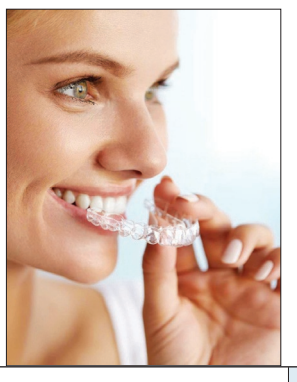
ವಕ್ರ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಅಲೈನರ್

anusha.rgupta@gmail.com

ಹಲ್ಲು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಮುಜುಗರದಿಂದ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ನಗದಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಈಗ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆಲ್ಲ ಚಿಂತೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲೈನರ್ಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಹೌದು, ಅಲೈನರ್ಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ನೋವಿಲ್ಲದೆ ವಕ್ರವಾಗಿರುವ ದಂತಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೊಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

ವಕ್ರವಾಗಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಂಭಾವ್ಯ ದಂತ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಸಹಾಯಕ. ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೇನಂತೆ, ಅದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಉಡಾಫೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ ಇರುವವರೂ ಈ ಇದ್ದಾರೆನ್ನಿ. ಆದರೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ ಅಂಥವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.



ವಕ್ರದಂತದ ಸಮಸ್ಯೆ: ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ವಕ್ರದಂತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ವಕ್ರವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮತ್ತು ಫ್ಲೋಸಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗದ ಕಾರಣ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ವಕ್ರದಂತ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹಲ್ಲು ಓವರ್‌ಲ್ಯಾಪ್ ಆಗಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೆ ತಿರುಚಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ದವಡೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ಟಿಎಂಜೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ಜರುಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಎನಾಮೆಲ್‌ನ ಸವೆತವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಕ್ರದಂತವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ದವಡೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬ್ರೇಸ್ ಅಥವಾ ಅಲೈನರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರೇಸ್ (ಲೋಹ ಅಥವಾ ಸೆರಾಮಿಕ್) ಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶೈಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲೈನರ್ಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ಟ್ರೇ ಗಳಂತಿದ್ದು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ, ಆದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬ್ರೇಸ್‌ಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರ. ಅಲೈನರ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದ್ದು ಟ್ರೇ ಗಳ ಸೆಟ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಟ್ರೇ ಅನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗೆ ಧರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇವು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಜರುಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವಕ್ರದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕೆ ಅಲೈನರ್ಸ್?: ಬಹುತೇಕ ವಕ್ರದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಲೈನರ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬ್ರೇಸ್‌ಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ದಂತ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲೈನರ್ಸ್‌ಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸದ ಕಾರಣ ಯುವ ಜನತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅಲೈನರ್ಸ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಎಂದಿನಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹುಳುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪೂರ್ವ ನಿಯೋಜಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗಿನ ಭೇಟಿಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ತುಟಿ ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಿರಿಕಿರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲೈನರ್ಸ್ ಆಗಲಿ ಬ್ರೇಸ್‌ಗಳಾಗಲಿ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಅಮೃತ ಬಿಂದು

ವೀರಶೈವಾಗಮ

ಋತಂ ತಪ ಇತಿ ಪಠನ್ ಭಸ್ಮನಾ ಲವಣೇನ ಚ । ಮೃತ್ತಿಕಾಭಿಃ ಪೂರಯೇತಾಪ್ಯಾಕಂಠಂ ತದನಂತರಮ್ ।।ಸರ್ವಸ್ಯ ಪ್ರತಿತಿವೇತಿ ಮೂರ್ಧಾನಂ ದಿವ ಇತ್ಯಪಿ ।
ಸಜಲಂ ಭಸ್ಮ ಮೃತ್ಪಿಂಡಂ ಪಿತುರ್ಮೂರ್ಧನಿ ನಿಕ್ಷಿಪೇತ್ ।
ತತಶ್ಚ ಪೂರಯೇದ್ ಗರ್ತಂ ಭಸ್ಮನಾ ಮೃತ್ಸ್ನಯಾಪಿ ಚ ।

ಮೃತ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ನಂತರ ಋತಂ ತಪಃ ಸತ್ಯಂ ತಪಃ ಶ್ರುತಂ ತಪಃ ಶಾಂತಂ ತಪೋ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಭಸ್ಮ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ತುಂಬಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಗನು ಸರ್ವಸ್ಯ ಪ್ರತಿತಿವ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಧಾನಂ ದಿವ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಭಸ್ಮದ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಮುದ್ದೆಗಳನ್ನು ತಂದೆಯ ಪಾರ್ಥಿವ ದೇಹದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಭಸ್ಮಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನವರೆಗೆ ತುಂಬಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗನಿಗೆ ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಬರದಿದ್ದರೆ, ಪುರೋಹಿತರಾದವರೆ ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ಮಗನಿಂದ ಅದರ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

। ಮುಕುಟಾಗಮ (ಚರ್ಯಾಪಾದ -4. 9-10/ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ: ಶ್ರೀಶೈಲ ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ. ಚನ್ನಸಿದ್ಧರಾಮ ಪಂಡಿತಾರಾಧ್ಯ ಭಗವತ್ಪಾದರು.

