗಳು, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಸವನ್ನು, ಸಮಾಧಾನವನ್ನು, ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಆಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪರ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾರದಂತೆ ಇರುವ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವವರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಲೇಖಕಿ ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತೆ ಬಾರದಂತೆ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷ ಬಳಸಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಪಾಠಕ್ ಬದುಕಿನ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರವೇ ನಮಗೆ ಔಷಧಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ತಾಕತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವಂತಹ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ತಾಜ ಇರಬೇಕು. ಅವುಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಿರಬೇಕು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮಾಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ, ತಾಜ ಕಾಣಲೆಂದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರತರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೋ, ಕ್ರೂಸಿಫರಸ್ ತರಕಾರಿಗಳು, ಪರಂಗಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೇಬು, ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಬಾದಾಮಿ, ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಅರಿಶಿನ, ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು, ಹಸಿರು ಚಹಾ, ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿ–ಭಾರತೀಯರು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಂಬಿ ಬಂದಂತಹ ಈ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದರ ಗುಣ–ವಿಶೇಷತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾದೊಡನೆ ನಾವು ಕಾಣುವ ಜಗತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮ್ಮ–ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.[11]

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೇ ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಅವರ ಬರಹಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೊಂದವರಿಗೆ, ಸೋತವರಿಗೆ, ಹತಾಶೆಯಿಂದ ನಿರಾಸೆ ಆದವರಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಕೊನೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

1. ದೊಡ್ಡೇಗೌಡ ಬಿ. ಸಿ. (2021). *ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣ ಸಾಹಿತ್ಯ.* ಪುಟ.18
2. ನೇಮಿಚಂದ್ರ. (2005). *ಬದುಕು ಬದಲಿಸ ಬಹುದು–1.* ಪುಟ 36
3. ಅದೇ. ಪುಟ 119
4. ಅದೇ. ಪುಟ 138
5. ಅದೇ. ಪುಟ 144
6. ಅದೇ. ಪುಟ 123
7. ಅದೇ. ಪುಟ 125

8. ನೇಮಿಚಂದ್ರ. (2015). *ಬದುಕು ಬದಲಿಸಬಹುದು–2. ಸಾವೇ ಬರುವುದಿದ್ದರೆ ನಾಳೆ ಬಾ!.* ಪುಟ 170

9. ಅದೇ. ಪುಟ 170

10. ನೇಮಿಚಂದ್ರ. (2015). *ಬದುಕು ಬದಲಿಸಬಹುದು–3. ಸೋಲೆಂಬುದು ಅಲ್ಪವಿರಾಮ.* ಪುಟ 165

11. ಅದೇ. ಪುಟ 223