

# ನೇತ್ರ ರೂಕ್ಷಣೆ



Books purchased under Central Government  
Equipment Grant March 1983.



ನಾಸತ್ಯ

ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ

NETRA RAKSHANA  
A book published by the  
Central Government of India  
through the Directorates of Education  
and Publications, Government of India  
New Delhi.

ಲೇಖಕರು :

ನಾಸತ್ಯ

ಪ್ರಥಾನ ಸಂಪಾದಕರು :

ಡಾ॥ ನೀ. ಜಿ. ನೇಗಿನಹಾಳ



ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಕೆನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಪ್ರಕಟಣಾ ವಿಭಾಗ  
ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು  
ಹೊನಿಯೋಪತ್ರ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ  
ಧನ್ಯಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009

Books purchased under Central Government  
Scheme March 1973

NETHRA RAKSHANE (Kannada). Written by  
Dr. Satyanarayana Bhatta, M.D. (Ay.) Lecturer  
Govt. College of Indian Medicine, Bangalore-9  
Published by the Directorate of Indian Systems  
of Medicine and Homoeopathy, Dhanwanthari  
Road, Bangalore-9

Pages : 44+iv

L 185  
N 88 3498

First Edition : 1988

Copies : 1,000

KLE UNIVERSITY  
BMKAM LIBRARY



03498

LB 185 N88

Price : Rs.

Printed at Praja Printers Private Ltd.  
(National Award Winners), Praja  
Bhavan, 53/2, Bull Temple Road  
Bangalore-19. Phone : 604261



## ಮುನ್ಸು ದಿ

ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನಯನೇಂದ್ರಿಯವು ಪ್ರಥಾನ ಜಾಲನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲ್ಲಾಗಳಿರದ ಜೀವನವು ಕಗ್ಗತ್ತಲೆಯ ಕಾರ್ಯೋಡಗಳಿಂಬ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಅದ್ದಂದ ಈ ಕೆಲ್ಲಾಗಳಿಗೆ ಒರುವ ರೋಗಗಳು, ಸಂರಕ್ಷಣ ವಿಧಾನ, ನಿವಾರಣೋಪಾಯ, ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ದಾ॥ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟರು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸವಾಡಿ, ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತುರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಬೋಧಕರುಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೇರಿತಾಗಣೇಡಿದ ಕನಾರಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಅರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಗೂ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂಬೂ ಪ್ರೇರಿತಾಗಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೆರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಲಿರುವ ಅರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಅವರ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರಾದ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಎಂ. ವಿ. ಮಂದ್ರೇ ಬಿಹಾರ ಅವರಿಗೂ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ಪರವಾಗಿ ಹೃತ್ಯಾವರ್ಷಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿರುವ 'ಪ್ರಜಾ ಪ್ರಿಯರ್' ಹಾಗೂ ಈ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

## ಡಾ॥ ಜನ್ಮ ಬಸಹೆ

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು  
ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು-9



Books purchased under Central Government  
Equipment Grant March 1988

## ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ

### ನವೀನನ ನೇತ್ರಾಮಯ ಪ್ರಸಂಗ

ನವೀನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ. ಸ್ಯಿರಿಸಲಾರದ ತುಂಟ. ಮನೆಯ ಶ್ವಷಣ ಮನಿದು ನಸರಿ ಶ್ವಷಣದ ಶ್ವಷಣ ಪಾರಂಭ. ವೊದವೊದಲು ಬಲು ಖಾಸಿ ಯಿಂದಲೇ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಒದು ಬರಹಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯ ಹೆಚ್ಚೆ ತೊಡಿತು. ಈ ಕಟ್ಟಪಾಡು ನವೀನನಿಗೆ ಅಸಹನೀಯ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧಿಸಿದ ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಆಗಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಲಗೆ ಹಿಡಿದು ಕೊರಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟೆಕೊಂಡರೂ ಅಷ್ಟೇ.

ಪ್ರಸ್ತುತ, ಹಲಗೆ ತೀರ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಇರಬೇಕು, ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ತಂದೆ ತಾಲಿ ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ನವೀನನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಕೊಲಂಕಾಪ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಿತು. ನವೀನನಿಗೆ ಸಮೀಪದ್ವಿಟ್ಟೆ ಎಂದು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪೂರ್ಯ ಪಟ್ಟರು. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಕನ್ನಡಕ ಅಜೀವಪರ್ಯಂತ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ಕನ್ನಡಕದ ವಿನಹ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರು ನಕಾರದ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರು. ಈ ತೊಂದರೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬೇರೆ ವಿಧಿಯೇನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಯಾವ ಟಾನಿಕ್ ಗುಳಿಗಿಲುಂದಲೂ ಕಷ್ಟಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಈ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಆಫಾತ. ಉಣಿಲು ತಿನ್ನಲು ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದ ಕೆಟುಂಬ ಅವರದು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನವೀನ ಏಕೆ ಹೀಗಾದ ಎಂಬ ಜಿಂತೆ ಆವರಿಗೆ. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕನ್ನಡಕ ತೆಗೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ವೊದಲು ಶಿರಸ್ಕುರಿಸಿದರೂ ನವೀನ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸತ್ತೊಡಗಿದ. ಕೆಲವು ದಿನ ಕಳೆಯಿತು. ನವೀನನ ಕತೆ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಕೊನೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಪಾರಂಭ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಹೋಸ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದು ಎದುರಾಯಿತು. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ನವೀನ ಮಂಕು ಹಿಡಿದವರಂತೆ ಮೂಲೆ ಸೇರತೊಡಗಿದ. ಯಾವ ಆಟ ಪಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಒಲವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನ ತುಂಟನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯ. ನವೀನ ತನ್ನ ಚರ್ಚೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ

ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಉಂಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲೂ ಅನಾಸಕ್ತಿ. ನವೀನ ಅಂತಹು ಖಿಯಾಗತೊಡಗಿದ್ದು. ದಿನೇ ದಿನೇ ಕುಗ್ಗ ತೊಡಗಿದ್ದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗಾಬರಿ, ಮುಕ್ಕಳ ತಜ್ಜರ ಬಳಗೊಯ್ದರು. ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವಾದರು. ಉದ್ದನೆಯು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಟಾನಿಕ್ ಹಲವು ಗುಳಿಗೆ ತಂಡೆತಾಯಿಯ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು, ಟಾನಿಕ್ ಕುಡಿಸಿದರು. ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿಸಿದರು. ನವೀನ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಇನ್ನಾರದೋ ಸಲಹೆಯುಮೇರೆಗೆ ನವೀನನನ್ನು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬಳಗೊಯ್ದರು. ಕೆಲವೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯುನಂತರ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನೇರೀನನ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ ಅರಿತುಕೊಂಡರು. ನವೀನ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹತ್ತೆವರ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಅವನುಮಣಿಯೆಬೇಕಾಯಿತು. ಅವನ ರೋವ ಅಸಹಕಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃತ್ತಕ್ಕೆ. ಅವನು ಸರಿಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಕನ್ನಡಕ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ಅವನ ಸ್ಪಷ್ಟವಂದತೆಗೆ ಅದು ಬಲು ದೊಡ್ಡ ತೊಡಕು. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪೂರಿಯಂದ ತಂಡೆತಾಯಿ ಇನ್ನುಷ್ಟು ಖಿನ್ನರಾದರು. ಅತ್ಯಥ ದರಿ ಇತ್ತು ಹಾಲಿ ಎಂಬಂತಾಯಿತು ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ, ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರಸಂಗದಂದ ಪಾರಾಗಲು ದಾರಿ ಕಾಣಾದರು. ಕೊನೆಗೆ ನೇರೀನ ಓದಿ ಬರೆಯಂದೇ ಹೋದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಕಾಗಿರುವುದುಬೇಡ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಒಂದರು. ಕನ್ನಡಕ ತೆಗೆದು ಮೂಲೆಗೆಸಿದರು. ನವೀನ ತನ್ನಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಸ್ಪಷ್ಟಂತರನಾದು. ಉಪನಯನಗಳಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದೆ. ಆದರೆ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕು ಎಂದು ಹೇಳುವರೋ ಎಂಬ ಭಯ ಒಂದೆಡೆ, ಹೇಗಾದರೂ ಓದಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕೆಂಬ ಭಲ ಇನ್ನೂ ಒಂದೆಡೆ, ನವೀನ ಓದಿ ಬರೆಯಲು ತಾನೇ ಅಸ್ಥಿ ವಹಿಸತ್ತೊಡಗಿದೆ. ಬೆಳಿದು ದೊಡ್ಡವನಾದ. ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆದ. ತಂಡೆತಾಯಿ ಅವನ ಬಾಲ್ಯದ ಘಟನೆ ಜ್ಞಾನಿಸಿದರೆ ನಕ್ಕು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. 20 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅವನು ಒಲ್ಲಿದ ಕನ್ನಡಕ ಇಂದಿಗೂ ಅವನಿಗೆ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷೆದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನೇನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಪ್ರಕರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಚಾರ ಸ್ಪಷ್ಟ. ನಮೀವ ದೃಷ್ಟಯಾಗಲೀ ದೂರ ದೃಷ್ಟಿಯಾಗಲೀ ಬಣಿಕೆವಾದುದು. ಯಾರೂಬ್ಜನೂ ತನ್ನಸ್ಪಷ್ಟೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ನವೀನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ ಷುಟ್ಟಿದಿನ ಸ್ಪಷ್ಟಂತ್ರವಾಗಿ ಹಾರಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಷುಟ್ಟಿಹಕ್ಕೆ, ಶಾಲೆಯ ಒಂಧನಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿಬಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಜರದ ಗಿಳಿಯಂತೆ ವಿಲಿ ವಿಲಿ ಒದಾಡಿದ. ತನ್ನಮಾನಸಿಕ ಅರ್ಪತ್ತಿ, ಅಸೆತೋವ ತಾನು ಓದಿ ಬರೆಯಲು ಅಸಹಾಯಕನೆಂಬುದರೆಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ. ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಅಭಿಪೂರಿಯವೂ ಸರಿಯಾದದ್ದೇ. ಆದರೆ ಅದರಂತೆ ತಾನು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಒಂದುದು ನವೀನನಿಗೆ ಅಸಹನೀಯ. ಈ

ಫೋರ್ತ ಶೈಲೀಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅನ್ನ ನೀರು ತ್ವರಿತ ತೊಡಗಿದ್ದು. ಅನ್ನದ ಮನಸ್ಸನಾದ ಕನ್ನಡಕದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರಕಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯದ ಅರಿವಾಗ ತೊಡಗಿತು. ಓದು ಬರಹ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಈ ವಿವರವು ಮನದಿಂದ ಗುತ್ತಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಓದ ತೊಡಗಿದ್ದು, ಬರೆಯ ತೊಡಗಿದ್ದು. ಹೀಗೆ ಈ ಘಟನೆಯು ಏಲ್ಲೇಷಣ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ತೆದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಹೌದು, ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕಿತ್ತೆದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ತೆಯಾಗಿ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಅಂದೊಂದೇ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಪರಿಹಾರ. ಹೀಗೆಂದು ವಾದಿಸುವವರುನ್ನಾಯಾರ್ಕಿನ ವಿಖಾತ ನೇತ್ರತಜ್ಞ ಡಾ. ಡಬ್ಲೂ. ಎಚ್. ಬೇಟ್ಸ್. ಇವರ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಮನ್ನಣಿ ಇದೆ. ನೇತ್ರರೋಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಬಂದಿರುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಅಥವಾ ರೋಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲು ಡಾ. ಬೇಟ್ಸ್ ಅನೇಕ ಸರಳ ವಿಧಾನ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅಯುವೇದ. ಈ ಪರಂಪರೆಯ ಅನೇಕ ಆಚಾರ್ಯರು ಅನೇಕ ನೇತ್ರರೋಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾನಪದ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡಾ ಕಣಿ ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ, ರೋಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ಹಲವು ಸುಲಭ ಜಿಕಿಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮನೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಧಾನ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಆಧುನಿಕ ನೇತ್ರ ಜಿಕಿಕ್ಷೆಯ ವಿಧಾನ ಇಂದು ಮಾನವನಿಗೆ ವರದಾನ. ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯೆಲ್ಲದರ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಈ ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಕದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

### ಕಣ್ಣಿಂಬಿ ಶ್ರುಟಿ ಕೆಮರೂ

ಕಣ್ಣಿಂಬಿ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಕೆಮರ. ಹುಟ್ಟಿಪ್ಪಿ ಮಗು ಕಣ್ಣಿರೆಯಂತ್ತಲ್ಲಿ ಕೆಮರದ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭ. ಕೊನೆಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಮುಚ್ಚವಾಗಲೀ ವಿಶ್ವಾಂತಿ. ವಸ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲ್ಲಿ ಅಧಿವಾ ಜಿಲ್ಲಾಸುತ್ತಿರಲಿ; ಸೂರ್ಯ ಲವಾಗಿರಲ್ಲಿ ಅಧಿವಾಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರಲಿ; ರಂಗು ರಂಗಿನದ್ದೀ ಆಗಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲದರ ಭಾವಭಂಗಿ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ನೇತ್ರ, ಪೆಟಲದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಿತ್ತುವ ಪ್ರಟ್ಟಿಯಂತ್ರ ಕಣ್ಣಿ. ನೋಡಿದ ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನ ಜಿತ್ರದ ಪ್ರತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮಿದುಳೀಂಬ ಪ್ರಟ್ಟಿಕಂಪ್ತಾಟರ್ ಕಾರಾಗಾರ. ಆದರೆ ನೋವು ಸರೆಹಿಡಿದ ಜಿತ್ರ ಇನ್ನೂಬ್ಜಿರಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದ್ದು. ಅವರವೇ ನೋಡಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಅದೊಂದು ವೈತ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದಂತೆ ಕೆಮರ ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಲೀ ನೀವು ನೋಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಲೀ ವೈತ್ಯಾಸವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಈ ಸಚೀವ ಕೆಮರ ಇನ್ನೂಬ್ಜಿರಿಗೆ ಎರಿವಲು ಕೊಡುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೆಮ್ಮೆ ಸುವೈತ್ಯಾಸ ತರಕ್ಕೆ, ತಲೆಯ ಬುರುಡೆಯು

ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪುಟ್ಟು ಕುಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಿದ ಎರಡು ಪುಟ್ಟು ಗೋಲ. ಏಸುಕಾಡದೂತೆ ಅನೇಕ ಮಾನಸಪೇಶಿಗಳಿಂದ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಿಗಿತ. ಸಂದೇಶ ತರುವ ಕೊಂಡೊಯ್ಯವ ತರಹ ತರಹದ ನರಪೂರ್ವಹದ ಜೋಡಣೆ. ನೀವು ನಿದ್ರಿಸಿದರೂ ಏಚೆ ತ್ತರೂ ಸದಾಕಾಲ ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರೋಫೆಣೆಗೆ ಸೆಜ್ಜಾದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಣಕಣದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೀರಾಭಿಧಮನಿ ಜಾಲ. ಹೊರಿಗಿನ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ಸದಾ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೇಪ್ಯ ಮತ್ತು ಕೆಳರಿಪ್ಪೆ. ಧೂಳಿ ಕೆಸ ತಡೆಯುವ ರೆಪ್ಪೆ ಕಾದಲು. ಸದಾಕಾಲ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಗೋಡೆ. ಕಾಲೆ ಒಂದಿನ ಹೊರ ಪದರದಂತೆ ಇದರ ರಚನೆ. ಎಂದರೆ ಅಪ್ಪು ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಇದು ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಒಳಗಿನ ಅವಯವಕ್ಕೇನೂ ಬಾಧೆಬಾರದಂತೆ ಬಿಳಿಯ ಪದರ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲುದು. ಅದರೊಳಗಿನ ಕಪ್ಪುಗೋಡೆ. ಬೆಳಕಿನ ಕರಣ ಚದರಿ ಚಲ್ಲಾ ಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಒಳ ನುಗ್ಗದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವಲ್ಲಿ ಇದರದು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ. ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಇದು ಆಸರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಫೆಣೆಗೆ ಕಪ್ಪು ಗೋಡೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧ. ಇದರೊಳಗಿನದು ಹಳದಿಗೋಡೆ. ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನ ಭಾವ ಭಂಗಿಯ ಪ್ರತಿಫಲನ ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಮರದ ಫಿಲ್ಮಿನಂತೆ ಇದರ ಕಾರ್ಯ ಎನ್ನಲಾಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಅದರೆ ಕೆಮರದ ಫಿಲ್ಮಿನ ಪ್ರತಿಭಾಗ ಸಶಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಪೇದಿ. ಅದರೆ ಹಳದಿಗೋಡೆಯ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಈ ತರನ ಸ್ವಭಾವ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ. ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿ ಬಿಂಬ ಅಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೊರ ಸೂಸುವ ಬೆಳಕಿನ ಕರಣ ಕಣ್ಣ ಪಾಪೆಯೆ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿಫಲಿತವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಯಥಾವತ್ತಾದ ರೂಪದ ಶರ್ತನ. ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯ ಮಧ್ಯ ಮೂರು ಅವರಣಗಳೊಳಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿ ಮನೂರ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಕೆಮರದ ಮನೂರದಂತೆಯೇ. ಎಂದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಕರಣದ ವಕ್ರೀಭವನ. ಅದರೆ ಕೆಮರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವ ಮನೂರ. ಕಣ್ಣಿನ ನಡು ಜೀವಂತ. ಇದು ಬೇಕಾದಾಗ ಸ್ವಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹಿಗೆ ಬಲ್ಲುದು ಅಥವಾ ಕುಗಿ ಬಲ್ಲುದು. ಕೇವಲವೇ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಬಲ್ಲುದು. ತಿಳು ಅಥವಾ ದಪ್ಪನಾಗಲೂ ಸಹ ಸಮರ್ಥ. ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಅಳವಡಿಕೆ ಅತ್ಯಧಿನಿಕ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಕೆಮರದ ಮನೂರಕೆ ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿವುದಾದರೆ ಕಣ್ಣ ದೈವದತ್ತವಾದ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನ. ಇದರ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾನವನ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಅಗತ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲಾಗದವರಿಗೆ ಲೋಕದ ಸುಖ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಏನು ತಾನೇ ಘಳಿ. ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಎರಡೂ ಸಹ ಒಂದೇ. ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಅರಿವಾಗದು.

## ಮುಂಜಾಗರೂಕೆತೆಯಿಂದ ಅಂಧತ್ವ ತಡೆಯಿರಿ

1976ನೇಯ ಇಸವಿ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಒಂದು ಫೋಂಟೆ ಹೊರಡಿಸಿತು. "Foresight Prevents Blindness". ಜಗತ್ತಿನ ಜನರು ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ತಡೆಯಬೇಕು. ಅಂಧತ್ವ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದುದೇಶ ಜಾರಿಯಾಗಲು ಅಡ್ಡಿ ಅತಂಕ ಅಪಾರ. ಮುಂದುವರಿದ ರಾಪ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಧಾರಾಳಿ. ಅಲ್ಲಿನ ಅನುಕಳಲ ಹೊವಾನ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ತಡೆಯಲು ಮುಂದುವರಿದ ರಾಪ್ತಗಳು ಸಫಲ. ಇಂತಹ ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೂ ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಪ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣೆ ಒಂದು ಯಶಸ್ವಿ ಆಂದೋಲನ. ಹಿಂದುಭಾದ್ರ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲ ರಾಪ್ತಗಳ ಬಡೆಪಾಯಿ ಜನರು ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹುತಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಕಟೆ ಬಂಧಿಯ ದೇಶದ ಜನರು ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವವರು. ಇಂತಹ ವರ್ಷಾರಕ ರೋಗಗಳ ದೇಸಿಯಿಂದ ಅಂಧತ್ವದ ಭಯ ಕಟ್ಟಬ್ಬಬುತ್ತಿ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರ್ನಿಂಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂಧರ ಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಗ 90 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಅಂಧರು. ಅಲ್ಲಿಂದಿಚಿಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಗಣತಿ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ನವ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದ ಸಾಂಕುರಿಕ ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯ ಸಾವಾನ್ಯ. ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ಕೊರತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಲ್ಪಾಣವಾಗಲು ಪ್ರಾರಕ ಕಾರಣ. ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಯಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸದ್ಯ ಬೇರೆ, ಪೇಟಿ ಪಟ್ಟಣದ ಜನಸಾಂದ್ರತೆ, ಜಲ, ನೆಲ, ವಾಯು ವಹಾಲಿನ್ಯ ಕಣ್ಣ ಬೇನೆ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಬಡತನದ ದೇಸಿಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ವರ್ಷ ವರ್ಷವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿ ಕೂಲ ಹವಾವಾನ, ಜನರ ಅಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪ್ರಾರಕ ಅಂಶಗಳೇ.

## ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ಬರುವೆಡೇಕೆ

ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯ ಕಂಗಣ್ಣ ಸೋಮುಯ್ಯ ಕಾಶಾನಸೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿವ ಕಾರ್ಮಿಕ. ಒಂದು ಸಂಜೆ ಕಾಶಾನಸೆಯ ಪಾಳಿ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅದೇನೋ ಬಿದ್ದಿರಬೇಕು, ಒತ್ತುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಉಜ್ಜ್ವಲ ತೊಡಗಿದ. ವೈದ್ಯರು ಸಹಾಯ ಬಯಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿದ. ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಕಬ್ಬಿಣಾದ ಕೂರೆನಾದರೂ ಬಿದ್ದಿರಬೇಕು, ತೆಗೆಯಿರಿ ಎಂದು ತನ್ನ ಕಷ್ಟ ತೋಡಿಕೊಂಡ. ವೈದ್ಯರು ಪರೇಶ್ವಿ ಏನೂ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ, ಈ ನೇತ್ರ ಬಿಂದು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸರಿ ಹೋಗುವುದು

ಎಂದು ಆಶ್ವಸನೆಯಿತ್ತರು. ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೀರೆಯೇ ಒಂದು ಕೊಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿತ್ತು.. ಅಸಾಧ್ಯ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಒಂದೇ ಸವಾನೆ ನೀರು ದಳ ದಳನೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಸಂಚಯ ವೇಳಿಗೆ ಇನ್ನೂಂದು ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಮರು ದಿನ ಅವನ ಪ್ರಟಿ ಮಗಳು ರಾಗತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ತಂದೆಯ ಜಾಡ್ಯ ಅವಳಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಿತು. ಸೋಮಯ್ಯನ 60 ವರ್ಷದ ತಾಯಿಯನ್ನು ಇದು ಕುಟುಂಬದ ಏಳು ಮಂದಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬು ರಾಗಿ ಈ ಅಂಟುರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ ಉಗ್ರರೂಪ ಶಾಳುವುದು ಶಾಶ್ವತ ಅಂಥತ್ವದ ಕೊಡ್ಡಾ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ನಿಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ತಿಂಗಳಾನು ಗಟ್ಟಲೆ ಬವಣೆ. ಕೊನೆಗೆ ಕುರುಡುತನ. ಇಂತಹ ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯ ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ. ಹೌದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಅಂಟು ರೋಗ. ಹೀಗೆ ಹರಡಲು ಹಲವ ವಿಧದ ವಾಧ್ಯಮ ಬೇಕು. ಪೂರ್ಬಿನ ಭಾರತದ ನೇತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಪುಣ ಸುಶೃತ. ಇವನಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಗ್ರಂಥ ಸುಶೃತ ಸಂಹಿತೆ. ರೋಗ ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಅದು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸಂಗಾತ್ಮ ಗಾತ್ರ ಸಂಸ್ಕಾರಾತ್ಮ ನಿಶ್ಚಯಾತ್ಮ ಸಹ ಭೋಜನಾತ್ಮ ।

ಏಕಶಯಾತ್ಮ ಶನಿಚ್ಯಾತ್ಮ ವಸ್ತ್ರ ಮಾಲ್ಯಾನು ಲೇಖನಾತ್ಮ ॥

ಎಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಜತೆಗೆ ವಾಸಿಸುವುದು, ಅವನನ್ನು ಮುಂಟ್ಯಾವುದು, ಅವನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಬಿರೆ ಪ್ರಸಾದನ ಪರಿಕರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ರೋಗಿಯ ನಿಶ್ಚಯ, ರೋಗಿಯೋಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಣಿವುದು, ರೋಗಿಯ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗ ಪರಸ್ಪರ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ, ಕ್ಷಯ, ಚರ್ಚಾತ್ಮಕ, ನೇತ್ರಭಿಷ್ಯಂದ (ಕೆಂಗಣ್ಣಿ) ಈ ರೀತಿ ಹರಡುವ ಸ್ವಭಾವಲಳಿತಾದ್ದಾಗಿದೆ. ರೋಗ ಪ್ರೇರಿತಿರಿಂದ ಅವರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದ ರೋಗ ಖಂಡಿತ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸಾಫಿರಾರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸುಶೃತ ಮನಗಂಡ ಸತ್ತೆ. ಪೆರಿಸಿ ತಿಂಬಿದೆ ಅಂದಿನ ಸಹ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ವಸಂತ ಮತ್ತು ಶರದ್ಯತುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಿಕೊಳ್ಳಲಿವ ಕೆಂಗಣ್ಣಿ ರೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದಿದೆ. ಆಯಂತೇ ದ ಶಾಸ್ತ್ರ ರೀತಾತ್ಮ ಮತ್ತು ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಕೆಂಗಣ್ಣಿನಂತಹ ನೇತ್ರ ರೋಗ ಉಧಾವ. ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಕೃತವಾದ ಮತ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಾಕೃತವಾದ ಹವಾವಾನ ಉಂಟಾದರೆ ಅದು ಮತ್ತು ವೈಪರೀತ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಳಿ ಸ್ವಭಾವಿಕ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಸಿಲು ಬೇಳೆತೊಡಗಿದರೆ ಅದು ವಿವರಿತ ಹವಾವಾನ. ಇಂತಹ ವಿದ್ಯಮಾನ ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ತತ್ತ್ವರಿಕಾಮವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ

ಮದ್ರಾಸ್ ಕೆಂಗಣ್ಣಿ. ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಹೂಫ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಗ್ರರೂಪದ ಬಂಗಾ ಕಣ್ಣಿ ಬೇನೆ. ಒಂದಕ್ಕೆಂತೆ ಒಂದು ಭೀಕರ. ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ತಗುಲಿಕೊಂಡರೆ ಉರಿಂದೂರಿಗೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ.

### ಅಸಾತ್ಮತ್ವ ಪರಿಸರದಿಂದ ರೋಗ

ನಾಗರಾಜ ಎಂಬು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮರಳದರೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟ ಅವನ ನಿತ್ಯದ ಪರಿಪಾಠ. ಮನೆಯ ಮುಂದಿರುವ ಬಯಲು ಅವನ ಶ್ರೇಡೆಯ ಕಣ. ನಿತ್ಯ ಆಟ ಮುಗಿದು ಮನ ನೇರುತ್ತಲೇ ಅವನ ಎರಡುಕಣ್ಣಿ ಉದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊಣ್ಣು ಕಡು ಕೆಂಪಾಗಿದುತ್ತಿತ್ತು, ಉರಿ, ನೀರೂರುವುದು, ನೋವು ತಡೆಯ ಲಾರದೆ ಜಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಾಗರಾಜ. ಉಂಟಿದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಸಿ ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವಪ್ಪರಲ್ಲಿ ಅವನು ಸ್ವಸ್ಥ. ಇದು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಕಣ್ಣಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನೇತ್ರವೇದ್ಯದ್ರಿಬಿಗೆ ನಾಗರಾಜ ನೆನ್ನ ಕರೆದೂಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷೆಸಿ ನೀಡಿದ ಕಣ್ಣಿನ ಚೈಷಿಧ ಏನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಲ್ಲ. ನಾಗರಾಜ ಆಟವಾಡಲು ಹೋಗದಿರುವ ಸಂಚೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾಗರಾಜನ ತಂದೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗೂ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಕ್ಕಾ ಏನೋ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಏನು ಎಂದು ಉಹಿ ಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನೇತ್ರತೆಳ್ಳಿ ರಿಬಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಈ ತರ್ಕ ಅವರ ಮುಂದಿಟ್ಟಿರು. ರೋಗದ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿಲಾಯಿತು. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಜರಗುತ್ತಿದ್ದು ದು ಹೀಗೆ. ನಾಗರಾಜ ಜೆಂಡು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಬಯಲೀನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಷ್ಟೆ. ಅಲ್ಲಿ ಲ್ಲಾ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಪಾರ್ಫ್ಯೇನಿಯಂ ಕಳಿಗಿಡದ ಕಾಡನ್ನು ಬೇದಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಗಿಡದ ನಡುವೆ ಖಡಾಡಿ ಜೆಂಡು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದ. ಪಾರ್ಫ್ಯೇನಿಯಂ ಹಾವಿನ ಧೂಳು ನಾಗರಾಜನಿಗೆ ಅಸಾತ್ಮೀಯ ಉಂಟು ವರಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ‘ಅಲಜ್ಞ’ಯ ಪರಿಣಾಮ ದಿನಿತ್ಯ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯಾತೆ. ರಾತ್ರಿ ಈ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ, ಇಂದು ಪಟ್ಟಣ ವಾಖಿಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಅಸಾತ್ಮೀಯ ಪರಿಸರ ತೀರಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ, ಇಂದು ಪಟ್ಟಣ ವಾಖಿಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಅಸಾತ್ಮೀಕಾರಕಗಳು. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದ ಭೀತಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲಿ.

### ಮಾರಿಬೇನೆಯ ಮರಿಬೇನೆ

ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಇಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಮೂಲ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗ ಅದೆಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿಸಿದೆಯೋ ತಿಳಿಯಾದು. ಗಭೀಣಿ

ಯಾಗಿದ್ದಾಗಿ ಈ ಕಾಲಿಲೆ ಬಂದರೆ ಸಾಕು. ಹುಟ್ಟುವ ಮಂಗು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕುರುಡುತನ ಹೊಂದುತ್ತಿತ್ತು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕೂಡ ಉಗ್ರರವಪದಲ್ಲಿ ತೆಗಲಿದರೆ ಸಿದುಬು ಅಂಥತ್ವಕಾರಕವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೀತಾಳೆ ಸಿದುಬು, ದಾರ, ಗದಮಾರಿ, ಗೊಬ್ಬರಸಾಲು, ಗಂಟಲುಬೇನೆ ಅಷ್ಟ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅಪಾಯ ನಿಲ್ಫ್ಸ್ಕಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧದ ಮಾರಿರೋಗದ ಮಾರಿರೋಗ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ, ಇದು ಬಂದು ಉಪದ್ರವ. ಮಾರಿರೋಗ ಬಂದು ಹೋದರೂ ಮಾರಿರೋಗ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಭಯ ಇದೆ. ಹೆಚ್‌ಸ್ ಅಥವಾ ಸರ್ವಸುತ್ತು ಬಂದು ದೊಡ್ಡ ರೋಗ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಬರುವುದು. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಪಾಪದ ಘಲರೂಪವಾಗಿ ಶಿಶು ಕುರುಡಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೆತ್ತುವರ ಗುಹ್ಯರೋಗ. ಮಂಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇನೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಂಥತ್ವ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಿ ಬುತ್ತಿ. ತಾರುಣ್ಯದ ತಪ್ಪಿನ ಘಲವಾಗಿ ಗುಹ್ಯರೋಗ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ಅನೇಕ ವಿಧದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವದೈಹಿಕ ರೋಗ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ -ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ.

### ಆಫಾತ ಅಪಫಾತ

ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಇನಾಯತ್ತೂ ವೆಲ್ಲಿಂಗ್ ವರ್ಕ್‌ಶಾಪ್‌ಎಂದರಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ. ಅವನ ದಿನಗೂಲಿ ಸಂಪಾದನೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಯಜಮಾನನ ಆಳ್ಳಿಯಂತೆ ಒಮ್ಮೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಲಕ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಗಾಜನ ಘಲಕ ಮಂತೆ. ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಪ್ರವಿರ ಬೆಳಕಿನ ಪುಂಜ ಕಣ್ಣು ಕೋರ್ಪಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಬೆಳಕಿನ ಮಧ್ಯೆ ಬಲವಂಡಿದಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಗಿದ. ಆದರೆ ಕೆಲಸದ ತರುವಾಯ ಬಾಲಕ ಏನೂ ನೋಡದಾದ. ಕಬ್ಬಿಣ ಕೊರೆಯುವ ಉಜ್ಜಲ ಬೆಳಕಿನ ಪುಂಜ ಇನಾಯತ್ತನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಂದಿಸಿತು. ಬಾಲಕನ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಫೋರ ಪ್ರಮಾದ. ಅವನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಶಿಕ್ಷೆ ಆಜನ್ನ ಪಯಂತ. ವಿದ್ಯುತ್ತಾನ ಪ್ರವಿರ ಶಾಶ್ವತ ಜಪ್ಪಲೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾರಕ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನುಚ್ಚಿರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾಯ. ಅಟದಲ್ಲಿ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕಡ್ಡಿ ಅಪಫಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆಳವಾಗಿ ನೆಟ್ಟ ಕಬ್ಬಿಣದ ಚೂರು, ಚೂಪುಕಲ್ಲು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಪಾಯ.

### ಬಡತನದ ಆವಕ್ತು

ನೇತ್ರತಳ್ಳರ ಅಭಿಪೂರಣದಂತೆ 'ಎ ವಿಟಮಿನೋಸಿಸ್' ಎಂದರೆ ಜೀವಸ್ತನ್ನದ ಕೊರತೆ. ಇದು ನೇತ್ರರೋಗಕಾರಕ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಹಾರದ ಕೊರತೆ ಭಾರತದ ಬಡತನದಿಯಲ್ಲಿ ತೀರು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಕಾಲಿಲೆ ಎರಡು. ಮೊದಲನೆಯದು ಶುಷ್ಕನೇತ್ರತೆ (Keratomalacia), ಎರಡನೆಯದು ನಿಶಾಂಥತೆ (Night blindness). ಬಡತನದ ದಸೆಯಿಂದ ವಾಸಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮನೆ ದುರ್ಬಳ, ಕುಡಿಯಾದ ನೀರಿಗೆ ಕೊರತೆ, ಮಲಿನ ದೇಹ, ಬಟ್ಟೆಬರ ರೋಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕಾರಕ. ಕೆಂಗಣ್ಣು, ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಉರಿಯಾತೆ, ತೂಕೊಮಾ ಮೊದಲಾದ ಚಿರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗ ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಸಾಮಾಜಿಕ ನೈಮ್ಯಲ್ಕಿಂದ ಈ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಿಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲಿಂಡನ ನೇತ್ರತಳ್ಳ ಸೋಂರೋಸೆಟ್ ಹೀಗೆ ಅಭಿಪೂರಣ ಪಡುತ್ತಾರೆ: "ಪ್ರತಿ ಮು ದೇಶದ ಜನರು ಸರಾಸರಿ 45 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಹತ್ತಿರದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 38 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಘಾವ. ಅಪ್ಪೇ ಅಲ್ಲ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾವ್ಯ ಹೊಂದುವ ಸರಾಸರಿ ವಯೋ ಮಾನ ಕೂಡ ಈ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಅಂತಹೀ ವಾರ್ಧಕ್ಕೆದ ಕಣ್ಣರೆ ಶ್ರೀಮಂತದೇಶಗಳಿಗ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕ." ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬಡ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನರ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ತೀವ್ರ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗೋಳದ ರಕ್ತಸ್ವರವ ಬಂದು ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆ. ತೀರ ಬಿಳಿಸಿಕೊಂಡ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆ ರಕ್ತಹೀನ ರಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಚಾಚಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

### ಸಿರಿತನದ ವಿವಕ್ತು

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಶ್ರೀಮಂತರ ರೋಗ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು. ಮಧುಮೇಹ ಆನುವಂಶಿಕ ತೊಂದರೆ. ಶೇಕಡಾವಾರು ತೆಗೆದರೆ ಶ್ರೀಮಂತವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕ ರೋಗಳು. ಮಧುಮೇಹಳ್ಳಿ ರೋಗಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ನೇತ್ರವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಅಧಿಕ ಹಾಗೂ ಶಿಫ್ರ. ನೇತ್ರಗೋಳದ ರಕ್ತಸ್ವರ, ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿಯಾತೆ, ಒಮ್ಮೆಗೆ ಸಮೀಪದ್ವಿಷ್ಟ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದೂರದ್ವಿಷ್ಟ-ಈ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಮಧುಮೇಹಳ್ಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಣ್ಣರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇವರಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಡಿಮೆ ಜೀವಿತದ ಮಧುವಸ್ತುಯಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಘಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದೋಗ ಇನ್ನೊಂದು ಶ್ರೀಮಂತ ಕಾಲಿಲೆ. ಇದು ಅನೇಕ ತೆರನಾದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ನೇತ್ರರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಬತ್ತದದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾಶ್ವತ ದೃಷ್ಟಿವಿಕಾರ ಹೊಂದುವುದಂಟು.

## ಕಣ್ಣಿನ ಪರೆ ಎಂದರೇನು?

ಕಣ್ಣರೆ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಸ್. ನೇತ್ರಮನೊರದ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಸ್ ಎನ್ನು ತಾತ್ತ್ವಿಕ. ನೇತ್ರಮನೊರ ಸ್ವಭಾವತಃ ಪಾರದರ್ಶಕ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಅದು ಸ್ಥಾನಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳೆಕಿನ ಕಿರಣ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅಡಚಣೆ, ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಪರ್ಶರೂಪದರ್ಶನ. ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಜಾರು, ಧುಮುಕು ಎಂದರ್ಶ. ಮಿದುಳಿನ ದೋಷ ಸದ್ವಿಳಿವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವದರಿಂದ ಕಣ್ಣ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೊದಮೊದಲು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೇತ್ರಮನೆಯೆ ಮುಂದೆ ನೀರಿನ ಪರದೆ ಧುಮುಕುವೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇತ್ತು. ಆ ಪ್ರಯೋಗ ಗ್ರೀಕರು ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅದೇ ಹೆಸರು ಶಾಶ್ವತವಾಯಿತು. ನೇತ್ರಮನೊರ ಬೇಳಿಕಾಳಿಗಾತ್ರದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಸಜೀವ ಮಣಿ. ಏಷಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದರ ಹೊರಗಿನ ಏಳಿ ಜಾಳಿಜಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿರುಕುಬಿಡುತ್ತದೆ, ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಉದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಪೆಡಸಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳಿಗಳ ಮುಧ್ಯ ಅನೇಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ನೇತ್ರಮನಿ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿಫಲಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ರೂಪ ಮಂಬಾಗಿ ತೋರತೋಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಸಕ್ಷಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣರೆ ಜನ್ಮದಾರಭ್ಯ, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಸಾವಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣರೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ ವಾರ್ಧಕ್ಕೆ. ಮುಪ್ಪ ಅಡರುತ್ತೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾವಯವ ಜರ್ಣಾರೀಭೂತ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೂಡಾ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಸ್ವಭಾವಿಕವಾಗಿ ನೀಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣರೆಯ ಪ್ರಥಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಫಲ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪಾಶಾತ್ಯ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಈ ಭಾವನೆ ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವದಿಂದಲೇ ಪ್ರಚಲಿತ, ಪ್ರಥಮಾವಸ್ಥೆಯ ಕಣ್ಣರೆ ಜೀವಧ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಗ್ಯಾಲೆನ್ ಕೂಡ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸುಶುತ್ತತ ಸಹಾ ಅನೇಕ ಏಷಿಧ ಜೀವಧಾರಕರ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿನಾಚಿತ್ತಯಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಪರಿಹಾರವಾದ ನಿರ್ದರ್ಶನ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ರಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ 51 ವರ್ಷದವನೊಬ್ಬ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದು. 6 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಅವನು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದು. ಇದು ಅಚ್ಚ ರಿಪಡಬೇಕಾದ ವಿವರ. ಹಿಂಘೋಕ್ರಿಟೀನ್ ಹೇಳುವಂತೆ

“ಜೀವಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಒಂದಿದೆ. ಅದುವೇ ದೇಹದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಮರ್ಪಳೆಲನ ಶಕ್ತಿ”. ಕಣ್ಣರೆಯ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜೀವಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಕೆಡುಕು ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಈಸ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಫಲವಾದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಬೇರಿಲ್ಲ. ಅಸಫಲವಾದರೆ ರೋಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞನ ನಡ ಸೂಲಭ್ಯದಿಂದ ಯಾತ್ಸಿಷ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಸಾರ್ವ ದೃಷ್ಟಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಡರುವ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಆಗ ಕಣ್ಣರೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಹ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಶೋಗ ಕಾರಣದಿಂದ ದೂರ—ರೋಗದಿಂದ ವಿನುಕ್ತಿ

ಪಾಶಾತ್ಯ ವೈದ್ಯ ವಿಚ್ಛಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ಏಷಿಧ ಕಣ್ಣನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಕ್ರಮಿ ಸೋಂಕು. ಇದು ಪರಸ್ಪರ ಸಾಂಕುಮಿಕ. ಸೋಂಮಯ್ಯನ ನಿದರ್ಶನದಿಂದ ಇದು ಸ್ವಸ್ಪ. ಆದರೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ 60 ವರ್ಷದ ತಾಯಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ? ಸಹಜ ಉತ್ತರ ಇದು. ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರಮಿಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಕೆ ಸಫಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಮನದಟ್ಟಾಗುವುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಬಾರದು. ಈ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಉಪಾಯ ಯಾವುದು? ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ತೆಲೆ ವಾರಿನ ನಿದರ್ಶನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಕನ್ನಡಕವಾಗಲೀ ಏಷಿಧ ನೇತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೂಲಭ್ಯವಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಶತಾಯುಷಿಗಳಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಇಳವುಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸೂಜಿಗೆ ದಾರ ಪ್ರೋಣಸುವ ಅಜ್ಞಿಯಂದಿರು ಈಗಳಾಗ್ಗಾದ್ದಾರೆ. ಕಣ್ಣನ ಅರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಇವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತೇ? ಅವರು ದೃಷ್ಟಿಯಾಂದ್ರ ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡರು? ಈ ಒಳಗುಟ್ಟ ಅರಿತರೆ ನಾವು ಸಹ ಅವರಂತಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯಾಲ್ಲ!

