

ಸಂಪಾದಕ  
ಡಾ. ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ

ಬೆಲೆ  
₹ 25/-



# ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್®

ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಸಿಕ



ಸಂಪುಟ-5

ಸಂಚಿಕೆ-11

ಏಪ್ರಿಲ್-2021

ಪುಟ-44



ನಾಡಿನ ಸಮಸ್ತ ಜನತೆಗೆ  
ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು



ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಆಳಕ್ಕೆ  
ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು  
ಮೆಲೆತ್ತಲು ವಿಶ್ವ  
ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ



ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಣಿಯದಿರಲಿ..



ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ  
ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ, ಸ್ವಸ್ಥ  
ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ



ನಾರು  
ಆರೋಗ್ಯದ ಬೀರು...

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ  
ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಾಗಿರಲಿ

ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ

ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ  
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಪಯೋಗ

ಬದುಕಿನ ಸವಿ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು  
ಅನುಭವಿಸದೆ ಬಿಡಬಾರದು

ಯೋಗ ಮುದ್ರಾ ವಿಜ್ಞಾನ

ಔಷಧ ರಹಿತ ಜೀವನ ; ರೋಗ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ



**ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶಿಬಿರವೊಂದರ ಸವಿನೆನಪಿನ ಕ್ಷಣ...**

**ಡಾ. ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳು ರಿಯಾಯಿತಿ ದರದಲ್ಲಿ**

<p>₹ 135/-</p>	<p>₹ 135/-</p>	<p>₹ 135/-</p>	<p><del>₹ 405/-*</del></p> <p><b>₹ 250/-*</b></p>
----------------	----------------	----------------	---

**ಕಾಂಬೋ ಆಫರ್**

**ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಮಾ.96321 68799**

\* ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ರೂ.25/- ಪ್ರತೀಕ

ಆಫರ್ ಬೆಲೆ: 250+25=275/-

Karnataka Bank  
AC. No.5052000100053701  
IFSC: KARB0000505

ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸ ಮತ್ತು  
ಟ್ರಾನ್ಸಾಕ್ಟ್ ನಂ. ತಿಳಿಸಿ



**ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್**  
ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಸಿಕ

**ಏಪ್ರಿಲ್-2021**

**ಸಂಪುಟ-5**

**ಸಂಚಿಕೆ-11**

**ಸಂಪಾದಕ**

ಡಾ. ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ  
ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು,  
ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ತರಬೇತುದಾರರು

**ಸಲಹಾ ಮಂಡಳಿ**

ಡಾ. ಅಂಜನೇಯ ಮೂರ್ತಿ ಎನ್.  
ಹಿರಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು

ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್ ಎಂ.ಎಲ್.  
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು

ಡಾ. ಗಿರೀಶ್ ಹೂಗಾರ್  
ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಡಾ. ಶ್ರುತಿ ಹೂವಿನಾ  
ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಡಾ. ವೇಣುಗೋಪಾಲ್  
ದಂತ ವೈದ್ಯರು

ಡಾ. ಎನ್. ಮನುಶ್ರಿ ಕುಮಾರ್  
ಭೌತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಶಕುಂತಲಾ ನಂಜೇಶ್  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು

**ವಿಳಾಸ**

**ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್**

# 46/3, ಗೋಕುಲಂ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ವಿ.ವಿ.ಮೊಹಲ್ಲಾ,  
ಮೈಸೂರು-570 002

ಫೋನ್: 99648 06880, 96321 68799

ಇಮೇಲ್: naturecuremagazine@gmail.com

Web: www.naturecure.world

ನೆನಪಿರಲಿ: ಪತ್ರಿಕೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಅಲ್ಲ; ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಿಷ್ಟೆ.



**ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ**

ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಐದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಹರ್ಷದ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ (ಪ್ರಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯತೆ) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೇಖನಗಳು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬೇಸಾಯ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಂಥಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಯೋಗ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ನೀರು/ ಪರಿಸರ/ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನಗಳ ಲೇಖಕರಿಗೆ

ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ: ರೂ.1000/-  
ಎರಡನೇ ಬಹುಮಾನ: ರೂ.750/-  
ಮೂರನೇ ಬಹುಮಾನ: ರೂ.500/-  
ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಬಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೇ ಲೇಖನ ಎನ್ನುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ. ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಲೇಖಕರ ಭಾವಚಿತ್ರ, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.

2021ರ ಮೇ 30ರ ಒಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಲೇಖನ ತಲುಪಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

# 46/3, ಗೋಕುಲಂ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ವಿ.ವಿ.ಮೊಹಲ್ಲಾ,  
ಮೈಸೂರು-570 002. ಫೋನ್: 96321 68799  
ಇಮೇಲ್: naturecuremagazine@gmail.com

## ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂತರಂಗ

ಪುಟ <b>7</b>	ಶ್ರೀ ಸಾಗರ್ ರಾಜು ಕೆ.ಪಿ ಅವರ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಆಳಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ	ಈಶ್ವರ ಕಾಪನೆ ಅವರ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ, ಸ್ವಸ್ಥ ಸೂರ್ಯ ನಮಿಸ್ಕಾರ	ಪುಟ <b>19</b>
ಪುಟ <b>11</b>	ಎಂ.ವೈ.ವಿಕಾಸ್ ಅವರ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಾಗಿಲಿರಲಿ	ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್.ಸುವರ್ಣ ಅವರ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಪಯೋಗ	ಪುಟ <b>24</b>
ಪುಟ <b>15</b>	ಶ್ರೀ ಸಂಜೀವ್ ಎಚ್.ಎಸ್ ಅವರ ನಾರು ಆರೋಗ್ಯದ ಬೇರು...	ಉದ್ದೇಗ, ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ	ಪುಟ <b>26</b>
ಪುಟ <b>17</b>	ಡಾ. ಜಿ.ರಶ್ಮಿರಾಣಿ ಅವರ ಅಸ್ವಮಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ	ಶ್ರೀ ಕೆ.ರಂಗರಾಜನ್ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಯೋಗ ಮುದ್ರಾ ವಿಜ್ಞಾನ	ಪುಟ <b>36</b>

### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಒಡಲಾಳದಿಂದ 5	ನಿರಿದಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರಗಳು 35
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ 22	ನಕ್ಕರೆ ನೋ sick 41
ಅಪ್ಪ ಸಮಾಲೋಚನೆ 34	ಶಿಖರಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾತು 42

ವಿಚ್ಛರಿಕೆ: ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವಾಗ ಸಮಯೋಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸುವಂತೆ ವಾಚಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ, ಜಾಹಿರಾತುದಾರರಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇಮಗಳಿಗೆ ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಹೊಣೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪಾದಕ

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಆಫ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಸಂಪಾದಕ

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಲೇಖನಗಳಿಗೂ ಆಯಾ ಲೇಖಕರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು- ಸಂಪಾದಕ

Printing of Magazine passes through many stages. Writing, composing, proof reading etc., We try our best to make magazine error free. If any mistakes has inadvertently crept in and we would be deeply indebt to those who point it out. We do not take any legal responsibility. -Publisher

## ಒಡಲಾಳದಿಂದ...

ಆತ್ಮೀಯರೇ, ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?

### ಕೊರೊನಾ ಎರಡನೇ ಅಲೆ: ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ



ಕರಾಳ ವರ್ಷ ಕಳೆದು ಹೊಸ ಹರ್ಷದಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಕರಾಳ ಕೊರೊನಾದ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ಹೊಡೆತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರ-ವಹಿವಾಟುಗಳು ಚಿಗುರೋಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮುರುಟಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೆಳಸ್ತರದ ಜನರ ಬದುಕನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಕೊರೊನಾ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಳೆದ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿ, ಮಾರ್ಚ್ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ಪೋಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿತಿ, ಕೊರೊನಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಎನ್ನುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕೈ ಬಿಡಲಾಯ್ತು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ.

ಇಡೀವರ್ಷ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರೂ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮಣೆ ಹಾಕಿದ ಸರ್ಕಾರದ ಕ್ರಮಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಊರಮೇಲೆ ಊರು ಬಿದ್ದರೇನಂತೆ ಎಂಬುದು ಸರ್ಕಾರದ ಧೋರಣೆಯಾಗಿತ್ತು.

ನಾನು 2021 ಫೆಬ್ರವರಿ 15ರಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸ್ತವ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಕಂಡ ವಾಸ್ತವತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕು.

ಅನೇಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ್ದವು. ಮತ್ತಷ್ಟು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನರಪಿಳ್ಳೆಯೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ

ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದಲೂ ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಕೊರೊನಾ ಒಂದಷ್ಟು ಒಳಿತನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸತೊಡಗಿತು. ಕಾರಣ ಸದಾ ಜನರಿಂದ ಗಿಜಿಗುಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ಇಲ್ಲದ ಸಂಗತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದವು. ಕೊರೊನಾ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಹೋದವು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೂ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ದುಸ್ಥಿತಿ ಶೋಚನೀಯ ಎನಿಸಿತು.



ಡಾ.ಶಿಂಡೂರ್ ಅವರ 'ಹಾ ಟು ಲಿವ್ 365 ಡೇಸ್' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ 'ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿಯಾಗುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜನರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತವರ ರೋಗದ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ'

ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವೆನಿಸಿತು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿರಲಿಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು, ಹೋಟೆಲ್, ಪಬ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು, ಚಾಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು, ಮದುವೆ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ಜನ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮ ಎರಡನೇ ಅಲೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್, ಸೀಲ್‌ಡೌನ್, ಕಂಟೇನ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂಬ ಪದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಜನರ ಬದುಕು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಸಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಜನಸಮುದಾಯ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಇಂತಿ ನಿಮ್ಮವ

ಡಾ. ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ, ಸಂಪಾದಕ

### ಬಾಳಬೆಳಕು

ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು ಎನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದು ಏಕೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. -ಅನಾಮಿಕ

**ನಿಮ್ಮ ಮಾತು...**

ಸಂಪಾದಕ  
ಡಾ. ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ  
ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್  
ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಸಿಕ  
ಸಂಪುಟ-5 ಸಂಚಿಕೆ-9 ಏಪ್ರಿಲ್-2021 ಪುಟ-44

ಕೊಂಬಿಡ್ ಯುರದಲ್ಲ  
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂರಕ್ಷಣೆ  
ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮದಿರಲಿ

ಕೊಂಬಿಡ್ ಯುರದಲ್ಲ  
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂರಕ್ಷಣೆ  
ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮದಿರಲಿ

ಕೊಂಬಿಡ್ ಯುರದಲ್ಲ  
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂರಕ್ಷಣೆ  
ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮದಿರಲಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ  
ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್,  
ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ವಿಭಾಗ, 46/3, ಗೋಕುಲಂ ರಸ್ತೆ,  
ವಿ.ವಿ.ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು-570 002  
ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಥವಾ  
Email: naturecure  
magazine@gmail.comಗೂ  
ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಫೋಟೋ ಇದ್ದರೂ ಉತ್ತಮ

**ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ**

ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು  
[www.naturecure.world](http://www.naturecure.world)  
ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನಲ್ಲಿಯೂ ಓದಬಹುದು

ಪತ್ರಿಕೆ ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲವೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ  
**98446 28916**

ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಪತ್ರಿಕಾ ಬಳಗಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.. ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಯನ್ನು ಓದಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಕಿಡ್ನಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿವರವಾದ, ವಿಸ್ತಾರವಾದ, ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಡಾ.ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ ಅವರ ಒಡಲಾಳದಿಂದ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ 'ಕೊರೊನಾ ಮತ್ತು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಲದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗುವುದು ಇಂದಿನ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ "ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶೋಧಿಸಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಹೊರದೂಡುವ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಅವಯವಗಳೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು (ಕಿಡ್ನಿ) ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೇಡವಾದ ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಂದರೆ ದಿನದ 24 ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ 200 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಶೋಧಿಸುವ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ತದೊಳಗಿರುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಮೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರದೂಡುತ್ತವೆ". ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆ.ಪಿ.ಸಾಗರ್ ರಾಜ್ ಅವರೂ ವಿವರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸುಂದರ್ ತ್ರಿಣೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯಂತೆ ಈ ಸಲವು ಹಲವಾರು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿಬಂದಿರುವುದು ಖುಷಿತಂದಿದೆ. ಡಾ.ರಶ್ಮಿ ರಾಣಿ ಅವರ 'ಕತ್ತು, ಸೊಂಟ ನೋವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ' ಎಂಬ ಮಾತು ಮಹತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಯಿತು.