ಶುಭ ದಿನ

। ವೇ॥ ಬ್ರ॥ ಶ್ರೀ ದೇವದತ್ತ ಶರ್ಮಾ ಗುರೂಜಿ

ಮೇಷ — ನವ ವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಲಾಭ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವರು. ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸ್ಟೋರ್ಸ್ ಮಾಲೀಕರಿಗೆ ಲಾಭ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 5**

ವೃಷಭ — ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಹಣ ಹೂಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶುಭ. ಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ:9**

ಮಿಥುನ — ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಮಿತ್ತ ಹಣವ್ಯಯ. ವಿವಾಹ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಬರಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಭೀತಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 5**

ಕಟಕ — ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಶುಭ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಸ್ಥಿರಾಸ್ತಿಯು ಲಭ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ. ವಾಹನ ಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವಿರಿ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 2**

ಸಿಂಹ — ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯವರಿಗೆ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಸಿಗಲಿದೆ. ಕ್ಯಾಂಟೀನ್ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಲಾಭ. ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಾಗ್ವಾದ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 8**

ಕನ್ಯಾ — ಲೇಖಕರಿಗೆ ಶುಭದಾಯಕ ದಿನ. ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯ ಇದಾಗಿದೆ. ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಾಭ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ:4**

ತುಲಾ — ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತಾಳುವಿರಿ. ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಶುಭದಾಯಕ ದಿನ. ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ:3**

ವೃಶ್ಚಿಕ — ಸ್ಥಿರಾಸ್ತಿ ಖರೀದಿಯತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ತಾಳುವಿರಿ. ಮನೆಯ ನವೀಕರಣಕ್ಕೆ ಖರ್ಚಾಗುವುದು. ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಲಾಭ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 6**

ಧನುಸ್ಸು — ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠುರವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಾನವೀಯತೆ ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಗೊಂದಲದ ವಾತಾವರಣ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉದ್ದಿಮೆಯಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 6**

ಮಕರ — ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಬರಲಿದೆ. ಕೋರ್ಟ್ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗಿದೆ. ದ್ವಿತೀಯ ವಿವಾಹದ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 8**

ಕುಂಭ — ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ಶುಭಸಮಯ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಿಗೆ ಶುಭವಾಗುವುದು. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 9**

ಮೀನ — ಕಬ್ಬಿಣ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಿಗೆ ಲಾಭವಾಗಲಿದೆ. ಔಷಧ ತಯಾರಿ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಆದಾಯ. ಆಡುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ. **ಶುಭಸಂಖ್ಯೆ: 6**

ಅಮೃತ ವಾಣಿ

ಅನ್ಯವಾದೀ ಕ್ರಿಯಾದ್ವೇಷೀ ನೋಪಸ್ಥಾಯೀ ನಿರುತ್ತರಃ ।
ಆಹೂತಃ ಪ್ರಪಲಾಯೀ ಚ ಹೀನಃ ಪಂಚವಿಧಃ ಸ್ಮೃತಃ ।।

ಹೇಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲದ ಬೇರೆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ದ್ವೇಷಿಸುವುದು, ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು, ತಮ್ಮ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಉಪೇಕ್ಷಾಭಾವದಿಂದ ಹೋಗದೇ ಇರುವುದು -ಈ ಐದು ಗುಣರಹಿತನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

। ವಚನರತ್ನಾವಳಿ/ ಸಂಗ್ರಹ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ: ಡಾ. ಕಂಠಪಲ್ಲೀ ಸಮೀರಣಾಚಾರ್ಯ, ವೇದಪೀಠ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಸುಡೊಕು-4433

		4					5	3
			4		9		8	
				6	2			9
	2				7			5
	3		5		4		6	
8			2				4	
9			7	1				
	8		6		3			
6	7					5		

ಸುಡೊಕು 4432ರ ಉತ್ತರ

7	6	9	5	8	1	4	3	2
1	5	3	4	9	2	7	6	8
8	4	2	7	6	3	9	1	5
4	3	8	2	1	9	5	7	6
5	9	7	6	4	8	1	2	3
2	1	6	3	5	7	8	4	9
3	7	4	8	2	5	6	9	1
6	8	1	9	3	4	2	5	7
9	2	5	1	7	6	3	8	4

ಈ ಸುಡೊಕು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯಾಬಂಧ.ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಂಬತ್ತರ ತನಕ ಅಂಕಿಗಳಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ 3 X 3 ಬಾಕ್ಸ್ ನಲ್ಲೂ ಒಂದರಿಂದ ಒಂಬತ್ತರೊಳಗಿನ ಅಂಕಿಗಳಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಂಕಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗಬಾರದು.