ಸಹಸ್ರಾರು ಪರ್ವದ ಹಿಂದೆ ಸುಶುತ್ತ ಕಣ್ಣನ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವಿನ್ತಿ ಕಾರಣ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಶದವಾಗಿ ಅಂತಹ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾರಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ರುಳಿಂದ ಬೆಂದು ಬಿಂಬಿಲಿದರು ಒಮ್ಮೆದೊಮ್ಮೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದರಿಂದ ಅಧಿವಾನೀರು ಎರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತೆ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿವುದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ; ಅತಿ ಶೋಗ, ಕೊಂಡ, ಕ್ಲೀತ ರೋಗದ ಕಾರಣ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಿರಸಮಾನವೇ

ಕೂಡ ರೋಗನಿದಾನ. ಧೂಳು, ಹೊಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಹುಳಿಪದಾರ್ಥದ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ, ತಡವಾಗಿ ಜೀಣವಾಗುವ, ತಣ್ಣಿನೆಯ, ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥದ ಅತಿಸೇವನೆ ಕೂಡ ಸಲ್ಲದು. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕರಿಗೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಏರುದ್ದುವಾಗಿ ವೇಗವನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಷ್ಪೆಕೊಣಿಲೆ ಉದ್ದವ. ಕಟ್ಟಿರಿನ ಆವೇಗವನ್ನು ಕೂಡಾ ತಡೆಯಬಾರದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ನೇತ್ರರೋಗಕಾರಕ. ಅತಿಯಾಗಿ ವಾಂತಮಾಡಿಸುವುದು, ವಾಂತಿ ಬರುವುದನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎರಡೂ ಕಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇವಿಷ್ಟು ಆಯುವೇದಿಯರು ನೀಡುವ ನೇತ್ರವಾರ್ಥಿಕಾರಕ ಕಾರಣ ಸಮುಚ್ಚಯ. ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನುಷ್ಟು ಕಾರಣ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಉಣಿ ವುದಂ ಸಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ ಉಂಡೊಡನೇಯೇ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಅಹಿತಕಾರಕ. ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಅತಿ ನಿದ್ರ, ಅತಿ ಜಾಗರಣ ಕೂಡಾ ಸಲ್ಲದು (ಿಭ್ಯೇ ಅಕ್ಷರ್-2). ಸುಶೃತ ಒಂದು ಹಿತನುಡಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. “ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅದು ಹೀಗೆ. ರೋಗಕಾರಣ ತ್ಯಜಿಸುವುದು”. ಇದನ್ನೇ ಅಂಗ್ಲ ವೈದ್ಯರು “Prevention is better than cure”. (ಸಂಕ್ಷೇಪತೇಃ ಶರ್ಯಾಯೋಗಃ ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನಂ || ಸುಶೃತ) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಕಾರಣದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಿರಿ. ರೋಗದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸುಶೃತ ಹೇಳಿರುವ ರೋಗ ಕಾರಣ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಅನಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಲ್ಲರು ಇಂತಹ ಹಾದಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುದೀರ್ಘ ಆಯುವ್ಯ ಸುದೀರ್ಘ ಆರೋಗ್ಯ ಅವರದಾಗಿತ್ತು. ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಇಂದಿಯ ಶಕ್ತಿ ಅವರು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಯು ಸುಲಭ ಸೂತ್ರ ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ ನವನಾಗರೀಕ ಸಮಾಜದಿಂದ ಅಂತಹ ಸರಳ ವಿಧಾನ ಕ್ರಮೇಣ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ ಅಸ್ಥಿ ಮನಸ್ಸು, ಅಭಿರೂತ, ಆತುರತೆ, ಜಿಂತೆ\_ಕಟ್ಟಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಕುಂಡು ತರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಹಲವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣಿವ ವಿಧಾನ ತೊಡತ್ತದ ತಿಳಿಯದು. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡುವ ವಿಧಾನ ಕೂಡ ತಿಳಿಯದು. ಖಿನಿಮ, ದೂರದರ್ಶನದಿಂತಹ ಮನರಂಜಕ ಸಾಧನಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ಬೇರೆ. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದೆಡೆ ವಾಸ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕಟ್ಟಿನ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವ್ಯಾಯಾಮ ಇವರದಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಅಸ್ಥಿಸ್ಥಿತೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ, ದುರ್ಭಿಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ತರುಣರ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ

ಚಾರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂಡಲೆತ, ವಿಕಲ್ಪ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಕೊಡಲಿಯೇಟು. ಕಟ್ಟಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ದಾರಿ.

### ನೋಡಲು ಬೇಕು ಮನಸ್ಸು

The eye is for seeing. The intellect is for determination.

ಮಂದ್ಯಪಾನಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮಂದ್ಯ ಅಮಲು ತೀರ ಮೇಲೇರಿರುವ ಸಮಯ. ಅವನ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಏರಡು ಬೆರಳು ತೋರಿಸಿ ಎಪ್ಪು ಬೆರಳು ಚಾಚಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಅವನು ಮೂರು ಅಧಿವಾ ಒಂದು ಬೆರಳು ಎಂದು ತಪ್ಪೆಣಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ಅವನ ಕಟ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಾಗ ಲಾರದು. ಏಕೆದರೆ ಕಟ್ಟಿ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ವೋಸ್ಗೈಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದೆ ಎಣಿಕೆ ಏಕೆ ತಪ್ಪಿತು? ಕಟ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಒಳಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿದೆ. ಅದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ. ಮೂಡಿರುವ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಗುರುತಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಂದ್ಯದ ಮುದ್ರ. ಹಾಗಾದರೆ ನೋಡಲು ಕೇವಲ ಕಟ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಮನಸ್ಸು ಬೇಕು. ನೀವು ಪುನಃಪುರಸ್ತರವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ರೂಪ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಅನ್ಯಥಾ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಗೃಹಿಸಲಾರಿರಿ. ಅದನ್ನೇ ಮಹಾಭಾರತ ಕರ್ತೃ ಮಹಾರ್ಷಿ ವೇದಧ್ಯಾಸರು ಹೀಗೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಕ್ಕು: ಪದ್ಧತಿ ರೂಪಾಳಿ ಮನಸ್ವಾ ನತು ಚಕ್ಕುಸಾ ||

—ಮಹಾಭಾರತ

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರಸ್ತುಕೆದ ಮೇಲಿನ ಅಕ್ಷರ, ವಾಕ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಕ್ಕೊಣಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಶಬ್ದ, ಶಬ್ದದಿಂದ ವಾಕ್ಯ, ವಾಕ್ಯದಿಂದ ವಿವರ ವಸ್ತು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಮಗ್ರ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಓದು ಸಾರ್ಥಕ. ಹೀಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅನನ್ಯಚಿತ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. ಅವಿಕಲನಾಗಿರಬೇಕು. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಕತೆ ಅತ್ಯಂತ ನೀತಿಬೋಧಕ. ಎಲ್ಲರ ಒಳಗೊಣ್ಣಿನ್ನು ತೆರೆಸುತ್ತಿದೆ ಆ ಕತೆ. ಪಾಂಡವ ಕೌರವರಲ್ಲರೂ ದೂರೋಜಾಚಾರ್ಯರ ಶಿಷ್ಯರು, ಧನುವಿದ್ಯಾ ಪಾರಂಗತರು. ಅವರಲ್ಲರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ತರುವಾಯ ಆಚಾರ್ಯರು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಡ್ಡಿತ್ತಾರೆ. ಬಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಬು ಹೂಡಿ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಬೃಹದ್ಯಾತ್ರದ ಮರದ ಮೇಲಿರುವ ಒಂದು ಕೃತ್ರಿಮ ಹಕ್ಕೆ ಗುರಿ. ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದುರುಳಿಸಲು ಬಾಣ ಹೂಡಬೇಕು. ದೂರೋಜಾರು ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರ ನ್ನು ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಬಳಿಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಬಾಣ ಹೂಡಿ

ದೆಯೂ. ಸರಿ; ನಿನಗೆ ಏನೇನು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಕ್ಕಿ ಕಾಣುವುದೇ ಸರಿ. ನಾನು ಸಹ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೇಯೇ; ಸರಿ. ಹೋಗು. ಈಗ ಮುಂದಿನವರ ಸರದಿ. ಎಲ್ಲರ ಉತ್ತರ ರವೂ ಒಂದೇ ತೆರನದು. ಯಾರೊಬ್ಬಿಗೂ ಬಾಣ ಹೂಡಿ ಹಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದುರುಳಿ ಸಲು ಅಪ್ಪಣಿ ದೊರಕಲ್ಲ. ಅಸಹಾಯ ಶೂರ ಪಾಥ್ರ ಬಿಲ್ಲು ಹಿಡಿಯಲು ಮುಂದೆ ಬಂದ. ದೂರಾರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ. ಪಾಥ್ರನ ಉತ್ತರ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯದು. ಆತನಿಗೆ ಮರಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆಚಾರ್ಯರು ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೇಕೆ; ಹಕ್ಕಿಯೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಹಕ್ಕಿಯ ಕೊರಳು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಆತನ ಲಕ್ಷ್ಯವೆಲ್ಲ ಕೊರಳು ನತ್ತಿಲೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮರವಾಗಲೀ, ಗುರುವಾಗಲೀ, ಸಹ ಶಿಶ್ರೂರಾಗಲೀ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷ್ಯ ಭೇದಸುವಲ್ಲಿ ಪಾಥ್ರ ಸಫಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಉತ್ತೀರ್ಣ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಚಿತ್ತಪ್ರಕಾರತೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ವ್ಯವಧಾನದಿಂದ ಇಂದಿಯವೂ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರಿ ಮಾಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಈ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂತಹದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಯ ವಿವರ್ಥನೆ ಸುಳಭ ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಅನಿಖಾರಿತ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನೋಡಲು ಕೆಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇವಲ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದರೆ ಸಾಲದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸ ಮತ್ತು ಇಂದಿಯ—ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕ್ಷೇಮ.

### ನಯನ ಪ್ರಸಾದನ

ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹಾದಿ ಹಲವು ಬಗೆಯದು. ಹಿತ್ತಲಿನ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಸುತ್ತಲಿನ ಮರಗಿಡ ಬಳಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಯಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ನೀಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪನಸಾರಿಯ ವೈಧ್ಯಮಯ ಸಂಭಾರ ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವ್ಯಾಧಿನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ ಜನಪದದಲ್ಲಿ ಅನೂಭಾವನ. ಅದು ಹಳೆಯದು, ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯೋಜಕ ಎಂಬ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಸಲ್ಲದು. ಅದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಷ್ಟೇ ಅನುಕೂಲಕರ ವಿಧಾನ ಇದ್ದಿತು. ಮರೆತರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಮರೆಯಾಡಿತು. ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಮಾರೆತು ಹೋದಿತು. ಎಷ್ಟೇ ಹರಿತವಾದ ಆಯುಧ ವಿರಲಿ. ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಿದ್ದರೆ ತುಕ್ಕ ಹಿಡಿದು ಮೊಂಡಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಜನಪದ ವೈದ್ಯದ ಸರಳ ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯ ಜನರಿಂದ ಮೂಲಿಗುಂಪಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಅದು ಅಪ್ಪೆಜ್ಜಾನಿಕ ವಿಧಾನ ಎಂಬ ಮರುಳು ಬೇರೆ. ರೋಗ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಹಲವು ಹತ್ತು ಸರಳ ವಿಧಾನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆ ಮರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕ್ರಿಫಿತ

ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜೈವಧಾಗಳ ದುರ್ಬಳಿಕೆ ತೀರ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇಂದು ನಾಲ್ಕುಕೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಬೀಡಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಲ್ಲೊಮ್ಮೆಸಿಟಿನ್ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿ ಬೇನೆ ನಿವಾರಕ ಜೈವಧಾಗ ಸಣ್ಣ ಟೂಟ್ ಬು ಸಿಕ್ಕುವುದು. ಇದರ ಯಾವ್ವೆ ತದ್ವಾ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಸಂಭವ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ವಿಧಾನವ್ಯಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಅಪಾಯಕೊಳ್ಳಿದ್ದ ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮೇಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯಕ್ರಮ ಜನಸ್ವಿಯ ವಾಗಬೇಕು. ಸೈಸಿನಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದಾಗಲಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಂಜೀವಿನಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಇಂತಹ ಅಪಾಯ ಎಂದಿಗೂ ತಟ್ಟಿದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಇದು ಪೂರಕ. ಬುದಿರುವ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯಕ. ಚಿಕ್ಕೆ ಘಳಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತಜ್ಜರ ನೆರವು ಸರಾಲಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮರೆಯುವೆಂಳಿಲ್ಲ.

### ಹಿತ್ತಲಿನ ಸಂಜೀವಿನಿ

#### ಅಗಸೆ (Sesbania Grandiflora Pers)

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷದಿಂದ ಕೆಂಪಗಸೆಯ ಹೂವು, ಎಲೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏತೇವುತ್ತೆ ರಾತ್ಮಾಂಥದ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಧಾರಾಳ ಬಳಸಬಹುದು. ಆರೆದ ಎಲೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಉಂಡ ಕಣ್ಣಿ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ರುವುದರ ದೇಸೆಯಿಂದ ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಹಾರಕ್ರಮ.

### ಗುಲಾಬಿ (Rosa Alba. 4)

ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ರೋಜಾ ಹೂ ಚಿತ್ತಾಪಹಾರಕ. ಸಂಸ್ಕಿರಿತದಲ್ಲಿ ತರುಣೀ ಎಂಬ ಅನ್ವಯ ಹೆಸರು ಇದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಜಲದ ಉಪಯೋಗ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನ. ಪನ್ನೀರು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೊಫಲರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಪನ್ನೀರು ಸರ್ವ ನೇತ್ರ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಿಪಡಿ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುವುದು ಸತ್ಯಂಪ್ರದಾಯ.

### ಗೋರಂಟಿ (Lawsonia Inermis. 4)

ಮಧುರಂಗಿ ಅಥವಾ ಮೆಂಡಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗದ ಹೆಂಗಳೆಯಿರಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾರಾಲಿನ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಎಲೆಯ ರಸ ಅಂದಗಾತಿಯರ ಅಂದಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ನೀಡುವುದು. ಎಲೆ ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿಲಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ. ವಿದೆ. ಕಣ್ಣಿ ರ ಕಣ್ಣಿನ ನೋವು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕ್ರಮ. ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡಲೂಬಹುದು.

### ಜಾಜಿ ವಲ್ಲಿಗೆ (Jasminum Grandi Florum. 4)

ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತೆಲಿನ ಹೊಗಿಡ ಜಾಜಿ. ಕಂಪು ಬೀರುವ ಸುಂದರ ಹೂವ ನ್ಯಯನಾನಂದಕರವಪ್ಪೇ ಅಲ್ಲ. ಉಪಕಾರಕ್ಕೂ ಹೌದು. ಹೂವಿನ ಪೊಗು ಅರೆದು ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಟಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿರಿ, ನೀರೂರುವಿಕೆ, ನೇರುವು ಪೊದಲಾದವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನವಿದು. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನಿಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಕಿಂಗಣ್ಣಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸುಲಭದ ದಾರಿ.

### ತುಲಸಿ (Ocimum sanctum. 4)

ಒಂದಿನತು ಕಾಲ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ ಕ್ಷೋಭಿ ನೀವು ತಡೆಯ ಬಲ್ಲಿರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ತುಲಸಿಯ ರಸ ಒಂದೊಂದು ತೆಣ್ಣೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡಿ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಿವಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಫಲ. ಕರಿ ತುಲಸಿ ಇನ್ನು ಪು ಪ್ರಶಸ್ತಿ. ರಾತ್ರೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು.

### ಸಂಡಿ ಬಟ್ಟು ಲು (Ervatamia coronaria stat.)

ಇದು ಎಲ್ಲರ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಗಿಡ. ಸುಂದರವಾದ ಬಿಳಿ ಹೂ ಸುಗಂಥ ಭರಿತ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಕಣ್ಣಿ ಕಟ್ಟಿನ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಗೃಹಿಣಿಯಿಂದ ಈ ಗಿಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಹೂ ಕಿತ್ತಾಗ ಬಿಳಿಯ ಹಾಲು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಗೃಹಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮ ಇದೆ. ಲಿಂಬಿ ರಸದ ಜತಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ರಪ್ಪೆ ಬದಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಸವರುವಂತೆ ಅಂಜನ ಹಾಕುವ ವಾಡಿಕೆ. ನೇತ್ರ ಶೂಲಿ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಧಾನ. ಕಣ್ಣಿರೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದೆ.

### ನುಗೆ (Moringa oleifera lam.)

ನುಗೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇತದಲ್ಲಿ ಶೋಭಾಂಜನ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಅಥಾವ ಯಾವುದನ್ನು ಅಂಜನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶೋಭಿ ಅಥವಾ ಕಾಂತಿಹೆಚ್ಚಿ ತ್ತದೋ ಅದು ಶೋಭಾಂಜನ. ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದಿದೆ. ಅದುವೆ ನುಗೆ ಎಲೆ ರಸದ ಅಂಜನ. ಜೀನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ರಸ ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಬದಿಗೆ ಸವರುವುದು ಬಹು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಧಾನ. ಮೊದಲು ತೀರಾ ಉರಿ ಹತ್ತುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ತದನಂತರ ತಣ್ಣಿಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ಅಂಟಿಚಾಡ್ಯ ಕಿಂಗಣ್ಣಿನ ಭಯವಿದ್ದರೂ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ಸನಿಹಕ್ಕೆ ಸುಳಿಯುದು. ನುಗೆ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ಜನಸ್ತ್ರಯ ತರಕಾರಿ. ಹಳ್ಳಿಗರು ನುಗೆ ಸೊಪ್ಪು ತುಂಬ ಉಷ್ಣ ಎಂದು

ದೂರವಿಡುವುದೂ ಉಂಟು. ವಾಸ್ತುವಾಗಿ 'ಎ' ಜೀವಸೆಟ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸುಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಜೀವಸೆಟ್ ಕೊರತೆಯ ನೇತ್ರವಿಕಾರ ಪರಿಹಾರ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಕಾಲದ ಕುರುಡುತನ ನಿವಾರಣೆ.

### ಮಾನು (Mangifera indica. 4)

ಮಾವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆ ತಳಿರು ತೋರಣದ ಸಿಂಗಾರಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯಾತ ನಿವಾರಿಸುವ ಜೀವಧ ಕೂಡಾ. ಚಿಗುರು ಎಲೆ ಅರೆದು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಾಭಿಗದಲ್ಲಿ ಲೇಟಿಸಬಹುದು. ಹೀಚು ಮಾವಿನಕಾಲಿ ಕೂಡಾ ಕಣ್ಣಿಗಾಡ್ದೆಯ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಲ್ಪಡುವ ವಿಧಾನವೂ ಜನಪದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

### ಸುತ್ತೆ ಲಿನೆ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಇಂತಹ ಮೂಲಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂಥದ್ದು. ಶ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮಪಟ್ಟಿರೆ ಸಾಕು, ಬೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಲಾಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಚೀಕಾ ಬಿಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೆಳಗಿದ. ಇಂತಹ ಕಸದಿಂದ ರಸ ಹಿಂಡಿ ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಲವದರ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗೆ ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವದರ ಪರಿಚಯ ಹೊಸದಾಗಿ ವಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ. ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಯ ಗುರುತು ಪರಿಚಯದ ಬಗೆ ವಿಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಯಾವುದೇ ವಿಧಿದ ಸಂಶಯ ಇರಬಹುದು. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ನೇರವನ್ನು ಕೂಡಾ ಪಡೆಯಬಹುದು.

### ಅತ್ತಿಮಂರ (Ficus racemosa)

ಅತ್ತಿಮಂರ ಸುಪರಿಚಿತ. ಬಲೀತ ಬೀರೆಂದನನ್ನು ತಂಂಡರಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಧಿದ ನೀರು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಜನಪದದಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಂತರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅತ್ತಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಚಹಾ ದಿಕಾಕ್ಷನ್ ಕಾರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿ ಶೋಳಿಯಲು ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಕಣ್ಣಿರಿ, ನೀರುವು ರೆಕ್ತವಣಿ-ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದು.