ಕತ್ತು ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ಮೈಕೈನೋವು, ತಲೆ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಧನುರ್ವಾತ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಪೋಲಿಯೋ, ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸಬಹುದು. ಎಂಬ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಡಾ. ಸಂತೋಷ್ ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಲು ಜಾಗಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಿ, ಗುಳಿಗೆಯೇ ಕುಣಿಕೆಯಾದೀತು ಎಚ್ಚರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಲೇಖನಗಳಿಂದ ತುಂಬ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

-ಮನ್ವಂತರ ಮೈಸೂರು



**ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಆಳಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು  
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ**

ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜ, ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಜೀವನ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ, ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಅಸಹಾಯಕರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳು ಸುಂದರ ಸಮಾಜದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು..

ಗಾಳಿ, ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ.



ಶ್ರೀ ಸಾಗರ್ ರಾಜು ಕೆ.ಪಿ ಮೈಸೂರು

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ 'ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜ' ವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಬೇಕಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವೊಂದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯ ಮಾತಾಲ್ಲ. ತಲಾತಲಾಂತರದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ನಿಂತಿರುವ ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳೇ ಉದಾಹರಣೆ.

ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ದುರಾಲೋಚನೆ, ದುರ್ನಡತೆಗಳೇ ಕಾರಣ.

ದಿನೇ ದಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಆಳಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ

"ಏಪ್ರಿಲ್-7 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ"ವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

**ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ:**  
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಶ್ರಮದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಬಿ)

ಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಶ್ವದ ಸಕಲ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹಲವು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

1948ರಲ್ಲಿ ಜಿನೀವಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಶೃಂಗಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಲಾಯಿತು.

**ಪ್ರಥಮ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ:**

1950ರ ಏಪ್ರಿಲ್ 7 ರಂದು ಪ್ರಥಮ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಈ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬರಲಾಗಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಆ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

**ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ:**  
ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯ ಕುರಿತಾದ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಖ್ಯಾತನಾಮರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲವಿಲ್ಲದೇ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ಜನಹಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಬಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದೇ ಇಡೀ ವರ್ಷ ಜನರ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ:**

ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯ ಕುರಿತಾದ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಖ್ಯಾತನಾಮರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲವಿಲ್ಲದೇ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ಜನಹಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಬಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದೇ ಇಡೀ ವರ್ಷ ಜನರ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಬಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದೇ ಇಡೀ ವರ್ಷ ಜನರ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಆಚರಣೆ ಹೇಗೆ:**

ಈ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು (ಎನ್.ಜಿ.ಓ), ಲಾಭರಹಿತ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಯಶಸ್ವಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕೆಡುಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ

ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಈ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

**ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನೇಕೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು:**

ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ದುಂದುವೆಚ್ಚದ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದೇ ದೂರದಿಂದ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಸೇವಾಮನೋಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕೃತಾರ್ಥತೆ ಅನುಭವಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಜನತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಪಿಡುಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಜನರನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ



ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ದುಂದುವೆಚ್ಚದ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದೇ ದೂರದಿಂದ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಸೇವಾಮನೋಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕೃತಾರ್ಥತೆ ಅನುಭವಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಔಷಧ, ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ನೀರಿನ ದುಂದುವೆಚ್ಚ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ, ದೇಶದ ಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**2020-2021 ಮಹತ್ವ ಪಡೆದು-ಕೊಂಡ ವರ್ಷ:**

2020 ಹಾಗೂ 2021ನೇ ವರ್ಷದ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ 2020ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 2021ರಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಆರ್ಭಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು, ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

2021 ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲೂ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಎರಡನೇ ಅಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ



ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

**ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹಲವು ಯೋಧರು:**

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಇಂತಹ ಭಯಾನಕ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಧರಿಸುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನದ ( ಪಿ.ಪಿ.ಇ) ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈಗವಸಗಳು, ನೀಲವಂಗಿಗಳು ( ಮೂರು ಪದರುಗಳಿರುತ್ತವೆ), ಶೂ ಕವರ್, ಹೆಡ್‌ಕವರ್, ಮುಖವಾಡ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮುಖ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕವಚಗಳು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಕ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ 20 ನಿಮಿಷ ಧರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಒಮ್ಮೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪಿಪಿಇ ಕಿಟ್ ಧರಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಊಟಕ್ಕೂ, ಶೌಚಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿ ಇವರು ಯೋಧರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

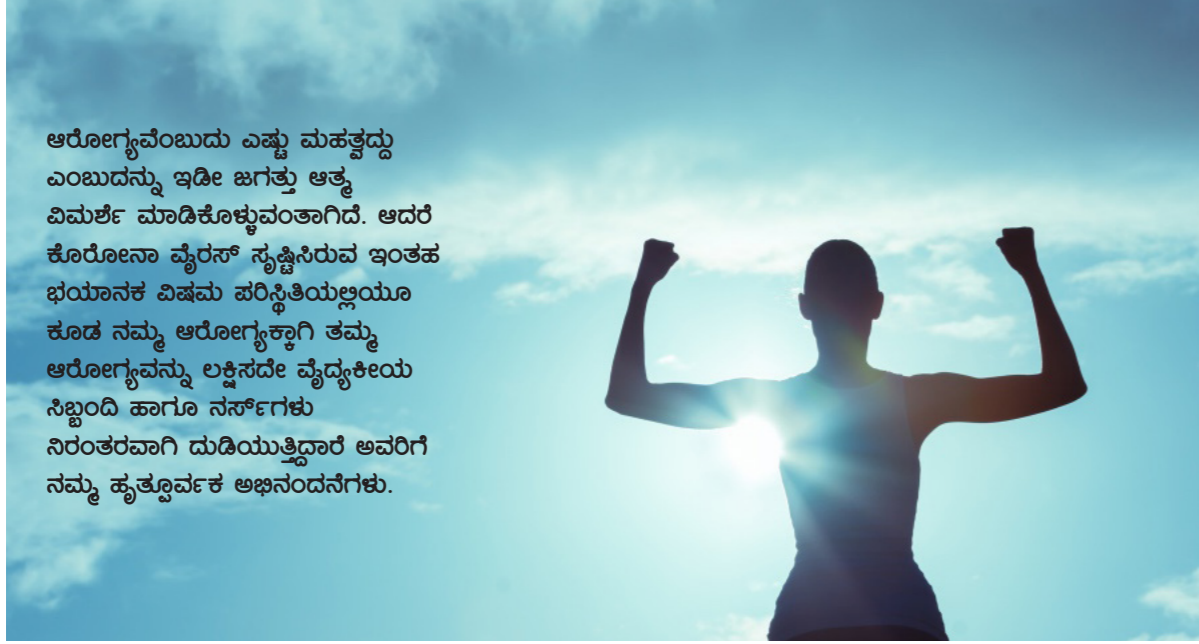
ಇನ್ನೂ ಮಾಧ್ಯಮದವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತ ಜನರಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು, ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ

ಕೊರೋನಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾವು ನೋವುಗಳು, ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು, ಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ವರದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರೆಲ್ಲರ ಜೊತೆಗೆ ಆಶಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಕೂಡ ಕೊರೋನಾ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರೆಲ್ಲರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ 2021ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊರೋನಾ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ಪೊಲೀಸರು, ಮಾಧ್ಯಮದವರು, ಆಶಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

**ಆರೋಗ್ಯವೇ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ:**

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯವೆಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸವಾಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತರು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಉತ್ತರ ಮಾತ್ರ



ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಇಂತಹ ಭಯಾನಕ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಯಾರು ಉತ್ತಮ ಸದೃಢವಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೋ ಅವರೇ ಶ್ರೀಮಂತರು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಳೆಯುವ ಕಾಲ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದು ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ಸಮಾಜ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಶ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಗತ್ಯ:**

ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಾಜ ಮುಖಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿದರೆ ರೋಗ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತ ಜೀವನ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚು ಎಂಬ ಗಾಢ ಮಾತಿನಂತೆ ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿರಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು, ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಪಾಯಗಳು ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಜನರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನಿಮೀಯಾ, ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸಿವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಣವೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯ ಇಂದು ಹಣ ಗಳಿಕೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನತ್ತಿ ಓಡತೊಡಗಿದ. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನಾಯಿತು? ಹಣ ಏನೋ ಗಳಿಸಿದ ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ. ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗಳಿಸಿದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಖರ್ಚು ಮಾಡತೊಡಗಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಲೇಖನದ ಮೊದಲಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು 'ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಬೇಕಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ.' ಆರೋಗ್ಯವೊಂದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು.

# ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಾಗಿರಲಿ

**ಬಾ** ರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಂಡು ಕಾಣದಂತೆ ಅಪೋಷಣೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂತಹ ದೊಡ್ಡ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ತಲೆದೋರಿದೆ. ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರದ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆಹಾರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೂ ಒಂದು.



ಶ್ರೀ ಎಂ.ವೈ.ವಿಶಾನ್, ಐ.ಟಿ.ಐ. ಪಿರಿಯಾಪಟ್ಟಣ

**ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಏನು?**

ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಕೃಷಿ ಅಥವಾ ತೋಟ ಗಾರಿಕಾ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಶೇ.2 (MOFPI- report)ಅಷ್ಟೇ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆಗಂತ ನಾವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುವುದಲ್ಲ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಾವು ಈ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದರೂ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಕೃಷಿ ಬೆಳೆಗಳು ಒಂದು ಅವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಬಳಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದಂತಹ ರೆಡಿ ಟೂ ಯೀಟ್, ರೆಡಿ ಟೂ ಕುಕ್ ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಬೇಡಿಕೆ. ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅನುಕೂಲವಿದೆ ಆದರೆ, ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾದಂತೆ. ಹಾಗಂತ

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು ಅಂತಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

**ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ:**

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ಕೃತಕ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕೃತಕ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳಿಗೆ ಮಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಅಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮಾನವನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮ್ಯಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಅಂಶ ಇದೆ ಎಂಬ ಚರ್ಚೆಯೂ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೊನೋ ಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲೂಟಮೇಟು, ಮೆಡನಿಕ್ ಎಲ್ಝೆ, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು, ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರ ಯಕೃತ್ತು, ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಹಾನಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೈಟ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಮಾರಾಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ಅಪಾಯವು ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಮೈದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾನುಕೂಲವಿದೆ. ಮಿತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ, ಅತಿಯಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾರಾಣಾಂತಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು.





## ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲ ದೇಹ ದಣಿಯದಿರಲಿ..

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿರು ಬಿಸಿಲು ಕೇವಲ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬರಗಾಲದ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ರೋಗಗಳ ಹಿಂಡುಹಿಂಡುಗಳನ್ನೇ ಜತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಸಮಯ ಇದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.

ದೇಹವು ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ತಂಪುಗೊಳಿಸಲು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬೆವರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಅತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಿಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೆಫಿಲೋಕಾಕಿಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು (ಕ್ರಿಮಿಗಳು) ಚರ್ಮದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ, ಬಿಸಿಲು ಬೊಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್, ಸೋಲಾರ್ ಅರ್ಟಿಫಿಕೇರಿಯಾ, ಫೋಟೋ ಅಲರ್ಜಿ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನೆರಿಗೆಗಳು, ತುಟಿಗಳ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಮುಖದ ಮೋಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗುವುದು, ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಮುಂದುವರಿದರೆ ಚರ್ಮವು ಘಾಸಿಗೊಳಗಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ಟೆಫಿಲೋಕಾಕಿಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೆಫಿಲೋಕಾಕಿಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು (ಕ್ರಿಮಿಗಳು) ಚರ್ಮದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ, ಬಿಸಿಲು ಬೊಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್, ಸೋಲಾರ್ ಅರ್ಟಿಫಿಕೇರಿಯಾ, ಫೋಟೋ ಅಲರ್ಜಿ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನೆರಿಗೆಗಳು, ತುಟಿಗಳ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಮುಖದ ಮೋಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗುವುದು, ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯನ್ನು ಸೋಂಕದಿರುವವರಲ್ಲಿ ರಿಕ್ಟ್ಸ್, ಆಸ್ಟಿಯೋ ಮಲೇಶಿಯಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚು. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ನಿಶ್ಚಕ್ರಿಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸೂರ್ಯನಕಾಂತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲಾನಿನ್ ಅಂಶವು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಬಮ್ (ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ), ಕೆರೋಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸೂರ್ಯನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹಿರಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು ತೀರ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವಾಗ ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕರ ಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಬೀಳದಂತೆ ಛತ್ರಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ.

