



ಯೋಜನಾ

G20 75
ಭಾರತದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
ಯೋಜನಾ

ಜೂನ್ 2023

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

₹ 22

ಪ್ರಧಾನ ಲೇಖನ

ಅಯುಷ್ : ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನಾವರಣ
ವೈದ್ಯ ರಾಜೀಶ್ ಕೊಟೇಜಾ

ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಜಾಗತಿಕ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ
ಕಲ್ಪರ ವಿ. ಬಸವರಡಿ

ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ : ಧ್ಯಾನದ ಪಾತ್ರ
ಕಮಲೇಶ್ ಡಿ. ಪಟೇಲ್

ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ : ಧ್ಯಾನದ ಪಾತ್ರ
ಕಮಲೇಶ್ ಡಿ. ಪಟೇಲ್

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ
ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಭಾರತ

ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕೊಡುಗೆ



Publications Division
Ministry of Information & Broadcasting
Govt. of India

Associate yourself with the government's largest publishing house

Grab the opportunity for **ATTRACTIVE REGULAR INCOME** by becoming a distributor of our popular journals and Employment News

Getting distributorship ensures

- Guaranteed profit
- 100 % secure investment
- Instant income
- Association with established brand
- Minimum investment – Maximum profit

Benefits for Employment News Distributors

No. of Copies	Discount in sale price
20-1000	25%
1001-2000	35%
2001-More	40%

Benefits for Journal Distributors

No. of Copies	Discount in sale price
20-250	25%
251-1000	40%
1001-More	45%

Easy to become a distributor

- Educational qualifications **NOT REQUIRED**
- Business experience **NOT REQUIRED**
- Minimum investment – three times the amount of initial purchase (for journals)



Contact

Employment News

Phone No.: 011-24365610
E-mail: sec-circulation-moib@gov.in

Journals Unit

Phone No.: 011-24367453
E-mail: pdjucir@gmail.com

Rs. 15/-

Address: Employment News, Room No. 779, 7th Floor, Sochna Bhawan, Lodhi Road, New Delhi-110003



ಮುಖ್ಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಮನೋಗ್ರಾನ್ ರಾಣಿಪಾಲ್

ಹಿರಿಯ ಸಂಪಾದಕಿ
ಬಿ.ಕೆ. ಕಿರಣ್ಣಯಿ

ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು

ಅಹಮದಾಬಾದ್ : ಸುಮನ್ ಬೆನ್ ಎ. ಮಚ್ಚರ್,
ಬೆಂಗಳೂರು : ಬಿ.ಕೆ. ಕಿರಣ್ಣಯಿ,
ಭುವನೇಶ್ವರ : ಇತ್ತಿಶ್ರೀ ಸಿಂಗ್ ರಾಥೂರ್
ಚೆನ್ನೈ : ಸಂಜಯ್ ಫೋಷ್
ಗುವಾಹಾತಿ : ಮಾರೂಫ್ ಆಲಂ
ಹೈದರಾಬಾದ್ : ಕೃಷ್ಣ ವಂದನಾ ಪಿ
ಜಲಂಧರ್ : ಗಗನ್ ದೀಪ್ ಕೌರ್ ದೇವಗನ್
ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ: ಸುಮಿತಾ ಚಕ್ರವರ್ತಿ
ಪುಣೆ : ಉಮೇಶ್ ಉಜಗರೆ
ತಿರುವನಂತಪುರಂ : ರಾಯ್ ಚಾಕೊ

ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಮುದ್ರಣ)

ಡಿ.ಕೆ.ಸಿ. ಹೃದಯ್ ನಾಥ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಬಿಂದೂ ವರ್ಮಾ

ಯೋಜನೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಚರ್ಚೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಯೋಜನಾ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಸಮಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಸಚಿವಾಲಯದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾದರೂ, ಯೋಜನಾ ಕೇವಲ ಅಧಿಕೃತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಹಿಂದಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಬಂಗಾಲಿ, ಮಲಯಾಳಂ, ಮರಾಠಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಒರಿಯಾ, ಪಂಜಾಬಿ ಮತ್ತು ಉರ್ದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಜನಾ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಲೇಖಕರವು, ಅವರು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ. ಯೋಜನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಷಾಹಿರಾತುಗಳ ಯುಥಾರ್ಥತೆ ಆಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ.

ವಿಳಾಸ

ಯೋಜನಾ - ಕನ್ನಡ,
ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗ,
ಸಮಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಸಚಿವಾಲಯ,
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ,
ಮೊದಲನೆಯ ಅಂತಸ್ತು, 'ಎಫ್'ವಿಂಗ್,
ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸದನ, ಕೋರಮಂಗಲ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 034.
ದೂರವಾಣಿ : 080 - 25537244.
E-mail : kannada-yojana@gov.in

www.publicationsdivision.nic.in

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ.....

ಸಂಪಾದಕೀಯ	2
ಆಯುಷ್ : ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನಾವರಣ * ವೈದ್ಯ ರಾಜೇಶ್ ಕೊಟೇಚಾ	3
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೇರ ಲಾಭ ವರ್ಗಾವಣೆ-ಜಾಗತಿಕ ಮಾದರಿ * ಸೌರಭ್ ಕುಮಾರ್ ತಿವಾರಿ * * ಅಂಶುಮಾನ್ ಕಮಿಲಾ	10
ಜಾಗತಿಕ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ * ಈಶ್ವರ ವಿ. ಬಸವರಡ್ಡಿ	14
ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ; ಧ್ಯಾನದ ಪಾತ್ರ * ಕಮಲೇಶ್ ಡಿ. ಪಟೇಲ್ (ದಾಜಿ)	20
ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು	24
ಸರಳ ಜೀವನ; ಗಾಂಧಿ ಚಿಂತನೆ * ಡಾ. ವರ್ಷಾ ದಾಸ್	29
ಆಹಾರ ಕ್ರಮ; ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲತತ್ವ * ಇಶಿ ಕೋಸ್ಲಾ	32
ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ * ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್	39
ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?	47
ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ...	49
ಜಿ20 ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ	51

ಯೋಜನಾ ಚಂದಾ ವಿವರ
ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 230.00
ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ
ಚಂದಾದಾರರಾಗಲು
ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್
Log on to
<http://publicationsdivision.nic.in/>,
In collaboration with bharatkosh.gov.in

ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಡಿಮಾಂಡ್ ಡ್ರಾಫ್ಟ್ ಕಳಿಸುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು PUBLICATIONS DIVISION,
MINISTRY OF I & B, GOVERNMENT OF INDIA ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ CHENNAI ನಲ್ಲಿ
ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ಪಡೆದು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

@DPD_India @publicationsdivision @dpd_india

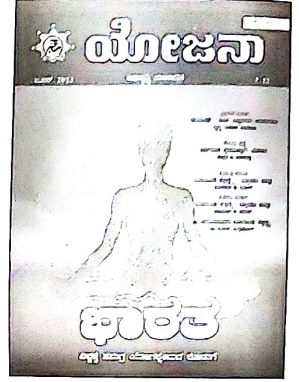


ಪರಿಪಾಠಕೀಯ

ಯಾರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲದಿರಲಿ

ಓಂ ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖಿನಃ, ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಃ.
ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು, ಮಾ ಕಷ್ಟಿದ್-ದುಃಖ-ಭಾಗ-ಭವೇತ್,
ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ನಿರಾಮಯಾ ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಶಾಂತಿಯುಂದಿರಲಿ, ಯಾರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲದಿರಲಿ.
ಎಲ್ಲರೂ ಶುಭವನ್ನೇ ಕಾಣಲಿ. ಯಾರಿಗೂ ದುಃಖವಾಗದಿರಲಿ, ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಲಿ
- ಓಂ ಶಾಂತಿ, ಶಾಂತಿ, ಶಾಂತಿ.



ನಾವು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅದು ಭೌತಿಕ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾದರಿಯ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಮಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಡುವ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳು; ಇವೆಲ್ಲಾ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ 'ಭೌತಿಕ ದೇಹ'ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಓದುವುದು, ಬರವಣಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರಿಸುವ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾಗಿವೆ. ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರವಾಹವು ಕೊನೆಗೆ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲೇ. ಇದು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮತೋಲನವು ಮಾನವರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚೇತನವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶಾಲವಾದ ಜ್ಞಾನದ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾದರಪಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸರ್ವಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಭಾರತಕ್ಕಿದೆ. ರೋಗಗಳು, ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಜಗತ್ತಿಗೆ, ಭಾರತೀಯ ಔಷಧೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಭೌಗೋಳಿಕ ಗಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷಾಚರಣೆ ಮತ್ತು 'ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್ - ಪರಿಸರಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ' ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಜಗತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತೋರಿದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುವ ಕೆಲವು ಪುರಾವೆಗಳು. ಜಿ20 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು, ಭಾರತವು ಆಯುಷ್ ರೋಗನಿದಾನ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುರಾವೆ ಆಧಾರಿತ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜಿ20 'ಹೆಲ್ತ್ ವರ್ತಿಕಲ್' ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ವಿವಿಧ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳು, 'ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ - ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಒಂದು ಕುಟುಂಬ' ಎಂಬ ದೊಡ್ಡ ತತ್ವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇದು ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ದೂರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯತೆ, ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಔಷಧದ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಔಷಧೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ.

ಯೋಜನೆಯ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಭಾರತ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮೇಳೈಸಿ ಸಾದರಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕುರಿತಾಗಿ ವಿವಿಧ ತಜ್ಞರು ಲೇಖನ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಪಾಲುದಾರಿಕೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಭಾರತದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಇದು ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದೆ.

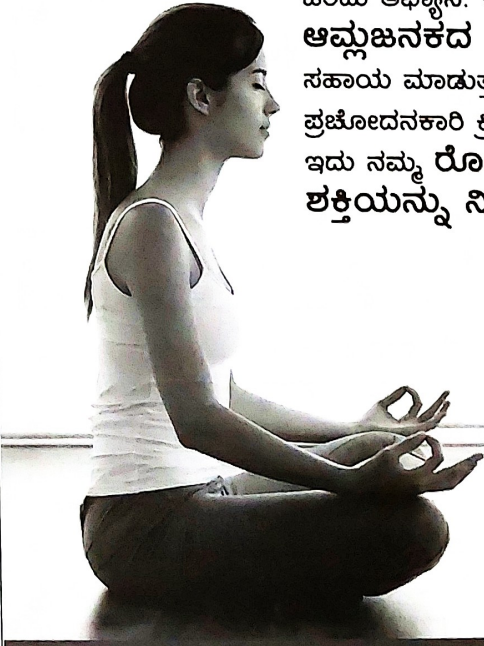
ಆಯುಷ್ : ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನಾವರಣ



* ವೈದ್ಯ ರಾಜೀಶ್ ಕೊಟೇಚಾ



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.



ಉಲ್ಲೇಖ: ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಶ್ರಮಪಡಬಾರದು.




ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಭಾರತ, ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಆಯುಷ್ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆಯುಷ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಜೀತಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನ ಆಯುಷ್. ಇದು ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಮಗ್ರ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಶೈಲಿಗೆ ಆಯುಷ್ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಔಷಧ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವಗಳ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆಯುಷ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು "ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ" ಎಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಸದೃಢ ಬುನಾದಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾಧರಿತ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಕ್ಷಾಧರಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಸಚಿವಾಲಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ, ದೃಢೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಆಯುಷ್ ಸೇರ್ಪಡೆಗೆ ವಿವಿಧ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಹಣ ಕ್ರೋಢೀಕರಣ, ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧಕರೊಂದಿಗೆ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮಕಾಲೀನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕಾಳಜಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಸೇರ್ಪಡೆ ಖಾತರಿಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನ್ಯಾಚುರೋಪಥಿ, ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ಧ, ಸೋವಾ-ರಿಗ್ವಾ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಪಾರಂಪರಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯಕಾಳಜಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

* ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಇ-ಮೇಲ್ : secy-ayush@nic.in

ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ಧ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಚುರೋಪಥಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಐದು ಸ್ನಾಯುತ್ವ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು/ ಕೇಂದ್ರಗಳು/ ಘಟಕಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಮಂಡಳಿಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ (ಮೆಡಿಕೋ-ಎಥನೋ ಬೋಟಾನಿಕಲ್ ಸರ್ವೆ, ಫಾರ್ಮಕೋಗ್ನೋಸಿ ಮತ್ತು ಟಿಷ್ಯೂ ಕಲ್ಚರ್), ಔಷಧ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಮಾನದಂಡೀಕರಣ, ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನೆ, ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪೊಟೊಕಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಯುಷ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಶೋಧನಾ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಯುಷ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನ, ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪರಾಮರ್ಶೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಧಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ, ಔಷಧ, ಔಷಧವಿಜ್ಞಾನ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಸರ (ಮ್ಯೂರಲ್ ರಿಸರ್ಚ್)ದ ಯೋಜನೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದತ್ತಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸಿ

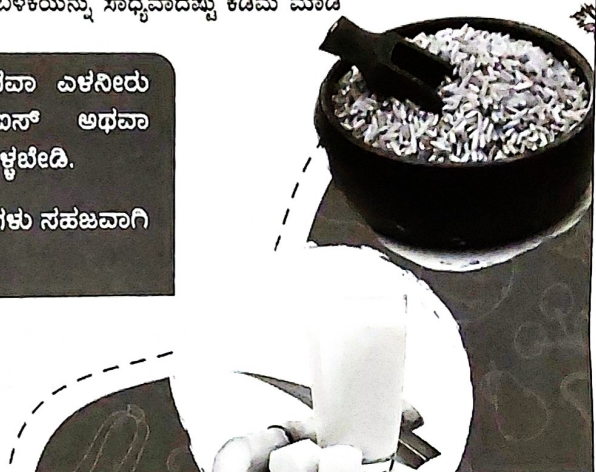




ಗ್ರೇಷ್ಮಮತು (ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲ) : ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಗಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

➤ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಅಕ್ಕಿ (ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್), ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ (ರೆಡ್ ರೈಸ್) ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ (ಬ್ಲಾಕ್ ರೈಸ್) ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಎಳನೀರು ಮತ್ತಿತರ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

(ಈ ದ್ರವರೂಪದ ಪಾನೀಯಗಳು ನೆಹಜವಾಗಿ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುವಂತಹವು)






ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಐಟಿಆರ್ ಮೌಲ್ಯವಿರುವ ನಾವಿನ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳ ಸಂಶೋಧಕರು, ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವನ್ನು ಆಯುಷ್ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತರಶಾಖೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಪೋಷಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವ ಮತ್ತು ನವೀನ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆಯುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಆಯುಷ್ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಸಹಯೋಗದ ವಿಧಾನವು, ಆಯುಷ್ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಳಿಸಿ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲವಾಗಿವೆ. ಆಯುಷ್ ಜ್ಞಾನ ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ (ಎಂಟಿಎ) ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್, ಸಿಐಎಂಆರ್, ಐಎಲ್‌ಬಿಎಸ್


ಮೊದಲಾದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ಆಯುಷ್ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅನಾವರಣ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಸಂಶೋಧನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರಡಿ ಆಯುಷ್ ಔಷಧಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಕ್ಷಿಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಾದರಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ (ಸಿಐಎಂಆರ್) ವನ್ನು ಆಯುಷ್ ಕೇಂದ್ರದ ಶ್ರೇಷ್ಠತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ದೆಹಲಿಯ ಏಐಐಎಂಎಸ್ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಹೃದ್ರೋಗ, ನರವಿಜ್ಞಾನ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ವಿಭಾಗಗಳಿಂದ ಕಿರು ಪ್ರಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಂತರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಈಗ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರ ತಂಡ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ, ಎಂಟು ಆಯುಷ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಗುಣಮಟ್ಟ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲೂ ನಿರತವಾಗಿದೆ. 2022 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಜಾಗತಿಕ ಆಯುಷ್ ಹೂಡಿಕೆ ಮತ್ತು ನಾವಿನ್ಯತಾ ಶೃಂಗಸಭೆಯಲ್ಲಿ, ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧೀಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ದೇಶದ ಆಯುಷ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ದೃಢೀಕರಣ ನೀಡುವ ಆಯುಷ್ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಘೋಷಿಸಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಂಬಂಧ ಭಾರತೀಯ ಮಾನದಂಡಗಳ ಬ್ಯೂರೋ (ಬಿಐಎಸ್) ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸಚಿವಾಲಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬಿಐಎಸ್ ನಲ್ಲಿನ ಆಯುಷ್ ವಿಭಾಗ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಆಯುಷ್‌ಗೆ ನೆರವಾಗಲಿದೆ ಮತ್ತು ಐಎಸ್‌ಓ ಮಾನದಂಡಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ 165ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಐಎಸ್‌ಓ ಸದೃಢತೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಲಿದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಈವರೆಗೆ ಒಟ್ಟು 17 ಭಾರತೀಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯುಷ್ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಆಯುಷ್ ಐಎಸ್‌ಓ/ಟಿಸಿ 215 ರಡಿ ಹೆಲ್ತ್ ಇನ್ಫರ್ಮ್ಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸದೃಢ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ತಂಡ (ಡಬ್ಲ್ಯು ಜಿ 10- ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ) ವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯುಷ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮಾನದಂಡಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಜ್ಞರ ಪರಾಮರ್ಶೆ ನಂತರ ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಡುವ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಸಂಶೋಧಕರು, ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು

ಕೊವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮೂಲಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧದ ಆಯುಷ್ ಸಂಜೀವಿನಿ ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್ ಬಳಕೆ



ಆಯುಷ್ ಸಂಜೀವಿನಿ

➤ **ಕೊವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಭಿನ್ನ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಹುಭಾಗ ಆಯುಷ್ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಹಲವು ವಲಯಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.**

ನೀತಿನಿರೂಪಕರು ಆಯುಷ್‌ನಡಿಯಲ್ಲಿನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಕ್ಷಾಧಾರ ಸಹಿತ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಯಡಿಯಲ್ಲಿನ ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಆಯುಷ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಜಾಲತಾಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್, ಪ್ರಿ-ಕ್ಲಿನಿಕಲ್, ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನೆ, ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ 39,109 ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಲಭ್ಯ ಇವೆ.