ಪಂಚಾಂಗ

(ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಅನುಸಾರ) (ಆಧಾರ: ಒಂಟಿಕೊಪ್ಪಲ್ ಮೈಸೂರು ಪಂಚಾಂಗ)

ವಿಶ್ವಾವಸು ಸಂವತ್ಸರ, ಉತ್ತರಾಯಣ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು, ಆಷಾಢ ಮಾಸ, ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷ. ತಿಥಿ: ಹುಣ್ಣಿಮೆ (ಮ.ರಾ.01.29) ನಕ್ಷತ್ರ: ಪೂರ್ವಾಷಾಢ (ದಿನಪೂರ್ತಿ) ಸೌರ ಮಾಸ: ಮಿಥುನ 26. ಹಿಜರಿ: ಮುಹರ್ರಂ 14. ಮಳೆನಕ್ಷತ್ರ: ಪುನರ್ವಸು ಎರಡನೆಯ ಪಾದ. ರಾಹುಕಾಲ: ಮ.01.30-03.00, ಯಮಗಂಡಕಾಲ: ಬೆ. 06.00-07.30. ಸೂರ್ಯೋದಯ: 05.56 ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ: 06.49 (ಶುಕ್ರವಾರದ ಸೂರ್ಯೋದಯ: 06.00 ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ: 06.49) **ವಿಶೇಷ: ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮೆ**

ಸಂಸ್ಕೃತ ಗುರುಕುಲ

ಭಾಗ 2919

। ಡಾ. ಗಣಪತಿ ಹೆಗಡೆ, 9448243724
vvsanskritagurukula@gmail.com

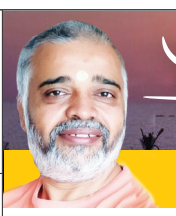
ವಿಭಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಐದನೆಯದು ಪಂಚಮೀವಿಭಕ್ತಿಃ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇಂದ ಅಥವಾ ದೆಸೆಯಿಂದ ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ. **ಪಾದಪಾತ್ ಫಲಂ ಪತತಿ।** ಮರದಿಂದ ಹಣ್ಣು ಬೀಳುತ್ತದೆ. **ಪರ್ವತಾತ್ ನದೀ ಪ್ರವಹತಿ।** ಪರ್ವತದಿಂದ ನದಿಯು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. **ಗ್ರಾಮಾತ್ ಪಿತಾ ಆಗಮಿಷ್ಯತಿ।** ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ತಂದೆಯು ಬರುತ್ತಾನೆ **ಆಪಣಾತ್ ವಸ್ತೂನಿ ಆನಯಾಮಿ।** ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತೇನೆ. **ಬಾಲಕಃ ವಿದ್ಯಾಲಯಾತ್ ಆಗಮಿಷ್ಯತಿ।** ಬಾಲಕನು ವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಬರುವನು. ಮೇಲಿನ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಪದಗಳ ಪಂಚಮೀ ವಿಭಕ್ತಿಯ ರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಾದಪಃ - ಪಾದಪಾತ್, ಪರ್ವತಃ - ಪರ್ವತಾತ್, ಗ್ರಾಮಃ - ಗ್ರಾಮಾತ್, ಆಪಣಃ - ಆಪಣಾತ್ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡು ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮರದಿಂದ ಹಣ್ಣು, ಪರ್ವತದಿಂದ ನದಿ, ಗ್ರಾಮದಿಂದ ತಂದೆ, ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ವಸ್ತು ಇವು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮೀ ವಿಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಪದಗಳನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಪಂಚಮೀ ವಿಭಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅಂತರಂಗ



ಸ್ವಾಮಿ ಆದಿತ್ಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತೀ
ಚಿನ್ಮಯ ಮಿಷನ್, ಮಂಡ್ಯ

ಅಮಾನಿತ್ವಮ್

ಭಾರತೀಯರಾದ ನಮಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಈ 700 ಶ್ಲೋಕಗಳ ಗ್ರಂಥವು ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಸ್ಥಾನತ್ರಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವ ಏಕೈಕ ಸ್ಥಳವೆಂದರೆ ವೇದಾಂತ. ವ್ಯಕ್ತಿತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇತರರಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹದಿಮೂರನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನನ್ನು ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಮಾನಿತ್ವ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಾನ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅಳೆಯುವುದು ಎಂಬರ್ಥವುಂಟು. ಮಾನಿತ್ವವೆಂದರೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ತಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಈ ಗುಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಅಮಾನಿತ್ವ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.ಅವೆಂದರೆ ಮಾನಿತ್ವವು ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು. ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ನನ್ನೂ ಮಾನಿತ್ವವು ಸಹಜವಾಗಿ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಾನಿತ್ವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಆ ನಿಟ್ಟಿನತ್ತ ಹೋಗದೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವುಗಳು ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಇತರರು ಕಾರಣವೆಂದು ದೂಷಿಸುತ್ತಾ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇತರರು ಕಾರಣವ