### ಅನುತ್ತಿ ಬಳ್ಳಿ (Tinospora cordifolia miers)

ಹೆಸರಿನಂತೆಯೇ ಬಳ್ಳಿಯ ಗುಣಾಧರ್ಮ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಫನ ಇದೆ. ಕಾಂಡ ಎಲೆ ಜಚಿ ದೊರೆಯುವ ರಸ ಜೀನಿನೊಂದಿಗೆ

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧಾ ಲಾಭ. ಕಣ್ಣರೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ತೊಂದರೆ ದೂರವಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರಸ ನಿತ್ಯಹೋಚ್ಚಿಗೆ ಕೂಡಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಡರುವ ಮುಪ್ಪು ಇದರಿಂದ ನಿಧಾನ. ಇಂದಿಯಪಟ್ಟಿತ್ವ ವರ್ಧನೆ ಕೂಡಾ.

### ಕಾಸಮದ್ರ (Cassia occidentalis. 4)

ಹೊಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಕೋಲುತೆಗಳಿಯು ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು ಕಾಸಮದ್ರ. ಹಳೆದಿಹೂ ಬಿಡುವ ಸಣ್ಣಕ್ಕುವೆ, ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವ ಕಳೆಗಿಡ. ಕೆಂಗಣಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಯು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುವುದುಂಟು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಳೆಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಿಸಬಹುದು. ಹೇರಳೆ ಜೀ ವ ಸ ತ್ವ ಗ ಇ ವಿನಿಜ ಕೂಡಾ. ಯಕ್ಕೆಣ್ಣಂಬಂಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ.

### ಕಿಂಪು ನೆನೆಯಣಿ (Euphorbia microphylla)

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣ ಗಿಡ. ಪೆಟ್ಟರೆಂಬೆ ಕಿತ್ತರೆ ಹಾಲು ಬರುವುದು. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹೆಸರು ದುಗ್ಧಿ ಕಾ. ಕಣ್ಣರೆ ಬಂದಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಹಾಲು ನಿತ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬಲು ಸರಳ ವಿಧಾನ.

### ಗರುಗ (Eclipta alba hast)

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು ಗರುಗದ ಗಿಡ. ಜವಗು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂಥದ್ದು. ಬಿಳಿ ಬಣ ದ ಹೂ ತಾಳುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಎಲ್ಲ ಜೀವಸತ್ತೆಗಳ ವಿನಿಜ. ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದ ಆಂಥಸ್ಟ್ರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷತಃ ಸಹಕಾರಿ. ಎಲೆಯು ರಸ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಗಿಡದ ಬೇರು ಕಿತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಧ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಕೆಂಗಣಿನ ನಂತರ ಚಾಚ್ಯಾ ಸುಲಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಗರಿಕೆ (Cynodon dactylon pers)

ಹಬ್ಬಹರಿನಕ್ಕೆ ಗರಿಕೆ ಹಾಲ್ಲಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅದು ಅಮೂಲ್ಯ ಶೈವಧವೂ ಹೌದು. ವೇದಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾನವನಿಗೆ ಬೆರಪರಿಚಿತ. ಎಳಿಗರಿಕೆ ಆರಿಂ ತಂದು ಅರೆದು ಪುಟ್ಟಿ ಪುಟ್ಟಿ ಬಿಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣಿನ ವಿಧ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಬಿಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿ

ತುರಿಕೆ, ಅಶುಸ್ವಾವ, ಕಿಂಗಣ್ಣಿ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಿಕೆ. ಎಲ್ಲ ತೆರನಾದ ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಅಥವಾ ಎಲಜ್ಞ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವುದೆನ್ನು ವ ಸತ್ಯ ಇಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರಿಶೋಧಿತ.

### ಗುಲಗುಂಜಿ (Abrus precatorius. 4)

ಕೆಲವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಬ್ರಿಡಿಲ್, ಕಾಂಬೋಡಿಯಾ ದೇಶದ ಜನಪದ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುಲಗುಂಜಿಯಾದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೇರು ಕಣ್ಣಿ ಬೇನೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮೂಲಿಕೆ. ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಟೂ ನಿವಾರಿಸಲು ಬೇರು ತೇದು ನಿತ್ಯ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣರೆಯ ಮುಂದುವರಿದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗುಲಗುಂಜಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರು ಉಪಯುಕ್ತ. ಬೇರು ಆದಿನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ಯಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಸರಳ ಮತ್ತು ಪರಂಪರಾಗತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಗುಲಗುಂಜಿಯ ವಿಧ ಕ್ರಾರೀಯ ತತ್ವ ಬೇರೆಡಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯತನ್ನು ಕಂಡಿದೆ.

### ಧತ್ತೂರಿ (Argemone mexicana. 4)

ಇದು ಉಮ್ಮೆತ್ತದ ಗಿಡವಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ. ಪರಂಗಿ ಧತ್ತೂರಿ ಬೇರೆಯೇ ಗಿಡ. ಭಾರತಕ್ಕ ವಿದೇಶದಿಂದ ವಲಸಿ ಬಂದಂಥದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಪಾಪಿ (Mexican poppy) ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರು. 3 ಅಡಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಸಣ್ಣಕ್ಕುವೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಮುಳ್ಳು. ಸುಂದರ ಹಳೆದಿಯ ಹೂ ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆ, ರೆಂಬೆ, ಕಿತ್ತಲೆ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲು. ಆದ್ದರಿಂದ ‘ಸ್ಟಾಫ್ಸ್ಕ್ರೀರಿ’ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ನಾಮಧೀಯ. ಕಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳನ ಕವಚ. ಬಳಗೆ ಸಾಸಿವೆಯಂತಹ ಬೀಜ. ಇದು ಬಂದು ವಿಧದ ಏಣಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಸಾಸಿವೆ ಏಣಿಯು ಜತೆ ಕೆಲಬೆರಕೆಯಾಗುವುದುಂಟು. ಕಲಬೆರಕೆಯಾದ ಏಣಿಯ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ ಮನ್ನಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ಹಾಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ. ಎಂತಹ ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಇದುವೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ. ಬಂಗಾರ ಬಣ ದ ಗಿಡದ ಹಾಲು ಬೆಳ್ಳಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕ ಬಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಸಲು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕ ಆಧುನಿಕರಿಂದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಘಟಕ ನೈಸಿರ್ಕ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಧತ್ತೂರಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಸತತ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಗುಣ

ರೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ನೇತ್ರರೋಗ, ಕೆಂಗಣ್ಣ ಹಾಗೂ ವಿಧ ಹಂತದ ಕಣ್ಣರೆಹೋಗಲುಾಡಿಸಲು ಪರಂಗಿ ಘಟ್ಟಾರಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮೂಲಕೆ.

#### ನೆಲನೆಲ್ಲಿ (Phyllanthus niruri. 4)

ಯಕ್ಕೆದೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ದಿವೌಷಧ. ಮಳಗಾಲದ ನಂತರ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಾವ ಪುಟ್ಟಣಿಗಿಡ, ಕಣ್ಣನ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮೂಲಕೆ. ಬೇರುಸೆಂತ ಕಿತ್ತು ನೆಲನೆಲ್ಲಿಗಿಡ ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲ ವಾಡಿ ಕಣ್ಣನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಕಣ್ಣಗೆ ಬಿಡುಹುದು. ಕಣ್ಣನ ಉರಿಯೂತ ಪರಿಹಾರಕೆ ಇದು ಸುಲಭ ವಿಧಾನ.

#### ಹಾಡಳಿ ಬಳ್ಳಿ (Cyclea peltatai)

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಾಡ ಅಥವಾ ಹಾಡಳಿಬಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಶರು. ಹೃದಯಾಕಾರದ ಏಲಿ. ದುಪ್ಪಿಗೊಂಕೆಲಿನಂತೆ ಪುಟ್ಟ ಹಸಿರುಕಾಯಿಗಳಳಿಗೆ ಗೊಂಚಲು ಇಡುವುದು. ಕಾಡು ಗಿಡ ಮರ ಹೈದರಾಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಳ್ಳಿ ಹಾಡೆ. ಹಾಡರೆ ಕಿತ್ತು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದರೆ ಲೋಳಿ ದ್ರವ ಕಿಧ್ದು. ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮರದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರವಾಗಿ ಹೊಯ್ದಿಕೊಂಡು. ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಗಟ್ಟಿ ಯಾಗುವುದು. ಹಲಗೆಯಿಂದ ಸು ಲಭ ವಾಗಿ ಬೇರೆದಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣನ ರೋಗವನ್ನೇ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಫಾ ವಸ್ತಿ ಯಂತ್ರಿ ಇಂತಹ ಬಿಲ್ಲ ಕಣ್ಣನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ರೋಗದ ಪರಿಹಾರಕೆ ಕಣ್ಣನ ಅರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇದು ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ರೋಗ ತೆಯೆವುದರ ಸಲುವಾಗಿ ಇಂತಹ ಕ್ರಮ ಜನಪದ ವೈದ್ಯವಿಧಾನ.

#### ಪುನರ್ನವ (Boerhavia Diffus. 4)

ಪುನರ್ನವದ ಕನ್ನಡ ಹೇಶರು ಹೊಮೆಗಿಡ. ಮಳಗಾಲದ ಮಳಿ ಬೀಳತೊಡಿ ದಾಗ ಕೊರಡಾಗಿರುವ ಬೇರು ವೈನಿಂ ಕೊನರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕಾರಣ ಸಂಸ್ಕರಿತದಲ್ಲಿ ‘ವರಾಭಾ’ ಎನ್ನು ಹೇಶರು ಪುನರ್ನವ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೇಶರು ಇದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯ. ಆಯುವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಪ್ಪ ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವರು. ಪುನರ್ನವದ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಪ್ರಯೋಗ ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಬಹು ಪ್ರಶಂಕಿತ. ಕೊಮೆತ್ತಿ ಬೇರು ಅನುವಾನ ಭೇದದಿಂದ ವಿಧ ನೇತ್ರವಿಕಾರ ನಿವಾರಕ ಆಯುವೇದಿಯ ಗ್ರಂಥ ಒಂದರ ಮೂಲ ಶ್ಲೋಕ ಹೀಗಿದೆ:

ದುಗ್ಗೀನ ಕಂಡೂ, ಕ್ಷೋದ್ರೇಣ ನೇತ್ರಸ್ವಂತ ಸರ್ವಿಷಾ |  
ಪ್ರಮ್ಮ, ಕೈಲೇನ ತಿಮಿರಂ, ಕಾಂಜಕೀನ ನಿಶಾಂಧತಾಂ ||  
ಪುನರ್ನವ ಜಯೇಧಾಶ್ಚ ಭಾಸ್ಕರೆಂ ತಿಮಿರಂ ಯಾಫಾ ||

—ಶಾರಂಗಧರ

ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಭಾವನುವಾದ ಹೀಗೆ. ಬೇರನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣನ ತುರಿ ನಿವಾರಣೆ. ಅಶ್ವಸ್ವವ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಹೇಳಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗ ಉಚಿತ. ಪ್ರತ್ಯೇಕಾಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣನ ಹೂ ಪರಿಹಾರ. ಎಳ್ಳಣಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣರೆಯ ವಿಧ ಅವಸ್ಥೆ ನಿರ್ಮಾಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥವಾದ ಕಾಂಜಯೋಡನೆ ರಾತ್ರಿಂಧ ನಿವಾರಣೆ. ಸೂರ್ಯ ಕತ್ತಲೆ ಹೂಡಿದೊಂದು ಹೂಡಿಸಬಹುದಿದೆ ಕಣ್ಣನ ತೊಂದರೆ ಪುನರ್ನವದಿಂದ ಪರಿಹಾರ. ಪುನರ್ನವದ ಪ್ರಯೋಗ ಹೇಳಿ ನಿಕಾರಿ ಮಾತ್ರ, ಅಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಹ ನೀಡಲು ಕಾಢುತ್ತಿದೆ. ಪುನರ್ನವದ ಉಪಯುಕ್ತ ತೆಂಬು ಬಗ್ಗೆ ಹೈಕಾಲಿನಿಕ್ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಕೂಡ ಇದೆ. ಪುನರ್ನವ ಬೇರಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆಯನ್ನು ವಿಧಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಘಟಿತಾಂತರದ ಪ್ರಕಾರ ಪುನರ್ನವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಟ್ಕಾಸಿಯಂ ಘಟಕಗಳ ಉಪಯುಕ್ತ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ನೇತ್ರತಳಿ ರು ಯೂರಿಯಾ, ಗ್ಲಿಸರಾಲ್, ಡ್ಯೂಮೋಕ್ಸಿನಿಂದ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಜೀವಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣನ ವಿಧ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೇತ್ರಗೋಳದ ಅಭ್ಯಂತರ ರಿಕ ಒತ್ತುಡ ಕಡಿಮೆಹೂಡಲು ಇಂತಹ ಜೀವಧ ಉಪಯೋಗ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಭ್ಯಂತರಿಕ ಒತ್ತುಡ ಅಧಿಕವಾದಂತಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ದೋಷ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಮೂಲತಲ್ಲಿ ಜೀವಧ ಉಪಯೋಗಿ ಒತ್ತುಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಲ್ಲವಾ ಮೂಲತಲ್ಲಿ (Diuretic) ಕಾರ್ಬಾರ್ಬನ್ ಉಟ್ಟಿಪ್ಪಾಡುತ್ತದೆ. ಪುನರ್ನವ ಒಂದು ಮೂಲತಲ್ಲಿ ದ್ರವ್ಯ. ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಇದು ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಈ ಹಾಸಿರು ಮೂಲಿಕೆ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಾ ಬಳಕೆಯಾಗಲು ಯೋಗ್ಯ. ಸಹಜವಾಗಿ ಇದು ಎಲ್ಲ ಜೀವಸತ್ಯಗಳ ಇನಿಜ. ಸಾಮಾರು ವರ್ಜಾಂದ ಕಣ್ಣನ ಅರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ ಮೂಲತಲ್ಲಿ ಪುನರ್ನವ. ಎಜಾಳ್ ನ ಕೂಡಾ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೊಮೆತ್ತಿ ಅಧಿವಾ ಪುನರ್ನವ 2 ಪ್ರಕಾರ. ಒಂದು ಬಿಳಿಯಿದು. ಮುತ್ತೊಂದು ಕೊಮೆತ್ತಿ ಅಧಿವಾ ಪ್ರಯೋಗ ಇಂತಹ ಕೊಮೆತ್ತಿಯ ಬಳಕೆ ಅಪರೂಪವೇನ್ನಲ್ಲಿ. ಬಿಳಿಕೊಮೆತ್ತಿಯ ಬೇರು ಕಿತ್ತು ಮುಂಡಾನೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೇನೆಸಿದಬೇಕು. ಆಗತಾನೇ ಕರೆದ ಆಕಳ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಾಲು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ 40 ದಿನ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೇನೆಸಿದ ಬೇರನ್ನು ನೆರಳನಲ್ಲಿ ಒಣಿಗಿಸಬೇಕು. ಆಕಳ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣಿ ಯಾಲ್ಲಿ ಈ ಬೇರು ತೇಯ್ಯಾಗ್ಯ ಗಂಧ ಸಿದ್ದ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣನ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ.

#### ಪುಳ್ಳಿಂಪುರುಜಿ (Oxalis Corniculata. 4)

ಹೇಶರು ವಿಭಿತ್ತ. ಕಾಯಂ ಬಲು ಪಣ್ಣ. ಹಸಿರು ಹಾಲ್ಲಿನ ಸದುವೆ ಬೆಕೆಯಿಂದ ಪುಟ್ಟಾನೆ ಗಿಡ ಪುಳ್ಳಿಂಪುರುಜಿ. ಹಳೆದಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ತಿನ್ನಲು ಮುಳಿ.

Books purchased under Central Government  
Digitized by srujanika@gmail.com 1772

ಈ ಪ್ರಟಿಗಿಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟ್ಯೂಸಿಯಂ ಆಕ್ಸಿಲೀಕ್ಸ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಸುಕಿರೂ ಗಿಡ ಮಂದಿರ್ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪು ಮೃದು. ಸ್ಕ್ವಿರ್ ಎಂಬ ಸಿ ಅನ್ವಾಗಿ ಕೊರತೆಯ ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೂರವಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಲಿಕೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟಿಂಥರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಜಂತಡಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

#### ಬಬ್ಬಾಳ (Acacia Arabica willd)

ಗೊಬ್ಬಿ ಜಾಲಿ ಅಥವಾ ಬಬ್ಬಾಳ ಹೊಲ ಬದುವಿನ ಮುಳ್ಳುಮರ. ಮುಕ್ಕಳ ಕಣಿಗೆ ಬೆಳೆಯ ರಸ್ತೊಂದಿ ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಎಲೆ ಅರದು ಕಲ್ಲು ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಜಪ್ಪೆಟ ಫಲ ತೇಯ್ಯಾ ಕಣಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದು ಯಾನಾನಿ ಹಕೆಮರ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಂಗಣಿಗೆ ನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕು.

#### ಚಿಲ್ಪತ್ತಿ (Aigle marmelos corr)

ಚಿಲ್ಪತ್ತಿ ಮುಕ್ಕಣಿಗೆ ನ ಪ್ರಾಚೀಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಕಣಿಗೆ ನ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಕ ಕೂಡಾ. ಎಲೆಯ ರಸ ಕೆಂಗಣಿಗೆ ನ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಉಪಾಯ. ಎಲೆಯ ಚೆಂಡು ಕಟ್ಟಿ, ಎಲೆ ಕೊಂಬಾಯಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಶಾಖೆ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ ಇದೆ. ಕಣಿಗೆ ನ ತೊಂಬಿ ನಿವಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಘಳಕಾರಿ. ಕಣಿಗೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲೆರಸ ನಿತ್ಯ ಬಾಹ್ಯತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

#### ಜೀವು (Azadiracta Indica A. Juss)

ಸಂಕ್ಷಿತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಣ್ಯ ಇದೆ. "ನಿಂಬಫಲಃ ಕಾಕ್ಯಿಭುಂಜ್ಯತೇ" ಎಂದರೆ ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಕಾಗೆ ಮಾತ್ರ. ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಹೀಗೆ. ಉತ್ತಮರಿಂದ ತಿರುಣ್ಣ ತ ವಾ ದು ದು ಅಧಮರಿಗೆ ಗಾರ್ಜ್ಯ. ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕು ಬಾರದ ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣು ಜಿಪಧಕ್ಕೆ ನಿರುಪಂಯುತ್ತವು. ಕಣಿಗೆ ನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿತ್ತುಳೆಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೇವಿನ ಬೀಜದ ಅಂಜನ ಹಾಕಬಹುದು. ಕೆಂಗಣಿಗೆ ನ ಪರಿಹಾರೋ ಪಾರಿಸಬಾಗಿ ಬೇವಿನಲ್ಲಿ ಅರದು ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ಕಣಿಗೆ ನ ಉರಿಯೊಂದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನಲ್ಲಿಯ ಚೆಂಡು ಮತ್ತು ಕವಾಯಿದಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಶಾಖೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಎಪ್ಪೋ ನೋಪ್ಯ ಇದ್ದ ರೂ ತತ್ವಾಲಿದಲ್ಲಿ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟನ ಒಪ್ಪಾಪಯೋಗಿ ಬೇವಿನ ಕೆಲವು ಮಾದರಿ ನಿದರ್ಶನ ಮಾತ್ರ.

#### ಮುಂಟ್ಯಿಡರಿ ಮುಂಸಿ (Mimosa Pudical)

ಎಲ್ಲಿಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮುಳ್ಳುರುವ ಕಳಿ ಗಿಡ. ಮುಂಟ್ಯಿಡರಿ ಮುನಿದು ಎಲೆ ಮುದುರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ. ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ

ಅಯುಚ್ವೇದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮೂಲಿಕೆ. ಸಮೂಲ ಗಿಡ ಕಿರ್ತು ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆಪೂರಿ ಕರ್ನೀ ನ ಮೇಲ್ಮೆಗೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಕಣಿಗೆಯ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಮೃದು ಶಾಖೆ ಕೊಡಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ರಸ ಹಕ್ಕು ಲೂ ಬಹುದು.