ಆಯುಷ್ ವಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪಾಲುದಾರರಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಶಿಬಿರ ಮತ್ತು ಸಮ್ಮೇಳನಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಚಿವಾಲಯ ಗಮನಹರಿಸಿದೆ. ಈ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಆಯುಷ್ ವೃತ್ತಿಪರರಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಸಂಶೋಧನಾ ನೈತಿಕತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ

ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ರೂಢಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಐಸಿಎಂಆರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯ ಆರೋಗ್ಯಸೇವಾದಾತರೊಂದಿಗೆ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಸಂಯೋಜಿತ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನಡುವೆ ಅಂತರಶಾಖೀಯ ಚರ್ಚೆ ಉತ್ತೇಜನ ಮೊದಲಾದವು ಇದರಡಿ ಸೇರಿವೆ. ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯಕಾಳಜಿಯಡಿ ಬಹುತ್ವದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿ (ಎನ್‌ಎಚ್‌ಪಿ) 2017 ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದಡಿ ಆಯುಷ್ ಸಂಯೋಜನೆ,

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಯುಷ್ ಉಪಕ್ರಮಗಳು



ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಕೊವಿಡ್-19 ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರಿನಿಕಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದಂತೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು: ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಂತೆ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಪುರಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಸೀಮಿಸಿರುವ ಜೀಜ ಅಥವಾ ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಹಬೆ (ಸ್ಲೀಮ್) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಕಿರಿಕಿರಿ: ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಲವಂಗ ಪುಡಿ, ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚುಮಧುವನ್ನು ಹೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ಘೋಷಣೆ : ಮೇಲಿನ ಸೂಚನೆ ಕೊವಿಡ್-19ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಲಾಗಿಲ್ಲ.



ಖಾಸಗಿ ಡೋಸ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳು - ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ - ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳು

ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಎಂಟು ಅಡಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯಡಿ ಸಂಯೋಜಿತ ಔಷಧಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಮಾದರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಎನ್‌ಪಿಸಿಡಿ‌ಸಿ‌ಎಸ್, ಎನ್‌ಆರ್‌ಎಚ್‌ಎಮ್, ನಿಮ್ಮಾನ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ (ಸಫ್ಟ್‌ಜಂಗ್ ಆಸ್ಟ್ರಿ) ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲೇಖಗಳು, ಆರ್‌ಸಿ‌ಎಚ್, ಸಿಐಎಂಆರ್, ಎಐಐಎಂಎಸ್, ಎನ್‌.ಸಿ.ಐ.ಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಂಯೋಜನೆ ಮೊದಲಾದವು ಸೇರಿವೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಆಯುಷ್ ವಿಧಾನಗಳ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕೃತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಿತ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೂಡ

ಮೂರಕವಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ, ಆಯುಷ್, ನವೀನ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಸ್ಥಿರ, ಕೈಗೆಟಕುವ ಪ್ರಯೋಗ ಬಲ ನೀಡಿದ್ದು ಭಾರತದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳ ಅಂತರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಜಾಮ್‌ನಗರದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಏಕೈಕ ಜಾಗತಿಕ ಕೇಂದ್ರ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ - ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ಜಾಗತಿಕ ಕೇಂದ್ರ (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ-ಜಿಸಿಟಿಎಂ) ಅನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ-ಜಿಸಿಟಿಎಂ, ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ಸೇವೆಯ ಒಟ್ಟಾರೆ

ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಮ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ, ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವಂತಾಗಲು, ಸಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ, ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೆ ಹಾಗೂ ನಾವಿನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ಕುರಿತ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಒದಗಿಸಲಿದೆ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ, ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಬಳಕೆ ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದು ಅದರ ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ನಿಯಮ-ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸಹಭಾಗಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಇರುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ದತ್ತಾಂಶ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ವರ್ಚುವಲ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಬಲ್ಲ ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ-ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಕೇಂದ್ರ ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ರೂಪಿಸಲಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆನ್-ಕ್ಯಾಂಪಸ್, ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿಯಲ್, ಆನ್‌ಲೈನ್ ಅಥವಾ ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪಾಲುದಾರರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ

ಉತ್ತೇಜನದ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಜಾಮ್‌ನಗರದಲ್ಲಿ ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಓ-ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವತ್ತ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬಳಕೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾಧರಿತ ವಿಧಾನ, ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣಗಳ ಪಾತ್ರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇದು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಆಯುಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಾದರಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಆಯುಷ್, ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಿರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರತಿಕೂಲವಲಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಖ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಈ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ನವೀನ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅದು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಆಯುಷ್ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

1. ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಣೆ: ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಯು, ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಗಣಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಪ್ರಸ್ತುತದ ಆರೋಗ್ಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಮರ್ಥ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಈ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶತಶತಮಾನಗಳ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ನವೀನ ವಿಧಾನಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಆಯುಷ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೇಟೆಂಟ್ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ದುರುಪಯೋಗ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಡಿಜಿಟಲ್

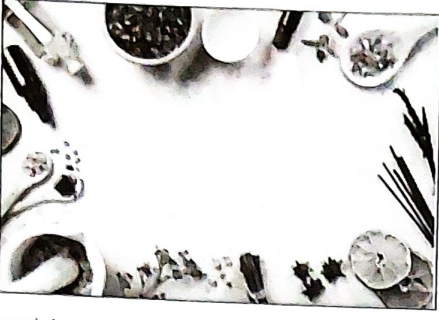
ಗ್ರಂಥಾಲಯ (ಟೆಕೆಡಿಎಲ್) ಮುಂಚೂಣಿ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ (ಟೆಕೆ) ಮೌಲ್ಯಯುತ ಆಸ್ತಿ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ನಗಣ್ಯ ಆಸ್ತಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

2. ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ: ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷಾಧರಿತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಯುಷ್ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್, ವೀಕ್ಷಣಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಕಠಿಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ ಮೂಲಕ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮಕಾಲೀನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳ ನಡುವಣ ಅಂತರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಆಯುಷ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂಯೋಜನೆ ಆಯುಷ್ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ಮತ್ತದರ ಸಂಭವನೀಯ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಕೊವಿಡ್-19 ಪ್ರಬಲ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಕೈಗೊಂಡ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಸಂಯೋಜಿತ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಯಶಸ್ವಿ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಬೃಹತ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಫಲಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿತ್ತು. ಕೊವಿಡ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಮಾನ್ಯತಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಂತರಶಾಖೀಯ ಆಯುಷ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ರಚಿಸಿದೆ. ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ 150 ಕ್ಲಿನಿಕಲ್, ಪ್ರಿಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಸಚಿವಾಲಯದಡಿಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೈಗೊಂಡಿವೆ. ಇದರಡಿ 46 ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳು, 49 ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, 17



ಗ್ರಹಿಕಾ, 10 ಸಮೀಕ್ಷಾ ಮತ್ತು 24 ಪೂರ್ವಪತ್ರೆ (ಪ್ರಿ-ಕ್ಲಿನಿಕಲ್)/ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಎರಡು ಮೋನೋಗ್ರಾಫ್ (ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ) ಮತ್ತು ಎರಡು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪರಾಮರ್ಶೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. 63 ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಕೊವಿಡ್-19 ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕುರಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನಿರ್ವಹಣಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್" ಅನ್ನು ಸಹ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಆಯುಷ್-64 ಅನ್ನು ಕೊವಿಡ್-19 ರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಇನ್-ಸಿಲಿಕೋ, ಇನ್ - ವಿಟ್ರೋ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡು ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರಬಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ದೊರೆತ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪುರಾವೆಗಳು ಕೊವಿಡ್-19 ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿತ್ತು. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕೊವಿಡ್-19 ಕಾರಣವಾಗಿ, ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಔಷಧಗಳ ಮಾರಾಟ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಏರಿಕೆ ಕಂಡಿತು. ಭಾರತೀಯ ಆಯುಷ್ ವಲಯದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ 2014 ರಿಂದ 2020 ರ 7 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡಿದೆ. (ಆಕರ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ವಲಯ: ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು, 2021)

3. ಪೂರೈಸಲ್ಪಡದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ: ಪೂರೈಸಲ್ಪಡದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ



ಅದರಲ್ಲೂ, ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಗಳಿರುವ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದ ವಲಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ, ಈ ಅಂತರ ತಗ್ಗಿಸಲು ನವೀನ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಆಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪುರಾವೆ ನೀಡಲು ಸಿಸಿಆರ್‌ಎಎಸ್ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಮಾನ್ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ಪ್ರಿ-ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಮೀಕ್ಷಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ, ಸಿಐಎಂಆರ್, ಎಐಐಎಂಎಸ್ ಗಳಲ್ಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಯೋಗ ಆಧರಿತ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿವೆ. ಅರಿವಿನ ದೋಷಗಳ (ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಡಿಫೆಕ್ಟ್) ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಘೃತ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತಿ ತೈಲಗಳ ಪಾತ್ರ, ಐಟಿ ವೃತ್ತಿಪರರಲ್ಲಿ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯ-ಎಸ್‌ಆರ್ ಗುಳಿಗೆ, ಮರೆತ ಕಾಯಿಲೆ (ಅಲ್ಟ್ರಾ ಮರ)ಯ ನರಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತ ಘೃತದ ಪಾತ್ರ, ಮನೋದ್ವೇಗ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ವೇಗ ಕಾಯಿಲೆ)ಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

4. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ

ಉತ್ತೇಜನ: ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯುಷ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸೌಖ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಆರೋಗ್ಯ ವಲಯದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸರಳ, ವೆಚ್ಚ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸಿಐಎಂಆರ್‌ನ ಸಿಒಇ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿನ ಬಹು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈವರೆಗೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿವೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರೋಗ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಪ್ರಮಾಣ, ತೀವ್ರತೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಯೋಗ ಕೂಡ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ ವೇಳೆ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ನೆರವಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಬಲ್ಲ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂನಿರೋಧಕ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲ ಯೋಗಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಮುನ್ನೂಚಕ, ಸಂರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು

ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಔಷಧ: ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯ ನ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನ, ಬಹು ಆಯಾಮದ ಆರೋಗ್ಯಕಾಳಜಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯುಷ್ಯ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಅಂತರ-ಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಆಯುಷ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಕಾಳಜಿ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ನವೀನ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್‌ಜಿನೋಮಿಕ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಜಿನೋಮಿಕ್ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕ ಔಷಧ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುವಂಶಿಕ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆರೋಗ್ಯಸೇವಾ ಒದಗಿಸುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಎರಡರ ಸಮ್ಮಿಲನವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್‌ಜಿನೋಮಿಕ್ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಪರ್ಸನಲ್‌ಡಿಸ್ಕೋವರಿ (ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಔಷಧ) ನೀಡಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯ ಕ್ರಾಂತಿ ತರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿವೆ. ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್-ಐಜಿಬಿ ಸಿಒಇ, ದಿ ತ್ರಿಸೂತ್ರ (ಸಮಚಲನೆಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ನಾವಿನ್ಯತಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಆಯುರ್‌ಜಿನೋಮಿಕ್) ಮೂಲಕ ಹೈ-ಎಂಡ್ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಆಧರಿತ ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಜನರ ಫೀನೋಟೈಪಿಂಗ್ (ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು) ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಲಿಕ್ಯುಲರ್ ನಂಟು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಆಯುರ್‌ಜಿನೋಮಿಕ್ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯುಷ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್-ಐಜಿಬಿ ನಡೆಸಿರುವ ಆಯುರ್‌ಜಿನೋಮಿಕ್ ವರದಿಗಳು ಕೇವಲ ಈ ಎರಡು ಶಿಸ್ತುಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿಲ್ಲ, ಈ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವು ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಔಷಧ ನೀಡಲು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಚುರುಕು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡೂ ಶಾಖೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಹೊಸ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ನೀಡಿದೆ.



Source : WHO

80%

ವಿಶ್ವದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ

- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ 170 ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ.
- ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ವಹಿವಾಟು ಟ್ರಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಮೌಲ್ಯದ ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಪಾತ್ರ

“ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಂ” ಅಂದರೆ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುವವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಬಹುತರದ ಅಡಿಪಾಯದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣಾ ವಲಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅವಕಾಶ, ಕೈಗೆಟುಕುವಿಕೆ, ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕೃತಿ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಗುರಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಯುಷ್ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೂಡ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ (ಎಸ್‌ಡಿಜಿ)ಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಪೋಷಣ್ (ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಸಮಗ್ರ ಪೋಷಣಾ ಯೋಜನೆ) ಅಭಿಯಾನದ ಮೂಲಕ ಶೂನ್ಯ ಹಸಿವು (ಎಸ್‌ಡಿಜಿ 2) ಸಾಧನೆಗೆ ಆಯುಷ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಗಳ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅನಿಮಿಯಾ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವಾಲಯದೊಂದಿಗೆ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯ (ಎಸ್‌ಡಿಜಿ 3) ಮತ್ತು ಅಸಮಾನತೆ ನಿವಾರಣೆ (ಎಸ್‌ಡಿಜಿ 10) ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ (ಎನ್‌ಎಎಂ), ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಎಎಚ್‌ಡಬ್ಲ್ಯುಸಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಯುಷ್ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಮರುಪಾವತಿಸಲ್ಪಡದ ವೆಚ್ಚಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಳಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಆಯುಷ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಸ್‌ಡಿಜಿ-11, ಸುಸ್ಥಿರ ನಗರಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ ಎಂದರೆ ಗುರಿ ಈಡೇರಿಕೆಗೆ ಪಾಲುದಾರಿಕೆ (ಎಸ್‌ಡಿಜಿ 17). ಇದರಡಿ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವೆ ಪಾಲುದಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ, ಪರಿಣತಿ ವಿನಿಮಯ ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಸೇವೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯತೆ ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಿದೆ.