### ದೇಹದ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳು:

ದೇಹದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶದ ಅಂಶವಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಣ್ಣಗೆ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು 4-5 ಬಾರಿ ತಣ್ಣಗೆನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಎಳೆನೀರು, ಪುದೀನಾ, ಬೂದುಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆಯಾ ಕಾಲದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಯ ಬಳಕೆಯು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ರಸಾಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

### ಸೌದರ್ಯ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಓತ್ತು ನೀಡಿ:

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಕಿತ್ತಳೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಲೋಳೆರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಪ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದು

ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರಲಿ:

ಆಹಾರವು ಕಡಿಮೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ. ತಲೆಗೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ



ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

### ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂತರಿಕ ಉಪಯೋಗ:

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹವು ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು 2 ರಿಂದ 3 ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾವು ಕನಿಷ್ಠ 2 ರಿಂದ 3 ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸ್ವೇದದ(ಬೆವರಿನ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹೊರಹೋಗುವ ಕಾಲ ಬೇಸಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಬೂದುಕುಂಬಳಕಾಯಿ ರಸ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ, ಬಾಳೆದಿಂಡು ರಸ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ಎಳೆನೀರು, ಬಾರ್ಲಿ ನೀರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ರಸಾಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

# ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾದ ಸಹಜ ನಗು ಆರೋಗ್ಯಪೂರಕ

ನಗುವು ಸಹಜ ಧರ್ಮ. ನಗಿಸುವುದು ಪರಧರ್ಮ ನಗುವ ಕೇಳತ ನಗುವುದತಿಶಯದ ಧರ್ಮ. ನಗುವ ನಗಿಸುವ ನಗಿಸಿ ಬಾಳುವ ವರವ ನೀನು ಬೇಡಿಕೊಳೊ ಮಂಕುತಿಮ್ಮ.

-ಡಿವಿಜಿ

ಡಿ.ವಿ.ಜಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಮಾನವನ ನಗುವೆಂದು ಸಹಜ ಧರ್ಮ. ಅನ್ಯರನ್ನು ನಗಿಸುವುದು ಪರಧರ್ಮ. ನಗುವನ್ನು ಕೇಳಿ ನಗುವುದು ಅತಿಶಯ ಧರ್ಮ. ಆದುದರಿಂದ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಗುವ, ನಗಿಸುವ, ನಗಿಸಿ, ನಗುತ ಬಾಳುವವರನ್ನು ನೀನು ಬೇಡಿಕೊ.

ನಗು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತ ಪದ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ದೊರೆತಿರುವ ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಒಂದು ಸವಿಯಾದ-ಹಿತವಾದ ಅನುಭವವೇ ನಗು. ಮಾನವನ ಅಕರ್ಷಣೀಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವುದು ನಗುವಿನಿಂದಾಗಿ. ಬದುಕಿನ ಜೀವನಲೆ ನಗುವಿನಲ್ಲಿದೆ. ನಗುವಿನ ಹೊನಲಿಲ್ಲದ ಬದುಕು ಬೆಂಗಾಡಿನಂತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಧರಿಸುವ ಅಭರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣದ್ದನ್ನು ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಮುಗುಳ್ಳಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖ-ದುಃಖ, ನೋವು-ನಲಿವು ಜೀವನದ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ನಗಬಲ್ಲವರು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಗುವು ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾಗೆ ಸದಾ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದ್ದೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದ್ದು, ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮನತುಂಬಿ ನಕ್ಕಾಗ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳು ಮರೆಯಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ನಗು ಅಳು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖ. ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ನಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಳು ಸಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷದ ಅಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಗು ಪ್ರಭಾವಿತವಾದುದು. ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಏನನ್ನೋ

ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಮುಖಚರ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಗುವು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಗುವ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ನಗುವಿನ ಸ್ವರೂಪಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಅವರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಗು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಗುವಿನಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಾದುದು. ಮಹಾನ್ ಚೇತನಗಳು, ಜ್ಞಾನಿಗಳಂತೂ ಸಾವನ್ನು ಕೂಡ ನಗುನಗುತ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾದರು ಎಂಬುದು ಅವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ನಗು ನಗುತಾ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸುವುದು ಎಂದು. ಅಂದರೆ ನಗುವಿನ ಹಿರಿಮೆ-ಮಹಿಮೆ ಅಂತಹದ್ದಿದೆ. ಎಷ್ಟೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಗುವಿನ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಇಂತಹ ನಗು ಇಂದು ಮರೆಯಾಗಿ,



ಹಾಸ್ಯಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ, ಉಧ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಬಂತಾಗಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರಿರಬಹುದು. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆ, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಲು ಮಾತನಾಡಲು ನಗಲು ಪರಿತಪಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಕಾರಣರಾರು? ಸ್ವತಃ ನಾವೇ? ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವೇ? ಎಂಬುದು ಬಿಡಿಸಲಾರದ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಅವನ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆಯಾದ ನಗುವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು, ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹಾಗಂತ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದಲ್ಲ! ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು, ಇಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡಯುಕ್ತವಾಗಿ ಜಟಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮಿಂದ ನಗುವಿನ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

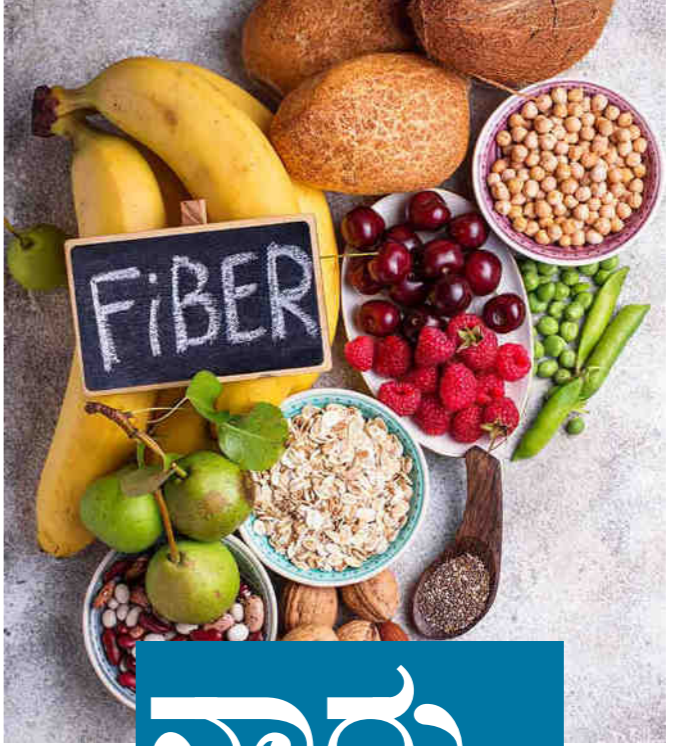
ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದುಕಿನ ಅಲೆದಾಟದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಬೇಕು ಹೌದು ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸತ್ವಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬರದಲ್ಲಿ "ನಾರು-ಬೇರನ್ನು" ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಇಂದಿಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ. ಇವುಗಳೇನು ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳಲ್ಲ ಆದರೂ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅವಾಗವಾಗ ಇಂತಹ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಇಂತಹ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ನಾರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೂ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ (Dietary Fibre) ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ನಾರು ಎಂದರೆ ಏನು? ಅದರ ರೂಪ, ರಚನೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಉಪಯೋಗ ಏನು?:

ಆಹಾರದ ನಾರು ಎನ್ನುವುದು ಸಸ್ಯಗಳ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯಶ್ಯದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು. ನಾರುಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್, ಹೆಮಿಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್, ಪೆಕ್ಟಿನ್, ಅಂಟು ಮತ್ತು



## ನಾರು ಆರೋಗ್ಯದ ಬೇರು...



ಶ್ರೀ ಸಂಜೀವ್ ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ನಂಜನಗೂಡು

ಲಿಗಿನ್, ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒರಟುಪದಾರ್ಥ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

**ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಾರು ಶರೀರಕ್ಕೆ ವರ:**  
ಪ್ರತಿದಿನ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 25 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಪೂರೈಕೆ ಆಗಬೇಕು ಆದರೆ ಇದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕೂಡ ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಡತನವು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಅಮೆರಿಕ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 1960 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆಹಾರದ ನಾರಿನಾಂಶಕ್ಕೂ ಈ ರೋಗಗಳೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇಲ್ಲದ, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗದ ನಾರಿನಾಂಶದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಜನರು ಈಗಲೂ ಕೂಡ ನಾರಿನೆಡೆಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಮನೋಭಾವ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ವಾಸ್ತವಾಂಶವೇ ಬೇರೆ, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನಾರಿನಾಂಶ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರದೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಇದೆ ನಾರು ಬೇಕು.

**ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ನಾರುಬೇಕು:**  
ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ ಹೆಗ್ಗರುಳು "ಕೊಲನ" ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದೇ ನಾರಿನ ಕೆಲಸ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಹುದುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಲವು



ಕಿಣ್ವಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಪಾತ್ರ ಕೂಡಾ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಲ್ ಮಾಡಿಸಿ ಹೊರಗಿನ ತವಡನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೊರಗಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಸು ಎಮ್ಮೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾರು ರಹಿತ ಅತಿಯಾದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ನಾರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ರಾಮಬಾಣವೇ ನಾರು:**

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಾರಿನಂಶ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನಾರು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಕಾಳು ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಿಣ್ವಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಶರೀರದಿಂದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ನಾರು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮಲ ಎಂಬ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಲೀಸಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾರು. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ರಾಮಬಾಣವೇ ನಾರು.

**ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳು:**

ಕರಗುವಂತಹ ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಕರಗದೇ ಇರುವಂತಹ ನಾರಿನಾಂಶ. ಕರಗುವ ನಾರು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಕರಗದ ನಾರು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಾರಿನಾಂಶ ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪದರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಾರಿನ ಜೊತೆ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾರಸರಿ 7 ಗ್ರಾಂ ಕರಗೋ ನಾರಿನಾಂಶ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ದಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕರಗದ ಇರುವ ನಾರು ಸ್ವಂಜಿನಂತೆ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಕರಗದ ಇರುವ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶೇಕಡಾ 26ರಷ್ಟು ಕರುಳಿನ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

**ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ನಾರಿನಾಂಶ ಅವಶ್ಯ:**

ದೇಹದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ತಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು



ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಾರಿನಾಂಶದಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮಂದಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ನಾರು ಫಲ ಕಾರಿ. ನಾರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರುವ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ನಾರುಗಳಿಂದ ಆಹಾರದ ಜಿಗುಟುತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

**ನಾರಿನಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು:**

ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು, ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣು, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಇಡಿ ಗೋಧಿ, ಅವರೇಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಗೆಣಸು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಸಿರುತರಕಾರಿಗಳು, ಕಡಲೆ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಮೊಳಕೆಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಉದ್ದು, ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಅಕ್ಕಿ, ಇನ್ನಿತರ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದ್ರವಾಂಶದ ಸೇವನೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ನಾರಿನ ಸುಗಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಲಭ್ಯತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೇ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರು ಕೂಡ ಸೇರಬೇಕು.

ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಂದ ದಮ್ಮು-ಉಬ್ಬಸ, ಗೂರಲು ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದ ಜನರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ (ಜೂನ್‌ನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ವರೆಗೆ) ಇದರ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಬವಣೆ ಪಡುವ ರೋಗಿಯು ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರಾಮಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

**ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದರೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?:**

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯು ಯಾವ ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸನಾಳವು ಸಂಕುಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಕುಚಿತವು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತದಿಂದಾಗಬಹುದು. ನಾಳಗಳ ಒಳಪದರ ಸೋಂಕು, ಉರಿ ಊತದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಧೂಳು, ಬೂಷ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಒಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ತವಿಸುವ ಕಫದಿಂದ ಆಗಬಹುದು.

ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ, ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಮುಂದೆ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ ಅಸ್ತಮಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಭಯ, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಕೆರಳುತ್ತದೆ.



**ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ**



**ಡಾ. ಜಿ.ರಶ್ಮಿರಾಣಿ**  
ಐಎಂಎಸ್, ಡಿಎನ್‌ವೈಎಸ್, ಎಂಎಸ್(ಪಿಸಿಸಿ)  
ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**  
ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಸುಯ್, ಸಿರ್-ಗುರ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ ಜೊತೆಗೆ ಹಠ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ತುಟಿ, ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿಯಾಗಬಹುದು.

**ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸ ಎಂಬ ರೋಗದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಣಗಿಹೋದ, ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿನ, ಅತಿ ಜಡ್ಡುಯುಕ್ತ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಿಪರೀತ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಧೂಳು, ಹೊಗೆಯಿರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ

ಉಸಿರಾಡುವುದು. ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಭಾರ ಹೊರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗ ತಡೆಯುವುದು ಇವುಗಳು 'ಶ್ವಾಸ' ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ, ಆಮಶಂಕೆ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಜ್ವರ ರೋಗಗಳು ಸಹಾ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**  
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸರೋಗಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದು, ಮೊದಲು ಈ ರೋಗ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ, ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ- ಈ ಯಾವ



ದೋಷದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇದೆ. ರೋಗಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಶರೀರ ಬಲ, ರೋಗದ ಬಲ, ಕಾಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯ ದರ್ಶನ, ಸ್ಪರ್ಶನ, ಪ್ರಶ್ನನಾ, ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಎಕ್ಸ್ ರೇ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟವು ಸರಾಗವಾಗಿ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದನಂತರ ಶ್ವಾಸ ರೋಗವು ಪುನಃ ಬಾಧಿಸದಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಪ್ಪು ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ,



ಅಂದರೆ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- » ಅಲರ್ಜಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು

ನಿವಾರಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

- » ಅನುವಂಶಿಯವಾಗಿ ಉಬ್ಬಸ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- » ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಕೆರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯ ಹತಾಶೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಅಸಹಾಯಕತೆಯಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ನೆನಪಿಡಿ:**

- » ಅಸ್ತಮಾ ಗುಣವಾಗಲು ಔಷಧಗಳಷ್ಟೇ ಸಾಲದು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಅವಶ್ಯಕ.
- » ಅಸ್ತಮಾ ಅನುವಂಶಿಯವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರೂ (ಅಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ) ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- » ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹರ್ಷಚಿತ್ತರಾಗಿರುವುದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಅಸ್ತಮಾ ಒಂದನ್ನೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಇರುತ್ತದೆ.
- » ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನೇ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬುತ್ತಿ.



ಕತ್ತಲೆಯ ಕಳೆಯುವವ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನವ ಹೆತ್ತಪ್ಪ ಜಗತಿ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಾಣವನು ಇತ್ತವನು ಸೂರ್ಯ ನಮಗೆಲ್ಲ ||

ಎಂಬುದು ಭೌಗೋಳಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವದು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಸೂರ್ಯ.

ವೈರಾಗ್ಯ ನಿಧಿ ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಹೇಳಿದಂತೆ 'ಲೋಕದ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ರವಿಯೇ ಬೀಜ!' ಎಂಬುದು ಶತಸತ್ಯ. ಅಂಥ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಿತ್ಯ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ 'ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ' ನಮ್ಮದಾಗುವುದು. ಶರೀರ ಸದೃಢ, ಸುಂದರವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೆಯಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇದು.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸುಂದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಬೀಜಾಮೃತವಾದರೆ, ಪ್ರೌಢ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಜೀವಾಮೃತವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ (ರಾಜಯೋಗ)ದ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಧಿಗೆ ಬುನಾದಿಯಂತಿದೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ.

ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಹಂತಗಳ ವಿವಿಧ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳಿದ್ದರೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಒಂದೇ.



ಶ್ರೀ ಚೆಲ್ವರ ಕಾಪಸೆ, ಯೋಗಿ ಗುರು, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವ ವಿಧ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಯಮ (ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಆಸ್ತೇಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ,

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರ್ಯ) ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ನಿಯಮ (ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿದಾನ) ಪಾಲಿಸಲು ಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

**ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:**

- » ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರಲಿ. ಶೌಚಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.
- » ಉಡುಪು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತೆ.
- » ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹಾಳು ಹರಟೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ದಣಿದಾಗ ಮಾಡಬಾರದು.
- » ಹಾಸಲು ಜಮಖಾನ, ಕಂಬಳಿ, ಯೋಗಾ ಮ್ಯಾಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- » ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ, ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನ, ಮಾಡಿದಾಗ ಸಮಾಧಾನವಿರಲಿ.
- » ಯೋಗಗುರುಗಳ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ.

ಮೊದಲು ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ಪ್ರಣಾ ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪಠಿಸಬೇಕು. ಓಂಕಾರವು ಅ ಉ ಮ್ ಮೂಲಾಕ್ಷರದಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಸುಮಧುರ ಧ್ವನಿಯಾಗಿದೆ. ಓಂಕಾರ ಪಠಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಮಿವೆಲ್ಲ ನಾಭಿ, ಹೃದಯ, ಕಂಠ, ನಾಸಿಕದ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ. ಆಯಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಾದ ಕಂಪನದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಓಂಕಾರ ಧ್ವನಿಯು ಅನೇಕ ವಿಧ ಆಯೋಗ್ಯಕರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಗುಂಯಿಗುಡುವನಾದದಿಂದ ಪಾವಿತ್ರಿಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಪವಿತ್ರ ವಾತಾವರಣವು ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಆಸನಗಳು:**

**ತಾಡಾಸನ:** ಕಾಲುಗಳೆರಡು ನೀಟಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ, ಪಾದಗಳೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಲಿ. ಕೈಗಳೆರಡೂ ನೀಟಾಗಿ ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ತಾಗುವಂತಿರಲಿ. ಸಹಜವಾಗಿ ರೇಚಕ, ಪೂರಕ ಮಾಡಿ.

**ಪ್ರಣಾಮಾಸನ:** ಮಂಡಿಗಳೆರಡೂ ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಕೈಹಸ್ತಗಳೆರಡೂ ಪ್ರಣಾಮ



ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಎದೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಸಡಿಸಲಾಗಿರಬಾರದು. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.

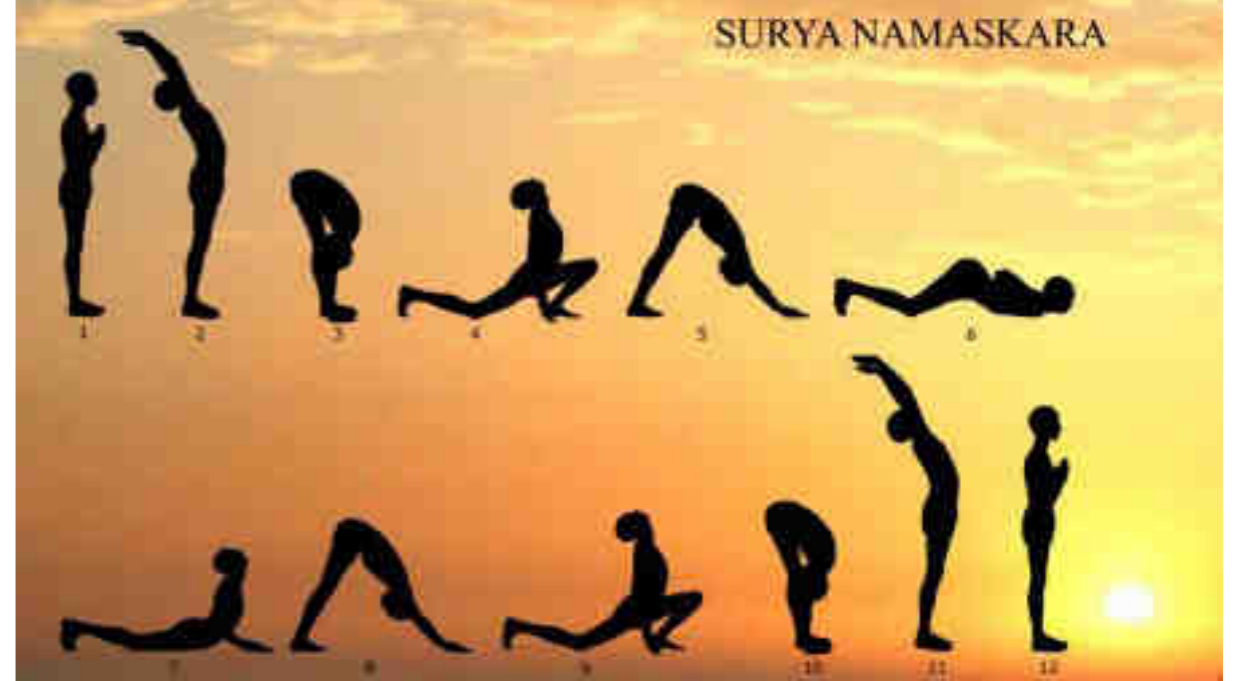
**ಊರ್ಧ್ವನಮನಾಸನ:** ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಪೂರಕ) ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು. ಹಸ್ತಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿರಲಿ.

**ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ:** ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ (ರೇಚಕ) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ನಿತ್ಯನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

**ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣ:** ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಪೂರಕ) ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬಹುದು. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಲಿ. ಎಡಕಾಲಿನ ಮಂಡಿ ಮಡಿಚಿರಲಿ.

**ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣ:** ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲಗಾಲ ಬೆರಳುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಲಿ. ಇಡೀ ದೇಹ ಇಳಿಜಾರಾಗಿದ್ದು, ಕೈಗಳ ಹಸ್ತಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದು, ಎದುರುಗಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ.

**ಶಧಾಂಕಾಸನ:** ಕಾಲುಗಳ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಂಡಿಗಳೆರಡೂ ಹತ್ತಿರವಿರಲಿ. ಪಾದದ ಹೆಬ್ಬರಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಲಿ. ಪಾದಗಳ



ಹಿಂಬದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪೃಷ್ಠವಿರಲಿ. ಶ್ವಾಸ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೀಟಾಗಿ ಚಾಚಿ, ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತ ಹಸ್ತ, ಹಣೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ. ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತನಾಸನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.

**ಭುಜಂಗಾಸನ:** ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗದ ಎದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ (ನಾಗರ ಹಾವಿನ ಹಡೆಯಂತೆ) ಆಕಾಶದ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ. ಮಂಡಿಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ನೀಟಾಗಿರಲಿ, ಹಸ್ತಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಲಿ.

**ಭೂಧರಾಸನ:** ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ (ರೇಚಕ) ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪಿರಾಮೀಡ್ ಹಾಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಕಾಲುಗಳು ಕೈ ಹಸ್ತ ನೀಟಾಗಿರಲಿ. ಹಸ್ತ ಪಾದಗಳೆರಡೂ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಲಿ. ತಲೆಯು ಎರಡು ಭುಜಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿಯು ನಾಭಿ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಮಡಚಿ ಗದ್ದವು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿರಲಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಸಹಜ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ (ರೇಚಕ-ಪೂರಕ) ಇರಲಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಹಜ ಶಶಾಂಕ, ಏಕಪಾದ, ದ್ವಿಪಾದ, ಪಾದಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಪ್ರಣಾಮ ಆಸನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಪ್ರಣಾಮ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ. ಶವಾಸನ (ಯೋಗ ನಿಧಿ) ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- » ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂಯುಕ್ತ

ಪರಿಣಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

- » ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ, ಸ್ನಾಯು, ಮೂಳೆ, ಕೀಲುಗಳು ಸಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- » ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆದು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- » ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- » ಅಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಋತುಚಕ್ರ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- » ನಿಯಮಿತ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- » ಪ್ರಮಾಣ ಬದ್ಧ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ, ಸ್ವಸ್ಥ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- » 'ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ ಸಹಜ ಉಚ್ಚತಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸ್ವಚ್ಛ ತನುಮನವು ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಡುವ 'ರವಿಮಿತ್ರ' ನಮಗೆ॥

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ



ವಿಕಸನ

# ಬದುಕಿನ ಸವಿ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ಬಿಡಬಾರದು



ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಪಸೈಟಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೆವು. ನೆಪಾಸೈಟಿಸ್ಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೆವು. ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಪಾಸೈಟಿಸ್ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಸಿನ್ ಡೋಸೇಜ್‌ಗಳಿವೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ.

**1. ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು:**

ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವಿರೋ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಗಡಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟೇ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದೆಂದರೆ, ಬೆಳೆಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕಳೆಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದಂತೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಇರುವುದು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಜಾಯಮಾನ, ಮುದುಕಿಯ ಥರ ವಟಗುಟುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಜನ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದಿಗೂ ಪುರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಟಗುಟುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಖಂಡಿತ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಪವರ್‌ಫುಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್.