#### ಮುತ್ತುಗ (Butea Monosperma O. Kuntze)

ಮುತ್ತುಗ ಅಥವಾ ಪಲಾಶದ ಬೇರು 'ನಿಶಾಂಧತೇ' ಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಪಡಿ. ಬೀಜ ಮುತ್ತು ಎಲೆ ಕೂಡಾ ಕಣಿಗೆ ನ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆ, ಬೀಜ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಕಣಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಹೂವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಪಲಾಶಪ್ರಪ್ತ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಬೀಜ ಅಧಿಡಬೇಕು. 7 ದಿನ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಬೀಜದ ಅಂಜನ ನಿತ್ಯ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಜನ್ಮೋತ್ತರ ಕಾಲೀನ ಕುರುಡುತನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಈ ವಿಧಾನ. ಪಲಾಶ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ ನಿತ್ಯ ಕ್ಕಿಂತ ತೊಲ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಇದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನಾಗಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

#### ಲೋಳಿಸರ (Aloeveera. 4)

ಲೋಳಿಸರ ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಿರಬಹುದಾದ ಜಿಷಧಿಯ ಮೂಲಿಕೆ. ತೀರ ದಪ್ಪನಾದ ಎಲೆ. ಹೊರಿಸಿಪ್ಪ ಹಸರು. ಅದನ್ನು ಸುಲಿದರ ನುಣಿಪಾದ ಗಾಜಿ ನಂತಹ ತಿರುಳು. ಕಣಿಗೆ ನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತಿರುಳು ಉಪಯುಕ್ತ. ಕಣಿಗೆ ನ ಮೇಲ್ಮೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಪಟ್ಟ ಹಾಕಬಹುದು.

#### ಕಂಬಹೂ (Clitoria ternatea. 4)

ತಂಬಿದ ಹೂ ಅಥವಾ ಗಿರಿಕೆಂಕಿ ಹೊದೊಬದಲ್ಲಿ ಸಾವಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ. ಬೀಳ ಮುತ್ತು ನೀಲ ಹೂ ಬಿಡುವ 2ಪ್ರಭೇದ ಇದೆ. ಇದರ ಬೀರನ್ನು ಕಿತ್ತು ಜೆನಿಸ ಜಡ ಅರೆದು ಕಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚೆ ವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಕಣಿಗೆ ನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹ ಇದು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಸಾಗುವಾಸಿ (Tectonia grandis. 4)

ಗಟ್ಟಿ ಮೋಹಿನ ಮರ ಸಾಗುವಾನಿ. ಕಣಿಗೆ ನ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮರದ ತಿರುಳು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಮೇಲ್ಮೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ನಿತ್ಯ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕೆಂಗಣಿಗೆ, ಕಣಿಗೆ ನ ಉರಿಯೂತ್ತ, ರೆಪ್ಪೆಯ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರ.



### ಸೊಗದೆ (Hemidismus indicus R;br.)

ಸೊಗದೆ ಅಥವಾ ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು ಮಾತ್ರ ವಿಕಾರ ನಿವಾರಿಸುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಲಿಕೆ. ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಡುವೆ ಬಿಳಿಯನಾವು. ಇದನ್ನು ನಾಮದಬೇರು ನನ್ನಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಎಲೆಕಿತ್ತುರೆ ಬಿಳಿಯ ಹಾಲು ಬರುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೂತ್ತೆ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚೆ ಬಹುದು. ಹಚ್ಚಿದೂಡನೆ ಉರಿ ಜೋರಾಗಿ ಕಂಡರೂ ನಂತರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ಸುಟ್ಟಿ ಭಸ್ತು ಜೀನಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಅಂಜನ ಹಾಕುವ ವಿಧಾನ ಇದೆ. ಸುಗಂಧ ಬೀರುವ ಬೇರನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಜನಹಾಕುವ ವಿಧಾನ ಇದೆ. ಬೇರು ಅರೆಯಲು ತಂಗಳ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನ ಸಹಕಾರಿ.

### ಹೊಂಗಿ (Pongamia glabra vent)

ರಸ್ತೆ ಬಿದಿಯ ಸಾಲು ಮರ ಹೊಂಗಿ. ಜರುಗುವ ಮತ್ತು ವಾತ ವಾಯಿಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮರ. ಎಲೆ ಉಂಡಯಾಕಾರ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಶಾಲಿ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕ್ರಮ ಉಪಯುಕ್ತ ಹೊಂಗಿ ಬೀಜ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಕಪಾಯ ಕಾಲಿಸುವುದುಂಟು. ಬೀಜ ಒಂದು ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಶೊಕದ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿಗೆ 4 ಪಟ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕುದಿಸಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ. ಉಳಿಯಲು ಬಿಟ್ಟು ಬೀಜದ ಚರಟ ಸೋಸುವುದು ಇದನ್ನು ಕೋಷ್ಟ ವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧಾರೆ ಬಿಡುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಈ ವಾಗ್ರಂ ಸೂಕ್ತ.

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಹಲವು ಹತ್ತು ಸಂಜೀವಿನಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ನಿಸಗ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯು ಸಲುವಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಭವಿಷಯ ಯೋಜಕರ ಕೊರತೆ ಇದೆ, ಗಿಡ ಮಾಲಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ.

### ಅಡಿಗೆ ಮನ್ನೆ ಸಂಬಾರ

ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಅಡಿಗೆ ಒಳಸುವ ವಿವಿಧ ಸಂಬಾರ ಸಾಮಗ್ರಿ ಅಡಿಗೆ ಮನ್ನೆಯ ವಸ್ತು. ಅಪಕ್ಕಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿ ಜೈವಧವಾಗಬಲ್ಲಿದು. ಅರಶಿನ, ಧನಿಯ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳಿಯೊಂದು ಇಂತಹ ಸಂಬಾರ ಒಂದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧ ಜೈವಧ ಗಳು. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ಪರಿಹರಿಸಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಯಥಾಯೋಗ್ಯ ಬಳಸಬಹುದು.

### ಅರಸಿನ (Curewma longa. 4)

ಆಯುವೇದದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಯೋಗಗಳ ಹಲವು ಉಲ್ಲೇಖಿ ಇದೆ. ಅವೇಲು ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅರಸಿನ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಇದರ ಮಹತ್ವದ

ಅರಿವುಂಟಾದೀತು. ಕೇವಲ ಅರಸಿನ ಒಂದನ್ನೇ ತೇದು ಹಚ್ಚಿ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಪಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅರಸಿನ ಪ್ರತಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರಸಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

### ಕುರುಳ್ಳಿ (Ailium cepa. L)

ಕುರುಳ್ಳಿ ಕೊಯಾದಿಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದೇ ಕುರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಜೀನಿನೊಂದಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಅಧಿಕ ಜಲಸ್ವಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿರೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ರಸ ಲಾಭಕಾರಿ. ಕಾಷ್ವರೆ ತಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ಸರಳ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ.

### ಕರಿಜೀರಿಗೆ (Nigella sativa. L)

ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಜೈವಧ. ಕಪಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅರೆದು ಸಿದ್ದ ಮಾಡಿದ ಕಲ್ಪುದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೂಡಿತ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

### ಧನಿಯಾ (Coriandrum sativum. L)

ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿದ ಧನಿಯಾ ಬೀಜ ರಾತ್ರಿಕಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿ ತೊಟ್ಟಿಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಲೂಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನೆ ಕಂಬಣ್ಣಿ ಕಣ್ಣಿ ರ ವೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಈ ಕ್ರಮ ದಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ.

### ದಾರಕ್ಕಿ (Vitis vinifera. L)

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವಪ್ಪೆರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವೆ ದುಂಟು. ಈ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವಿದೆ. ಒಣದ್ವಾರಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಚ್ಚಿ ರಾತ್ರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಬೆಳಿಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಹೆಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪದ ಜತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಭ್ಯಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೂಡ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ದಾರಕ್ಕಿ ಕಲ್ಪುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ನೆನೆಸಿದ ಜಲವನ್ನು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ನಿವಾರಕೆಗೆ ಇದು ಸುಲಭ ವಿಧಾನ.

### ತುಂಬಿ (Zingiber officinale rose)

ಒಣ ತುಂಬಿ ಸುಟ್ಟಿ ಬೂದಿ ಜೀನಿನ ಜತೆಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸದಾಕಾಲ ಜಲಸ್ವಾವ ಈ ಅಂಜನದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ರೆಪ್ಪೆಗೂಡಲು ಹಂಟ್ಪುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಳೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆಯಂತಹ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಆ ರೋಗಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಾಳ್ಬಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಹಚ್ಚೆ ಬಹುದು.

### ಕಾಳಿಮೆಣಸು (Piper nigrum. L.)

ಮೇಣಸು ಕಾಳಿ ಮೊಸರಿನ ಜತೆ ಅರೆದು ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಬದಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕುವುದುಂಟು. ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದ ಶುರುದುತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಉಪಾಯ ಅರ್ಥಿನ ದೊಂದಿಗೆ ಕಾಳಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಅಂಜನ ಹಾಕಬಹುದು. ಬಿಳಿಗುಡ್ಡಿಯ ವಿವಿಧ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಪರಿಹಾರ. ವಿಶೇಷತಃ ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿರುವ ಬಲೆ ಯಾಕಾರದ ರಕ್ತನಾಳ, ಮಾಂಸವ್ಯಾದಿ. ಗಂಟು-ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸೈಂಧುವ್ಯಾ (Rocksalt-sodium chloride-impura)

ಭೂಗಭದಲ್ಲಿ ಖನಿಜರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಉಪ್ಪು ಸೈಂಧುವ್ಯಾ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ನೇತ್ರವ್ಯಾಧಿ ಹರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧುವ್ಯಾ ಒಂದು ಘಟಕ. ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಲಂಬಿ ಜಲ (Sodium chloride 9%) ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಸುರಿಯಾವ ವಿಧಾನ ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ನೇತ್ರತೆಜ್ಜ್ಞ ರೂಪ ಅನುಸರಿಸುವರು. ಆಯುವೈದೀಯ ರೀತಾಗ್ನಿ ಸೈಂಧವ ಲೇಖನ (ಕೆರೆದು ತೆಗೆಯುವ ಸ್ವಭಾವ) ದ್ವರ್ಥ, ಕಣ್ಣಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೆ ಕಷ ದೋಷವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುವೈದೀಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಷದೋಷವನ್ನು ಕೆರೆದು ಕಿರುತ್ತೆಗೆಯುವ, ವಿಲಯನ ಮಾಡುವ ಸೈಂಧವ ಲಂಬಿಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಾಫಿನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

### ಹರಳಿಷ್ಟೆ (Castoroil)

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಸೆ, ಧೂಳು ಬಿಡ್ಡಾಗ ಹರಳಿಷ್ಟೆಯ ತೊಟ್ಟು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುವುದು ಜನಪದದಲ್ಲಿ ರೂಢಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪು, ಉರಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಹರಳಿಷ್ಟೆ ನೆತ್ತಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುವ ವಿಧಾನವೂ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ.

### ಜೀನು (Honey)

ಸವಿಜೀನಿನ ಪರಿಹಯ ಇಲ್ಲದವರಿಲ್ಲ. ಆಯುವೈದದಲ್ಲಿ ಜೀನು ಉತ್ತಮ ಅನುಪಾನ ದ್ವಿತೀಯ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಅಪಾರ. ಜೀನು ಜಾಂಗಮಂತ್ರ. ಜೀನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಅಹಾರ. ಅದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆ

ಅರಿತರೆ ಅಚ್ಚಿರಿಯಾದಿತು. ಮಾನವ ಶರೀರ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರತಿಯಾಂದು ಘಟಕ ಜೀವಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೂಪಾಂತರಿತ ಸಕ್ಕರೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಘಾಸ್ಟೆಚ್, ವಿಶ್ವಾಸಾರ ಜನಕ, ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ಸ್ವ, ಎನ್ನಾಲಿಯ್ ಮುಂತಾದ ವೃಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಗ್ರಹ ಜೀನು. ಕೇವಲ ಜೀನನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕುವ ವಿಧಾನ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್. ಕಣ್ಣಿನ ವಿವರಣೆ, ಸಾರವ, ಪ್ರಕಾಶಹತ್ವ ನಿವಾರಣೆಯ ಸರಳ ವಿಧಾನ. ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ಉರಿ, ತೀವ್ರ ವೇದನೆ ಶೀಘ್ರಶಮನ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಧರ ಜತೆ ಜೀನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಧ ದ್ವರಾಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಶೀಘ್ರಕಾರಿತ್ವ ತಡೆಯಲು ಜೀನು ಸಹಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನ ಉಪದಿಪ್ಪು.

### ಫ್ರೂತ, ನವನೀತ (Ghee, Butter)

ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಂಬಾರವಲ್ಲಿದಿದ್ದರೂ ಪಾಕಶಾಲೆಯೆ ಸಾಮಗ್ರಿ. ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳ ಉಪಯೋಗ. ಆಕಳ ತುಪ್ಪದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತೀನೆ ನೇತ್ರರೋಗಕರ ; ನೇತ್ರುರೋಗಕರ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿಗೋಡೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮಧ್ಯ ತುಪ್ಪದ ತೀಳ ಧಾರೆಯಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆ ಆಗುವುದು. ಆಕಳ, ಆಡಿನ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರರೋಗಬಾರದು, ಸಾಲಕೊಂಡಾದರೂ ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಚಾವಾರ್ಕರದು. ‘ಎ’ ಜೀವನತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪದ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯದ ಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹನುಮಿನ ಹಾಲಿನ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಪ್ರಯೋಗ ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಯುವೈದದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಕಣ್ಣಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಇದು ಅದ್ವಿತೀಯ ವಿಧಾನ. ಸ್ತನ್ಯವನ್ನು ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದಿಂದಲೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಗೂ ಏರಿದ ಘಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತವಣ್ಣ, ದಾಹ ನೀರುಬರುವುದು ಇತ್ತಾದಿ ಕಷ್ಟಕೊಂಡಲೇ ಶೀಘ್ರ, ಪರಿಹಾರ. ರೆಪ್ಟಿಗಿಟ್ (Ptosis) ಎಂಬ ರೋಗದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ನವಜ್ಞತ ಶಿಶುವಿನ ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ದೊರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ನಿಪ್ಪಾತಿ ಜನಕ ಜೈವಧಗಳನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯ, ಪರಿಣಾಮ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಂಟಾಗುವುದುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಉತ್ತೇಕ್ಕೆಯಾಗದು. ಆದು ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ವಿರಿಂತ. ಸತತ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವ ಅಪಾಯ ತಟ್ಟುದು. ದೃಷ್ಟಿಯ ಬಲ ಹಚ್ಚುವುದು.

**ಪನಸಾರಿಯು ಪರಿಕರ** ಅಂದಿನ ವರ್ಣನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ವಿಧಾನ.

ಪ್ರತಿ ಹೇಠಿನ ಪಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಳಿಸಿರಿದ್ದ ಸಂಬಾರ, ಮೂಲಿಕೆ, ನಾರು ಬೀರು ಮಾರುವ ಗ್ರಂಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಪನಸಾರಿ ಅಂಗಡಿ ಸಾಲು ಇರುವುದುಂಟು. ತಮ್ಮ ಕುಲಕ್ಕನ್ನಿಂದಿಂದ ಬಿಂಬಿರದಂದೋ ಅಥವಾ ಉದರ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡೋ, ಅಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅಂತಹ ಅಂಗಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದು ಇಲ್ಲಿ ಅಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಲವರು ಕೊಣೆ ದಿನಾಂಕ ಜತಿಗೆ ಗ್ರಂಡಿಗೆ ಸಾಮಾನಿನ ವಾಪಾರ ನಡೆಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೊಗೆ ಕೇಳಿದರೆ ನೀವು ಕೇಳಿಸುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುವೂ ಲಭ್ಯ. ಅನೇ ದಂತದಿಂದ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಕ್ಕಿಯವರಿಗೆ, ಜೀನಮೇಣಿಂದ ವೊದರೊಂದು ಪಾದರಸ ಪಾಷಾಣಿದ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಲಭ್ಯ. ಕನ್ನಡ, ಉದ್ದಾ. ಸಂಸ್ಕತ ಹಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ. ಆ ವಸ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹಾಜರು. ಇಲ್ಲಿ ದೂರಕುವ ಅನೇಕ ಸಾಮಗ್ರಿ ಕಣ್ಣನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

### ಕರ್ನೂರ (Camphor)

ಕರ್ನೂರ ತಮಂಬ ಉಷ್ಣ ಕಾರಕವಲ್ಲವೇ, ಕಣ್ಣಗೆ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ತಾಳಬೇಡಿ. ಶುದ್ಧ ಕರ್ನೂರ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಮರದ ಕಾಂಡಕಾರ. ಕಣ್ಣನ ಎಲ್ಲ ತೊಡರಿಗೆ ಏಕೈಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ದ್ರವ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ. ಕರ್ನೂರದ ಜತಿಗೆ ಅಲದಮರದ ಬಿಳಿಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣನ ಬಿಳಿಗುಡೆಯ ಮಲಿನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಬಿಲ್ಲಿದ ಬೀಜ (Strychnos potatorum. L.)

ಈ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ನಿಮಂತೆ ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ಜಲ ಮುದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಿಗಿನುತ್ತ ಸೌಕರ್ಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕಲುಹಿತ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರಗೆ ಹಾಕಿ ಈ ಬೀಜದಪ್ರಡಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತೇಲುವ ಮುಳುಗನವ ಕತ್ತಲವೆಲ್ಲ ತಳ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ನೀರು ನಿಮಂತೆ ವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬೀಜಕ್ಕೆ ನಿಮಂತೆ ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಕಣ್ಣದ ನಿವಾರಿಸುವ ಜೀಜಧಾಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಿಲ್ಲಿದ ಬೀಜಕ್ಕೆ ವೀರೆಡ ಸ್ವಾನ. ಬೇವನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ನೀತ್ಯ ಅಂಜನ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಣ್ಣದ ಸಹಿತ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ನೇತ್ರವಿಕಾರ ನಿರ್ಘಾಲವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಜೀಷ್ವಮಧು (Glyceriza glabra. L.)

ಮುಕ್ಕೆಳ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಿಸುವ ಜೀಷ್ವಮಧು ಕಣ್ಣನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಬಿಳಿ ಗುಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ತೇಯ್ಯದ ಹಜ್ಜ ಬಹುದು. ನೇತ್ರಕೂಲೆಯಲ್ಲಿ

ಶಾಖಿಕೊಡಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಜೊಣಿ ಬಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಕಡ್ಡಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ. ನೇತ್ರಗೊಂಡ ಅಭ್ಯಂತರಿಕ ಒತ್ತುದ ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಲಿಕೆ. ಕವಾಯಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಫೋನಾವ್‌ಫೋನ್‌ರೆಂದೆ ನೀತ್ಯ ಕಣ್ಣಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕಲು ಇದು ಉತ್ತಮ.

### ತ್ರಿಫಲ (ಅಣಿಲೆ, ತಾರೆ, ನೆಲ್ಲಿ)

ಪನಸಾರಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಿಲೆ ಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಲಭ್ಯ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದು, ವರದು, ನಾಲ್ಕುಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು 'ತ್ರಿಫಲ' ವಾಗುತ್ತದೆ. ತರಿಯಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಪ್ರದಿಯಿಂದ ಕವಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೊಣ್ಣಿ ಜೊಣಿ ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ವಿಹಿತ. ಆಯುಹೋದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಂಪ್ರತಿ ತ್ರಿಫಲದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ನರಸು ನಾರಾಯಣ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದೇನೂ ಉತ್ಪಾದಿಸ್ತೇಯ ಮಾತ್ರ. ತ್ರಿಫಲ ಸರ್ವ ದೋಷಹರ. ಸರ್ವ ರೋಗ ಹರ. ಕಣ್ಣನ ಆರೋಗ್ಯ ಬಧಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೀತ್ಯ ಒಂದು ಕೆಮಾಚೆ ಜೊಣಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತ್ರಿಫಲ ಕವಾಯಿ ಅಥವಾ ತ್ರಿಫಲ ನೇನಿದ ಜಲ ಕಣ್ಣಗೆ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕೆ ಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಧಾರೆ ಎರಿಯಬಹುದು. ಅಧಿನಿಕ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಜಲ ಟಪ್ಪನಿಕ್ಕೊ ಆಸಿದ್ದನ್ನು ಕಣ್ಣನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಧಾರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದುಂಟು. ತ್ರಿಫಲದಲ್ಲಿ ಟಪ್ಪನಿಕ್ಕೊ, ಗ್ರಾಮೀಕ್ಕೊ ಆಖಿಡ್, ಸಿಂಧಿಸತ್ತ ಸಮೃದ್ಧ. ಇದು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ. ಅದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ತ್ರಿಫಲ ಕವಾಯಿ ದಿಂದ ಸಿಧ್ಧವಾದ ತ್ರಿಫಲಫ್ಲೂಟ ನೇತ್ರರೋಗಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಲಭ್ಯ. ತ್ರಿಫಲ ಕವಾಯಿ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿ ರಬ್ಬಿನಿಂದ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಫಲೆಯ ಫೋಟ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿಯೂ ಸಹ ನೇತ್ರ ರೋಗ ಪರಿಷಾರಕ್ಕೆ ಯೋಜಿತ ವಾಗುವುದುಂಟು.