ಸಂಯೋಜಿತ ವಿಧಾನ ಪಾರಂಪರಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎರಡರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದೆ. “ಒಂದು ವಿಶ್ವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ” ಎಂಬ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವಿವಿಧ ವಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲುದಾರರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಬೇಕಾಗಿದೆ. “ಒಂದು ವಿಶ್ವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ” ವಿಧಾನದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಕೊವಿಡ್ ಕೂಡ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಇದು ಮಾನವ, ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂತರ್‌ಸಂಪರ್ಕಿತ

ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುಷ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಹರಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನ ಮಾನವ, ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆಯುಷ್ ತನ್ನ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು “ಒಂದು ವಿಶ್ವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ” ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಜಿ-20 ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ, ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ-ಜಿಸಿಟಿಎಂ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯ ಎಂದರೆ “ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ” ಅಂದರೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ್‌ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಡಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಸೇವೆ ದೊರೆಯುವಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ಅದೇ ಮುನ್ನೋಟವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾ, ಆಯುಷ್, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ನವೀನ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ವಲಯದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಖ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಅದರ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಆಯುಷ್ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಔಷಧ, ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ, ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾಧಾರಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಗುರಿ ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಆಯುಷ್ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೇರ ಲಾಭ ವರ್ಗಾವಣೆ-ಜಾಗತಿಕ ಮಾದರಿ

* ಸೌರಭ್ ಕುಮಾರ್ ತಿವಾರಿ
* * ಅನುಮಾನ ಕಮಿಲಾ

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಬೇರುಗಳೊಂ-
ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಲಳವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.
ತನ್ನ ಮತ್ತು ಕದಮ್ (2022)
ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ,
ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ
4ನೇ ಶತಮಾನದಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ
ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಬೇರುಗಳು
ಅಂತಿಮವಾಗಿ 20ನೇ ಶತಮಾನದ
ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ
ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವಾಗಿ ಅರಳಿದವು. ಭಾರತದ
ಸಂವಿಧಾನವು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾನೂನು ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು
ಒದಗಿಸಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವು
ದುರ್ಬಲರು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ
ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಯಾಣ
ರಾಜ್ಯವಾಗಲು ಮಾರ್ಗ ತೋರಿತು. ಇದನ್ನು
ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿದ ಎರಡು ಸಾಧನಗಳೆಂದರೆ
ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ
ನೀತಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ತತ್ವಗಳು. ನೇರ ಲಾಭ
ವರ್ಗಾವಣೆ (ಡಿಬಿಟಿ) ಮಾದರಿಯು ಈ
ಉಪಕರಣಗಳ ಘೋಷಿತ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ
ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜಿಗಿತವನ್ನು
ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ ವರ್ಸಸ್
ಯೂನಿಯನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (2017)
ಕೇಸಿನಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದಂತೆ, ಮೂಲಭೂತ
ಹಕ್ಕುಗಳ (ಅನುಚ್ಛೇದ 21) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ
ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿದ ಗೌರವಯುತ ಜೀವನದ
ಹಕ್ಕನ್ನು ರಾಜ್ಯ ನೀತಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ತತ್ವಗಳ
ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿರುವ ನಿಬಂಧನೆಗಳ
ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಈ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಘನತೆಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವ ತನ್ನ
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ರಾಜ್ಯವು

ನವ ಭಾರತಕ್ಕಾಗಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಯುಗ

ನೇರ ಲಾಭ ವರ್ಗಾವಣೆ (ಡಿಬಿಟಿ)

ಸೋರಿಕೆ ತಡೆ, ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಯೋಜನ

ಒಟ್ಟು ನೇರ ಲಾಭ ವರ್ಗಾವಣೆ 23,87,793 ಕೋಟಿ ರೂ.

21-22 ಹಣಕಾಸು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ವಹಿವಾಟು: 717 ಕೋಟಿ ರೂ.

313 ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು 53 ಸಚಿವಾಲಯಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವಾ ವಿತರಣೆಯಲ್ಲಿ ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ಜಾರಿಗೆ ತಂದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿವರ್ತಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಅದು ನೇರ ಲಾಭ ವರ್ಗಾವಣೆ(ಡಿಬಿಟಿ). ಆಧುನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 2023ರ ಏಪ್ರಿಲ್ ವೇಳೆಗೆ 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು 2000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಜ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹಣನ್ನೂ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಖಾತೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲು, ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿನ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಡಿಬಿಟಿ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

* ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ (ಡಿಬಿಟಿ), ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ. ಇಮೇಲ್: js.dbt@nic.in
** ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಪುಟ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ. ಇಮೇಲ್: kamila.anshuman@gov.in

ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ, ಆದಾಯ, ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಮಾನತೆ, ನಾಗರಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಹಾಯದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು, ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಡಿಬಿಟಿ ಅನುಚ್ಛೇದ 21ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಯಾಣ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತಲುಪಿಸುವುದು ಡಿಬಿಟಿಯ ಮೂಲಾಧಾರವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಉತ್ತಮ ಆಡಳಿತದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಮೂಲಾಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಡಿಬಿಟಿಯ ಆರ್ಥಿಕತೆ

2015-16ರ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಯು ಬಡವರು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲರ ಆರ್ಥಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯ ಸರ್ಕಾರದ ಬೆಂಬಲ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸರ್ಕಾರಗಳು ನೀಡುವ ಹಲವಾರು ಬೆಲೆ ಸಬ್ಸಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿದ್ಯುತ್, ನೀರು, ಆಫವಾ ಇಂಧನ ಸಬ್ಸಿಡಿ). ಇದರಿಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪೋಕಲ್ಪೋಲವಾಗಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬಡವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆ ಆಫವಾ ರೈಲ್ವೆ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಸಬ್ಸಿಡಿ). ಸಬ್ಸಿಡಿಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅನಗತ್ಯ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಬಡವರಿಗೆ ಬೆಲೆ ಸಬ್ಸಿಡಿಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನ್ ಧನ್, ಆಧಾರ್ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ (ಜೆಎಎಂ) ಮೂಲಕ ಸಬ್ಸಿಡಿಗಳನ್ನು ಡಿಬಿಟಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

ಡಿಬಿಟಿ ಎಂದರೇನು?

ಸರ್ಕಾರವು ಒದಗಿಸುವ ಕಲ್ಯಾಣ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಫಲಾನುಭವಿಯ ಬ್ಯಾಂಕ್

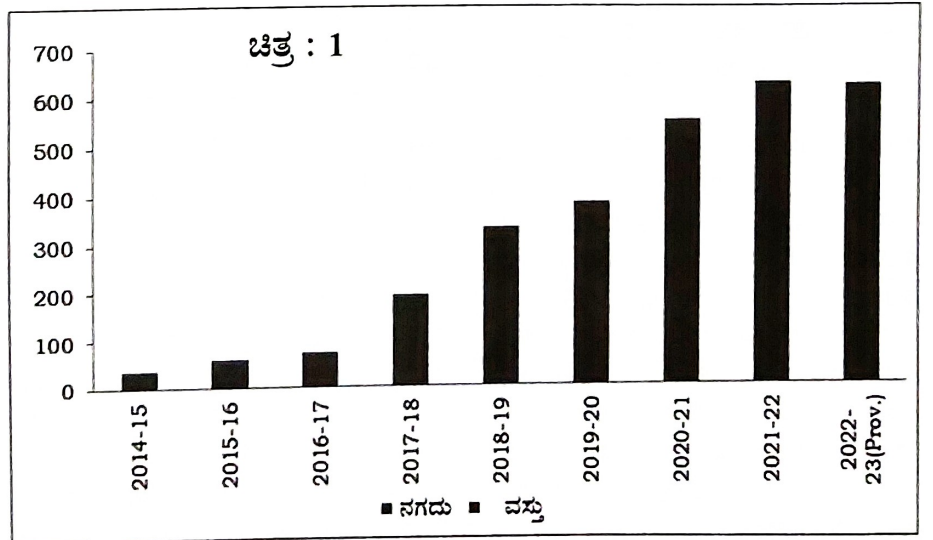
ಆಫವಾ ಅಂಚೆ ಖಾತೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಜಮಾ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಡಿಬಿಟಿಯನ್ನು ಮೂಲತಃ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು, ಇದು ಒಂದು ದಶಕದ ಹಿಂದೆ 24 ಕೇಂದ್ರ ಯೋಜನೆಗಳಿಗಾಗಿ 43 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಡಿಬಿಟಿಯು ಅರ್ಹ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ನಗದು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು 2000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಜ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಗದು ಬೆಂಬಲದ ವ್ಯಾಪಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಕಿಸಾನ್ ಸಮಾನ್ ನಿಧಿ (ಪಿಎಂ ಕಿಸಾನ್), ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆರವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ (ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಐ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು, ದಿವ್ಯಾಂಗರು, ವಿಧವೆಯರಿಗೆ ಪಿಂಚಣಿ, ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಇತರ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನಗಳು; ರಸಗೊಬ್ಬರ ಸಬ್ಸಿಡಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ [ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಪ್ರೋಷಣ ಶಕ್ತಿ ನಿರ್ಮಾಣ (ಪಿಎಂ ಪ್ರೋಷಣ)], ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಬೆಂಬಲವು ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಆಯಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯದ ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಯೋಜನೆಗಳು ಉದ್ದೇಶಿತ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ರೀತಿಯ ಸರಕು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಉದ್ದೇಶಿತ ಫಲಾನುಭವಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು

ದೃಢೀಕರಿಸಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಐಡಿ ಆಧಾರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲಾನುಭವಿಗಳನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆಧಾರ್ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತಿನ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (ಯುಐಡಿಐಐ)ದ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಐಡೆಂಟಿಟಿಸ್ ಡೇಟಾ ರೆಪೊಸಿಟರಿ (ಸಿಐಡಿಆರ್)ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ದೃಢೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಜನೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನ ಬಜೆಟ್ ಕೆಲವೊಂದು ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, (ಪಿಎಂ ಕಿಸಾನ್ ನೋಂದಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಧಾರ್ ದೃಢೀಕರಣ, ಪಿಡಿಎಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಲಾನುಭವಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಕೋಟಾವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ತನ್ನ ಆಧಾರ್ ಅನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ). ಆವರ್ತನ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಡಿಬಿಟಿಯ ಪ್ರಗತಿ

ಕಳೆದ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಡಿಬಿಟಿ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅದ್ಭುತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರ 1ರಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಡಿಬಿಟಿಯು ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತರಲು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ತಜ್ಞರಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ವಿಪತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಬಿಟಿ ಶೈಲಿಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಬ್ಯಾಂಕ್ (2022) ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆ.. ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು



ಇತರರು (2023), ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲಿಟಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬೀರಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಿಜಿಟಿ ಮತ್ತು ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ವಾಕ್

ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ವಾಕ್ ಎಂಬುದು ಮುಕ್ತ ಎವಿಎಂಗಳು ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸರಕುಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಅಡ್ಡಹೆಸರು. ಇದು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತು, ಡೇಟಾ ಮತ್ತು ಪಾವತಿಗಳ ಹಳೇ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲೋನ್ಸೊ ಮತ್ತು ಇತರರು (2023), ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ, ಡಿಜಿಟಿ ಸ್ವತಃ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಹಾಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ, ಇದು ಅನೇಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ ನೇರ ಪ್ರಯೋಜನ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳ ಡೇಟಾವನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ. ನಗದು ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲು ಡಿಜಿಟಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಧಾರ್-ಲಿಂಕ್ ಮಾಡಿದ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಆಧಾರ್ ಬಳಕೆಯು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಳಾಸವಾಗಿಯೂ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ [ಆಧಾರ್ ಪಾವತಿ ಸೇತುವೆ (ಎಪಿಬಿ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ; ಆಧಾರ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಳಿತಾಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಮ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಖಾತೆಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳನ್ನು ಆಧಾರ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಳಾಸವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬಹುದು; ಇದಲ್ಲದೆ, ಆಧಾರ್-ಶಕ್ತಗೊಂಡ ಪಾವತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಎಇಪಿಎಸ್) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ. ಆಧಾರ್-ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ವಹಿವಾಟುಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ರುಜುವಾತುಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸಬಹುದು. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಡಿಜಿಟಿ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ವಾಕ್ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು - ಗುರುತು ಮತ್ತು ಪಾವತಿಗಳು - ವಿವಿಧ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಆನ್ ಲೈನ್, ಕಾಗದರಹಿತ, ನಗದುರಹಿತ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆ-ಗೌರವದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಜಿ20 ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಿ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತ ಜಿ20ರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಅಂತರ್ಗತ, ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಯ, ಕ್ರಿಯಾ-ಆಧಾರಿತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕ (ಪಿಎಂಓ 2022) ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತವು ವಿಶ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿದ್ದು, 'ನಾಗರಿಕರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು' ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. (ಪಿಎಂಓ ಐಬಿಐಡಿ.) ಡಿಜಿಟಿ ಭಾರತೀಯ ನಾವಿನ್ಯತೆಯ ಉಜ್ವಲ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಈ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಅಡತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಶೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಡಿಪಿಐ ಆಧಾರಿತ ಡಿಜಿಟಿ ಅನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಸೌತ್ (ಪಿಟಿಐ 2023) ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಜಿ20 ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಭಾರತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಣಕಾಸು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಜತೆಗೆ ಭಾರತದ ನೇತೃತ್ವದ ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರಣಕ್ಕೆ ಡಿಜಿಟಿ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತವು 'ಹಣಕಾಸು ಸೇರ್ಪಡೆಯ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಸದೃಢ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ (ಡಿಪಿಐ) ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮುಕ್ತ, ಅಂತರ್ಗತ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಹಣಕಾಸು ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ' (ಜಿಪಿಎಫ್ಐ 2023). ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಎಫ್‌ಎಂಸಿಬಿಜಿ (2023)ನಲ್ಲಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ, ಜಿ20 ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ವಿರೋಧಿ ಕಾರ್ಯ

ಗುಂಪು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ (ಪಿಐಬಿ 2023ಬಿ) ಡಿಜಿಟಿಯನ್ನು ಸಾದರಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಭಾರತದ ಡಿಜಿಟಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಯೋಜನೆಗಳ ಧನಸಹಾಯವನ್ನು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲು ಡಿಜಿಟಿ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ನೇರ ಲಾಭ ವರ್ಗಾವಣೆಯು ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಐಎಂಎಫ್ ಡಿಜಿಟಿಯನ್ನು 'ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಅಕ್ಷರಶಃ ನೂರಾರು ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ ಎಂದು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಿ ಜನರ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಶ್ಲಾಘನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. - 'ಡಿಜಿಟಲ್ ನಗದು ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಭಾರತವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಶೇ. 85 ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶೇ.69 ನಗರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನಗದು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.. ಎಂದಿದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಡಿಜಿಟಿ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ ಸುಧಾರಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ 2021ರ ಮಾರ್ಚ್ ವರೆಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ 2.23 ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳು ಉಳಿದಿವೆ ಅಥವಾ ಜಿಡಿಪಿಯ ಶೇ.1.1 ರಷ್ಟು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ (ಅಲೋನ್ಸೊ ಮತ್ತು ಇತರರು, ಐಬಿಐಡಿ). <https://dbtbharat.gov.in/estimatedgain> ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶವು ಮಾರ್ಚ್ 2022 ರ ವೇಳೆಗೆ 2.73 ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ರೂ.ಗೆ ಏರಿತು.

ಡಿಜಿಟಿಯ ಭವಿಷ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಸದೃಢವಾದ ನಾಗರಿಕತೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀತಿ

ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶಕ್ಕೆ, ಡಿಬಿಟಿ ಮೈಲುಗಳ ಪ್ರಯಾಣದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಡಿಬಿಟಿ 2.0 ಮತ್ತು ಡಿಬಿಟಿ 3.0 ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಮುಂದಿನ ದೊಡ್ಡಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲಸಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ.

* ಡಿಬಿಟಿ 2.0 ಆಧಾರ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆನ್ ಲೈನ್ ಅರ್ಹತಾ ಪರಿಶೀಲನಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋಜನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅರ್ಜಿದಾರರು ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರಿ ಏಜೆನ್ಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಲಾಖೆಗಳು ನೀಡಿದ ಅರ್ಹತಾ ದಾಖಲೆಗಳ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತರುವಾಯ, ಅಂತಹ ದಾಖಲೆಗಳ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸ್ಕ್ರೀಮ್-ಅನುಷ್ಠಾನ ಏಜೆನ್ಸಿಯು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ದಾಖಲೆಗಳ ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆಧಾರ್ ಸೀಡಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ನಾಗರಿಕ ಸ್ನೇಹಿ, ನೈಜ-ಸಮಯದ ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಅಥವಾ ದೃಢೀಕರಣವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಎಪಿಐ ಸೇತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮತ್ತು ಮೆಶಿನ್ ರೀಡಿಂಗ್ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅರ್ಹತಾ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಡಿಜಿಟಲ್ ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. 2023ರ ಏಪ್ರಿಲ್ 21 ರಂದು ನಾಗರಿಕ ಸೇವಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯವರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು (ಪಿಐಬಿ 2023) ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. ಈಗಾಗಲೇ ನೀತಿ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ; ತಾಂತ್ರಿಕ ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಸಚಿವಾಲಯಗಳು/ ಇಲಾಖೆಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

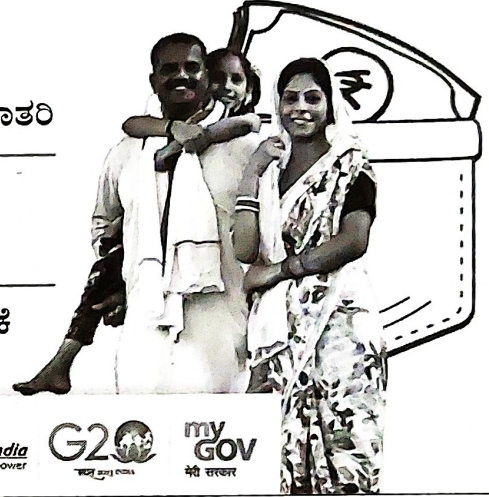
ಶತಕೋಟಿ ಉಳಿತಾಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನೋದ್ಯಮಿಗಳಿಗೆ ಜೀವಾ ಸುಧಾರಣೆ

ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಬಿಟಿ ಬಳಕೆ 27 ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ಉಳಿತಾಯ

ಸೋರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೂರದ ಫಲಾನುಭವಿಗೆ ನೇರ ನೀಡಿಕೆ ಖಾತರಿ

ತೊಡಕುಮುಕ್ತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಕ್ಷಣೆ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರಿಗೆ ಸೇವಾ ನೀಡಿಕೆ



* ಡಿಬಿಟಿ 3.0 ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ವಿತರಣೆಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ, ನಾಗರಿಕರು ತಾವು ಅರ್ಹರಾಗಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಅನುಷ್ಠಾನ ಏಜೆನ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರಿ ಡೇಟಾಬೇಸ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಡೇಟಾವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ, ರಾಜ್ಯವು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಅರ್ಹ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಿತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕುಟುಂಬ, ಹರಿಯಾಣದ ಪರಿವಾರ್ ಪೆಪ್ಪಾನ್

ಪತ್ರ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಸಮಗ್ರ, ರಾಜಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜನ ಆಧಾರ್, ಒಡಿಶಾದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ವಿತರಣಾ ವೇದಿಕೆ (ಎಸ್‌ಟಿಡಿಪಿ) ಮುಂತಾದ ವೇದಿಕೆಗಳು ದತ್ತಾಂಶ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಇಂತಹ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ನೋಂದಣಿ'ಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿವೆ.

