

## ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ

ಶಿವಕುಮಾರ ತೋಟದ  
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಬಂಧಕರು,  
ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸೇವಾ ವಿಭಾಗ,  
ಅಲಯನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,  
ಆನೇಕಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು 562106  
ಮೊಬೈಲ್: 9972474747  
ಇ ಮೇಲ್ : shivkumar.t@alliance.edu.in

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬ ಮಾತು ಹಳಸಿ ಹಳೆಯದಾಯ್ತು, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ವಾಯು ವಿಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಸಾಕಾಯ್ತು. ಜಿಮ್ಮು, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೂ, ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೂರರಲ್ಲಿ ತೊಂಬತ್ತೊಂದು ಜನರ ಸಿದ್ಧಉತ್ತರ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲಾ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಮಾತು.

ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ "ಯಥಾಃ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ತಥಾಃ ಪಿಂಡಾಂಡ" ಎಂದು ಹೇಳೋ ಹಾಗೆ , ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹೋಲುವಂತಿದೆ. ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆಯೇ. ಈ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಏನು? ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ...

### 1. ತಕ್ಕಡಿಯ ಹಾಗೆ ಜೀವನ.

ತಕ್ಕಡಿಯ ಎರಡು ತಟ್ಟೆಗಳೂ ಸಮನಾಗಿ ತೂಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿರಿಸುವ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಓದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರ ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಭೂಮಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳು ಉಂಟಾಗುವವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಉಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

### 2. ಒಂದರ ನಿರ್ನಾಮ ಇನ್ನೊಂದರ ಉಗಮ.

ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ ಇರಬಹುದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಇರಬಹುದು. ಒಂದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ, ವಗರು ಯಾವುದೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೂ ಅದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಆರೋಗ್ಯದ

ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಯಕೆಗಳ/ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತಗೊಳಿಸಿ, ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಆಹಾರ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ.

3. ಸಂಸಾರದ ಏರುಪೇರು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಉಂಡು ಮಲಗೋ ತನಕ., ಇದರ ಅರ್ಥ ರಾತ್ರಿಯ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಇಂಥ ಜಗಳಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುವ, ಕೇಳುವ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸುದ್ದಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಯಾರದು ಎಂದು ಹುಡುಕಿ ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು.

ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ತಾನೆ ಮಿಲನ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದು? ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಯಬಹುದಲ್ಲವೆ.

4. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ / ನಂತರದ ಜೀವನ

ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿರಲು ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು. ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.