### ಅಣಿಲೆ

'ಅಣ್ಣಿ ರೋಗೀಗೆ ಭಯಾ ಪೂರ್ವಾಕ್ಷಾ' ನೇತ್ರ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಯಾಂಗಿ ರೆಲು ನಿಭರಿಸಿ. ಅಭಯೆ ಎಂದರೆ ಅಣಿಲೆ. ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ. ಅಣಿಲೆ ತೇದು ಕಣ್ಣನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಹುದು. ಅರಸಿನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಬಹುದು.

### ನೆಲ್ಲಿ

ಕಾಯಿಯಾದ್ದ ಅಲ್ಲ. ಮರದ ಎಲಿ ಸಹ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಉತ್ತಮ. ಕಣ್ಣನ ಉರಿಯೂತಕ್ಕ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಹಿತಕಾರಿ. ಸಾಂಸದ ನೀರಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಯ ಚೆಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ.

ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ತೆಕ್ಕೊಡಲು ತೊಳೆಯಲು ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಉತ್ತಮ.

### ಮಂಡರಹಿನ (Berberis aristata. L.)

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳಿಯುವ ದಪ್ಪನೆ ಬಳ್ಳ. ಕಾಂಡ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಾತ್ಮದೆ. ಕಾಂಡದ ಜಕ್ಕೆಯ ಕಾಪಾಯ ಹುದಿಸುತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಘನಿಕರಿಸಿದ ಕಾಪಾಯಕ್ಕೆ 'ರಸಾಂಜನ' ಎಂದು ಹೇಶರು. ಕಣಿನ ರೊಗದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯತಃ ನಿತ್ಯ ಅಂಜನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಂತರ ಸೇವನೆಗೂ ವಿಹಿತ. ಕೆಂಗಣ್ಣ ಆಗತಾನೇ ಬಂದಿರೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪೂರಾಣ ಜಾಡ್ಯವೇ ಆಗಿರಲಿ. ರಸಾಂಜನದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶೀಫ್ತಿ ಗುಣಮಾಲು.

### ಹಣಿಕ (Alumen)

ಏದು ಖಿನಿಜ ದ್ರವ್ಯ. ಅಲುಮಿನಿಯಂ ಮೊದಲಾದ ಲೋಹದ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟ್ರಾಸಿಯಂ ಅಮೋನಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಮೂಲ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಲೈಟ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪಟ್ಟಕ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್. ಕಣಿನ ಉರಿಯೂತ್ತ, ನೀರುಕ್ಕುವುದು. ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಏಂತ್ರಿತ ಜಲ ಉಪಯುತ್ತ. ಕೆಂಗಣ್ಣನ ಹಣಿಯ ಸೂಲಂಕನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜೆಂಸ್ ಪನ್ನೀರು ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ನೀರಿಗೆ 5 ಗುಲಗುಂಜಿ ತೂಕದ ಪಟ್ಟಕ ಸಾಕು. ಕೂಡಲೇ ದ್ವಾರಣಿ ಸಿದ್ಧ.

### ಸಮುದ್ರನಾಲಿಗ (Os Sepiae)

ಸಮುದ್ರ ನೀರಳ್ಳಿರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೀನಿನ ಆಷಿ ಪಂಜರ. ಮೀನು ಸತ್ತೆಬಳಿಕ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಾಲಿಗೆಯಾಕಾರದ ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತು ತೇಲುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 10 ಇಂಚುಗಳಿಂದ ಉದ್ದ ಚಪ್ಪಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲುಗುರಿಂದ ಕೆರದರ ಸಾಕು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರತಿ. ಅಪ್ಪು ಭಂಗರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 80 ಭಾಗ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾಂಚೋನೇಟ್ ಇದೆ. ಅಲ್ಲ ಸ್ವೀಪಿ ಥಾಸ್ಟ್ರಿಟ್. ಸ್ಲೈಟ್ ಕೂಡಾಇದೆ. ಸ್ಥಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಿಸ್. ಕಣಿನ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಷದಿಂದ ಸಮುದ್ರ ನಾಲಿಗೆಯ ಸದುಪಯೋಗ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ.

ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಕೆಂಗಣ್ಣನ ತೊಂದರೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಕಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸ್ಯಂದುಖಿಮೊಂದಿಗೆ ತೇಯು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸಮುದ್ರ ನಾಲಿಗೆ ಕೂಡಾ ತೇವಿನ ದ್ರವ್ಯ. ಕಣಿನ ದೊಪವನ್ನು ಕೆರದು ಕಿತ್ತೆ ತೆಗೆಯುವುದು.

### ಕಾಡಿಗೆ ಕೆಪ್ಪು—ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ

ಪ್ರತ್ಯೇ ಪತಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸುದ್ದಿ ಇದು. ಏಷಯ ಒಂದಿಗೆ. ಈ ಸುದ್ದಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಮಾದರಿ ಸವೇಕ್ಕಣೆಯೊಂದರ ಫಲಿತಾಂಶ. "ಪಿಟ್ಟಾ ವಿಂಡಡಲ್ಲಿ ಕಣಿನ ಕಾಡಿಗೆ ಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸೀಸದ ಕಡ್ಡಿ, ಪನ್ನೀಲ್ ಆವರು ಕಾಡಿಗೆ ಹಾಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇದರ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಿಕ ಮಾರಕ, ಸೀಸದ ಸೆಕ್ಕು ತುಂಬು ಕಣ್ಣಪ್ಪೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಲಕ್ಕಣ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಕೆಣ್ಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುರುಡಾಗುತ್ತದೆ." ಇದು ವಾಸ್ತವವಾದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಷದಿಂದ ಕಾಡಿಗೆ ಹಾಕುವ ವಿಧಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತ. ಅಯಂಹೇಂದ ರಾಸ್ತೆ ಅಂಜನ ವಿಧಾನ ವನ್ನು ಬಹುಮಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂಜನ ಹಾಕಲು ಬಳಸಬೇಕಾದ್ದು ಸೀಸದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವಿಧಾನ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಲಿ. ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಕಡ್ಡಿ ಕಿನ್ನ ಬೆಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ತಾಪುರುದ್ದಿಗಿರಬೇಕು. ಸೌವೀರ ಅಥವಾ ರಸಾಂಜನದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಇಂತಹ ಕಡ್ಡಿ ಅಂಜನ ವಿಧಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿವಾದುದು. ಅಂಜನ ಹಾಕುವ ಕಾಲ ಆಯ್ದು ಮತ್ತುವಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿತೇವಿಪಾಗಿ ಸಂಚೇಕಾಲ ಅಂಜನ ಹಾಕುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಂತಹ ವಿಧಾನದ ಸೂಕ್ತ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಸೊಂದರ್ಧ ಪ್ರಸಾದಕವೆಂದು ಸೀಸದ ಕಡ್ಡಿಗೆ ವೊರೆಹೋಗುವುದು ಖಂಡಿತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಸೋಗಿಗೆ ಪನ್ನೀಲಿನಿಂದ ಕಾಡಿಗೆಯ ಕೆಪ್ಪುಗೆರಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಅವಿವೇಕತನ. ಎಳಿ ಹಸುಳಿಯು ಕಣಿಗೂ ಇಂತಹವನ್ನು ಬಳಸಿ ತೆಲ್ಲಾ ತಿಪಾದು ಪ್ರಾಂತು. ಇಂತಹ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದಿಗೂ ವರ್ಧನಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಕಣಿನ ತೊಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಭಿಸಿತು. ಇಂತಹ ಕೆಪ್ಪು ಹಚ್ಚುದಿರುವುದು ತೇಸು.

### ನೀವೇ ತಂಪೂರಿಸಿ—ನಿರಹಾಯಕರ ಕಾಡಿಗೆ

ಕಾಡಿಗೆಯ ಮೋಡಿಗೆ ಬಮ್ಮೆ ಬಳಸಬಹುದು ಸುಖವಾಗಿ ತ್ವರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಂಗಾರದ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಕಡ್ಡಿ ಇಂದಿನ ದಿನ ಬಲು ದುಬಾರಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಕಾಡಿಗೆ ಕಲಿಯಿರೆ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಇದ್ದಿತ್ತ. ಸರಳ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಡಿಗೆ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿತೇವ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧ ಹತ್ತಿಯ ವಸ್ತುಕ್ಕೆ ಆಕಳ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೊಸೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಉರಿಸಿ ಮುಲಿಸಿದೆ ಒಂದು ಹಿತ್ತಾಳಿ ಪಾತ್ರ ಅಥವಾ ತಾಪುರು ದೂರ್ಬಿಲಿಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಟ್ಟಿಯ ಜ್ವಲಿತೆ ಕೆಪ್ಪು ತೇವಿರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಭರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ಇದೆ. ಬಿಲ್ಪತ್ರ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆ ಬಣಿಗಿ ಹಸುವೆನಿಸಿದೆ.

ತುಪ್ಪ ಸವರಬೇಕು. ಆ ಬಟ್ಟೆಯ ಬತ್ತಿ ಹತ್ತಿ ಕಪ್ಪು ಸಂಗ್ರಹಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ ಪ್ರಕಾರದ ಹಲವು ಹತ್ತು ವಿಧಾನ ಇನ್ನೂ ಬೇವಂತ. ಅಜ್ಞ ಯಂದಿರು ಕಾಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಪೂರ್ಣ ಮರಿತುಹೋಗಿಲ್ಲ. ಕಪ್ಪು ಬಣಿ ಪ್ರಕಾಶ ರೋಧಕ. ತೀವ್ರ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರವಿರುತೆ ತಡೆಯಲು ಕಪ್ಪು ಗಾಜಿನ ಕನ್ನಡಕ ಬಳಿಸುವುದುಂಟು. ಇದೆ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯ ವನ್ನು ರೆಪ್ಪ ಬದಿಗೆ ಸವರಿದ ಕಪ್ಪು ಕಾಡಿಗೆ ಎಸಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಜರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸಾಮಾರು ವರ್ವಾಗೆಂದ ನೇತ್ರ ವಿಕಾರ ತಡೆಯಲು ಈ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ನಡೆದುಬಂದಿದೆ. ನೇನೆನೇತ್ರ ಬಿಕಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೆಡ್ಡಿ ಗಳನ್ನು ಬಳಿಸುವುದುಂಟು. ಕಣ್ಣ ನೇಲವು ವಿಶ್ವಪ್ರತಿಂಥಿತರಿಗೆ ಇದು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ. ಬಳಿ ಗುಡೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬದ ಸಿರಾಚಾಲಿ ಬಣಿ ಬಣಿ ದ ಮಾಡಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಇಂಗಾಲದ ಕೆಡ್ಡಿಯ ಬಳಕೆ. ಕಾಡಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ ಇಂಗಾಲ. ಆದುದಿಂದ ಕಾಡಿಗೆಯ ಬಳಕೆ ಮಾಸ್ತಪಾಗಿ ಅವೃಜ್ಞನಿಕ ಅಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಕಾಡಿಗೆಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹೇಳಿ ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಕಾರದ ಕಣ್ಣ ನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿತ. ಕಾಡಿಗೆ ಕಣ್ಣ ನ ರೋಗ ತಡೆಯಾದುಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಪುರಾವೆ ಇಂದಿಂತಾಯಿತು. ಆದೆ ಕಾಡಿಗೆ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅವೈಯಕ್ಕಿಕ ಮುಂತಾಪಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಕಾಡಿಗೆ, ಹೈನ್ಲೂ ಸವರ್ ಕಾಲಕ್ಕೂ ನಿಷಿದ್ಧ.

### ನೇತ್ರರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಸಗ್ರೇ ಬಿಕಿಂತೆ

ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ಥಾವರ ಜಂಗಮ ಲಿನಿಜಿಫ್ರಷ್ಟ್ ನೇತ್ರರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇವೈ ಅಲ್ಲ. ದ್ರವ್ಯ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳನೇಕ ಪ್ರಚಲಿತ. ಕಣ್ಣ ನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಶ್ರೇಷ್ಠಿತ ವಿವರಣೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಬಿಕಿಂತೆಯ ಹಲವು ಹತ್ತುಮಾರ್ಗ ಗೇಳಬರ. ಇಂತಹ ವಿಧಾನ ಕೇವಲ ಸರಳ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವೂ ಹೌದು.

### ಸೂರ್ಯಾವಾದ ಬಿಕಿಂತೆ

ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರು ಜಗತ್ತಿನ ಎರಡು ಕಣ್ಣಗಳಿಂದಂತೆ. ಕಣ್ಣ ನ ಶತ್ರು ಹೆಚ್ಚೆಲು ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ವೇದಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. (ಸುದೃಢಿ ತಾಪಂ ವರ್ಯಂ ಪ್ರತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ !) ಮುಂಜಾನೆಯ ರವಿದರ್ಶನದಿಂದ ಕಣ್ಣ ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾದ ಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲ ಮುಂದಿಳಿಕು ಕ್ರಮೋಽಂ ವಿವರಣಾನ ವಾಗುತ್ವ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದನ್ನು ಸಾತ್ಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣ ನ ಪ್ರಕಾಶ ಸಹನರೀಲತೆ, ಅಳವಡಿಕೆ ಹಚ್ಚಿ ವುದು. ದೃಷ್ಟಿ ದೃಷ್ಟಿವಾಗುವುದು.

ಪುತ್ರ : ಕಾಲದ ಸೂರ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಹಿತ (Infra red) ಹಾಗೂ ನೀಲ (Ultraviolet) ಕಿರಣಪುಂಜವನ್ನು ಹೊಸಣಾಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಣಿಯು ಹೆಚ್ಚಿದ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹರಿಸಿಲು ಇಂತಹ ಕಿರಣಪುಂಜವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸ್ವಷ್ಟಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಲುಸುವ ವಿಧಾನ ಉಂಟು. ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಕೊಣಿಯಿಂದ ಬಿರುಸುತ್ತದೆ. ಬಾಪು, ಪೆಡೆಸ್ತನವನ್ನು ನೇತ್ರತಳಿ ರು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸುವರು. ಮುಕ್ಕಳ ಸಮೀಕ್ಷೆದ್ದೀರ್ಘ ದೋಷವಿವಾರಣೆಗೆ 'ದಿ' ಬೆಂಬತ್ತೆ ಅವಶ್ಯಕ, ಜರ್ಮನಿದಲ್ಲಿ 'ದಿ' ಬೆಂಬತ್ತೆ ತಯಾರಿಕೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸೂರ್ಯಾವಾದ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಉತ್ತೋಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾವೇದ ಗ್ರಂಥವಾದು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತದೆ. "ನಾಸ್ತಿಂ ಗಂಭೀರ ಮುದ್ದೆಂತ ವಾದಿತ್ಯಂ ವಿಷ್ಣೇತ" — ಸುಶುತ್ತ. ಎಂದರೆ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ, ಅಸ್ತ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯಾದರ್ಶನ ಕೂಡಂತೆ. ವಾಖ್ಯಾನಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ ಉದಯಾಸ್ತುದ ರವಿಯ ಕಂಪುಗೊಳಿ ದರ್ಶನ ಮಾಡಬಾರದಿಂದ ಅಧ್ಯ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

### ಹಾಣಿತಲ ಸ್ವತ್ರ (Palming)

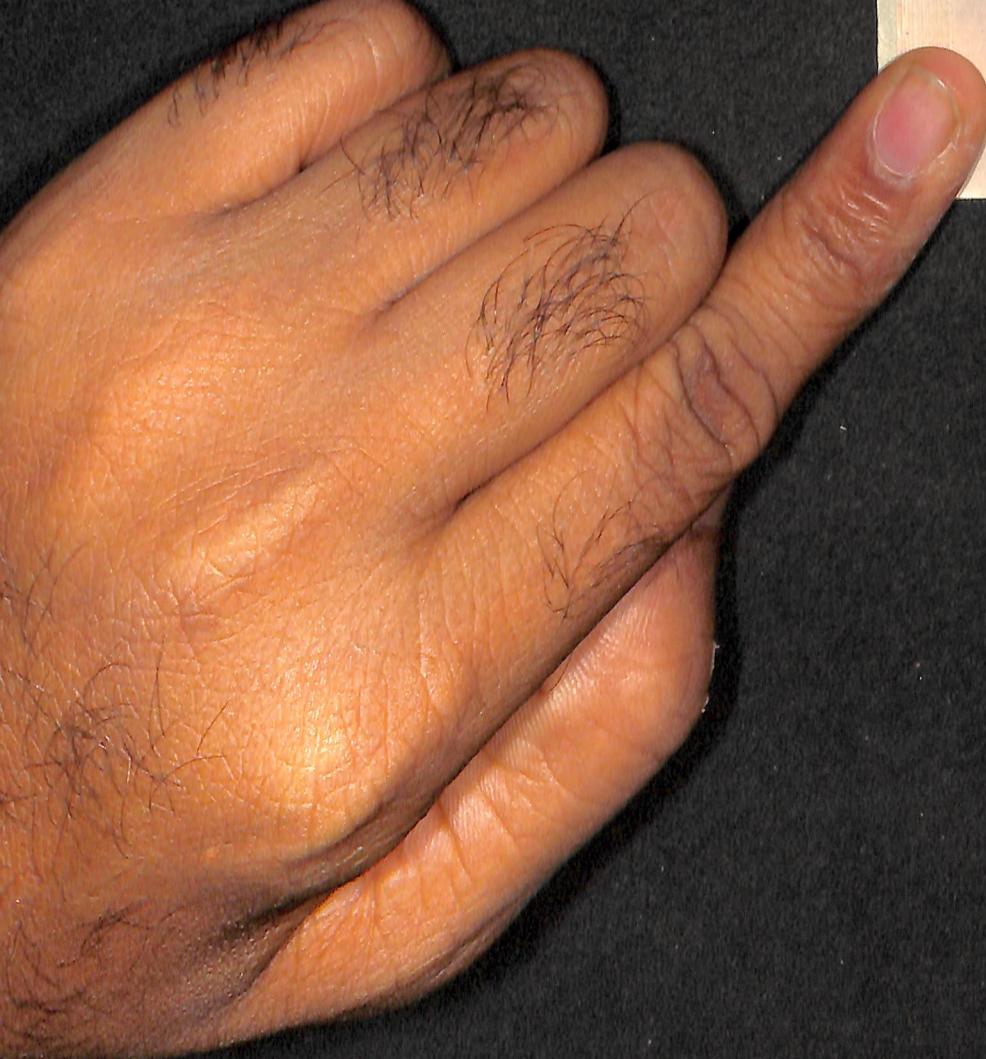
ಇಂದಿರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ವಾಂತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನ ಅಷ್ಟಿತ್ವಿಯ. ವಿರಾಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತ. ಸ್ವತ್ರ ಬಿಂದು ಒಂದೆ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣ ರೆಡನ್ನು ಮುಕ್ಕಿ ಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅಂಗ್ರೇಯಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನವಾಗಿ ಬಿಕಿಂತೆ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ದೀಘ್ರ ಶ್ವಸನೋಚಾಳುವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣ ನ ಮುಂದೆ ಕಪ್ಪು ಕೆತ್ತಲು. ಏನೊಂದೂ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿತ್ತಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋನುಕೂಲ ಸ್ವತ್ರವೇತ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನದೀ ಸರೋವರದ ದೃಕ್ತಿ. ಅಧವಾ ದೋಷಿಯಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವ ಸುಮನೋಹರ ಸಂದರ್ಭ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣ ನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀವು ಧಾರಾಟ ವಿಶ್ವಾಂತಿ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟಾಗ ಅಗ್ನವ ಅನುಕೂಲಿಸ್ತೀಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ ಲಾಭ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದಂಟಾಗುವುದು. ಇಂತಹಂದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗ ಆಯಾವೇದಿಯ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪದಿಷ್ಟ.