ಸಾರಾಂಶ

ಭಾರತದ ಡಿಬಿಟಿ ಮಾದರಿಯ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಮಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಜಿ20 ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮ್ಮ 'ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬ'ದೊಳಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ 'ಒಂದೇ ಭವಿಷ್ಯ'ದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ

* ಈಶ್ವರ ವಿ. ಬಸವರಾಜ್

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು

ಶತಮಾನಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಇದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದ್ದು, ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಇದು ವಿಶ್ವದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತರುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ, ತ್ವರಿತ ಗತಿಯ ಜೀವನದ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ, ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ



ಜಿ-20 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಕೂಟದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿರುವುದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಸೇರಿದಂತೆ ಭಾರತದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಭಾರತವು ಇತರ ದೇಶಗಳೊಡನೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜತೆಗೆ ಈ ದೇಶಗಳ ಜತೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಜತೆಗೆ ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರು. ಇದಲ್ಲದೇ ಯೋಗವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಪ್ರೇಮಿ ಸುಸ್ಥಿರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಮನುಷ್ಯನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದಕತೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಏಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ

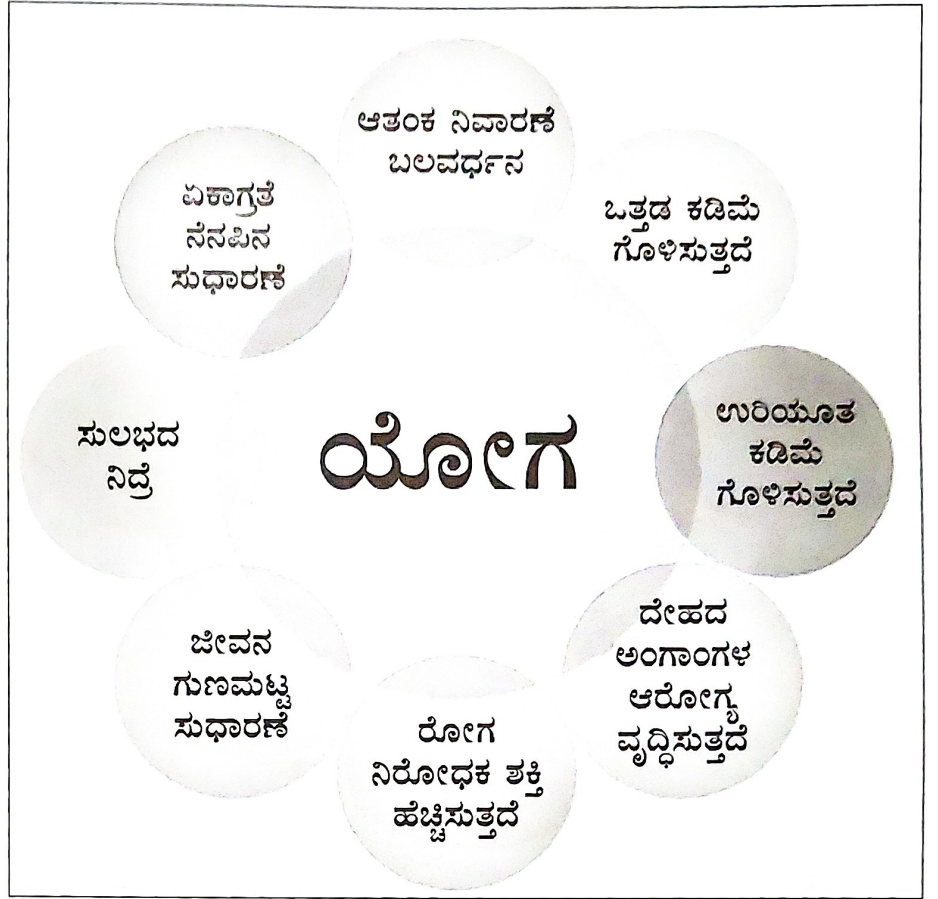
ಯೋಗವು ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಇತರರ ಜತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು

* ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ. Email: directormdny@yahoo.com

ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸೆ, ಸಂತೋಷದಂಥ ತತ್ವಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮತ್ಯಾಜಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕರುಣೆ, ಪರಸ್ಪರ ಕಾಳಜಿ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಜತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದ ಏಳಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಸರ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಪರಿಸರದ ಜತೆ ಸೌಹಾರ್ದದೊಂದಿಗೆ ಬಾಳಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಜತೆಗೆ ಗಾಢವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಒಂದು. ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲದುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ಶೈಲಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಸುಸ್ಥಿರ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ (ತೃಪ್ತಿ) ತತ್ವಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಮನೆಯೆಂದು ಕರೆಯುವ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

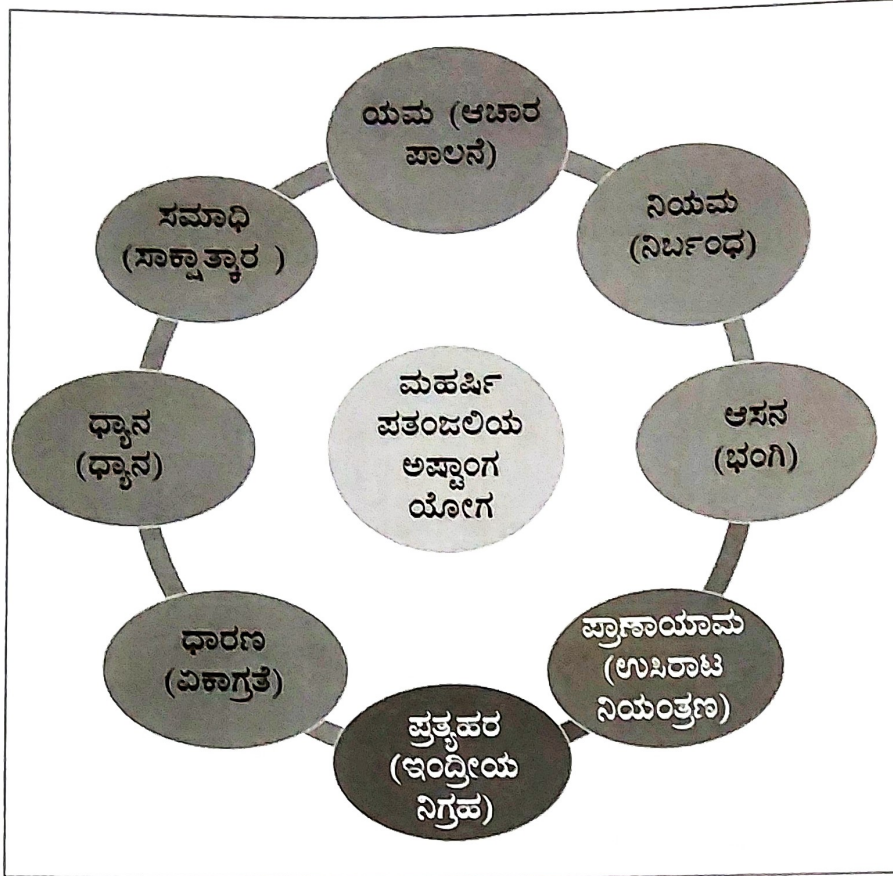


ಯೋಗವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ದಯೆಯನ್ನು ತೋರುವ ಜತೆಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನ್ಯಾಯಯುತ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವಂಥ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

ಹಠ ಯೋಗವು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಯೋಗದ ಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆಗಳು ಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯುವ ಜತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು- ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಹಠ ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವು ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರು ಬಗೆಯ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಷಟ್ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಂಜಾಲ್ ಅಥವಾ ವಾರಿಸರ ಧೌತಿಯು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಲ್ಲ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಲ ನೇತಿ ಮತ್ತು ಸೂತ್ರ ನೇತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಭುಜದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು. ಜತೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸೈನಸ್ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಕಪಾಲಭಾತಿಯು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ಜತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ



ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಯೋಗಾಸನ - ದೈಹಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದೇಹವನ್ನು ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸುಮಾರು 84 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಭಿನ್ನ ಆಸನಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹಠ ಯೋಗ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ 3 ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ, ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಯೋಗದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಷಟ್ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪಾತ್ರವು

ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಎಂಟು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಅಷ್ಟ ಕುಂಭಕಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಾಡಿ ಶೋಧನಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಶೀತಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಭಾಮಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆ, ನರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಎಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.

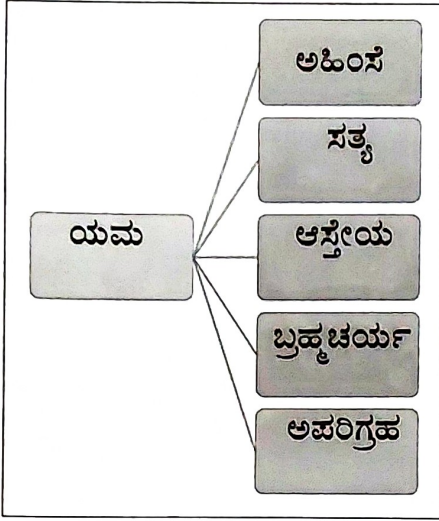
ಮುದ್ರಾ ಮತ್ತು ಬಂಧ - ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು (ವಾಯುವನ್ನು) ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರೆಗಳು ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳಾದರೆ ಬಂಧಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಬಂಧನಗಳೆಂದಂತೆ.

ಇವುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನ - ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಮೆದಿಟೇಷನ್ ಎಂಬುದು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ವಿವಿಧ ಲಾಭಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೇ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದದ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ, ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಜತೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ; ನಾವು ಕೂಡ ಇದರ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದು ಎಂಬ ಏಕತ್ವ



ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಜತೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಂತರ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಾಭಗಳ ಜತೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸತತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭವಾಗುವಂಥ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲದೇ ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ನಾವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಗ್ರಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು

ತ್ಯಷ್ಟಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಜತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ವಿಶ್ವದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

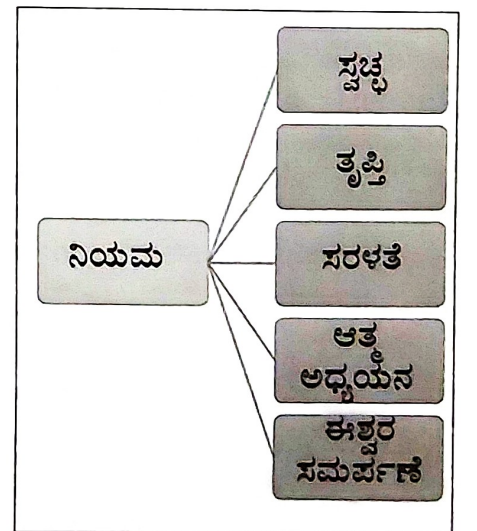
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು:

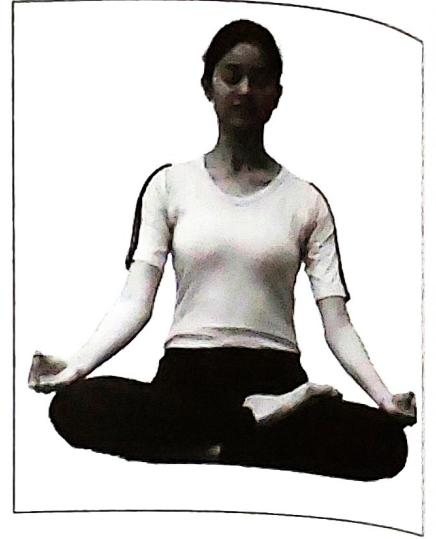
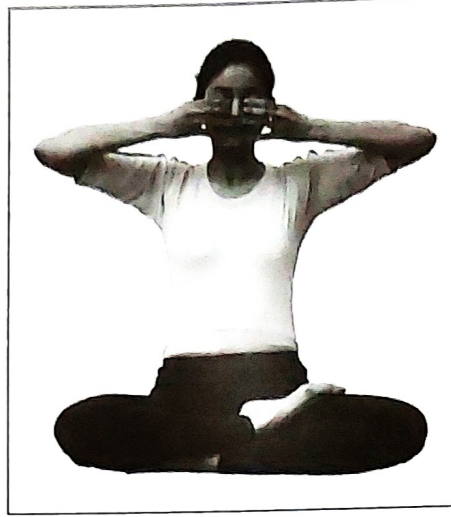
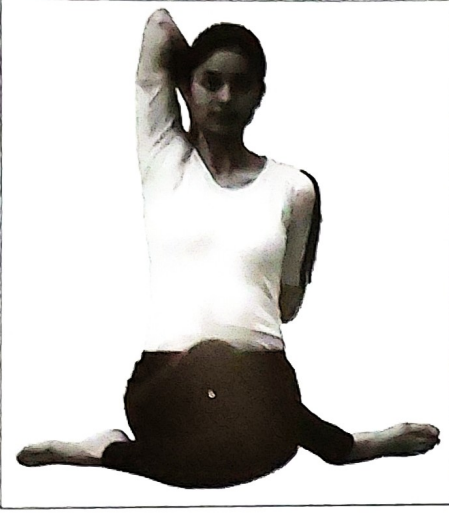
ಭಾರತದ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವು 20ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಮಾರು 1964ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿತ್ತೆಂದು ಪಬ್‌ಮೆಡ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯವು 2000ರ ಬಳಿಕ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ (ಮೆಡಿಟೇಷನ್), ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳ (ಆಸನಗಳು) ಮೂಲಕ ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿಚಾರವು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದ ಗಮನವನ್ನೂ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗವು ಬೀರಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ವಯೋ ಸಂಬಂಧಿ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರತೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗವು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶವು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೈ-ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಗೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಯೋಗದ ವಿಮಲ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಡೆದಿರುವ ಸಾಕ್ಷಿ, ಪುರಾವೆಗಳ ಸಮೇತವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗವನ್ನು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂತಲೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂತಲೂ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಒಂದು ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂತಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಇದೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೂಡ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ





ಇದ್ದುಕೊಂಡೇ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯ ಜತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಧನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯು ಆಧುನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ರಂಗಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಜನರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ವೈಶ್ವಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಕರೆ ನೀಡಿದ್ದು ಇದುವರೆಗೆ ತಲುಪದವರಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಈ ಘೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಯೋಗದತ್ತ ಒಲವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವು ವೈಶ್ವಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಧನಾತ್ಮಕ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದು, ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷದ ಜೂನ್ 21ರಂದು ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಕರೆ ನೀಡಿದೆ. ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು, ಕಾಲೇಜುಗಳು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳನ್ನು, ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು, ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಸಾಮೂಹಿಕ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅದುವರೆಗೆ ಇದ್ದ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತಲ್ಲದೇ 2000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಅವರು ಭದ್ರಬುನಾದಿ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ದೊರೆಯಿತು. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವದ ವಿವಿಧ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡುವ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದು ಇದು 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ.

ಯೋಗವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅರಿವು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಲು ನೆರವಾಗಲಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗಳು ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗದೇ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುವ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಲಾ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವ ಯೋಗವು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪಸರಿಸಿದ್ದು, ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅರಿವು ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಲಿದೆ.