**2. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರರ್ಥಕ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ:**

ಚಿಂತೆ ಸತ್ತವರನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ, ಚಿಂತೆ ಬದುಕಿರುವವರನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ. ಎಂಬ ಮಾತು ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರರ್ಥಕ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಫೈಬರ್‌ವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಸಫಲನಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೋಟ್ಯಂತರ ನೆಪಗಳು ಲೇಖನವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓದಿ ಬಿಡಿ. ಚಿಂತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಡನ್ ಬರ್ಗ್, ಬೇಕರ್ ಎಡ್ಡಿ, ಡಾ.ಶಿಂಡೂರ್ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೇವಲ ಚಿಂತೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು. ರೋಗದ ಬಗೆಗಿನ ಚಿಂತೆ ಬಿಡುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಪವರ್‌ಫುಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್.

**3. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ:**

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ದೂರುತ್ತಿರುವ, ಚಿಂತಿಸುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. Positive attitude ಎಂದರೆ ಇದೆ. 'ಹರಿದ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಲಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ



ದೊರೆತ ಅನುಭಾವವೇ ಸಮಾಧಾನ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ'. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಹಜವಾಗಿ ರೋಗವಿದ್ದಾಗಲೂ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

**4. ಬದುಕನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ:**

'ಸಾಯುವ ತನಕ ಶನಿಕಾಟ: ಬಾಳುವುದು ಯಾವಾಗ?' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಎಂದರೆ ಬದುಕು ಸಿಕ್ಕಿರುವುದು ಆನಂದವಾಗಿರಲು ಅದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಲ್ಲ.

'ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ; ಸವೆದು ಹೋಗುವುದು ಮೇಲು' ಎಂದರೆ, ಸಿಹಿ ಇರಲಿ ಕಹಿ ಇರಲಿ ಸಂತಸದಿಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇದೆಯಲ್ಲ ಇದೇ ಆನಂದ. ಬದುಕನ್ನು ಬಾಳುವ ಬದಲು ಸದಾಕಾಲ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ಸದಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಲಿಲಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀ-ಡಯಬೆಟಿಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು. ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು

ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿವೆ ಎಂದರೆ ವಿವರವಾಗಿ ನಾನು ಹೇಳ ಬಲ್ಲೆ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಬಹಳ ಚಿಂತಿತನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಏರುಪೇರಾದರೂ ಆತ ತುಂಬ ಗಾಬರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಮುಖ್ಯನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಯಾವುದೇ ನೆಗೆಡಿ-ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. 'ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವಾದರೂ' ಆತ ತುಂಬ ಗಾಬರಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸದಾ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ತನಗೆ ಏನೇನು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಸಂಭವಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೋ ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆತ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಕೇವಲ ಪ್ರೀ-ಡಯಬೆಟಿಕ್ ಎಂಬ ಮಾತು ಅವನನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಿತ್ತು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವನು ಡಯಬೆಟಿಕ್ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನೆಪಾ ಸೈಟಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ಆತ ರೋಗವನ್ನು ವಿಫಲತೆಯ ನೆಪದ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಪಾರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಡಯಬಿಟೀಸ್‌ನ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 80 ಯೂನಿಟ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರು ರೋಗಿಗಳ ಥರ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಜಾ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬದುಕಿನ ಪೂರ್ತಿ ಆನಂದವನ್ನು ಸವಿಯ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಹೌದು, ಹಾಗಂತ ಬದುಕಿನ ಸವಿ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ಬಿಡಬಾರದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಮಾತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಅವರು ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ದೂರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಶಾಪ ಹಾಕುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಮಹಾನುಭಾವನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾ ಹರಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆನಂದದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲವೇ ಬದುಕುವ ರೀತಿ.

—ಡಾ. ನಂ ನಂಜೀಶ್ ಕೊಪ್ಪ



## ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಪಯೋಗ

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಬಲ, ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಮಾನ್ಯ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲೇ ವಿಹರಿಸುತ್ತಲಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿರುವಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಶೋಧವಾಗುತ್ತಲಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗಿ ಈ ರೋಗವೆಂಬ ವಿಷ ವೃಕ್ಷದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪರಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂದು ಅಕಲ್ಪಿತವಾದ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸಿದ, ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕೆಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೇ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತ.



ಡಾ. ಬಿ.ಎನ್.ಸುವರ್ಣ,  
ಹೋಮಿಯೋ ಫಿಜಿಷಿಯನ್  
ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ಅಮೆರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಯುರೋಪಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದಿಂದ ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಧಾರದಲ್ಲೇ ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನಾದರೂ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸದೆ, ಕೇವಲ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಎರಡನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡೆನ್ ಮಾರ್ಕ್‌ನ ಸ್ವೀ ವೈದ್ಯೆಯೊಬ್ಬರು ತನ್ನ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ಗುಣ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

### ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಜೀವಂತ ಆಹಾರ:

ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಕ್ಕೆ 'ಜೀವಂತ ಆಹಾರ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಂತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ಗಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಖಜೂರ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಒಣಗಿಸಿದ ಫಲಗಳೂ, ಜೇನು ತುಪ್ಪವೂ ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು 'ಸತ್ತ ಆಹಾರ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಮೊಳಕೆ ತರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಜೀವಂತ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣ:

ಬೇಯಿಸಿದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಗಟ್ಟಿ ಇರುವ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವೇ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಜಗಿಯಲು ಸಿಗದೆ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಲಾಲಾರಸ ಮಿಶ್ರ ಆಗದೆಯೇ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಜಗಿಯದೆ ತಿಂದ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡುವುದು.

ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ಉಪ್ಪು, ಸಂಕರೆ, ಮಸಾಲೆ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದಿನ ಬಳಕೆಯ ರುಚಿಕರವಾದ ಚಿಟ್ಟಿ, ತಂಬುಳಿ,

ಕೋಸಂಬರಿ, ಪಚಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವೇ ಆಗಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಡಾಲ್ಫಿನ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ 'ವೈಯಿಟ್ ಪಾಯಿಜನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು:

1. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
3. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಇದ್ದಲು, ಎಣ್ಣೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಮಾನವ ತನ್ನ ದುಡಿಮೆಯ ಬಹು ಪಾಲು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತಾನೆ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಳಿತಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಡತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯ, ನೀರಿನ ಮಿತಿಯಾದ ಬಳಕೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
7. ನಿಸರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಒಕ್ಕಲು ತನ, ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
8. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದುಶ್ಚಟಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರೆಯುವುದು...

# ಉದ್ದೇಗ, ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ



**ಕೋ** ವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು, ತಮ್ಮ ತುತ್ತಿನ ಚೀಲ ತುಂಬಿಸಲು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊತ್ತಿನ ಊಟದ ಚಿಂತೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಂತೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಬ್ಬರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಸಲ ತಿಳಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಜನರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಿಂದ ಇದೊಂದು ಪ್ರಧಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

**ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ:**  
ಯೋಗ, ಆಸನಗಳು, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು

ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಹಲವು ಆಸನಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ, ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆಯೇ ಸಂಶಯ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯೇನಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವಾರು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಈ ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಜೀವ ಅಲ್ಲವೇ? ಜೀವ ಇದ್ದರೆ ಜೀವನ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಯಾವೆಲ್ಲಾ

ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

## ಉದ್ದೇಗ ಎಂದರೇನು?:

ಉದ್ದೇಗ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಯದಿಂದ ಇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಜನ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವುದು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉದ್ದೇಗ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈ ಮೀರಲೂ ಬಹುದು. ಉದ್ದೇಗದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಏರುಪೇರು ಆಗಬಹುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರಬಹುದು, ಹಸಿವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಆಗದಿರಬಹುದು. ನಿಮಗಿರುವ ಉದ್ದೇಗದ ವಿಧಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಯಬಹುದು. ಉದ್ದೇಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ, ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲ, ಐದು ಆಸನಗಳು:

## ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಸನ:



ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೆಲೋಕಸಭಾ ಮೇಲೂರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದಾಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಕೆಳ ದೇಹವನ್ನು ಆರ್ಚನಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

## ಬಾಲಾಸನ:



ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಇದೆಯಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರ ತಳ್ಳಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ, ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈನ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ ಲಂಬ ವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಮತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ದಿಂಬನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮತೋಲನ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು ಹಲವಾರು ಮತ್ತು ಈ ಆಸನವನ್ನು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

## ನೇತು ಬಂಧಾ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ:

ಮೊದಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈನ ಪಾದಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.



ನಿಮ್ಮ ಗದ್ದವು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಗೆ ತಾಕುವ ತನಕ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಆನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ತೊಡೆಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಸಾವಿತ್ರಾಸನ:**



ನಿಮ್ಮ ಮಂಡಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಸಿರಾಟಗಳು ನಡೆಯುವವರೆಗೂ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಾಲಾಸನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿರಿ.

**ಹಾಲಾಸನ:**

ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದ-

ಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿರುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಿಗುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಗಳಂತೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ



ಕಾಲುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಪಾದಗಳು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಇದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಯಾವುದೇ ಆಸನಗಳೇ ಆಗಲಿ, ಆ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ನಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನವು ಕೂಡ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುವುದು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಯೋಗ ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖುಷಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೂಡ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

# ನಿಮ್ಮ ಭಾರ ಹೊರುವ ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



**ನಾ** ವೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯವು ಚರ್ಮ, ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಖ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಮಹತ್ವವಾಗಿರುವ ಅಂಗವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತೇ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದು ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಒಡೆಯುವುದು, ಬಿರುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಪಾದಗಳ ಅಂದವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು, ಕೊಳಕು, ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದು, ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿದೆ ಸರಳ ಉಪಾಯ..

**ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ :**  
ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ... ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೀಳಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಂಶಗಳು ಕಾಣಿಸಿಗುತ್ತವೆ.



**ನಿಂಬೆ ರಸದ ಐತೆಗೆ ವ್ಯಾಸನೇನ್:**  
ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಪಾದಗಳ ನೋವು ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗದ ಸೀಳುವಿಕೆ ಕಡೆಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹನಿ:**  
ಹನಿ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ಹನಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ:**  
ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಡೆದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಮೃದು ಫೀಲ್ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ಬಿರುಕು ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ...

### ನೀವೂ ಬರೆಯಿರಿ

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ,  
ತಾವೇನೂ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ಒಬ್ಬರಿಗೆ  
ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶೇಷತೆ. ತಮ್ಮದೇ ಆದ  
ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರವೀಣರೇ,  
ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ.  
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ,  
ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ, ಯೋಗ,  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ  
ಕೃಷಿ ಬಗ್ಗೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃಷಿಕರ ಬಗ್ಗೆ, ಮನೆ  
ಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಹಾರ,  
ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ನಗೆ ಬುಗ್ಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ನಗೆಯು  
ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ನೀವೂ  
ಬರೆಯಿರಿ, ಖಂಡಿತಾ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು.