ಭೂಕ್ಷುಪ್ರಾಪ್ತಿ ವಾಸ್ತ ತಲೆ ಘ್ರಾಣ್ಣಾಭ್ರಾಯೋದಿ ದೀಯೋ |  
ಜಾತ ರೋಗಾವಿನತ್ಯಂತಿ ತಿಮಿರಾನಿ ತಳ್ಳುವ ಹಿ ||

— ಶಾರಂಗಧರ

ಉಂಡೊಡನೆಯೇ ಅಂಗ್ರೇ ಉಳಿ ಉಳಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣ ನ ಬಿತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೆ ರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಕಣ್ಣ ನ ರೋಗ ತಡೆಯಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿ ದೋವ ಉಂಟಾದರೂ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

Books purchased under Central Government  
Expenditure 1973-74



## ನಿನ್ನೇವ ನಿಧಿ (Blinking)

ರೆಪ್ಟೆ ಮುಚ್ಚುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕಣೆಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಿತ ನೀಡಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲ. ಎಂದರೆ ಕಣೆ ವೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬಲವಂತವಿಂದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೇವ ಉನ್ನೇವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಯಮ. ಒಂದೇ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚುವುದು, ಖರಿಯುವುದು, ಹೊಲಿಗೆ, ಹಣಕಾರ್ಯವುದು, ಕ್ರಮಾತ್ಮಕ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯ ಆಗಾಗ್ಧೆ ಕಣೆ ವೆ ಮುಚ್ಚಿ ತೆರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೇತ್ರ ಯಾವುದ್ದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭತ್ವ ಪರಿಹಾರ. ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಮುಚ್ಚಿ ತೆರಿಯುವುದಲ್ಲ. ಅಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥಕ, ಲಘು, ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಮ್ಮೇವ ಉನ್ನೇವ ಉನ್ನಿತ್ತ ಉಚಿತ. ಏಳಿಸುಳಿ ಕೆಳ್ಳಿ ಮಿಟುಕಸುತ್ತಿರುವಂತೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತೆ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಯೋಜಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಸುಖಿಂ ಲಘು ನಿರೀಕ್ಷೇತ ದೃಢಂ ಪಶ್ಚಿಮ ಚಕ್ಷುವಾ ||

## ಸಂತರಣ ಮತ್ತು ದೋಳನ (Shifting and Oscillating)

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮುಂದಿರುತ ದಪ್ಪಾಕ್ಷರ ಓದುತ್ತಾ ಓದುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ನೇತ್ರ ಅಕ್ಷರದ ಮುಂದು ಓದುವ ವಿಧಾನ. ಒಂದೆಡೆ ಕೇಂದ್ರಿಕ್ಷತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಶೀಫ್ರವಾಗಿ ಸಂತರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ದೃಷ್ಟಿಯ ಪರ್ಯಾಯ ಕೇಂದ್ರಿಕರಣದಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಘಲಸ್ತರೂಪವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ತೆಕ್ಕಿ ವಿವರಾರ್ಥಾನ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅಂದವಾಗಿ ಮುಂದಿರುತ ವಾದ ಬಿಡಿ ಬಿಡಿ ಸ್ವಾಷ ಅಕ್ಷರ ಹೊಂದಿದ ಹಾಳೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಗೋಜಲು ಗೋಜಲಾದ ಅಸ್ವಾಷ ಮುಂದಿರುತ ಅಕ್ಷರ ಓದುವುದರಿಂದ ಕಣೆಗೆ ಬಹಳ ಹಾನಿ. ನೇತ್ರವ್ಯಾಯಾಮದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ ದೋಳನ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಕರಣೆ ಅಲಭ್ಯವಾದಾಗ ಕಿಟಕಿಯ ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಬಾಚಿದ ಸರಳ್ಯಾಕ್ಷ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು. ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ತೆಲಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬನಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಲಿಸುವುದು. ಗಡಿಯಾರದ ಲೋಲಕ ಅಲ್ಲಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ದೋಳಾಯಿವಾನವಾದ ದಿಟ್ಟಿಸುವೆಕೆಯಿಂದ ಕೆಳ್ಳಿಗುಡೆಗೆ ಬಂಬರುವುದು. ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮ ದೋರಿಯುವುದು. ಇದನ್ನು ಪುರಂಭಿಸುವ ವೋದಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕ ಪಾಠ ತಿಳಿದವರಿಂದ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬು ವುದು ಅಗತ್ಯ.

## ತ್ರಾಂಕಿಕೆ

ಹಟೆಯೋಗ ಪ್ರದೀಪ (II-32) ವು ದೃಷ್ಟಿ ಬಲ ವರ್ಧಿಸುವ ವಿಧಾನ ವೊಂದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ.

ಸ್ವಾಲಪಾಗಿ ತ್ರಾಂಕಿಕ ವಿಧಿಯನ್ನು ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ನೆಟ್ಟಿ ಕಣೆ ನಿಂದ ದಿಟ್ಟಿ ಸುವುದು ತ್ರಾಂಕಿಕ. ನಿಮ್ಮದು ಒಂದು ದೀಪ ಉರಿಸಿ ಅದರ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ವೆಯುಕ್ಕಿದೆ ನೋಡಬಹುದು. ನೀಲಿ ಸಭದ ಚಂದ್ರ ಅಥವಾ ತಾರಾ ಸಂಕುಲದ ತಾರೆಯೊಂದನ್ನು ನೆಟ್ಟಿ ಕಣೆ ನಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಾಧನೆ ದಿನನ್ತೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ನೆಕ್ಕಿತ್ತು ಏಕ್ಕುಕೆ ಅವ ರೋಕ್ಕವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ತಕ್ಕಿ ವಿವರಿಸಿಕ. ತ್ರಾಂಕಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ವಿನಾ ಕಾಳಿಸಬಾರದು. ನೋಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಳಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಫಲನ ಒಳಗೊಳಿಸಿದ ನೋಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಬೇಕು. ಮನಃ ಪಟ್ಟಲದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಕ್ಷಿ ತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಪೋಷಂದು ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಸಾಧನೆ ಬೇಕು. ತ್ರಾಂಕಿಕ ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆರತತ್ತು.

## ಜಲ ಜಿಕತ್ತೆ

ಕಣೆನ ಆರೋಗ್ಯ ಬಯಸುವವರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ವಾನ ಬಿಡಬೇಕು. ತಣೆ ರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸ್ವಾನ ಇನ್ನು ಮಧ್ಯ ಹಿತಕರ. ಮುಳುಗಿ ದಾಗ ಕಣೆ ಪ್ರೇತ ತೆರೆದು ಮುಚ್ಚುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಸುತ್ತುತ್ತನ ಮೂರ್ಗದರ್ಶನ. ಇಷ್ಟ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ತ್ರಿಕಾಲಾದ್ವಯಂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೊಳು ಗಳನ್ನು ತಿಳಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿಕೊಳುತ್ತಿರುತ್ತಿರುವ ತಿಳಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕಣೆ ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಣೆನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲಿ ಇದು ವಿನೂತನ ವಿಧಾನ. ಕಣೆ ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಣೆ ನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲಿ ಇದು ವಿನೂತನ ವಿಧಾನ. ಮಳಿಗಾಲದ ಮೋದಲ ಯಲ್ಲಿ ಮಳೆ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ. ಮಳಿಗಾಲದ ಮೋದಲ ಮಳಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರದ ಮಳಿಯ ನೀರನ್ನು ತುದ್ದಿ ಪಾತ್ರಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿದ ಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಧ್ಯಾತ್ಮ. ಕಣೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗವಾಗುವ ಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಧ್ಯಾತ್ಮ. ಧಾರೆ ತ್ವಿಷಧ ತೇಯಲು, ಮಿಶ್ರಮಾಡಲು ಈ ಜಲದ ಉಪಯೋಗ ಉತ್ತಮ. ಧಾರೆ ಬಿಡಲೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗ. ಆಧುನಿಕರು ಇಂದು ಭೂಟ್ ಭೂದ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿ ಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ನೀರಿಗಿಂತ ಪರಿಶುದ್ಧಿ ಜಲ ಅಲಭ್ಯ. ಅದಕ್ಕುಗಿಯೇ ಅದರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ. ಚಳಿಗಾಲದ ಮುಂಜಾನೆಯ ಇಬ್ಬನ್ನು ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಕೂಡಾ. ‘ಜಲನೇತಿ’ ಎಂಬ ಲೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೂ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹದ್ದಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಂತಾಗುತ್ತದೆ-ಎನ್ನು ವಿವರಿಸಿದಿರುತ್ತಿದೆ. ರಾತ್ರಿಕಾಲ ತಾಮುರದ ಪಾತ್ರಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಿಸಿದ ನೀರು ಮುಂಜಾನೆ ಎದು ಕುಡಿಯುವ ವಿಧಾನ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯ ಸೂತ್ರಗಳಿಲ್ಲಂದು. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದಕ್ಕೆ ಉಪಃಪಾನವೆಂದು ಹೇಸರು. ಸಾರ್ವ ದೃಷ್ಟಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಣೆ ನ ಯುವಾದಕ್ಕೆ ಉಪಃಪಾನವೆಂದು ಹೇಸರು. ಸಾರ್ವ ದೃಷ್ಟಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಣೆ ನ ಸಾಧನೆಗೆ ಈ ಕ್ರಮ ಉಪಯೋಗ.

## ಸಾದರಕ್ಷಣೆ

ನೇತ್ರರೋಗ್ಯ ಬಯಸುವವರು ಪಾದದ ಅರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಲಿಗೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧ ಎಂದರೆ ಆಯುವೇದ ಗ್ರಂಥ ಹೀಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದ್ವೇಷಾದ ಮಧ್ಯೇ ಪೃಥ್ವಿ ಸನ್ಮಿಶೇತೇ ಶಿರೋಗತೇ ತೇ ಬಹುಧಾಚನೇತೇ ।  
ತಾಂ ರಕ್ಷಣೋಽಷ್ಟತ್ತಾನ ಲೇಪನಾದಿನ ಪಾದ ಪ್ರಯುಕ್ತಾನ್ಯಾಯನ  
ನರ್ಯಂತಿ ॥

## —ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಾ

ಅದರ ಅರ್ಥ ಹೀಗೆ. ಎರಡು ಪಾದದ ಮಧ್ಯೇ ಒಂದು ನಾಡಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಲಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈನಾಡಿ ಪಾದಕ್ಕೆ ಲೇಪ ಅಭ್ಯಂಗಮಾರ್ಪಾತ ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿದ ದ್ರವ್ಯಸಾರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೂಯುವುದು. ಪಾದಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಅಥಾತ ಹೀಡೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಾರಸದಾಯಕ. ಅದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವವರು ಕಾಲಿನ ಅರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರು ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾದಕೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಪ್ಪೆ ಅಲ್ಲ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಇಳಿಕ್ಕೆ-ಬೆಳ್ಳಿ-ಹರಳಿಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹಸನುವಿನ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಶ್ರಮದಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಅನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಹೀಡಿತರು ನಿತ್ಯ ಪಾದಾಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಶ್ರಮವೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರ. ನಿದ್ರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದು.

## ಉಪವಾಸ

ಅಷ್ಟಿ ಕ್ಷಾಷ್ಟಿ ಭವಾ ರೋಗಾಃ ಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯ ವ್ರಣ ಜ್ಞಾರಾಃ ।  
ಪಂಚೈತೇ ಪಂಚರಾತ್ರೀಣ ರೋಗಾಃ ನಶ್ಯಂತಿ ಲಫ್ಂನಾತ್ ॥

## —ಯೋಗರಾತ್ರಾಕರ

ಒಂದು ದಿನ ಪಯ್ಯಂತ ಸತತವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಉಂಟಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ರೋಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀಣ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಕಾರ, ನೆಗಡಿ, ಗಾಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾರ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಧಿ. ಉಪವಾಸ ಅಚರಣೆಗೂ ನೇತ್ರ ರೋಗ ಉಪಶಮನಕ್ಕೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನು ಬಹುದು. ಅದರೆ ಅನ್ಯವಹಣೋತ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ. ಸುಶುತ್ತನ ಪ್ರಕಾರ ಅನ್ಯವಹಣೋತ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಏಟು ತಗಲಿದರೂ ಅಂಥತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯ ನಲಿಕೆಯ ಪಾರಂಭಿಕ ಅವಯವ ಬಾಯಿ. ಬಾಯಿಯ ಹಲ್ಲಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ

ತೊಂದರೆ. ಗಂಟಲಿನ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆ ನೇತ್ರರುಜಾಕಾರಕ. ಉದರವ್ರಣ ನೇತ್ರ ವ್ಯಾಧಿ ಜನಕ. ಯಾಕ್ರತ್ ಮುಷ್ಪರ ಹೂಡಿದರೆ ಕಾವೊಲೆಯಂತಹ ರೋಗ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ರೋಗಿಗೆ ರೋಗದ ಅರಿವಾಗಲು ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಣ್ಣ. ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತ ಶಾಶ್ವತ ಕರುಂಡುತನಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣ. ಇಂತಹ ಹಲವು ದೃಷ್ಟಾಂತದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕರುಳಿನ ಸಂಬಂಧ ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ. ಸತತ ಬದುರಾತ್ರಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಅನ್ಯವಹಣೋತ್ಸಿನ ಅಡಚಣೆ ನಿವಾರಣೆ. ಘಲ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ತತ್ವಂಬಂಧೀ ನೇತ್ರ ರೋಗ ದೂರವಾದೀತು.

## ಯೋಗಾಸನ

ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿವರಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಸನ ಕಣ್ಣಿನ ಅರೋಗ್ಯವರ್ಧನಾಗಿ ಸಹಾಯಕ. ಶೀಷಾಸನ, ಸಾರಾಂಗಾಸನದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ. ಸಮೃದ್ಧಿ ಗುರೂಪದೇಶದಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಸೂಕ್ತ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದಿರಿಯದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಈ ಹಾದಿ ಸುಗಮ.

## ಹಸಿರು—ನೇತ್ರಾನಂದಕರ

ಬಣಿಗಳ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೆ ಕಣ್ಣಿನ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಹಿತ? ಹಸಿರು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರ. ನೀಲ, ಕಂಪು, ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಬಣ್ಣ ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶ್ರಮ. ನಿಸರ್ಗದ ತ್ವರಿತ ತರುಲತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹರಿದ್ವಣ. ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ಅನ್ಯ. ಹೀಗೆ ಹಸಿರು ದೇಹಕ್ಕೂ ಸಹ ಉಪಕಾರಕ; ಕೇವಲ ಕಣ್ಣಿಗೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಸದಾಕಾಲ ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮರಿಗಡ ಉದ್ದಾನ ದರ್ಶನ ನಯನಾನಂದಕರ. ಹಸಿರು ಗರಿಕೆ ಸೌಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಣ್ಣಿನ ಅರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಧಾನ.

## ವಿದ್ಯುದೀಕೃತ ಯೋಗ (Ionisation)

ತಾಮ್ರ, ಸತು ಮೊದಲಾದ ಲೋಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಿದ (Ion) ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಹಾಯಿಸಿ ನೇತ್ರಗೊಲಿದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವ ವಿಧಾನವೊಂದು ನೇತ್ರ ತಜ್ಜರಿಗಿಂದ ಇಂದ ಅಳವಡಿತ. ಕಣ್ಣಿರೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತ, ಕಣ್ಣಿಯ ವ್ರಣ, ಕಣ್ಣಿಪ್ಪೆಯ ಉರಿಯೂತದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಿಧಾನ. ಆಯುವೇದಿಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹಂದೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗ ಗೊಳಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುಶುತ್ತ ಹೇಳಿಸಿ ಚೂಕಾಂಜನ. ತಾಮ್ರ, ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿಯೇ ಮುಂತಾದ ಲೋಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಚೂಣಿ ದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಮೂಲಿಕ ಸತತವಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧಿ ವಿಧಿದ ಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೂಲಿಕ ಸತತವಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು.

ದಿಂದ ವಿದುತ್ತಾ ತಾವಿ ಖಾಪನ್ನವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೃತ ಜೂಣಾರ್ಥಿನ ನೇತ್ರದ ಬಳಿ ಭಾಗದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವ ವಿಧಾನ ಸುಶುಪ್ತೀತ್ವ. (ಸು. ಉ. ತಂತ್ರ-18/85-93) ಅದನ್ನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಮೂಲಿಕೆ ಕಂಡಿನ ಪಾತ್ರ ಅಥವಾ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರಯಲ್ಲಿ ಏಳೀಕು ದಿನ ಅರೆಯುವ ವಿಧಾನ ಒಂದಿದೆ. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಅರೆದು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಇದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ನೇತ್ರ ರೇಳಿಗೆ ದೂರೀಕರಿಸಲು ಇಂತಹ ವಿಧಾನ ಪ್ರಶ್ನೆ.

#### ಕೇತಕಿ ಕತ್ತೆ

ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಬಾರದ ಕೊದಲು ಕಟ್ಟಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಲು ಉಪಕಾರಿ. ಒಮ್ಮೆ ಕತ್ತೆರಿಸಿದರೆ ಎಸೆಯುವುದವ್ಯೇ. ಅಂತಹ ಕೊದಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ವರದು ಮಣಿನ ಕಪಾಲಗಳ ಮಧ್ಯ ಇರಿಂದಿರುತ್ತವೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕಪಾಲಗಳ ಸಂದು ಮಣಿನಿಂದ ಸವರಿ ಬಂದಿನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟುಗೆ ಒಳಗಿನ ಕೊದಲು ಭಸ್ತು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧಿಸಿ ಕಂಡಿಕೊಂಡು ನೇತ್ರಬಿಂದು ಸಿದ್ಧವಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಟ್ಟಿರೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಇದು ದ್ವಿವಾದಿಷಿವಧ.

#### ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬೇಟ್ಟಿರ ಕೆವಿನೂತ್ತು

ಕೆಲವು ಸರಳ ಸೂತ್ರ ಡಾ॥ ಬೇಟ್ಟಿರಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿತ. ದಿನ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಪ ಪ್ರತಿಬಂಧಸುವ ಕ್ರಮವಿದು. ನಾವು ಒದುವಾಗಿ. ಸಿನಿಮಾ, ಓ. ಎ. ನೋಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿದಿ ಕೊಂಡರೆ ಸರಿ, ನೋಡುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ, ಕಸಳತಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಯ ಕೆಲಸ ನಿಖಾಯಿಸುವಾಗ ಕಟ್ಟಿನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕನ್ನಡಕ ಭೀತಿಯಿಂದ ನೀವು ಸದಾ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಧರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕನ್ನಡಕ ನೀಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬಹುದು.

**ಪ್ರಧಾನ ವಿಧಾನ:** ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಳಕು ಓದಲು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಒದುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುವಾರು 10 ಆಂಗುಲ ದೂರವಿರಲಿ. ಬದಲಿಯಿಂದ ಬದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾರಿ ದೃಷ್ಟಿಪರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆವಸರ ಬೇಡ. ಆಗಾಗ ಕಟ್ಟಿನ ರಿಪ್ಲೆ ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

**ಬರೆಯುವಾಗ:** ಪೆನ್ನನ ಮೌನಯೋಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಪರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬರೆದ ಅಕ್ಷರದ ವೇಳೆ ಪ್ರಸಹ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳುವ ಶ್ರಮ ಆಗಲೇ ವಹಿಸ

ಬಾರದು. ಸ್ವದುವಾಗ ಅಥವಾ ಬರೆಯುವಾಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕು ಬೆಳ್ಳಿಯದ್ದು.

**ವಾಹನ ನಡೆಸುವಾಗ:** ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯ ತ್ರೈರಲ್. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಅಡಿ ದೂರಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಪಷ್ಟು, ವಾಹನದೆಡೆಗೆ ನೋಡುವ ಅನವತ್ತೇಕ ಶ್ರಮ ಬೆಳ್ಳಿಯದ್ದು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಲಿಸಿದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ವೇಗದಿರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರನಃ ಮೂದಲಿನಂತೆ ರಸ್ತೆಯತ್ತೆಲೇ ದೃಷ್ಟಿ ನಡೆಬೇಕು. ಅವಫಾತದಿಂದಲೂ ಪಾರು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ಶ್ರಮವೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ.

**ಹೊಲಿಯುವಾಗ:** ಸೂಜಿಯ ತುದಿಯೋಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರಯಾಃಿಸುವಾಗ:** ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಮರ, ಗಿಡ, ದೃಶ್ಯ, ನೋಡುತ್ತಿರಬಾರದು. ಪಷ್ಟು ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು. ನಾವು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ನಡೆಯುವಾಗ:** ಪ್ರತಿ ಹೆಚ್ಚೆಯೋಡನೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ರೆಪ್ಲೆ ಮುಚ್ಚಿತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚೆ ಎಲ್ಲಿರಿಸುವೆರೋ ಆ ದಾರಿಯತ್ತಲೇ ಗಮನ ಇರಬೇಕು.

**ಮಾನಸ್ಕತಿಕಾರ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:** ‘ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಾತಂ ನ್ಯಾಸೇತ್ವಾದಂ’—ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಾಳಿಂಬ ಮುಂದೆ ಇಡೆಬೇಕು ಎಂಥಿ. ಹೀಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂದು ಭಯವಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕೂ ಒಳಿತು.

**ಖರೀದಿಗೆ ಹೋದಾಗ:** ಖರೀದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟಿಗೆ ತೆರುವ ಸಂದರ್ಭ. ಅನವತ್ತೇಕವಾಗಿ ಬಣಿ ಬಣಿ ದೀಪ, ಅಂಗಡಿ ಘಳಕಳನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅನಗತ್ಯಶ್ರಮ. ಕಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಾಯ. ಖರೀದಿಗೆ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಸಿನರಾಗಿ ತೆಲೆಕೊಂಡ ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿ ವೆ ಮುಚ್ಚತ್ತಾ ಲಘುವಾಗಿ ವಿಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಮಲಗಿ, ಪಕ್ಷವರ್ಕವಾಗಿ ಕುಳಿತು. ಸ್ವರೇಯಾಗಿ ನೋಡಬಾರದು.