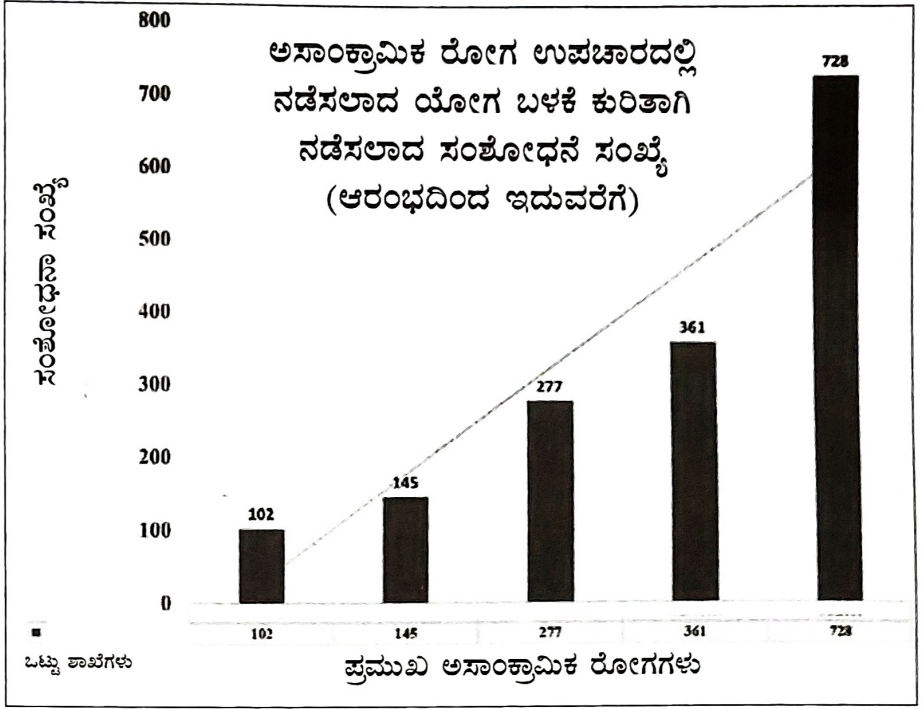
ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ (ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ) ಎಂಬ ಮಹದೋದ್ದೇಶವು ಶತ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಜ್ಞಾನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಯೋಗವು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಅವರ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಂತ, ಧರ್ಮ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಮುದಾಯ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ವಿಶ್ವದ ಏಕತೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಜನರು

ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳಾದ ಜಾಗತಿಕ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ, ಬಡತನ ಮತ್ತು ಅಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ.

ಜಿ-20 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಕೂಟದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿರುವುದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಸೇರಿದಂತೆ ಭಾರತದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಭಾರತವು ಇತರ ದೇಶಗಳೊಡನೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜತೆಗೆ ಈ ದೇಶಗಳ ಜತೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಜತೆಗೆ ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಯೋಗವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಪ್ರೇಮಿ ಸುಸ್ಥಿರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಮುಕ್ತಾಯ

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದುವರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ವಿಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೆಸೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ



ಇದು ರೋಗಮುಕ್ತ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯುಕ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಕಲಾ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಮ್ಮಿಳನವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ, ಭಂಗಿಗಳ (ಆಸನಗಳ) ಮೂಲಕ, ತಂತ್ರಗಳ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಮೂಲಕ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ಯೋಗನಿದ್ರೆ) ಮತ್ತು ಮೆಡಿಟೇಷನ್ (ಧ್ಯಾನದ) ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳ ಜನರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜಂಜಡಗಳಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಆರೋಚನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ವೈಶ್ವಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳ ಪೈಕಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ಮೂಡುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯೋಗವು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿದೆ.

ಯೋಜನಾ

ಜುಲೈ 2023 ಸಂಚಿಕೆಯ ವಿಷಯ

ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿ

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ: ಧ್ಯಾನದ ಪಾತ್ರ



* ಕಮಲೇಶ್ ಡಿ. ಪಟೇಲ್ (ದಾಜಿ)



ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ನಿರೋಗ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ, ಸುಕ್ಷೇಮದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಿಪಾಕ್ರಟಿಸ್‌ನ 'ಸೈನ್ಸ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್', ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಅಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವುದೇ ಔಷಧದ ಗುರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರ, ವಂಶವಾಹಿಶಾಸ್ತ್ರ (ಜಿನೋಮಿಕ್ಸ್), ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಔಷಧ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಆಫ್ ಥಿಂಗ್ಸ್, ರೊಬೊಟಿಕ್ಸ್, ಡೇಟಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೋಗಪತ್ತೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿವೆ. ಆದರೆ, ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಾಕೇ? ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಇರುವುದು ಈ ಮಾರ್ಗ ಮಾತ್ರವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ.

ಜೀವ ಬಲದ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಅಥವಾ ಜೀವವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಉದ್ದೇಶ. ಶರೀರವನ್ನು ಜೀವ ತೊರೆದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಯವರೆಗೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಜೀವ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಯವರೆಗೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ಅಪಘಾತವಾಗಿರಲಿ, ಗಾಯ, ನೋವು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಔಚಿತ್ಯವೇ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವೇ ಮೂಲ. ಅದನ್ನು ಹೃದಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಔಚಿತ್ಯದೊಡನೆ ತಿರುಗಿಸುವವನೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪುನಶ್ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂತ್ರಗಳು:

ಆಧುನಿಕವೈದ್ಯಕೀಯದ ವಿಶಿಷ್ಟಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾದ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳು, ಲಸಿಕೀಕರಣ, ಸೋಂಕುನಾಶ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಭೌತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ, ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪುರಾತನ ನಾಗರಿಕತೆಗಳಾದ ಈಜಿಪ್ಟ್ ಮತ್ತು ಚೀನಾದಲ್ಲಿದ್ದ ಪರ್ಮಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹಲವು ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದ್ದವು. ಇಂಥ ಕೆಲವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಇರುವಂಥವು. ಆದರೆ,

ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಷ್ಟೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ, ನ್ಯಾಚುರೋಪಥಿ ಮತ್ತಿತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೂ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯವೊಂದರಿಂದ ಔಷಧವೊಂದನ್ನು ದಿನದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಜೇನು ಔಷಧವಾಗಿದ್ದು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಸಮಾವಯವ (ಐಸೋಟೋಪ್) ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ವಿಷವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ಯೋಗ

* ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಪುರಸ್ಕೃತರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮೆಡಿಕೇಷನ್ ವರ್ಲ್ಡ್‌ವೈಡ್ ಇಮೇಲ್: daaji@heartfulness.org

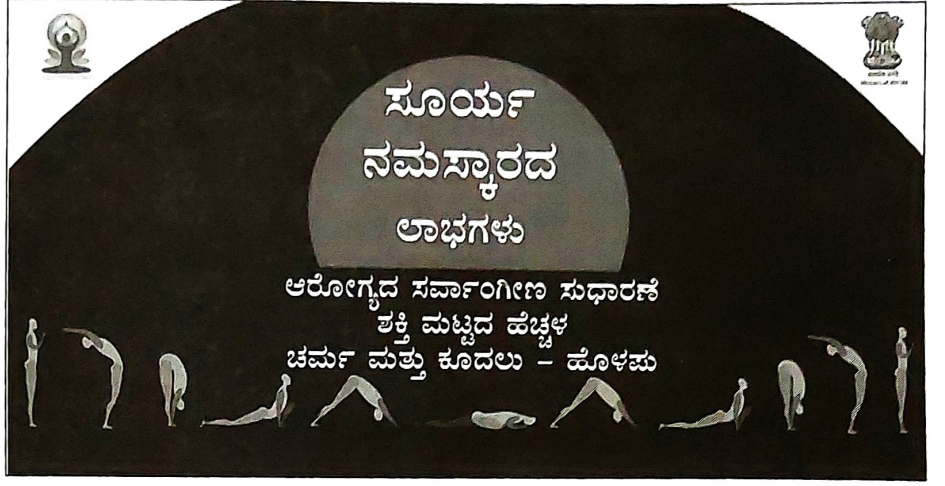
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ದಿನದ ತಪ್ಪು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಚೇತರಿಕೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಸುಕ್ಷೇಮ ಪದ್ಧತಿ:

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಇಲ್ಲವೇ ಉಪಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೇಳೈಸಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗೆ ಹಲವು ಪದರಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚೇತರಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಚೇತರಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಗಾದೆಯೊಂದು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ- “ಮೆನ್ಸ್ ಸನಾ ಇನ್ ಕೊರ್ಮೋರೆ ಸನೋ”. ಇದರರ್ಥ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಗೀರುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಗಾಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದೇ ಹೊರತು ಭಾವನೆ ತುಂಬಿ ಹೃದಯಕ್ಕಾದ ಗೀರುಗಳನ್ನಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಗೀರುಗಳು ಸ್ವಾರ್ಥ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾರುಣ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ, ಕೇಳುವಿಕೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶುದ್ಧ ಹೃದಯದ ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಚೇತರಿಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಮನುಷ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಭೂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಭೂಗ್ರಹದ ಆರಂಭಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಲಿಷ್ಠ ಸ್ನಾಯುಗಳಿದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಮತ್ತು ಅವರು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆನಂತರ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳಿವೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ



ನೀಡಿತು. ಇಂದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಹೃದಯ ಇರುವವರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಉಳಿವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಜಾಣ್ಮೆಯ ಪಾತ್ರ:

ಪಾಲ್ ಪಿಯರ್ಸಾಲ್ ಅವರ 'ದ ಹಾರ್ಟ್ಸ್ ಕೋಡ್' ಪುಸ್ತಕ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಾರ್ಹ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮನಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೃದಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು ಹಾಗೂ ಅವು ಹೇಗೆ ಭೌತಿಕ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಳಕೆ ಎಂದರೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕರುಣಾಳು ಮತ್ತು ಉದಾರವಾಗಿರುವುದು, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ತನ್ನಿಂದತಾನೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

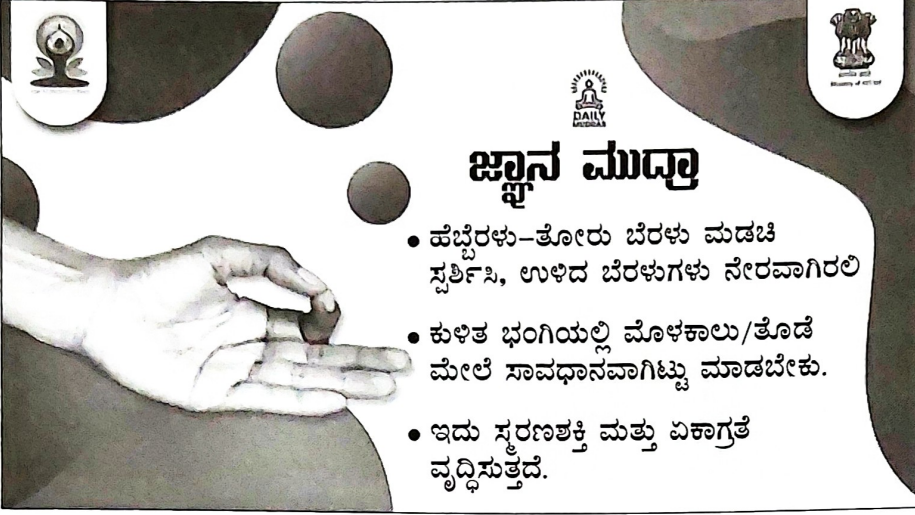
ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬುನಾದಿ ಎಂದರೆ ಜೀವಬಲದ ಪೋಷಣೆ ಅಥವಾ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದು. ಯಾವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ- ರೂಹ್, ಆತ್ಮ, ಸೋಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಸುಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ, 'ಆತ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?' ಅಥವಾ 'ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಔಚಿತ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುವ ಬಲವನ್ನು ಉಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?'

ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಪಾತ್ರ:

ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಚೈತನ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಕಂಪನಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಹಲವು ಪದರಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಈ ಪದರಗಳನ್ನು ಕೋಶಗಳು ಅಥವಾ ಕವಚ ಇಲ್ಲವೇ ಮುಚ್ಚುಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಒಳಪದರ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂಅನ್ನು ತಲುಪುವ ಐದು ಪದರಗಳ ಜಾಗೃತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಈ ಪದರಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸಾರದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತವೆ; ಆಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಯಂನ್ನು ಶೋಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಐದು ಕೋಶಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ;

ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ(ಆಹಾರ)- ಈ ಅತ್ಯಂತ ಹೊರಗಿನ ಕೋಶವು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಉಳಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ



- ಹೆಚ್ಚರಳು-ತೋರು ಬೆರಳು ಮಡಚಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ
- ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕಾಲು/ತೊಡೆ ಮೇಲೆ ಸಾವಧಾನವಾಗಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಇದು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ(ಶಕ್ತಿ)- ಈ ಕೋಶವು ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಜೀವ-ಚೈತನ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

ಮನೋಮಯ ಕೋಶ(ಮನಸ್ಸು)- ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ

ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ(ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ) - ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿವೇಕಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ನೀಡುವ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆಳವಾದ ಪದರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ

ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ(ಅನುಭೂತಿ)- ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಪದರ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಇದನ್ನು ಆನಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಯಂ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿಯೊಂದು ಇದೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಜೀವದ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಮನುಷ್ಯರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರಲಿ, ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಲಿ, ಗಾಯಗಳಿರಲಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿರಲಿ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಉಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಂಥ ಜೀವ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಇಲ್ಲವೇ ಆಳವಾದ ಸ್ವಯಂನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಯೋಗಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಆತ್ಮದ ಆಹಾರ 'ಔಚಿತ್ಯ' ಮತ್ತು

ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರಾಣ. ಇದನ್ನು ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಔಚಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಎನ್ನುವುದು ಅವಿನಾಶಿ. ಅದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಒಳಿತು ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಿಂದಲೇ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಕೆ, ಸಂತೋಷ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ;

ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ಷಣ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೋಶದ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪೋಷಣೆಯ ಆಧಾರವಾಗಿ ಇರಲಿದೆ.

ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ:

ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಈ ಪದರಗಳನ್ನು ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ತೆರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಜೀವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವಂಥದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನ್ನಾಡೋಣ. ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಾಹ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾದುದು; ಅದೇರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಂತರಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮುಂದು ಹಾಕಿದರೆ, ಆಂತರಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮದೇ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಅಪಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರವು. ಸರಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿನ ನಡುವೆ, ಒಳಿತು ಮತ್ತು ಕೆಡುಕು ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮದ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದು ಚಿಂತನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಇದರರ್ಥ ತನ್ನಲ್ಲೇ 'ನೆಲೆಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎಂದು. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೇ ನೋವಿನಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿರುತ್ತಾಹಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಕ್ಷೇಮದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರರ್ಥ, ನೀವು ಚಂಡಮಾರುತದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ; ಆದರೆ, ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ಅದೇರೀತಿ, ನೀವು ತಿರುಳಿನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ನೀವು ಅಂಚಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದರೆ, ದೇಹವು ಅಸೌಖ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನೋಡುವ ಒಂದು ರೀತಿ.