ಲೇಖನ ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಳಾಸ  
**ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್**

ಕನ್ನಡ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

# 46/3, ಗೋಕುಲಂ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,

ವಿ.ವಿ.ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು-570002

ಫೋನ್: 9632168799,

9964806880,

ಇಮೇಲ್:

naturecuremagazine

@gmail.com

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್:

www.naturecure.world

# ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಟಿಪ್ಸ್



**ಬಿ**ದು ಗೊನೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಿಪ್ಪು ಬಾಳೆ  
ಹಣ್ಣು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇನು ಹಣ್ಣಾಗಿರಲ್ಲ  
ಅಂತ ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿರಲ್ಲ. ಮಾರನೇಯ ದಿನ  
ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣಾಗಿರುತ್ತೆ. ಅಷ್ಟೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು  
ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಳೆಗೆ ಇಡೋಣ ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ  
ಅದು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟವಾಗಲ್ಲ.  
ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಸಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಕೈ ಸುಡುವ ರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಂಡ  
ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಲು ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯುತ್ತೆ. ಆದರೆ  
ನೀವು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಟಿಪ್ಸ್ ಬಳಸಿ  
ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ನೇತು ಹಾಕಿ: ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಗಿಡದಿಂದ  
ಕಡಿದ ಬಳಿಕ ಅದು ಹಣ್ಣಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು  
ಗೊನೆ ಕಡಿದು ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟರೆ ಬೇಗನೆ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೇ  
ನೇತು ಹಾಕಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಣ್ಣಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೊಳ್ಳುವ  
ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕೊಂಡು ತಂದು  
ಹಣ್ಣು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ  
ಎರಡು ಪ್ರಯೋಜನ: ಎ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣಾಗಿ  
ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಬಿ. ನೀವೇ ಹಣ್ಣು  
ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣಾಗಲು ರಾಸಾಯನಿಕ  
ಬಳಸಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ಬೇಡ.
3. ದಂಟನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ನಿಂದ ಸುತ್ತಿ: ಇನ್ನು ಬಾಳೆ ಚಿಪ್ಪಿನ  
ಬುಡವನ್ನು ನೀವು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ನಿಂದ ಸುತ್ತಿಡುವುದರಿಂದ

ಬೇಗನೆ ಕಪ್ಪಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

4. ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ:  
ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ  
ಆಯ್ಕೆ ಅಲ್ಲ... ಆದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತುಂಬಾ  
ಹಣ್ಣಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಾಳೆ, ನಾಡಿದ್ದು ಬಳಸಲು  
ಬೇಕು ಎಂದರೆ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇಡಬೇಡಿ. ಇಡುವುದಾದರೆ  
ತುಂಬಾ ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಷ್ಟೇ ಇಡಿ.
5. ಹಣ್ಣನ್ನು ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡುವುದು: ಬಾಳೆಹಣ್ಣು  
ತುಂಬಾ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ನಾಳೆ ಅದರಿಂದ  
ಏನಾದರೂ ಡೆಸರ್ಟ್ ಮಾಡುವುದಾದರೆ  
ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು  
ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ರಸಾಯನ, ಪೂಟ್  
ಸಲಾಡ್, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಲು  
ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿಟ್ಟರೆ  
ನೀವು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಬಳಸಬಹುದು.
6. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬಾಕ್ಸ್ ಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು  
ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಜೊತೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿ  
ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಅದು ಕಿವುಚಿ ಹೋಗುವ  
ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಥ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು  
ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ  
ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬಾಕ್ಸ್ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ  
ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



## ನೈಚರ್ ಕ್ಯೂರ್® ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಸಿಕ

ಮಾನ್ಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾದಾರರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿ,  
ಮಾನ್ಯರೆ,

ಅನೇಕ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾದಾರರ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಅವಧಿ ಈ  
ತಿಂಗಳು ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿದೆ. ಮುಂದುವರಿಯುವ ಬಯಕೆ ಇರುವ  
ಮಾನ್ಯರು ದಯಮಾಡಿ ತಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು  
ಪಾವತಿಸಿ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ವಿನಂತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ	ರೂ. 280/-*
ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ	ರೂ. 550/-*
ತ್ರೈ ವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ	ರೂ. 800/-*
ಪಂಚ ವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ	ರೂ. 1300/-*
ದಶ ವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ	ರೂ. 2550/-*
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	ರೂ. 3500/-**
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆದವರ ಹೆಸರನ್ನು ಆಯಾ ತಿಂಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು. * 14 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ	
ಮೋಜಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ	ರೂ. 5000/-*
ಮಹಾ ಮೋಜಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ	ರೂ. 10000/-*
ಮೋಜಕ/ ಮಹಾ ಮೋಜಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆದವರ ಹೆಸರನ್ನು ಛಾವಣಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಆಯಾ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು	

ಅಂಚೆ ವಿಚ್ಛ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಷರತ್ತುಗಳು ಅನ್ವಯ.

## Agency Enquiries Solicited

Cheque/DD/NEFT ಮುಖಾಂತರ ಪತ್ರಿಕೆ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ  
ತಮ್ಮ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಬ್ಯಾಂಕ್ ವಿವರ:  
Nature cure- A/c No: 5052000100053701  
IFSC Code: KARB0000505,  
KARNATAKA BANK LTD.  
Branch: V.V. Mohalla, Mysuru.

ಪತ್ರಿಕೆ ವಿಳಾಸ:  
ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್, ಕನ್ನಡ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ  
#46/3, 1ನೇ ಮಹಡಿ, ಗೋಕುಲಂ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ,  
ವಿ.ವಿ.ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು 570002.  
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: 9964806880.  
ಇಮೇಲ್: naturecuremagazine@gmail.com.

ವಿಳಾಸ ಬದಲಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.



# ತಾಜಾಕ್ಕಿಂತ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷತೆ ಗೊತ್ತೇ?



ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅನ್ನುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ತಿಂದರೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದವರು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- » **ಆಪ್ಲಿಕಾಟ್:** ಆಪ್ಲಿಕಾಟ್ ನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಇವೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- » **ಅಂಜೂರ:** ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ಬಿ6, ಸಿ, ಇ, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ರಂಜಕ ಇದ್ದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕಾಣುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- » **ಟೊಮೆಟೊ:** ಒಣ ಟೊಮೆಟೊದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ

ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

- » **ಪೋಲ್ಟ್ ಚೆರಿ:** ಇದರಲ್ಲಿ ಸತು, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದ್ದು ಕಿಡ್ನಿ, ಲಿವರ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- » **ಕ್ರಾನ್ ಚೆರಿ:** ಕ್ರಾನ್ ಬರಿ ಸೋಂಕಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಒಣ ಹಣ್ಣು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- » **ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ:** ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಸತು, ಫ್ಲೋರೈಡ್, ತಾಮ್ರದಂಶ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ, ನರೆ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ.
- » **ಖರ್ಜೂರ:** ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಇವೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಇರುವವರು ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಹೃದಯದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

# ಅಲರ್ಜಿ ಬಂದರೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ ಇರಬಹುದು, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಆಗುವಂತದ್ದು, ದಮ್ಮು, ಕಿಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮ ಬರುವಂತದ್ದು, ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿ-ಯಾವೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೈ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಆಗುವಂತದ್ದು ಇಂತವುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಯಾವೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ವಿಷವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅಲ್ಲದೇ ಪರಕೀಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವಾಗ ಅದು ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿನದಾಗಿ ಯಾವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕರಿದ ಆಹಾರ ಬಹಳ ಅಪಾಯ. ಅಂತೆಯೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಕರಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಮೆಗಾ-6 ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ

ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಒಮೆಗಾ-3 ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಪೇರಲೆಹಣ್ಣು ಅಲರ್ಜಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಒಂದು ವಾರ ತಪಸ್ಸಿನಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವೊಂದನ್ನೇ (ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲುಗಳು, ನಟ್‌ಗಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು, ಸಲಾಡ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿದಾಗ ಇದು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೇಗ ನಡಿಗೆಯು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾದ ಜಲನೇತಿ, ಸೂತ್ರನೇತಿ, ಉಗಿಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೈಡ್ರೋಥರಪಿ, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ, ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ ಅಲರ್ಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಸ್ಥ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ.

# ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ



ಡಾ. ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ

ಗಮನಿಸಿ: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರಲಿ. ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚುಟುಕಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಬಿಡುವುದರ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಳಾಸ: ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ವಿಭಾಗ, ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ, ನಂ.46/3, ಗೋಕುಲಂ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿ.ವಿ.ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು-570 002. email: naturecuremagazine@gmail.com



## ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಿರಿವಂತ ಆಹಾರಗಳು



ಶ್ರೀಮತಿ ಅರತಿ ರಘುವೀರ್, ಮೈಸೂರು

### ಗುಲಾಬಿ ನವಣಿ ಪಾಯಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- 1) ನವಣಿ 1/2 ಕಪ್, 2) ರೋಜ್ ಎಸೆನ್ಸ್ 1/2 ಟೀ ಚಮಚ,
- 3) ತುಪ್ಪ 1 ಟೀಚಮಚ, 4) ಹಾಲು 1/2 ಲೀಟರ್,
- 5) ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ 2-3 ಟೀಚಮಚ ಸ್ಪೂನ್, 6) ಗೋಡಂಬಿ 1 ಟೀಚಮಚ ಸ್ಪೂನ್, 7) ದ್ರಾಕ್ಷಿ 1 ಟೀಚಮಚ ಸ್ಪೂನ್,
- 8) ಬಾದಾಮಿ 1/2 ಟೀಚಮಚ ಸ್ಪೂನ್, 9) ಬೆಲ್ಲ 2 ಕಪ್.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- » ನವಣಿಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕಿರಿಸಿ. 34 ವಿಶಲ್ ಬರುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಕ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನವಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಬಾದಾಮಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ರೋಜ್ ಎಸೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ರುಚಿಯಾದ ಗುಲಾಬಿ ನವಣಿ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ನಂತರ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸವಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- » ಮಾಹಿತಿ: ನವಣಿ ಬದಲು ಇನ್ನಿತರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಸಾಮೆ, ಅರ್ಕ್, ಕೊರಲೆ, ಬರಗು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕಾಯಿ ಗಸಗಸೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ಹಾಕುವುದು.



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- » ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು, ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕೊರಲೆ, ತುಪ್ಪ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ನಂತರ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯಿರಿ. ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಪಕೋಡೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮಾಹಿತಿ: ಕೊರಲೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಪಕೋಡೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹೀರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.

### ಕೊರಲೆ ಪಕೋಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- 1) ಈರುಳ್ಳಿ (ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) 2 ಕಪ್, 2) ಕೊರಲೆ 2 ಟೀಚಮಚ ಸ್ಪೂನ್,
- 3) ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, 4) ತುಪ್ಪ 1 ಟೀಚಮಚ ಸ್ಪೂನ್,
- 5) ಎಣ್ಣೆಕರಿಯಲು ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು, 6) ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) 1/2 ಕಪ್, 7) ಕರಿಬೇವು (ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) 1/4 ಕಪ್,
- 8) ಇಂಗು 2 ಚಿಟಿಕೆ, 9) ಚಿರೋಟಿ ರವೆ 1/2 ಟೀಚಮಚ ಸ್ಪೂನ್,
- 10) ಶುಂಠಿ 1/2 ಟೀಚಮಚ ಸ್ಪೂನ್, 11) ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು,
- 10) ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ,
- 11) ಸಬ್‌ಸಿಗೆ 1 ಕಟ್.

### ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಸುರೇಶ್, ಬಾದಾಮಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾನು ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ದಪ್ಪ ಇದ್ದೆ ತಮ್ಮ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದು 24 ಕೆ.ಜಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಮತ್ತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷ. ನಾನು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದೇ? ಶಿಬಿರದ ಡಯಟ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ ಗುರುಗಳೇ.

ಉತ್ತರ: ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು 24 ಕೆ.ಜಿ ವರೆಗೂ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅಭಿನಂದನೀಯ ವಿಷಯ. ಮದುವೆ-ಬಸುರಿತನ, ತಾಯನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇವುಗಳು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಇದ ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಗಮನಕೊಡುವ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದಯಮಾಡಿ ಈಗ ಡಯಟ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಗುವಿಗೆ ವಂಚಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಲೂಣಿಸಿ. ಹಾಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

### ಕುಮುದಾ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಕೂಡ ಚರ್ಮ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ: ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಒದಗಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಚರ್ಮ ಕಂದಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಸೂರ್ಯನ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕವಚಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕಂದು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದೇ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ನಮಗೊದಗುವ ರಕ್ಷಣೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮೆಲನಿನ್ ಎನ್ನುವ

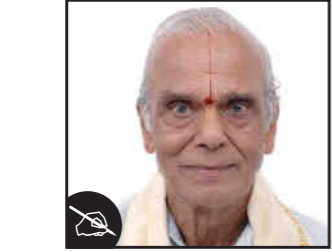


ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಮೆಲನಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ

ಮೈ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಲನಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಕ್ರಮೇಣ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. 'ಮೆಲನೋ ಸೈಟಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳು ಚರ್ಮದ ಒಳಭಾಗದಿಂದಲೇ ಕಂದು ವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆದರೂ ಕೂಡ ಚರ್ಮ ಕಂದು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸೂಚನೆಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಲೂ ಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಿದರೆ ಚರ್ಮ ಒಣಗಬಹುದು. ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ ಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನರಿಗೂ ತುತ್ತಾಗ ಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ ಟೋಪಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಚರ್ಮದ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

# ಯೋಗ ಮುದ್ರಾ ವಿಜ್ಞಾನ

ಜ್ಞಾನ ದೇಗುಲ ಭಾರತ. ಕೃತ, ತ್ರೇತಾ, ದ್ವಾಪರದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತ "ಕೃ-ಣ್ಣಂತೋ ವಿಶ್ವಮಾರ್ಯಮ್" ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಆರ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಅಂದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಠರನ್ನಾಗಿ ಸುಸಂಸ್ಕೃತರನ್ನಾಗಿಸುವುದನ್ನೇ ಧೈಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು (ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು) ಹಲವಾರು ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯಗಳಾದ ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಶ್ರೀ ಕೆ.ರಂಗರಾಜನ್ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ನಮ್ಮ ಜನತೆಯು, ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಜೀವಿಗಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶೀಯರು ಬಿತ್ತಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ತನವನ್ನೇ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ.