**ಸಿನಿಮಾ, ಓ. ಎ. ನೀತ್ರಿಕ್ಷಣೆ:** ಜಲಿಸುವ ಚಿತ್ರ ಸರತ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಪಾಯ ವಿನ್ಯಾಸವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಪನ್ನಾ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಣಿನಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ನಾವು ನೋಡುವ ಕ್ರಮದ ವೇಳೆ ವರರೂ ಉಂಟಿ. ಬಣಿನಲ್ಲಿ ತೆರುವಾಗದಂತೆ ಲಘುವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಉಚಿತ. ಆವಲಂಬಿತ. ಕಟ್ಟಿಗೆ ಶ್ರಮವಾಗದಂತೆ ಲಘುವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಉಚಿತ. ಆಗಾಗ ಕಟ್ಟಿನ ರಿಪ್ಲೆ ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

**ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಯಾಣ :** ಏರಿಳಿಯಾವ ಲಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ದಿನಸಿತ್ತೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರುಂಟು. ಅಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತೆ ಪರುವ ಅಥವಾ ಇಳಿಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಗಮನಿಸಬಾರದು.

### ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸನೆಲತ್ತು 3498

ಜೀವಾಣು ನಾಶಕದ ಅವಿಷ್ಯಾರದೊಂದಿಗೆ ನೇತ್ರಪೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹಲವು ಫೋರ ರೋಗ ಅನೇಕರ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ವಿಜ್ಞಾನದ್ವೆ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಯ ದಿನೆ ಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಜೀವಾಣು ನಾಶಕ, ಜೀವಾಣು ನಿರೋಧಕ ನವ ನವೀನ ಚೈಪಢ ಇಂದು ಉಬ್ಬ. ಸಲೈಫಿನಮ್ಯೂಡ್‌ನ್, ಪೆನಿಕಿಲಿನ್, ಸ್ನೈಪ್‌ಮ್ಯೂಸಿನ್, ಕೆಲ್ಲರೊಮ್‌ಫ್ರಿಕಾಲ್, ಪೋಲಿ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ನ್, ಆಸ್ಟ್ರಿ ಟೆಟರ್‌ಸ್ನೈಪ್‌ನ್, ನಿಯೋಮ್ಯೂಸಿನ್ ಮ್ಯೂರ್ಮಾಲಿನ್, ಫ್ರಾಮ್ಯೂಸಿಟ್‌ನ್ ಮೂಂತಾದ ಜೀವರಕ್ಕ ಚೈಪಢ ಕಣ್ಣನ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಸಾರಿವೆ. ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ ನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗ ವಾಗುವ ಚೈಪಢಗಳದ್ದೇ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ. ಸ್ವೀರಾಯಿಡ್ ಚೈಪಢಗಳ ಶೋಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನ ಒಂದು ದೂಡ್ ಕಾರಂತಿ. ಇಂದು ಯಾವುದೇ ನೇತ್ರ ರೋಗ ವಿರಲಿ, ಇಂತಹ ಚೈಪಢದ ವಿಕೆವೀವ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅದ್ವಿತೀಯ ಯಾತಸ್ಸು ಪೂರ್ಣಿ. ಸ್ವೀರಾಯಿಡ್ ಅಂತಹ ಅನೇಕ ಜಾಡೂ ವಾಡಲು ಸಮರ್ಥ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಘಾತಕ, ಈ ಚೈಪಢ ನೇತ್ರಪಜ್ಜಲಿ ರಿಂದ ಬಳಕೆ. ದುಬಲ ಪಾದರಸ ಕೈಲ್ಲೇರ್ಡ್ ದೂರವಾ ಮತ್ತು ಲವಣ ಜಲ ಕಣ್ಣನ ಅನೇಕ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವು. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಗೆ ಇದು ಅರ್ಥ. ದುಬಲ ಉಂಟಾಗುವು, ಸತುವಿನ ವಿವಿಧ ಲವಣ ದೂರವಾ, ಸಿಲ್ವರ್ ನ್ಯೆಟ್‌ರ್‌ಟ್ ದೂರವಾ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್‌ನಾ ಪೆರಾಕ್‌ಡ್ ಮೂದಲಾದುವು ಕಣ್ಣನ ರೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರಾಫ್ ವಸ್ತೆ ಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತಕ್ಕುದಾಗಿವೆ.

ತುದ್ದ ಅ ಲೋಕ್ ಹಾ ಲೋ ಮತ್ತು ದುಬಲ ಕಾರ್ಬೋಲಿಕ್ ಅವು ಸಹ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಉಪಯುತ್ತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಚ್ಚ ರಿಕೆಯ ಮಾತು ಸೂಕ್ತ. ಜೀವರಕ್ಕ ಚೈಪಢಗಳಾವುವೂ ಎಂದಿಗೂ ದಿನ ಬಳಕೆಯ ಮನೆ ಮದ್ದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಗಲೂ ಬಾರದು. ತಜ್ಜ, ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚೈಪಢ ಒಂದು ರೋಗದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಯೋಗ ವಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಂದು ಈ ಚೈಪಢಗಳ ದುಬಲಕ್ಕಿಂತ ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಫಲ ಸ್ಟ್ರಾಫ್ ಪಾಗಿ ಚೈಪಢ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಷ್ಪಾಯೋಜಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೈಪಢ ನಿರೋಧಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವರಕ್ಕ ಚೈಪಢ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಏರ್ಥ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ನಂತರ

ಅದು ನಿರ್ವಿರ್ತುವಾತ್ಮವಲ್ಲ. ಹಾವಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಗ ಜನರ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಬ್ಲೆ, ಜೀವರಕ್ಕ ಚೈಪಢದೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಟಿ ಎಂದಿಗೂ ಸಲ್ಲದು.

### ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸುಶುರ್ತ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಂಪರೆಯ ಮೂಲ ಪ್ರವರ್ತಕ. ವಿವಿಧ ನೇತ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕೆರ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಪ್ರಾರ್ಥದಿಂದಲೇ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಸುಶುರ್ತ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಸುಮಾರು ಶ್ರೀ, ಪೂ. ಎಂಬನೆಯ ಶರ್ವಮಾನದಲ್ಲಿ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣ ನ ರೋಗಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ಎಪ್ಪತ್ತಾರು. ಇವುಗಳ ಪ್ರೇಕ್ಷಿ ಸುಮಾರು 39 ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಎಂದರೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗ ಶಸ್ತ್ರಸಾಧ್ಯವಂದಾಯಿತು. ಸುಶುರ್ತ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕರ್ತೃ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರದ್ದು. ಭೀದನ (Incising), ಲೀವಿನ(Scraping), ಭೀದನ(Excising), ವೇಧನ (Puncturing) ಇವೇ ಆ ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರಕೆರ್ಮ ಪ್ರಕಾರ. ಲಿಂಗನಾಶ ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣರೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅಪ್ರಾರ್ಥ. ಈ ವಿಧಾನ ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದನವರೆಗೂ ಏನೂತನ. ಕ್ರಮ ಅರಿವಳಿಕೆ ಬಳಸುವ ದೊಂದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅಂದಿಗೂ ಇಂದಿಗೂ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತವೇನಿಲ್ಲ. ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆ ಯಾತ್ಮೀಯಾಗಿ ಸಾಂಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿತಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಇಂದು ಸಮರ್ಥ. ನೇತ್ರ ಪ್ಲಾಟಿಡಿಂದ ಹೆಟ್ಟು ಕುರುಡಿಗೆ ನೇತ್ರದಾನ ಇಂದು ಸಾಧ್ಯ. ವಿಕೃತ ಕಣ್ಣಿರು ಸಾಫ್ ನಿದರ್ಶಿ ಪಾರ್ಕ್‌ತ ನೇತ್ರಮಣಿಕೆಸಿ (Kerato-plasty) ಇಂದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ನೇತ್ರದಾನ ಜಳಿವಳಿಯಿಂದ ಹೊಸ ಯುಗದ ಅರಂಭ. ಅನೇಕ ಹೆಟ್ಟುಗುರುಡರ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಶಾಕಿರಣ. ನವ ನವೀನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಳವಡಿಕೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇನ್ನು ಪ್ರಾಗ್‌ಸರಳಿಸಿದೆ. ಅಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಶೋಧಗಳನೇಕ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಭಿಸಂದರ್ಭಾರ. ಆದಕ್ಕೆ ನಾವು ಚಿರಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ.

### ಸಮುಕ್ತಾಕಾದ ಆಹಾರ-ನೇತ್ರರೋಗದಿಂದ ದೂರ

ಚೈಪಢತ್ತಭರಿತ ಆಹಾರ ಸಾರ್ವ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನೇತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ಎ, ಬಿ, ಬಿ, ಬಿ, ಪಿ, ಕೆ, ಮತ್ತು ಡಿ, ಜೀವಸಷ್ಟದ ಕೊರತ ನೇತ್ರದ ಹಲವು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ರುಜೂವಾತಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಜೀವಸಷ್ಟ ಸಮೃದ್ಧಿ ವಿರುವ ಆಹಾರ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಚಿತ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಬೆಳೆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಮೊಟ್ಟೆ ಪುರಿಗಳ ಯಾಕ್ರ್ತ್, ಕಾಡಾಲಿವರ್ ಎಷ್ಟೇ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ತರಿರಕ್ಕೆ ಜೀವಸಷ್ಟ ಹೇರಳ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣ ನ ರಕ್ತಕ್ಷ ಹೇರಳ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಯುವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಇಂತಹ ವಿಕಾರವನ್ನು ಪಡ್ಡ ಮತ್ತು ಅಪಣ್ಣ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತದವನಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿನ ಅರೋಗ್ಯ ಬಯಸುವವನಿಗೆ ಯಾವುದು ಅನುಕೂಲ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೋ ಅದು ಪಡ್ಡ. ಯಾವುದು ಪ್ರತಿಕೂಲಕಾರಫೋ ಅದು ಅಪಣ್ಣ.

**ಪಥಾಷಾಹಾರ :** ಕಟ್ಟಿನ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿ ಪಥಾಷಾಹಾರ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪ ತರಕಾರಿ ಅಪ್ಪಾಗಿ ಹಿತಕರಪಲ್ಲಿ ಎನ್ನು ತೆದೆ ಅಯುವೇದ. ಕೇವಲ ಇದು ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಕ ಎಂದು ಗ್ರಂಥಕಾರನೇಬಂತೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇಂತಹ ಸೊಪ್ಪ ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತು ವೇನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಅಥವಾ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಸೊಪ್ಪ ತರಕಾರಿಗಳೇ. ಇವೇ ಆ ಬದು ಸೊಪ್ಪ. ಮೊದಲ ನೇಯ ದು ಜೀವಂತಿ (Leptadenia reticulata W & A) ಎಂದರೆ ಶಿಹಿ ಹಾಲಿ ಬಳ್ಳ. ಇನ್ನೊಂದು ವಾಸ್ತುಕ (Chenopodium album L) ಎಂದರೆ ಚೆಕ್ಕೊಂಡ ತನ ಸೊಪ್ಪ. ಮತ್ತಾಸ್ತಿ (Alternanthera) ಎಂದರೆ ಹೊನೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪ ಮೂರನೆಯದು. ನಾಲ್ಕುನೆಯದು ಹೇಘವಾದ (Amaranthus polygonoides L) ಎಂದರೆ ಕೇರೆ ಗಿಡಹಂಡ ಪ್ರಭೇದ. ಬದನೆಯದು ಪ್ರಸಂಗ (Boerhaavia diffusa L) ಅಥವಾ ಕೊಮ್ಮೆ ಗಿಡ. ಈ ಬದು ಸೊಪ್ಪ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಕಲು ಅತ್ಯಂತ ಶೈವಾ. ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಯೋಗರತ್ನಾ ಕರಕಾರನಡು. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಡು ವನಾತ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. “ಆಕೆ ಸೊಪ್ಪ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಣ್ಯ ಬೇಕು” ಎಂದು. ಹೊಲುಬಿವನೆನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪ ಅರಿಸಿ ತಂದು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಕು ವುದುಂಟು. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಇಂತಹ ಅಮಾಲ್ಕಿ ಗಿಡಗಳ ಉಪಯೋಗ ಕ್ರಮೇಣ ಮರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಂಕ್ಷಿತ ಹಸರು ಸುನಿಕ್ಕಣಿಕ. (Marselia quadrifida L) ಕಟ್ಟಿರೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಸೊಪ್ಪ ನಿತ್ಯ ಬಳಿಸಬೇಕೆನ್ನು ತ್ವರಿಸುತ್ತದೆ. ತಂಡಲೀಯ ಎಂದರೆ ಕಿರುಕುಸಾಲಿ. (Amaranthus spinosus L) ಸುತ್ತುತನ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಕೂಡ ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಡ್ಡ. ಏಕೆ ಮುಂಗಾರಿ, ಕಾಗಾರಿ, ಪಡವಲ, ಬದನೆ. ಬಿಡಿರುಕೆಲೆ, ನುಗೆ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಗಣಕೆಯ ಸೊಪ್ಪ ಸವ ಪಡ್ಡಿಕಾರಕ. ಬಾಲ್ಲಿ. ಹೆಸರು. ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಹುರುಳಿ ಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಬಾದಾಮಿ, ದೂಪ್ತಿ, ಬಾಳಿಕೆಲ್ಲಿನ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಃವುದು ಬಳ್ಳಿಯದು. ಕಟ್ಟಿನ ಅರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

### ಅಪೆಥಾಷಾಹಾರ

ಇಂತಹದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ. ರೋಗ ಹೀಡಿರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಮತ್ತೆಪ್ಪ ಉಬ್ಬಣ. ವಿವಿಧ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅವಂತ್ರಣ ಈ ವಿಧದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನೇವನೆ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಲೆದು ಅತಿಯಾಗಿ ಜಲಪಾನದಿಂದ ಕಟ್ಟಿನ ರೋಗ ಪ್ರಾರ್ಥಿ. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣಿ ಹಂಪಲಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಸಹ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾನವ ಹಣ್ಣಿ.

ಅಪೊರ್ತಿ ಯೋಗೇನ ನಯಾಖಾಯಂವಾ |

ಕರೋತಿ ತಾಷಾದತಿ ತಾನ ನಾದ್ಯಾತ್ ||

### —ಭಾವ ಪ್ರಕಾಶ

ಎಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾನವ ಹಣ್ಣಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರ ರೋಗ ಉಂಟಾಗು ಕ್ರೆದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದ ತಷ್ಟಿ ತಿನ್ನುಬಾರದು. ಮಾನವ ನವಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೋಡಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತಿನ್ನದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದರೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ಮಾನವ ಹಣ್ಣಿ ವಿಷಿಳುವಾದ ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಗಣ್ಣಿ ಸೋಂಕುಜಾಡ್ಯದ ಮುತಿ ಏಂದಿರ ಹಾಳೆ. ಇಂತಹದೇ ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಂತ ತಾಳಿ ಹಣ್ಣಿನದು. ತಾಳಿ ಮರದ ಹಣ್ಣಿ ಕೆಂಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣ. ಭಾವ ಪ್ರಕಾಶದ ಹೇಳಿಕೆ ಇದು.

ದೂರಜರಂ ಒಮ್ಮ ಮಾತ್ರಂಚ ತಂದಾಭಿಷ್ಯಂದ ಶಾಕರಂ ||

ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ತಾಮುರ ಹೇರಳ. ಮಾರದ ಹಣ್ಣಿ ಬಿಲಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಬುಟ್ಟಿ ಗಟ್ಟಿಲೆ ರವಾನೆ ಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲ ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ಚಾಡ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭ. ಮದ್ವಾಸ್ ಕೆಂಗಣ್ಣಿ ಎಂದೇ ಈ ಅಂಟು ಬೇನೆ ಪರಿಚಿತ. ತಾಳಿ ಹಣ್ಣಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವೇ ಈ ಅಥವಾ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ತಾಳಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬುಟ್ಟಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ. ಇದು ಸಂದೇ ಹಾಸ್ಪದ ವಿಜಾರ. ಕಾಕತಾಳಿಯ ನಾಯಿದಂತ ಕೆಣ್ಣಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ರಿನ ಬಳಕೆ ನಿಷಿದ್ಧಿ. ರಾತ್ರಿಕಾಲ ಹೊಸರಿನ ಬಳಕೆ ಅರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೂ ಸಹ ಕೊಡುದು. ಹೊಳಕೆ ಬರಿಷಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಏಳುನ ಪದಾರ್ಥ, ವ್ಯಂಜನ, ಕೊಡುದು. ಹೊಳಕೆ ಬರಿಷಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಏಳುನ ಪದಾರ್ಥ, ವ್ಯಂಜನ, ಏಂನು, ಮದ್ಯ, ಮಾಸ, ಮಾಳಿ, ಖಾರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ನೇತ್ರರೋಗಕ್ಕೆ ಏಂನು ತರುತ್ತದೆ. ಅಡಿಕೆಯ ಸತತ ಉಪಯೋಗ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂಡ್ಯಕಾರಕ. ಶೀತಾ ಧಾನ್ಯ ತರುತ್ತದೆ. ಬುಟ್ಟಿಯ ಸತತ ಉಪಯೋಗ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂಡ್ಯಂದ ಮಾರವಿರಿಸಬೇಕು. ಬೀಜದ ಘಲ ತಿಂದಬಳಿಕ ಎಸೆಯುವ ಬೀಜ ಮಾತ್ರಂದ ಮಾರವಿರಿಸಬೇಕು. ಬೀಜದ ಘಲ ಪ್ರದಿ ಅಂಧಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಬುಟ್ಟಿಯ ಕೆಮ್ಮೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಅಂಡಮಾನಿಗೆ ಸಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಿಂಡೆಂತಹಾಕಿದ ಕೆಗಳ ಕೆಣ್ಣಿ ಕುರುಡಾಗಿಸಲು ಶೀತಾ ಘಲ ಬೀಜದ ಪ್ರದಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತೀವ್ರ ಅಪರೂಧದ ಕೈಗಳಿಗೂ ಘಲ ಬೀಜದ ಪ್ರದಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

Due Date H.I.C. No. This No. Date Due  
 ೪೦ ತಹ್ಮದೇ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ದಾಖಿಲೆ ಲಭ್ಯ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕಟ್ಟಣಿಗೆ ಹಾಳಾಯ  
 ಅಹಿತವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅರಿತಂತೆ ಆಯಿತು.

### ಹೊಸಚಿಗುರು ಹಳೆಬೀರು

ನೇತುರೋಗ್ಯ ರಕ್ತಜೀರು ಕುರಿತಾದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳನ್ನು  
 ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಸ್ವರೂಪರ್ಥಲ್ಲಿದೆ, ಇಷ್ಟ  
 ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿವರ ಹೇಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು ಹೊರಟಿ  
 ರುವುದು ಹೇಳಲ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಅಂತುವೇದ ತತ್ವಗಳ  
 ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾನಕ ವಿಚಾರಗಳ ವಿವರೆ ಕಷ್ಟ ನಾಢ್ಯ ಹೇಳಿ. ವಿಚಾರ ಸರೋವರುಲ್ಲಿ  
 ಲೋಪದೋಷ ಕಂಡುಬಂಧುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪೂರಿಯ ವೃತ್ತಿ  
 ಯಂದ ವೃತ್ತಿ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾದೀತು. ನೇತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಹತ್ವದ  
 ಕಾರಣ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥತ್ವದ ನಿವಾರಕೆ ಇಂದು  
 ಯಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಯೋಗ, ಅಂತಹ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಾಲಾವಕಾಶ  
 ಬೇಕಾದೀತು. ಹಳೆಯುದನ್ನು ಮರೆಯದೆ ನಾವು ಹೊಸತೆನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಲ್ಲ  
 ಬೇಕು. ಜನಾಂಗದ ಒಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ನಾಂದಿ. ನಮ್ಮ ತಾತ ಮುತ್ತಾರೆ ದಿರಿ  
 ಸುರಿಷ್ಣ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ನೇತುರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಸದಾಚಾರ ಸತ್ಯವು  
 ದಾಯಿತನ. ಅಂತಹ ಪರಂಪರೆಯ ಪ್ರಸರಣಿ ಏವನ ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಆಶಯ.  
 ನಾವು ನೂಕಾಲ ಬಾಳುವಂತಾಗಲಿ. ನೂಕಾಲ ನೋಡುವಂತಾಗಲಿ.

॥ ತತ್ತಂ ಜತ್ತೇಮ ತರದಃ ತತ್ತಂ ॥

3498

K3498

Coll No. L 185 N88

Author ನಾನುತ್ತಿ

K. L. E. Society's

Shri B. M. K. Ayurved College  
Shahapur-Belgaum-3.

**Library**

Acc No K3498

ಪ್ರಜಾ ಸ್ತುತಿರೂಪ ಪ್ರವೇಷದ ಲಿನಿಂಟೆನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-೨