ನಮಗೆ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ನಿರೋಧಕಗಳು ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಲಸಿಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆ ಆಚರಣೆಗಳು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಸರಳ ಬಳಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಸರಳವಾದ ಧ್ಯಾನ ಆಚರಣೆಗಳು; ಇವು ಸಂಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡ ಇಲ್ಲವೇ ಡೋಲಾ ಯಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಸ್ವಾರ್ಥಿ-ಹೇಡಿ ಹೃದಯದ ಬದಲು ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮನಸ್ಸಿತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಯಾವುದೇ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ:

ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಯಾವುದು? ಅದೇ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸರಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಧ್ಯಾನವಾದ ಹೃದಯಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಚರಿಸ ಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಸಂವಹನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಸಂಪೂರ್ಣತೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕವಾದಂಥವು. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಅವು ಪ್ರಾಣಹರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ನಾನಾ ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿಯ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಂಶಪಾರಂಪರವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಆತ್ಮಸಂಯಮ ಸುಧಾರಿಸಲಿದ್ದು, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಗೀಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಕಿರಣದಿಂದ






ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರಾ

- ಧ್ಯಾನಮುದ್ರಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಭಂಗಿ
- ಪದ್ಯಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
- ಕೈಯನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೇಲ್ಬುಜಿವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ / ಎಡಗೈ ಅನ್ನು ಬಲಗೈ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೆಬ್ಬರಳನ ತುದಿ ಮುಟ್ಟುವಂತಿರಬೇಕು
- ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಿಹಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ

ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಅಥವಾ ತನಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಯಲಿದ್ದು, ಶುದ್ಧಿಗೊಂಡ ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ಅದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯತೆಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗಲೂ ಹೃದಯದೊಡನೆ ಮರುಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಜೀವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುವ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಧ್ರುವೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗದ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಸಂತಸಕರ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೆರೊಟೋನಿನ್ ಮತ್ತು ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಮಟ್ಟ, ಟೆಲೋಮಿಯರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾನಕಗಳ ಮೇಲೆ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಾದ ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು

ಮಾನಕಗಳು ಇರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಾತ್ಮಕ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಖಂಡಿತ ವಾಗಿಯೂ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪುಟಿದೇಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ಪುರಾವೆಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ, ನಾನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು, ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಷೇಮದ ನಡುವಿನ ಜುಗಲ್‌ಬಂದಿ ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒಳಿತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬದುಕನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

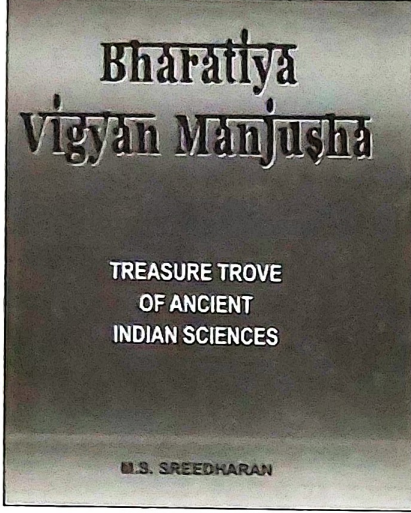
ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂಜೂಷಾ-ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಖಜಾನೆ (ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂಜೂಷಾ-ಟ್ರೆಜ್ ವರ್ಷ್ ಥೀಜೋವ್ ಆಫ್ ಐನ್ಡಿಯಂಟ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈನ್ಸಸ್)

* ಲೇಖಕ: ಎಂ.ಎಸ್.ಶ್ರೀಧರನ್

* ಭಾಷೆ: ಇಂಗ್ಲಿಷ್

* ಬೆಲೆ : 530ರೂ.



ವಿಜ್ಞಾನವು ವಾಸ್ತವದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಶೋಧವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಜನರು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಧರ್ಮ, ವಿಜ್ಞಾನ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವಕುಲದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಲು ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಭಾರತವನ್ನು ಮಾನವ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಇದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂಜೂಷಾ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಮಂಥನದ ನಂತರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಚೀನ

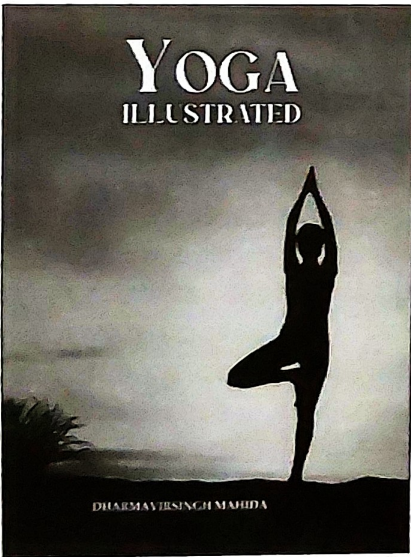
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವಿನ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಮಾಹಿತಿಯ ವಿಶ್ವಕೋಶವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮಲಯಾಳಂ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು 1987ರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು 2005ರಲ್ಲಿ ಸಮಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಸಚಿವಾಲಯದ ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಈ ಕೃತಿಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇಲ್ಲದ ಲೇಖಕರ ಪಾಂಡಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಉಜ್ವಲ ಮನ್ನಣೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಓದುಗರಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತದ ಯುವಕರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಇಲ್ಲುಸ್ಟ್ರೇಟೆಡ್

* ಲೇಖಕ : ಧರ್ಮವೀರ್ ಸಿಂಗ್ ಮಹಿದಾ

* ಭಾಷೆ: ಇಂಗ್ಲಿಷ್

* ಬೆಲೆ : 460 ರೂ.



ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯೋಗ ತಜ್ಞ ಧರ್ಮವೀರ್ ಸಿಂಗ್ ಮಹಿದಾ ಅವರ ಈ ಸಚಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕವು ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಾದ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು

ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ 1994 ರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲು, ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗವು ಅದನ್ನು ಮರುವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ, ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು, ದಶಕಗಳಿಂದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವವರಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳ್ಳದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸರಳ ಆಸನಗಳಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ನಾವೀನ್ಯಪೂರ್ಣ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಕಂಬಗಳು, ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಹಿದಾ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸಲು, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೋಧಕವಾಗಿಸಲು

ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತರಲು ಇದು ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಾಗಿವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಈ ಸಚಿತ್ರ ಕೃತಿ ಯೋಗ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಡೆಗೆ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಲೇಖಕರು ಆಸನಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತತೆಯನ್ನು 600ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನದ ಆಸನದ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಾಪಾಹಿಕ ಯೋಜನೆಗಳು ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿವೆ.

ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬೃಹತ್ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ publicationsdivision.nic.in ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

ನೂತನ ಸಂಸತ್ ಭವನದ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ

ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಣೆ

ಗಾ

ರವಾಸ್ಥಿತ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಮೇ 28ರಂದು ನೂತನ ಸಂಸತ್ ಭವನವನ್ನು ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು ಹೊಸ ಸಂಸತ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ನಂದಿ ಸಹಿತವಾದ ಸೆಂಗೋಲ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದರು. ಅವರು ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿ, ಸೆಂಗೋಲ್ ಗೆ ಪುಷ್ಪ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು.



ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರ ಕನಸುಗಳನ್ನು

ಸಚಿವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅಮರಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಿವೆ ಕೆಲವು ದಿನಾಂಕಗಳು ಕಾಲಮಾನದ ಮೇಲೆ ಅಮರ ಸಂಕೇತವಾಗುತ್ತವೆ, 2023ರ ಮೇ 28 ಅಂತಹ ಒಂದು ದಿನವಾಗಿದೆ "ಇದು, ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಜನರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಇದು ಕೇವಲ ಕಟ್ಟಡವಲ್ಲ, ಇದು 140 ಕೋಟಿ ಭಾರತೀಯರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ದೇವಾಲಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಭಾರತದ ಸಂಕಲ್ಪದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಸಂಸತ್ ಕಟ್ಟಡವು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ, ನೀತಿಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ,





ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಲಿದೆ. ಇದು ಆತ್ಮನಿರ್ಭರ ಭಾರತದ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಲಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸಿತ ಭಾರತದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಕಟ್ಟಡವು ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಹೇಳಿದರು.

ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತುಳಿಯುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು, ನವ ಭಾರತವು ಹೊಸ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ, ಹೊಸ ಹುರುಪು, ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹ, ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪ್ರಯಾಣವಿದೆ. ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು, ಹೊಸ ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಹೊಸ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಜಗತ್ತು ಭಾರತದ ಸಂಕಲ್ಪ, ಅದರ ನಾಗರಿಕರ ಹುರುಪು ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಗೌರವ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದೆ ಭಾರತವು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದಾಗ, ಜಗತ್ತು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಸಂಸತ್ ಭವನವು ಭಾರತದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಹೇಳಿದರು.

ಪವಿತ್ರ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಯವರು, ಮಹಾನ್ ಚೋಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಅನ್ನು ಸೇವಾ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಜಾಜಿ ಮತ್ತು ಅಧೀನಂ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಈ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಅಧಿಕಾರ ವರ್ಗಾವಣೆ ಪವಿತ್ರ ಸಂಕೇತವಾಯಿತು. ಈ ಪವಿತ್ರ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ನ ಘನತೆಯನ್ನು ನಾವು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸೌಭಾಗ್ಯ. ಈ ಸೆಂಟ್ರಲ್

ಸದನದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಭಾರತವು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಮಾತೆಯೂ ಹೌದು. ರಾಷ್ಟ್ರವು ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. "ಭಗವಾನ್ ಬಸವೇಶ್ವರರ ಅನುಭವ ಮಂಟಪ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ಮೋದಿ ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಕಟ್ಟಡವು ವಿರಾಸತ್ (ಪರಂಪರೆ), ವಾಸ್ತು (ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ), ಕಲಾ (ಕಲೆ) ಚೊತೆಗೆ ಕೌಶಲ (ಕೌಶಲ್ಯ), ಸಂಸ್ಕೃತಿ (ಸಂಸ್ಕೃತಿ) ಮತ್ತು ಸಂವಿಧಾನದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಲೋಕಸಭೆಯ ಒಳಾಂಗಣವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಕ್ಷಿ ನವಿಲಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಸಭೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುಷ್ಪ ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಗಮನಸೆಳೆದರು. ಸಂಸತ್ತಿನ ಆವರಣದಲ್ಲಿ





ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೃಕ್ಷ ಆಲದ ಮರವಿದೆ. ಹೊಸ ಕಟ್ಟಡವು ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಗ್ರಾನೈಟ್, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಮರಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳ ನೆಲಹಾಸನ್ನು ಅವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. "ಈ ಕಟ್ಟಡದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲೂ ನಾವು ಏಕ ಭಾರತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಾರತದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ" ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಕಳೆದ 9 ವರ್ಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು, ಯಾವುದೇ ತಜ್ಞರು ಈ ನವ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಗರೀಬ್ ಕಲ್ಯಾಣ ವರ್ಷಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರು. ಹೊಸ ಕಟ್ಟಡದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಈ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಬಡವರಿಗಾಗಿ 4 ಕೋಟಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ತಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಅಂತೆಯೇ, 11 ಕೋಟಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು, ಗ್ರಾಮಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು 4 ಲಕ್ಷ ಕಿ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಸ್ತೆಗಳು, 50 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಮೃತ ಸರೋವರಗಳು ಮತ್ತು 30 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಸ ಪಂಚಾಯತ್ ಭವನಗಳಂತಹ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ತೃಪ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಆಜಾದಿ ಕಾ ಅಮೃತ ಕಾಲವು ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅವಧಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಮುಂದಿನ 25 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ತನ್ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ 100 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿದೆ, ಅದು 'ಅಮೃತ ಕಾಲ'. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಕೊಡುಗೆಯಿಂದ ಈ 25 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಏಕಸಿತ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಹೇಳಿದರು. "ಭಾರತೀಯರ ನಂಬಿಕೆ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇತಿಹಾಸ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಗಳು ಹೇಳಿದರು. "ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ವಿವಿಧ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬೃಹತ್ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶವು ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದಾಗ, ಅದು ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಧನೆಯೂ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಸಾಧನೆಯಾಗಲಿದೆ" ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕಲ್ಪವು ಇತರ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಭಾರತದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು.



ಸಂಸತ್ತಿನ ಹೊಸ ಕಟ್ಟಡವು ಹೊಸ, ಸಮೃದ್ಧ, ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಏಕಸಿತ ಭಾರತದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. "ಇದು ನೀತಿ, ನ್ಯಾಯ, ಸತ್ಯ, ಘನತೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ಭಾರತ", ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ತಮ್ಮ ಮಾತು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿದರು.

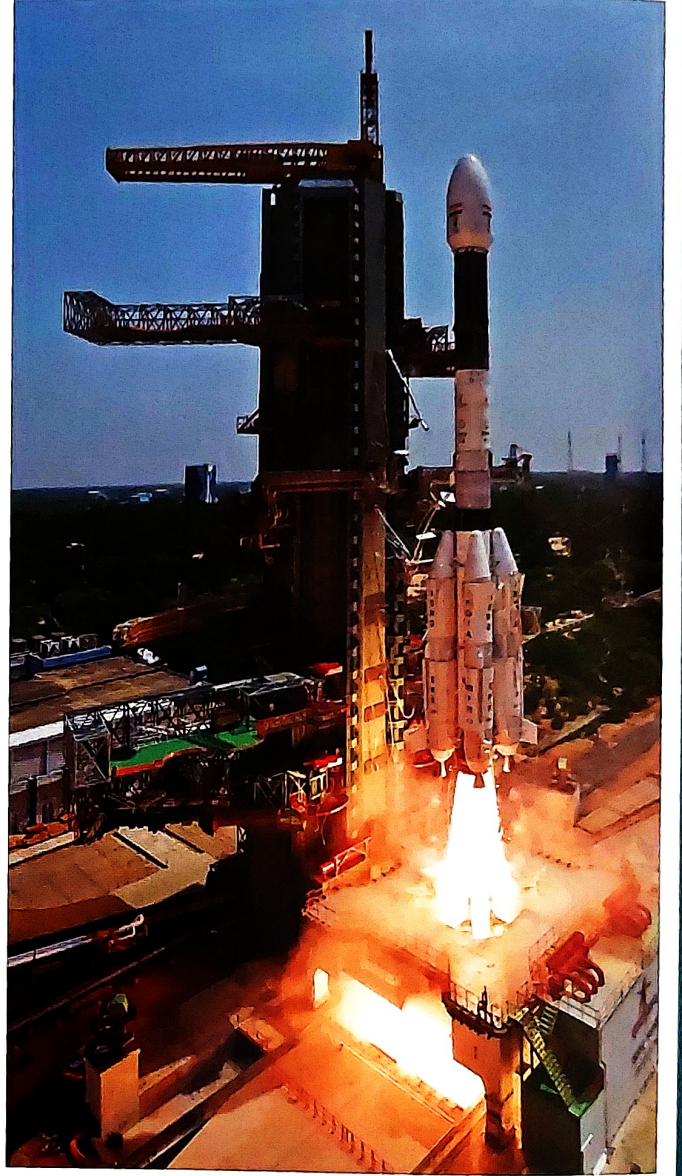
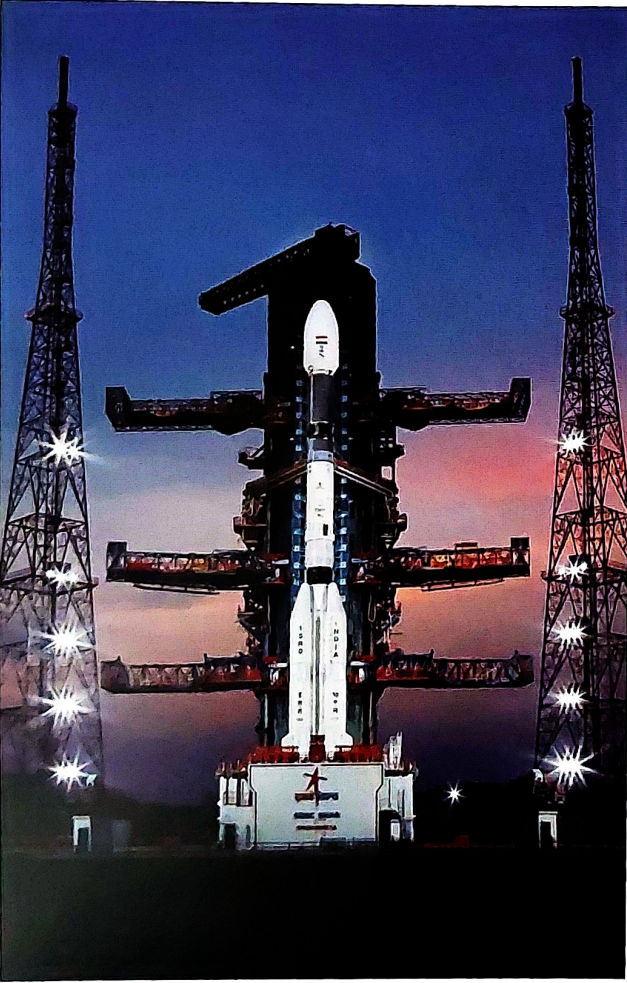
ಲೋಕಸಭೆಯ ಸ್ಪೀಕರ್ ಶ್ರೀ ಓಂ ಬಿರ್ಲಾ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಸಭೆಯ ಉಪ ಸಭಾಪತಿ ಶ್ರೀ ಹರಿವಂಶ್ ನಾರಾಯಣ್ ಸಿಂಗ್ ಅವರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

(ಪಿಬಿಬಿ)

ಯಶಸ್ವಿ ಉಡಾವಣೆ

ಭಾರತೀಯ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಸ್ರೋ ಶ್ರೀ ಹರಿಕೋಟಾದ ಸತೀಶ್ ಧವನ್ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಎರಡನೇ ತಲೆಮಾರಿನ ನಾವಿಗೇಷನ್ ಉಪಗ್ರಹ - ಬಿಎಸ್‌ಎಲ್‌ವಿ-12/ಎನ್ ಎವಿಸ್-01 (GSLV-F12/ NVS-01) ಮೇ 29ರಂದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಉಡಾವಣೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಭಾರತ ಉಪಗ್ರಹ ಉಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಉಪಗ್ರಹ 19 ನಿಮಿಷಗಳ ಹಾರಾಟದ ಬಳಿಕ 251 ಕಿ.ಮೀ ಎತ್ತರದ ಕಕ್ಷೆಗೆ ತಲುಪಿದೆ.