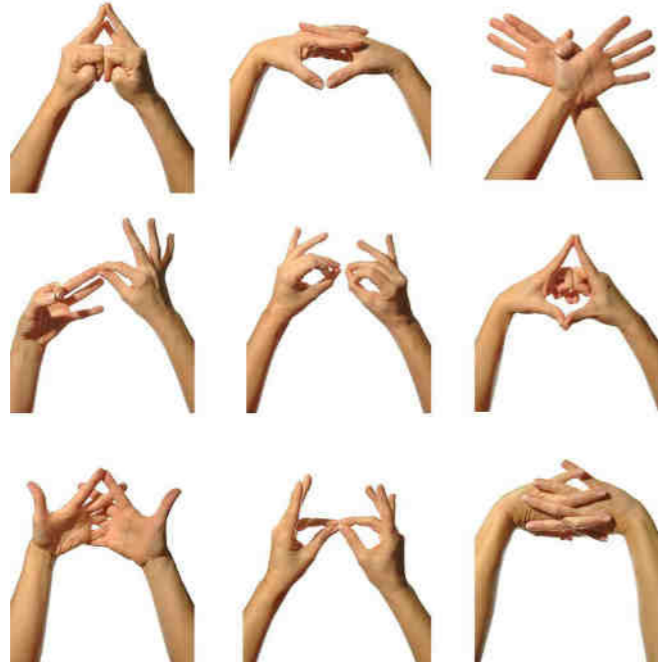
ಅಂತಹ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ'ವೂ ಒಂದು, ಇದರ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಹಲವು. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳು ನಿರೋಗಿ, ದೃಢಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ

ಜಗತ್ತಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಸ್ವಯಂ ವೇದ್ಯ. ಅಂತಹ ಹಲವಾರು ಜ್ಞಾನಕಾಂಡಗಳನ್ನು 'ಎಲೆ ಮರೆಯ ಕಾಯಿ'ಯಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟು ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು ಈಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

### ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ:

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಪುಟ್ಟ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ವಿಶ್ವ ಜಗತ್ತಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಾದ ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಜಲ ಎಂಬ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಇದೇ ಪಂಚ ಭೂತ ಹಾಗೂ ತತ್ವಗಳಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿವೆ, ಈ ವಿಧವಾದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ 'ಯೋಗ ವಿಭಾಗವೆ' "ಮುದ್ರಾವಿಜ್ಞಾನ" ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ



ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಲಿಯುಗದ ಐದು ಸಾವಿರ (5113) ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗಿರಾಜ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಂದ ಮೊದಲೊಂದು ಪತಂಜಲಿಯವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಾದ ರಸಪಾಕ 'ಯೋಗ' ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯನವರೆಗೂ ಪ್ರಸಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ, ಕಾಲಖಂಡದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆದ ಆಕ್ರಮಣಗಳಿಂದ, ಹಲವು ವಿದೇಶಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ, ಹೈಂದವ (ಹಿಂದೂ) ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಂದು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರಗಳಾದ ಆರ್ಷೇಯ ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ, ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಹಳಿದು ಮೂಲೆಗೊತ್ತಿ ತಮ್ಮ

ಯೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ರಹಸ್ಯತಮ 'ವಿಜ್ಞಾನ' ಎನ್ನಿಸಿದೆ.

### ಮುದ್ರಾ - ಅರ್ಥ:

'ಮುದ್ರಾವಿಜ್ಞಾನ'ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳಂತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯಗಳು, ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿತಗೊಂಡಿರುವ, ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೀಡುವ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಂಡಿರುವ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ವಾಚ್ಯಯದಲ್ಲಿ 'ಮುದ್ರಾ' ಪದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. 'ಮುದ್ರ' ಪದದ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಅಂಕಿತ, ಭದ್ರಪಡಿಸು, ಭದ್ರವಾ ಗಿರಿಸಲು ಹಾಕುವ ಚಿಹ್ನೆ, ಹಾಗೂ ಯೋಗಿನಿಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರಹಸ್ಯಮಯ ಅಂಗ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖ ವಾಗಿದೆ.

ಕುಲಾರ್ಣವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು 'ಮುದ' ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷ, ಆನಂದವೆಂದು 'ದ್ಯ' ಧಾತುವಿನ ರೂಪ 'ದ್ರವ್', ಮುದ್ + ದ್ರವ್ ಸೇರಿ 'ಮುದ್ರಾ' ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಜಪ ಪೂಜಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನ್ಯಾಸಗಳಾದ, ಅಂಗು, ಕರನ್ಯಾಸಗಳೂ "ಮುದ್ರಾ" ಗಳ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ.

"ಆಪ್ಲೇ" ನಿಘಂಟಿನ 'ಮುದ' ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಸಂತೋಷದಾಯಕ, ಆನಂದಪ್ರದ. 'ದ್ರ'ಧಾರಣೆ-ಧರಿಸುವುದು ಹೊಂದುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥ, ಎರಡೂ ಪದಗಳು ಸೇರಿ 'ಮುದ್ರಾ', ಪದವಾಗಿ ಆನಂದಪ್ರದ, ಸಂತೋಷವನ್ನೇ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

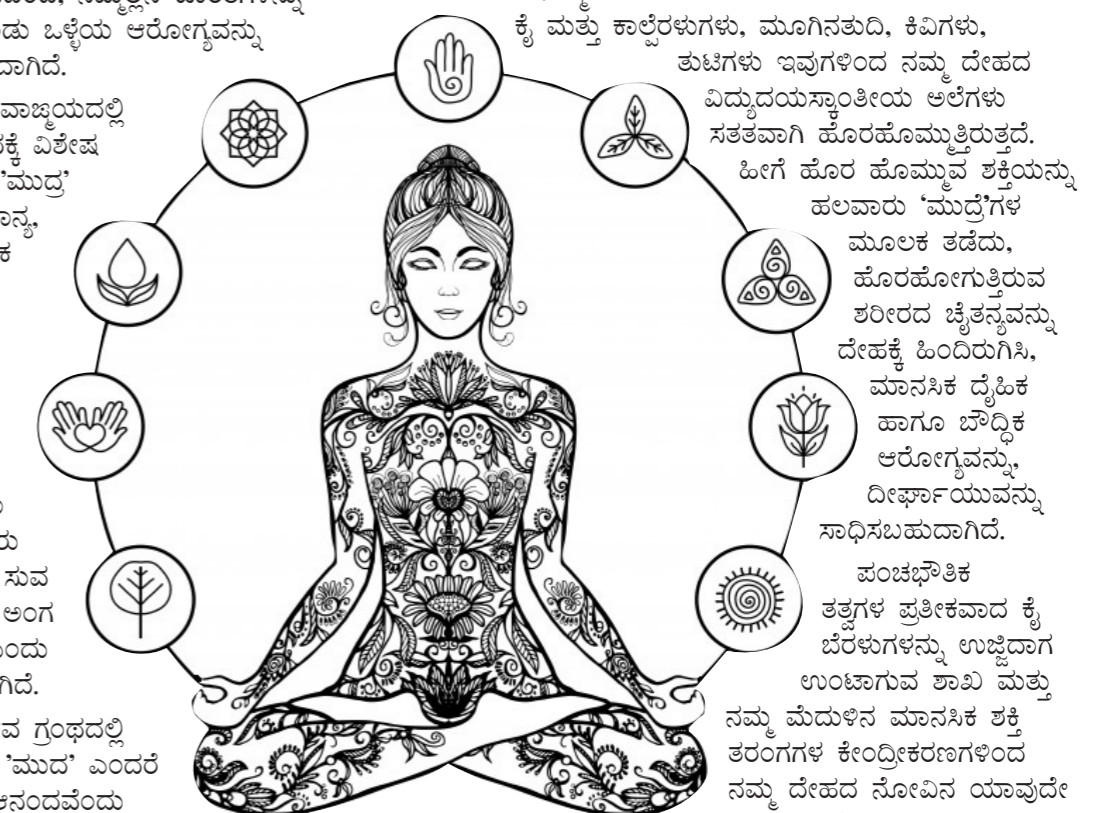
### ಮುದ್ರಾ ವಿಜ್ಞಾನ:

'ಮನುಷ್ಯ' ಪ್ರಕೃತಿಯ, ಭಗವಂತನ ಅತ್ಯಂತ ಉಚ್ಚತಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೈಗಳು ಮನುಷ್ಯದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಸರ್ವದಾ ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮುಂಜ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುದಯಸ್ಕಾಂತ ತರಂಗಗಳು, ಕಿರಣಗಳು, ಪ್ರಭಾವಳಿಯಂತೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಂಗಗಳಾದ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳು, ಮೂಗಿನತುದಿ, ಕಿವಿಗಳು, ತುಟಿಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿದ್ಯುದಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಅಲೆಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು 'ಮುದ್ರೆ'ಗಳ ಮೂಲಕ ತಡೆದು, ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಶರೀರದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪಂಚಭೌತಿಕ ತತ್ವಗಳ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾಖ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ತರಂಗಗಳ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನೋವಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಡೆವಿದಾಗ ನೋವುನಿವಾರಣೆ ಆದೀತು. ಬೆರಳುಗಳ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಬೆರಳುಗಳಿಗಿದೆ.

ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ 'ಆಕ್ಯುಪ್ಜರ್' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೂ ಸಹಾ ನಮ್ಮದೇಶದ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಇಂದು ನಾವು ಅದನ್ನು ಪೌರ್ವಾತ್ಯರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. "ಮರ್ದನ" ಎಂಬ ಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದು, ಇಂದೂ ಸಹಾ ಹಿರಿಯರು ತಮಗೆ ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಲಿ ಕೈ, ಕಾಲು, ಬೆನ್ನು





1. Gyan Mudra



2. Shunya Mudra



3. Apan Mudra



4. Prana Mudra



5. Vayu Mudra



6. Prithvi Mudra

ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೀಗದ ಕೈ. ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಂದು “ಮುದ್ರಾವಿಜ್ಞಾನ” ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಸಹಾ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ವಿದ್ಯುದಯಸ್ಕಾಂತ ತರಂಗಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ದೃಢೀಕರಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ಇದನ್ನರಿತೇ (ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಋಷಿಗಳೆನ್ನುತ್ತೇವೆ) ಈ “ಮುದ್ರಾವಿಜ್ಞಾನ” ಅಥವಾ “ತತ್ವವಿಜ್ಞಾನ” ವನ್ನು ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ, ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿ, ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿ, ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೇ “ಮುದ್ರೆ” ಗಳೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹಸ್ತಗಳೆರಡನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು, ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಅಮುಕುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿರುವ ಪಂಚಭೂತ ತತ್ವಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಋಷಿಗಳು ನೂರಾರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳು ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಯಶಸ್ವೀ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದುದಲ್ಲದೆ ಹಲವರು ಚಿರಂಜೀವಿಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನೂ ಸಹಾ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

**ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲ ಮುದ್ರಾ:**

‘ಮುದ್ರಾ’ ಎಂಬ ಈ ವಿಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಭಾರತವಾಸಿ ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ಬೌದ್ಧರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಳಿ ಭಾಷೆಯ ‘ಮುದ್ರಾ’ ಎಂಬ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತದ “ಮುದ್ರಾ” ಪದದ ಅಪಭ್ರಂಷವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾಗಿದೆ. ಬಹುಷಃ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಭಾರತೀಯರೇ ಆದ ಬೌದ್ಧರು ಹಿಂದೂತಂತ್ರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಪೂಜಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಈ “ಮುದ್ರಾ” ಪದ ಅವರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬಹುದು. ಇದು ಬೌದ್ಧದ ವಜ್ರಯಾನ ಪರಂಪರೆಯ “ಬೌದ್ಧತಂತ್ರ”ವೆಂದೇ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ.

ಜಪಾನಿನ “ಜೆನ್” ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಪೂಜಾ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಪರ್ಷಿಯಾ ದೇಶದ ಪುರಾತನ ‘ಮಾಗಿ’ ಜನಾಂಗವು ತಮ್ಮ ಪೂಜಾಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ‘ಮುಸಾರು’ ಅಥವಾ ‘ಮುಜ್ರಾ’ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ದಾಖಲೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ‘ಮುಸಾರು’ ಎಂಬ ಪದ ಮೂಲತಃ “ಬೇಬಿಲೋನಿಯಾ” ದೇಶದ ಮೂಲದ ಪದ.

