INDIAN JOURNAL OF HISTORY AND ARCHAEOLOGY
ISSN (e):2582-225Xwww.ijha.in
Vol-8, Issue -03,May-June, 2026
Page No,31-35
Peer -Reviewed, Refereed Journal

# ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಸವಾಲುಗಳು–ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

**ಸುನಂದಮ್ಮ ಎನ್.ಟಿ..**[1]

**ಪದಗಳ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅರ್ಥ:** ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಂದರೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು

## 1. ಪೀಠಿಕೆ:

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಸೃಷ್ಟಿಯ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಹೆಣು ಮಗಳಾಗಿ, ಸಹೋದರಿಯಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ, ತಾಯಿಯಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ.ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ್ದು, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ದುಡಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ದೈಹಿಕವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಹಿಳೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅವಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

[1]. ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ,ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ,ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ,ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು–56

ಮಹಿಳೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**2. ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು:**

1. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು
2. ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು

- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಕೊರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವ, ಸುರಕ್ಷಿತ ವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

1. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆ
2. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನೀಮಿಯಾ,
3. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಯಾನ್ಸರ್,ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬ್ಲಡ್‌ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಇತ್ಯಾದಿ)
4. ಮಧುಮೇಹ
5. ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ
6. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ
7. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
8. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್)
9. ಎಲುಬು ದುರ್ಬಲತೆ
10. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕುಗಳು
11. ಲೈಂಗಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು/ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್

- ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೇಕ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವಳ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ಅತ್ತೆ–ಮಾವ, ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದೇ ಸಂಸಾರದ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಕಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಕಛೇರಿಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾಳೆ. ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಅವಳು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತವಾಗಿರಿಸಲು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಮಾನಸಿಕವಾದ ವೇದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಉತ್ಸುಕತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿರಾಸೆಯ ಬದುಕನ್ನು ಹೊಂದುವುದು
2. ಮಾನಸಿಕವಾದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾದ ಸದೃಡತೆ ಇಲ್ಲದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ
3. ಗಂಡನ ಜೊತೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿರಸ
4. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ
5. ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ–ಪಾಲನೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು
6. ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕಛೇರಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ, ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು
7. ಇಚ್ಚಿಸಿದಂತೆ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
8. ಔಷದಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಖರ್ಚುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.
9. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಯ

10. ಒಂಟಿತನ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

### 3. ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವ:

ಕುಟುಂಬ/ಸಮಾಜವನ್ನು ಒಂದು ರಥ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಎರಡು ಗಾಲಿ/ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಇನ್ನೊಂದು ಗಾಲಿ ಗಂಡು ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಇಬ್ಬರ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿರಿದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನವು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಅವಳು ಎದುರಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವಳು ಎದುರಿಸುವ ಕೌಟುಂಭಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ರೂಪಿಸಬೇಕಾದ ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸುಧಾರಣೆ/ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

### 4. ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ/ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಒಂದು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಅಧ್ಯಯನದ ಪಲಿತಾಂಶ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದ್ವಿತೀಯ ಮೂಲಗಳಾದ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಬರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನವು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

### ಉಪಸಂಹಾರ:

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿ ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಅನಿವಾರ್ಯ ಆದಕಾರಣ ಅವಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಪ್ರೀತಿ–ಸಹಕಾರಸಿಕ್ಕಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತನಗಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಮರೆತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು

ಕಲ್ಪಿಸಿದಾಗ ಆಕೆಯ ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ, ಕಛೇರಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು:**


1. ಶಂಕರ್‌ರಾವ್ ಚ.ನ.(2015–16), "ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಯನ" ಜೈ ಭಾರತ್ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮಂಗಳೂರು
2. ಶಂಕರ್‌ರಾವ್ ಚ.ನ. (2015–16), "ಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರದರ್ಶನ" ಜೈ ಭಾರತ್ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮಂಗಳೂರು
3. ನಾರಾಯಣ ಎಂ (2001), " ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು" ಚೇತನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ದಾವಣಗೆರೆ
4. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ. (17.10.2024), "ಮುಟ್ಟಿನರಜೆ ಬೇಕೆ? ಯಾಕೆ?", ಸುಧಾಕನ್ನಡ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ, ಸಂಪುಟ 60, ಸಂಚಿಕೆ 42, ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560001
5. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ. (22.01.2026), " ಶ್! ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್? ಸುಧಾಕನ್ನಡ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ, ಸಂಪುಟ 62, ಸಂಚಿಕೆ 04, ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560001
6. ಕಲ್ಪಜ ಡಿ.ಎ(2023), "ವೈದ್ಯಲೋಕ" ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ, ಸಂಪುಟ 20, ಸಂಚಿಕೆ2, ಮೀಡಿಯಾ ಐಕಾನ್, ಬೆಂಗಳೂರು–560064
7. ಕಲ್ಪಜ ಡಿ.ಎ(2023), "ಹೆಲ್ತ್ ವಿಜನ್" ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ, ಸಂಪುಟ 10, ಸಂಚಿಕೆ 2, ಮೀಡಿಯಾ ಐಕಾನ್, ಬೆಂಗಳೂರು–560064