ಈ ದೇಶ ದಿಕ್ಕೂಟಿ ಉಪಗ್ರಹ ದೇಶಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಬಿಪಿಎಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದ್ದು, ಇದು 12 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಟೋಮಿಕ್ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.



ಎನ್ ಎವಿಐಸಿ ಎಂಬುದು ಬಿಪಿಎಸ್ ಗೆ ಸಮನಾದ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಉಪಗ್ರಹ ಸಂಚರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿಖರ ಮತ್ತು ನೈಜ ಸಮಯದ ಸಂಚರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

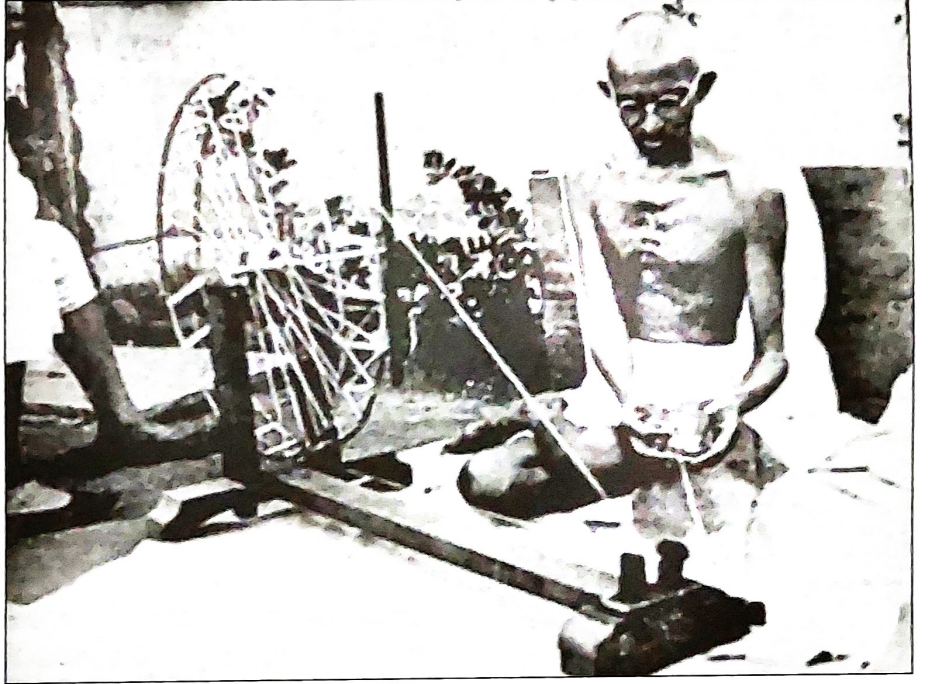
ನ್ಯಾವಿಗೇಷನ್ ವಿಥ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಕಾನಸ್ಟೇಲೇಷನ್ (ಎನ್ ಎವಿಐಸಿ) ಎಂಬುದು ಇಸ್ರೋ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ನ್ಯಾವಿಗೇಷನ್ ಉಪಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಉಪಗ್ರಹಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿದೆ.



ನರಳ ಜೀವನ: ಗಾಂಧಿ ಚಿಂತನೆ

* ಡಾ. ವರ್ಷಾ ದಾಸ್

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು 1930ರಲ್ಲಿ ಯರವಾಡ ಸರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಅವರ ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರವಚನದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರು ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ಹನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಆಶ್ರಮದ ಆಚರಣೆಯ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಚಯ ಆದರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ದಾನ, ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣ ಕಡಿಯದಿರುವುದು, ಅಸಂಗ್ರಹ್ಯ, ನಿರ್ಭಯ, ಅಸ್ವತ್ಯತೆಯ ನಿವಾರಣೆ, ದುಡಿಮೆಯ ನಿಷ್ಠೆ, ಧರ್ಮ ಸಮನ್ವಯತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವದೇಶಿ



ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರ ಚಿಂತನೆ ಪ್ರಕಾರ 'ವಾಗ್ದನವೆಂದರೆ ಬದ್ಧತೆ, ಅದು ಆಕರ್ಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಕಷ್ಟದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ' ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಶಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಡಬಲ್ಲನು ಹೇಡಿಯು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಲಾರ. ಇದು ಶಕ್ತಿಯೇ ಹೊರತು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ. ಗಾಂಧಿಯು ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆದು ತೋರಿದ್ದರು. ಅವರ ಆತ್ಮಕತೆಯು 'ಸತ್ಯದೊಂದಿಗಿನ ನನ್ನ ಅನುಭವ' ಎಂದಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ. ಅವರ ಜೀವನ ಯಾನವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿದ ಪಯಣವಾಗಿತ್ತು.

ಒನ್ನೆಲೆ

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಗುಜರಾತಿನ ಪೋರಬಂದರ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿವಂತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು. 1888ರಲ್ಲಿ

ಮಾನವ ಬದುಕು ಇಂದು ಹಲವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಘಟಕಗಳ ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಹಾದಿ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ಎನ್ನಿಸುವಂತಿದೆ. ಬೇಕಾಗಿದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆದು ಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಇವತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಅವರು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬ್ಯಾರಿಸ್ಟರ್ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಂಡರು. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಬಾರ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೊಂದಣಿ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಮುಂಬೈ ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾರಿಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ನೊಂದಣಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅಬ್ಬುಲ್ಲಾ ಅವರ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾಕ್ಕೆ ಗುಜರಾತಿ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಗೆ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಿಂದ ಗುಜರಾತಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರ

ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಮೋಹನ್ ದಾಸ್ ಅಬ್ಬುಲ್ಲಾ ತನ್ನ ದಾಯಾದಿಯ ವಿರುದ್ಧವೇ ಮೊಕದ್ದಮೆಯಲ್ಲಿ ಸಣಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿರುವುದನ್ನೂ ಕಂಡು ಬಹು ಸಮಯದಿಂದಲೂ ಕೇಸ್ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿ ಪಟ್ಟರು. ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಹೊರಗಡೆಯೇ ವ್ಯಾಜ್ಯತೀರ್ಮಾನವಾಗುವಂತೆ ಅವರು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಮಾತುಕತೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯವರ್ತಿತನದಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು

* ಪ್ರಮುಖ ಗಾಂಧಿವಾದಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತಕರು. ಇಮೇಲ್: varshadas42@gmail.com



ಬಗ್ಗುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಈ ಮೂಲಕ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರು ಕಂಡು ಕೊಂಡಂತಹ ಸತ್ಯ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ತಮ್ಮ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬ್ರಿಟಿಷರು ಭಾರತೀಯರ ವಿರುದ್ಧ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತಾರತಮ್ಯ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಸ್ವತಃ ಅವರೇ ಅನೇಕ ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಅವರ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ತಿರುವು ಎಂದರೆ ಪೀಟರ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಜಾಬರ್ಗ್ ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಳಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಟಿಕೆಟ್ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ಬಿಳಿಯರಲ್ಲ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ರೈಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೆನೂಕಲ್ಪಟ್ಟರು. ಈ ಅವಮಾನವು ಅವರನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಕಾಡಿತು. ಅವರು ಕೊರವ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳೆಯ ಬೇಕಾಯಿತು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲವೂ ತಾನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದರು.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಮೋಹನ ದಾಸರ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಅವರೊಳಗಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಭಾವ ಪುಟದ್ದಿತ್ತು. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅವಮಾನಕರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಇವುಗಳು ಅವರೊಳಗಿನ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋದವು. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಅವರು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. 22 ಆಗಸ್ಟ್ 1894ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ನಟಾಲ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. 1901ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ಹಿಂದಿರುಗುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಸೇವೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿನ ಜನತೆ ಅವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕರೆದರು. 1902ರ

ನವಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಮತ್ತೆ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ಆಗ ಅವರು ಇಂಡಿಯನ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ಎನ್ನುವ ಪಾರ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಕೊಂಡರು. ಇದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಗುಜರಾತಿ, ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸಿತು. 1904ರಲ್ಲಿ ಫೀನಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಕಚೇರಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣಾಲಯವು ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡಿತು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಫೀನಿಕ್ಸ್ ವಸಾಹತು ಕೂಡ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಇದು ಕೂಡ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತು ಎನ್ನ ಬಹುದು.

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಸದಾ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿದ್ದ ನರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದರು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವಾಗ ಅವರ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಬ್ಯಾರಿಸ್ಟರ್ ಬದಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗುತ್ತೇನೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಹೆತ್ತವರು ವೈದ್ಯರಾಗಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನವರ ದೇಹವನ್ನೂ ಕೂಡ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ನಂಬಿಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದರು. ಮುಂದೆ ಗಾಂಧೀಜಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸಗಳಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಹನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಮಹತ್ವವಿದ್ದಿದ್ದು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು. 'ಮಾನವನು ಸ್ವಭಾವತಃ ಮಾಂಸಹಾರಿಯಲ್ಲ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ, ಹಣ್ಣು, ವನಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಅವನ ಸಹಜ ಆಹಾರ. ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವನು ಇದಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಅವನ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ/ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೇರೆಯವರ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ವಂಚನೆ ಎಸಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.' ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಎನ್ನುವುದು



ಕೂಡ ಹದಿನೈದು ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ದೇಹವು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಹಭೋಜನವು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಿಯ ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ನೇರವಾಗಿ ಕಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ 'ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡ ಕಳ್ಳತನವೇ! ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಳ್ಳರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಜಯಾಬೆನ್ ಪಂಚೋಲಿಯವರು ಸೇವಾಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಆಸಕ್ತಿಕರ ಘಟನೆ ಇದು. ಅದು ಬೇಸಿಗೆ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲ, ಯುವ ವಿಜಯಾ ಎರಡು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಪಾತ್ರೆಯು ತುಂಬಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವಿಜಯಾ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿದರು. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಾಪೂ ಅವರಿಗೆ ನೀಡುವಾಗ ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ಕೊಂಚ ದೊಡ್ಡದಿದೆ ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೋದರು. ಬಾಪು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಹರ್ಮನ್ ಕಲೆನಬಾಚ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ವಿಜಯಾ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೆ ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಕೂಡಲೇ ವಿಜಯಾ ಅವರನ್ನು ಕರೆದು ಕಾರಣವನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ವಿಜಯಾ ನಡೆದ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದರು. ಬಾಪು ತಾನು ಯಾವುದೇ



ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳಿ.. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದೋ ಹಾಗೆ ಆತಿಯಾಗಿ ಕೂಡ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. 'ಸನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯೇನು ಚರಂಡಿಯಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದಿದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಮಿತವ್ಯಯದ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಸ್ವಯಂಶಿಸ್ತನ್ನು ಆಧರಿಸಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಎಂ.ಎ. ಎಲ್.ಎಲ್.ಬಿ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಒಬ್ಬರು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಶ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಗಾಂಧೀಜಿ ಆಗ ಜೋಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ 'ಬಾ.. ಈ ಜೋಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗು ಎಂದರು' ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಕಾಲರ್, ಕೋಟ್, ಟೈ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ವಕೀಲರ ಧರಿಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಬಹುಕಷ್ಟದಿಂದ ಕುಳಿತು ಆರ್ಥ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜೋಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರು. ಈ



ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಅಪ್ಪಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹೊರಟರು. ತಮ್ಮ ಸಂಜೆಯ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟನೆ ವಿವರಿಸಿದ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಶಿಕ್ಷಣವು ನಿಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದೇ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು.

1928ರಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳಿಗೆ ನಿಯಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಅದಂದರೆ

- * ಎಲ್ಲಾ ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳೂ ಬೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಹಾಜರಾಗಬೇಕು
- * ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು
- * ಪ್ರತಿದಿನವೂ 160 ಕಂತು ಚರಕದಿಂದ ನೂಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು
- * ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- * ವಯಸ್ಕರು ರಾತ್ರಿ ಗಸ್ತು ತಿರುಗಲು ಸದಾ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.
- * ಯುವಕರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು
- * ಪ್ರತಿ ಆಶ್ರಮವಾಸಿಯೂ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು

* ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ತಾವು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸ ಬೇಕು.

ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ತರಬೇತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರೇ ಹಾಜರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೇ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು, ಹೀಗೆ ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಕೂಡ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಅಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನನ್ನೂ ಹೊಂದದೆ ಇರುವುದು ಕಡಿಯದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮ ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿ ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರಬೇಕು, ನಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೇ ಹೊರತು ಆಸೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವನ್ನು ಕಲಿಯ ಬೇಕು ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿ ಬಯಸಿದ್ದರು.

ಒಮ್ಮೆ ನದಿ ತಟದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಅವರ ನಿಕಟವರ್ತಿಯೊಬ್ಬನು 'ಬಾಪು, ಇಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪವೇ' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಗಾಂಧೀಜಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಈ ನದಿಯು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ನೀರು, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದನ್ನೇ ಬಳಸಿದರೂ ತನಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಬಳಸ ಬೇಕು. ಇದು ಸರಳತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೂ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಿಂದಲೇ ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸ್ವಭಾವವಾಗ ಬಾರದು, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಖಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ನೀವು ಬದುಕಿ, ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಬದುಕಲು ಬಿಡಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ: ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲತತ್ವ

* ಇಶಿ ಕೋಸ್ಲಾ

ತ್ರಿ ನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬದುಕಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆನಂದ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದಾಗ ಸೋಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಪಡೆದುಕೊಂಡ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಬಲ ಮೆದುಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿತವಾಗದಿದ್ದರೆ ಡಯಟ್ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಆಹಾರಾಕ್ರಮಿಕ' (ಇನ್ಫೋಡೆಮಿಕ್) ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಡಯಟ್ ಕುರಿತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸುವಂತಹ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆಯನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದರೂ ಮುಸ್ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳೆಲ್ಲ ಮುರಿದು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುದ್ದಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಂತ್ಯಷ್ಟಿ, ಆನಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವೋ ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂತ್ಯೆಸುವಂತಹದ್ದು, ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತಹದ್ದು ಎಂದು ಕೂಡ ಹೇಳಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದು ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುವಿರಿ, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುವಿರಿ, ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನುವಿರಿ, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುವಿರಿ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆಹಾರದ ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಪ್ರತಿ ಡಯಟ್ ಅನ್ನು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಎರಡು ಮೂರನೇ ಸಲ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗಿಂತ ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದೆ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಡಯಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಸನ, ತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಹಾತೂರವ ಭಾವ, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸಮಾಜದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿಯದಿರಿ. 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಸೂಕ್ತ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪೂಟೀನ್, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, ಹುದುಗಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಫೈಟೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ. ಕಾಳುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಹಾರ್ಟ್ ಪ್ಲೇಟ್ ನಿಯಮವು ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಇರುವ ಸುಲಭ ಸಾಧನ.

ಹಾರ್ಟ್ ಪ್ಲೇಟ್ ನಿಯಮ

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ತಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ

* ಪೋಷಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯ ಪರಿಣತರು. ಇಮೇಲ್: ikhosla2001@yahoo.com

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಎರಡು ಮೂರನೇ ಸಲ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗಿಂತ ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ಧಾಲಿ ಅಥವಾ ಜಪಾನೀಸ್ ಬೆಂಟೊ ಬಾಕ್ಸ್ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ.

ಈಗ 'ಹಾಫ್ ಪ್ಲೇಟ್' ನಿಯಮದ ಕಡೆ ನಿಗಾವಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳಿರಬೇಕು. ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಹಾರದ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಳುಗಳು ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಖಾದ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕೆ ಹೊರತು ಅದನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೀನಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: ಹಾಫ್ ಪ್ಲೇಟ್ ನಿಯಮವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ನೀವು ಈಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಇಳಿಸಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವ ಕಾಳುಗಳು, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸೀಡ್ಸ್ ಬಳಸಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡಯೆಟ್ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲಾನ್ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇವರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ತಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಟ್ಟೆಯ ತುಂಬ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಭಾವ

ಜೋಳ

ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಕುಟುಂಬಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಸೋರ್ ಗಂ ವೈಕೋಲರ್. ಇದನ್ನು "ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ರಾಜ" ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು



ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು



ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ



ಆರ್ಥೋಟೀಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ.