ಇಂದಿನ ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ “ಹಿಬ್ರೂ” ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ‘ಮುದ್ರಾ’ ಪದವನ್ನು ‘ಭದ್ರಪಡಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆ’ ಎಂಬುದಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮದ ಸೂಫಿ ಸಂಪ್ರದಾಯದ



ಮಹಮ್ಮದೀಯರು ಸಹಾ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು, ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು, ತಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದೂ ಇದೆ. ಇವರ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೈನ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲೂ ‘ಮುದ್ರೆ’ಗಳ ಆಚರಣೆ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿ ಇದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪೂಜಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಎಪ್ಪತ್ತಮೂರು (73) ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅದರ ‘ಮುದ್ರಾ ವಿಚಾರ’ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ “ಮುದ್ರಾ ವಿಧಿ” ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೂರಹದಿನಾಲ್ಕು (114) ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

**ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲ ಮುದ್ರಾ:**

ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪಾತ್ರವಿದೆ, ಹಾಗೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಂಗಗಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದು ಯೋಗದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾಗವೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಯಮ, ನಿಯಮ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ಆರು ಹಂತಗಳಾದ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ‘ಮುದ್ರಾ’ ಪ್ರಯೋಗ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಯಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಾಯೋಗವೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕರಣವೆನ್ನಿಸಿದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೈಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಶರೀರದ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪ್ರಕಲ್ಪವೆನ್ನಿಸಿದೆ. ‘ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾ’ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವೂ ಸಹಾ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಂಗವೆಂದೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ.

“ಅವಸಂಹಿತೆ” ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು (10) ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರಗಳಿವೆ. “ಘರಂಡ ಸಂಹಿತೆ”ಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು (25) ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರವಾದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಒಂದನೂರು (100) ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಚೀನ ಆಧಾರಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ, ಹಠಯೋಗದ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತೆಂಟು (58) ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಲಯಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವೂ ಅಲ್ಲದೆ ‘ಧಾರಣ’ (ಏಕಾಗ್ರತೆ)ಕ್ಕಾಗಿ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ತಂತ್ರ ಭಾಗಗಳ ಜ್ಞಾನಸಾಗರಕ್ಕಿಳಿದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಮಾರು ಏಳುನೂರ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂಭತ್ತು (729) ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರಬಹುದಾಗಿದೆ, ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಂಪಾದನೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅರಿತವರು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

# ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ನಾವು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕುವ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಮತೋಲಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು?:

ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಾವು ಸಮತೋಲಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬು, ನಾರಿನಾಂಶ, ಖನಿಜ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹೈನು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸಮೊಟ್ಟೆ ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

**ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾದರಿ ಆಹಾರದ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?:**

(ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಹಾರದ ದಿನಚರಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ತೂಕ, ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಯಸ್ಸು,



ಕೆಲಸದ ಪರಿಸರ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗೆ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಹಿತಕರ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಇಡ್ಲಿ ಜತೆಗೆ ವಡೆ ತಿನ್ನುಬೇಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲಾಗದವರು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಓಕೆ. ಮುದ್ದೆ, ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿ. ಮೊಸರುಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳಿತು. ಸಂಜೆ ಹಸಿವಿಗೆ ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಬಾದಾಮಿ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯೂ ಚಾಟ್ ಅಥವಾ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಮೊರೆ ಹೋಗದಿರಿ.

ರಾತ್ರಿಯೂಟಕ್ಕೆ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ರಾತ್ರಿಯೂಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರಲಿ. ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ತಪ್ಪಿಸದಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ.

**ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದ ಜಡುವಿರಬೇಕು?:**

ಒಂದು ಊಟಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದು ಊಟಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4-5 ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯ ಬಿಡುವಿರಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು.

## ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ ಸುಮ್ಮನೆ



## ನಕ್ಕರೆ ನೋ SICK



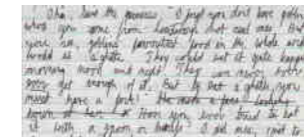
ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಆರ್.ನಾಗರತ್ನ, ಮೈಸೂರು

ಗುಂಡ ತನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಡಿಗ್ರಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಎಲ್ಲೇ ಹೋದರೂ ಏ ಡಿಗ್ರಿ ಇಲ್ಲ ಬಾ ಏ ಡಿಗ್ರಿ ಚಾಕಲೆಟ್ ತೋಗೋ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಗುಂಡನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ ಜನ ಅಯ್ಯೋ ಗುಂಡ ನಿನಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಹೆಸರು ಸಿಗಲಿಲ್ಲಾ..? ಇಂತಾ ಮುದ್ದಾದ ಹುಡುಗಿಗೆ ಡಿಗ್ರಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟದ್ದಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ಕೇಳದಂತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಗುಂಡ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ಏನು ಗೊತ್ತಾ..? ಅಯ್ಯೋ ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಡಿಗ್ರಿ ತೋಗೊಂಡ್ ಬಾ ಅಂತಾ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೆ ಈ ಮಗು ತೋಗೊಂಡ್ ಬಂದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಡಿಗ್ರಿ ಅಂತಾನೆ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದನಂತೆ.



## ಅಕ್ಷರ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ

ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿಗೆ ಬಂದ ವೃದ್ಧರೊಬ್ಬರು ಒಬ್ಬ ತರುಣನ ಕೈಲ ಪತ್ರ ಬರೆಸಿದರು. ನಾಲ್ಕು ಪುಟ ಬರೆದಾದ ಮೇಲೆ ಮರೆತ ಮಾತನ್ನು ಬರೆಸಿದರು. ಅಕ್ಷರ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ.



ಆಫೀಸರ್: ನೋಡಿ ರಾಯರೆ ಆಫೀಸನ್ನು ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನ ಅಂತ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಾಯರು: ಸರಿ ಸಾರ್!... ಯಾರಾದರೂ ದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸ್ವಿಕರಿಸಬಹುದಾ?



## ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ

**ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ**  
ಒಂದು ಕಚೇರಿಗೆ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬಂದವನೊಬ್ಬ ಕೇಳಿದ, ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದಬಹುದೇ? ಗುಂಡ: ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೇದಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ.



## ಹವಾಮಾನ ಕಚೇರಿ

ಹವಾಮಾನ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಬಂದ ನಂತರ, ಆಳನ್ನು ಕರೆದು ಹೇಳಿದರು. ಮೇಲೆ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿದ್ದೀಯಾ ತಾನೆ! ಈ ಹಾಳಾದ ಮಳೆ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತೆ ಹೇಳೋಕೆ ಬರೋದಿಲ್ಲ.



ಹವಾಮಾನ ಅಧಿಕಾರಿ: ನಾಳೆ ಸಂಜೆ ಮಳೆ ಬರುತ್ತೆ ಅಂತ ವರದಿ ಕಳಿಸಿ ಗುಮಾಸ್ತ: ಖಂಡಿತಾ ಬರುತ್ತಾ ಸಾರ್. ಹವಾಮಾನ ಅಧಿಕಾರಿ- ಯಾಕಿ ಅನುಮಾನ? ಗುಮಾಸ್ತ: ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತಾ ಅಂಥ ಸಾರ್ ಅದಕ್ಕೆ.

## ಡಾ. ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಔಷಧ ರಹಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರದ ಯಶಸ್ವಿ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳ ಮನದಾಳದ ಮಾತುಗಳು

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಡಾ|| ನಂ. ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪರವರು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್ ಶಿಬಿರವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗಾಡಿಗಳಿಗೆ (Two Wheeler or Four Wheeler) ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಂದೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಶಿಬಿರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಸರ್ವಿಸ್ ಆಗಿದೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಈಗ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಿ.ಪಿ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ ಏನಕ್ಕಾಗಿ ಇವುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡಬಹುದಿತ್ತು. ಈವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಹೊರಗಿನಿಂದ



ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಒಳಗಿನ ಶರೀರವೂ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಹೃದಯ ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಇರಲಿ.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾದೇವಿ. ಬಿ.ಎನ್., ಬೆಂಗಳೂರು.

It was a wonderful experience in "Nature Cure" camp by Dr. Nam Nanjesh koppa. This was the Camp in Girinagar, Bangalore. I was reluctant to attend, It Seminar gave hopes that camp probably would be interesting. Then I attended. It was really effective and very useful for stream-lining the life style, particularly, Senior citizens. by attending the camp, any one follows the Natural Methods suggested by Dr. Nanjesh can definitely keep up good health, without any medicine.

- Suryaprakash, M.B.

The Feeling which I am going through cannot be expressed in words. Yet I am making an attempt to put it in the form of words.

Whenever I saw people who are slim, I would feel depressed as I am obese and have cried at times, I did not know what to do. But now I am no more the same. This camp has given me the confidence to face the reality that I will reduce my weight and look beautiful My body feels light and the mind is happy.

There is a saying, 'Opportunity knocks the door only once'.

I truly believe this, your pamphlet reached my door step and through that I joined the Nature Cure Camp, Now I realize that my door to happiness has been unlocked for the whole of my life. I had everything but was not happy due to obesity. Now I do not fear about it as it will be no more my problem. Dear Sir, you will be remembered by me till my last breath for it is you who have removed the darkness from my life. May all your dreams come true. We look forward to your service in the future as the society requires it to the most.

Thanking you,

-SEEMA, Bengaluru

ನೇಚರ್ ಕ್ಯೂರ್®  
ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವೆಡೆಗೆ



Nature Cure®  
TO RESTORE HEALTH

ಬೊಜ್ಜು  
ಕರಗಿಸುವ ಜಿ



Life time  
FREE  
Follow up



ಔಷಧಿ ಮಾರ್ತೆಗಳಿಲ್ಲದೆ  
ರೋಗ ನಿರಂತರಿಸುವ

ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲ 3 ರಿಂದ 6 ಕೆಜಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇಳಿಸಿ ಸಾಜೀತು ಪಡಿಸಿರುವ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಂಬಲೆ, ಜಪಿ., ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಕಿಲು ನೋವು (Arthritis) ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ (PCOD) ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು "ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೇಹ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಿ" ಔಷಧ ರಹಿತ ಜೀವನ : ರೋಗ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಚಲನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ ರಾಜ್ಯದ ಮನೆ ಮಾತಾಗಿರುವ ಹೆಸರಾಂತ ನಿಸರ್ಗೋಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಜಲಭಾಸ್ಕರ, ಮ್ಯಾನ್ ಆಫ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹ್ಯುಮಾನಿಟೇರಿಯನ್ ಆವಾರ್ಡ್

1500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು  
ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು

ಡಾ. ನಂ ನಂಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪ  
ಇವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ

200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು  
ಶಿಬಿರಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಶಿಬಿರ

HEALTH & PERSONALITY DEVELOPMENT CAMP

ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯಲಿವೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರದ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ 9964806880 ನಂಬರಿಗೆ ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್./ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅಥವಾ ಈಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಈಗ ಆನ್‌ಲೈನ್ (ವೆಬಿನಾರ್)‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 96321 68799, ಇಮೇಲ್: contact@naturecure.world. Web: www.naturecure.world

# ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ...

The collage consists of six magazine covers for 'Naijara Kalyan' (ನೈಜರಾ ಕಲ್ಯಾಣ). Each cover has a unique theme:

- Top Left:** Focuses on skin health with the headline 'ಮ್ಯಾಜಿಕ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿ ಹುಯಿಲಿಗೆ ಪರಿವಾಸ' (Magical home for your skin).
- Top Middle:** Focuses on eye health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining eye health scientifically through touch).
- Top Right:** Focuses on general health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining health through touch).
- Bottom Left:** Focuses on skin health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining health through touch).
- Bottom Middle:** Focuses on eye health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining eye health scientifically through touch).
- Bottom Right:** Focuses on general health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining health through touch).

The collage consists of six magazine covers for 'Naijara Kalyan' (ನೈಜರಾ ಕಲ್ಯಾಣ). Each cover has a unique theme:

- Top Left:** Focuses on skin health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining health through touch).
- Top Middle:** Focuses on eye health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining eye health scientifically through touch).
- Top Right:** Focuses on general health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining health through touch).
- Bottom Left:** Focuses on skin health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining health through touch).
- Bottom Middle:** Focuses on eye health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining eye health scientifically through touch).
- Bottom Right:** Focuses on general health with the headline 'ಮುಟ್ಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು' (Maintaining health through touch).

... ಇದೋ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