NUTRI-FACTS

Protein: 9.97 g Dietary fibre: 10.22 g
Carbohydrates: 67.68 g Calcium: 27.6 mg
Iron: 3.95 mg. Gluten: 0



ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ! ನೋಟವು ಊಟವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ! ಸಲಹೆ: ಜಪಾನಿಯರ ಈ ಮಾತನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ 'ಹರ ಹಚಿ ಬು' ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ. ಇದು ಜಪಾನಿ ಶತಾಯುಷಿಗಳ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳವರೆಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಆಹಾರ ಎಂದಲ್ಲ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಅವಕಾಡೊ, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತದರ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವು ಬಹುಬೇಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿದ್ದು

ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಕ್ವಿನೋವಾ, ಮಸೂರದ ಹಿಟ್ಟು (ಲಿಂಟಲ್), ಹಲಸಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು?

ನೀವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಬೇಗ ತಿನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಮಲಗುವ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಊಟದ ಸಮಯದ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಊಟದ ಸಮಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಗಿನ ಏಳು ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಏಳು ಗಂಟೆಯ ನಡುವೆ ತಿನ್ನಿ. ಈ ಸಮಯ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 'ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿ!'

ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು?

ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಲವು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಎರಡನೆಯದು ತೃಪ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸರಿಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಕು. ಹಸಿವಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು 'ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿತು' ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ತಿನ್ನುವ ಕುರಿತಾದ ತತ್ವಗಳು/ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು: ಸಾರಾಂಶ

1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

* ಡಯೆಟ್ ಬಿಡಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ನೆನಪಿಡಿ- ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಎಂದೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

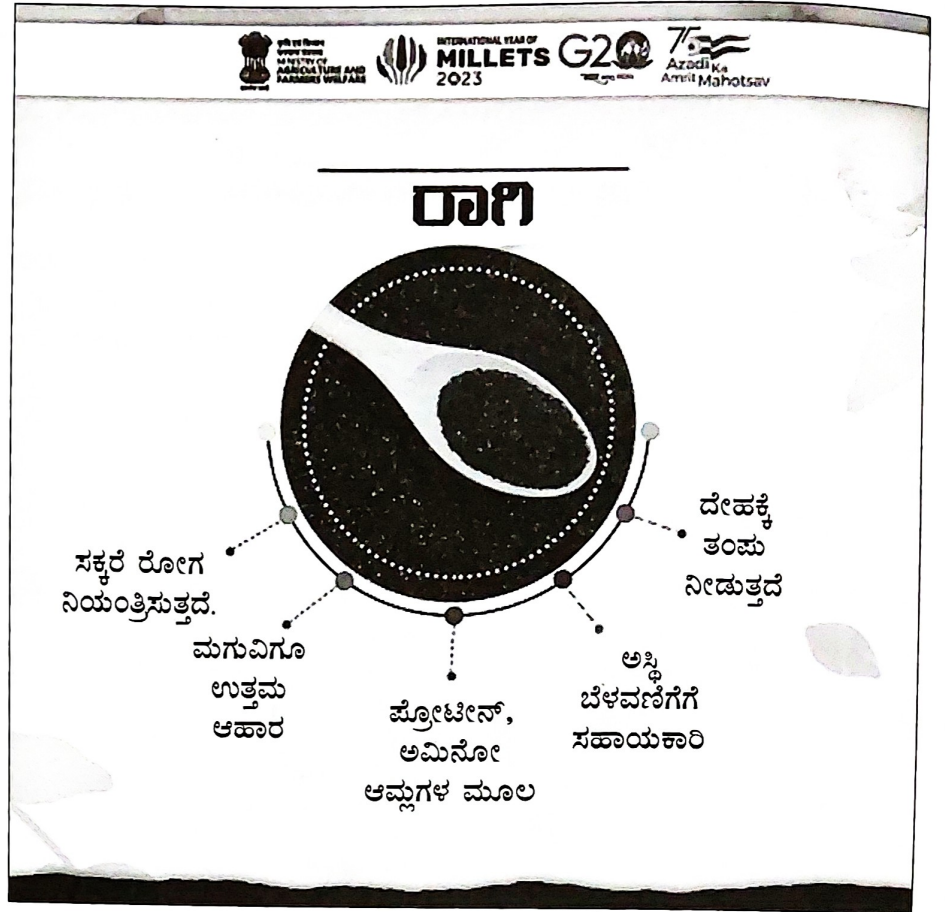
* ನಿಮ್ಮ ಅನುವಂಶಿಕ ಧಾತುಗಳನ್ನು ದೂರಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅತಿಬೊಜ್ಜು, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ನಿಮ್ಮ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಅದರರ್ಥ ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಕಬೇಕು. ಜೀವಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

* ನೆಪಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ತೂಕಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೊಣೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ನೀವು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು!

* ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ - ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಡಿ. ನಿಮಗಾಗಿ ಹೊಸ ಉಡುಪನ್ನೋ ಇಲ್ಲವೇ ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋ ಇಲ್ಲವೇ ಏನಾದರೂ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.



* ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿ. ದೊಡ್ಡ ಸೈಜಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳೇ ಉಡುಪಿನ ಸೈಜಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

* ಏನಾದರೂ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳು ಎದುರಾದರೆ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಕಿದ ಶ್ರಮವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, "ಒಂದುವೇಳೆ ಇವತ್ತು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಹೋದರೆ ನಾಳೆ ಏನನ್ನಿಸಬಹುದು?" ಒಂದುವೇಳೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಖೇದ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

* ತಿಂಡಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಿರಿ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋಗಿ.

* ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಕುರಿತಾದ ಈ ವಲಯ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು ಹಲವು

ಬಗೆಯ ಸ್ವಯಂ ಶೈಲಿಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ತುಂಬಿತುಳುಕುತ್ತಿದೆ.

* ವೃತ್ತಿಪರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಗ್ರಾಹಕರಾಗಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕು.

2. ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

* ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಬಿಎಂಐ ತೂಕ ಸಾಧಿಸಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಗುರಿ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೂಕ ಹೊಂದಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುವಂತಹ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸರಿಸುಮಾರು 80 ಸೆಂ.ಮೀ, ಗಂಡಸರಿಗೆ 90ಸೆಂ.ಮೀ.

* ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನೀವು ಹೇಗಿರುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ಏನಿಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ನಿಮಗೆ ಹೊಂದುವ ಡಯಟ್ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಿ.

* ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 60 ನಿಮಿಷ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆ ಕುಂದದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ-ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಲೋಭನೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಕುರಿತು ಬರೆದು ದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತಹ ಕಡೆ ಇಡಿ.

* ಒಳ್ಳೆಯ ಅಳತೆಯ ಮಾಪನವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ.

3. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ

* ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಹಾಗೂ ಲಘು ಉಪಹಾರಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತಿಂಡಿಯ ಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ.

* ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದೊಂದಿಗೆ ದಿನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ತಿನ್ನುವವರು ದಿನವಿಡಿಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೂಕೋಮಿಕ್ಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಇರುವ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವವರು ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಸಿವು ಆಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಇಂಟರ್‌ಮೀಡಿಯೆಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು 6.30 - 8ರ ನಡುವೆ ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಡವಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಿ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ

ಇರುವುದನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

* ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ವಿನಾಯಿತಿ ಇರಲಿ.

* ವಾರಾಂತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಡೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನ ವಾರಪೂರ್ತಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಇದ್ದು ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ವಾರಪೂರ್ತಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಡಯಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ ವಾರಾಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಡಯಟ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿಢೀರ್ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪರಿಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ.

* ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಯೋಜಿಸಿ.

* ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಡಯಟ್ ಅನುಸರಿಸಿ.

* ಟೈಮ್‌ಲೈನ್ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಾಗಲೇ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆ ಏನು? ಪಾಯಿಂಟ್ ಎ (ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ತೂಕ) ಇಂದ ಪಾಯಿಂಟ್ ಬಿ (ನೀವು ಬಯಸುವ ತೂಕ) ತಲುಪಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

* ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪುಗಳು ದೊಡ್ಡಪ್ರಮಾದಗಳಾಗದಂತೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾರ್ಟಿಗಳು, ಮದುವೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರಿ. ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ನಿಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಾರನೆಯದಿನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯ ಕಡೆ ನಿಗಾವಹಿಸಿ. ನೀವು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅಳತೆಗೆ ದಕ್ಕುವಂತಿರಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ವಾರದಲ್ಲಿ 1 ಕೆಜಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ'. ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ

ಸೀಮಿತವಾದ ಗುಂಪಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತಿರಿ. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ 'ದೊಡ್ಡದೇನನ್ನೋ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು' ಒದ್ದಾಡಬೇಡಿ.

* ಆಗಾಗ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಏನಾದರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಉದುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಚಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ

* ಆಹಾರದ ಡೈರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಹಸಿವಿನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

* ಏನನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಏನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನನೀಡಿ. ನೀವು ತಿನ್ನದೇ ಬಿಟ್ಟ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರಗುತ್ತಾ ಮೂರ್ಛರಾಗಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವು ತಿಂದಿರಬಹುದು!

* ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಅದರ ನೋಟ, ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ. ನೀವೆಷ್ಟು ತಿನ್ನುವಿರಿ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ.

* ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಅವಸರವೇಕೆ? ಊಟವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚೆಷ್ಟು ಆಸ್ವಾದಿಸಿದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವಿರಿ.

* ಊಟವನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆಗ ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೂಡ ಹೋಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಎರಡನೇ ಸಲ ಹೋಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಿ. ಇನ್ನೂ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಸಿವು ನೀಗಲು ಅಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಶ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗಲು ಅಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

* ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

* ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ: 1. ಸಣ್ಣ ತಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ

ಸದೃಶ ಭಾರತ

05

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಸೇರಿಸುವ ಈ ಐದು ಆಹಾರಗಳು



ತುಪ್ಪು 14 ಗ್ರಾಂ



ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು 16 ಗ್ರಾಂ



ಚೀಯಾ ಬೀಜಗಳು 8.7 ಗ್ರಾಂ



ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕಲೇಟ್ 12 ಗ್ರಾಂ



ಮೊಟ್ಟೆ 5 ಗ್ರಾಂ

ಕಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. 2. ಸಣ್ಣ ಸೃಜನ ಇಡ್ಲಿ, ಕಟ್ಲೆಟ್, ಟಿಕ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅಪ್ರಜ್ಞಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಎಷ್ಟು ತಿಂದವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 2 ಸಣ್ಣ ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ತಿಂದಮೇಲೆ 1 ದೊಡ್ಡ ಇಲ್ಲವೇ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಡಯೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ- ಸಂದರ್ಭ, ವೈವಿಧ್ಯ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಮಿತಪ್ರಮಾಣ.

* ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವುದಾದರೆ ತಿಂಡಿಗಳು ಸದಾ ಸಿಗುವಂತೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಡಬೇಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

* ನಿಮಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

* ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಅನನ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

* ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ನೀವು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಸ್ವಾದಾಗ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಸರವಾದಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಸೂಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಸ್ವಾದಾಗ ನಿರ್ದೋಷಿ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ವಾಕ್ ಹೋಗಿ; ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ; ಬೇಸರವಾದಾಗ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸದೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ಮಾತಾಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾಡದೇ ಬಿಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಆ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿ. ತಿನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಬೇಸರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

* ಕುಟುಂಬದ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಮ್ಮ ಡಯಟ್ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಸದಾ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಟಿ ವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಇಲ್ಲವೇ ಓದುತ್ತಾ ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

* ತಿನ್ನುವಾಗ ನಡುವೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಸಣ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಊಟವನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ತಪ್ಪಿಸಿ.

* ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇರಬೇಡಿ.

* 'ಹಾಳುಮಾಡಬೇಡಿ' ಮಾತಿಗೆ ಬಾಗಬೇಡಿ. ಬಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ಹಪಾಹಪಿ ಬೇಡ. 'ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು' ಎನ್ನುವಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಊಟ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

5. ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿರಲಿ.

* ತಿನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

* ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗಿದ್ದಾಗ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ.

* ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಊಟದ ಮೊದಲಲ್ಲೇ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವಿರಿ. ಸೂಪ್, ಸಲಾಡ್, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ನಂತರ ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಿರಿ.

* ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

* ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ಯೂಟೀನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಫೈಬರ್ ಸೇವಿಸಿ.

* ದಿನವಿಡಿ ಅಗತ್ಯಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವಾಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ; ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹಸಿವು ಎಂದು ತಪ್ಪುತಿಳಿಯಬೇಡಿ.

* ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ತಡರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಹಾಟ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ (ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ), ಹುರಿದ ಕಡಲೆ, ಬೀಜಗಳು, ಗೋಡಂಬಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಹುದು. ತಡರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

* ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

* ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

* ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅಡುಗೆಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯಿರಿ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಾಗ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಸಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

* ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ತಿಂಡಿಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸ ಬಗೆ ಸೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆಮನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ಯಾನ್‌ಗಳು, ಕುಕ್ಕರ್‌ಗಳು, ಸ್ನೋ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗಳು, ಸ್ಪ್ರೇಮರ್‌ಗಳು, ಆಯಿಲ್ ಸ್ಟೇಗಲು, ಒಳ್ಳೆಯ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಅಡುಗೆಯವರು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಇಲ್ಲವೇ ವಾರದ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ ತಿಳಿಸಿ.

6. ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಊಟದ ಸಮಯ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ

* ದೈನಿಕ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಬಿಡಬೇಡಿ.

* ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ 2-3 ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ತಿನ್ನಿ.

* ಬಹುತೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಊಟದ ಸುತ್ತಲೂ ರೂಪಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ನಿದ್ರೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಎದೆಯುರಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ತಡರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ವಾಕ್ ಹೋಗಿ.

7. ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಚಿಸಿ ಖರೀದಿಸಿ

* ಏನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.

* ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ 'ಫ್ಯಾಟ್ ಫ್ರೀ', 'ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ', 'ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಫ್ರೀ' ಎನ್ನುವುದನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡಬೇಡಿ. ನಟ್ಸ್, ಬೀಜಗಳು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹುರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಇಡಿ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

* ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಲೇಬಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ನ್ಯೂಟ್ರಿಟೀವ್ ವ್ಯಾಲೂಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇವುಗಳ ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನನೀಡಿ.

* ಮರೆಮಾಚಲಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕುರಿತಾದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿ. ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇಲ್ಲದ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗೆಲ್ಲ ಸಾವಯವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಜಿಸಿ ಖರೀದಿಸಿ.

8. ವ್ಯಾಯಾಮ

* ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ 45 ಗರಿಷ್ಠ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ನಂತರ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ, ಎಳನೀರು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ.

* ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ/ ಲೈಟ್ ವೈಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್, ಸ್ನೂತಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲು, ಚೀಸ್, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಡಯೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಿನ ಹಸಿವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳಿತು.

9. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

* ದಿನದಲ್ಲಿ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಕಾಣಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

* ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ನರಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿ ವಿರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

* ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಬಯೋಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್, ನ್ಯೂರೋಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್, ಹಿಪ್ಪೋಥರಪಿ, ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳು.

10. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೆಲ್ತ್ ಚೆಕ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

* ಇದು ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಿಪಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ, ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್, ಬಾಡಿಯ ಕಂಪೋಸಿಶನ್, ಡಯೆಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಚೆಕ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

11. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

* ಪರಿಣಿತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

* ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

12. ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲೂ ಹುಡುಕಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

* ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಹಾಗೂ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೈಟ್‌ಮ್ಯಾನೀಟರ್‌ಮೆಂಟರ್ ಪೋರ್ಟಲ್ theweightmonitor.com ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ. ಇವು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾದ ಡಯೆಟ್ ಜಾಲಗಳಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಯ ಕುರಿತು ನಿಗಾವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

13. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯ

* 'ಆಹಾರ'ದ ಹಿಂದೆ 'ಮನಸ್ಸಿದೆ'. ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬಗೆಹರಿಸದ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಲವು ವರ್ತನೆಯ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಡಯೆಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಲೋಚನೆ, ವ್ಯಸನ, ತೀವ್ರ ಬಯಕೆಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸಿ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುರಿಯ ನಡುವೆ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

14. ಬದಲಾವಣೆ ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಮೊದಲಾಗಲಿ

* ಒಳ್ಳೆಯ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಿದ್ದಂತೆ. ನೀವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು.

* ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಅಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

* ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಬೇಡಿ. 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಬದಲಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

15. ನೆನಪಿಡಿ

* ಇದು ಪಯಣವೇ ಹೊರತು ಗಮ್ಯವಲ್ಲ. ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಟ ಇಲ್ಲವೇ ಶಾಶ್ವತ ಡಯೆಟ್ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಷ್ಟು ದಿನ ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

* ನೀವು ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಫಲ ಸಿಗದೆ ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪರಿಣಿತರ ನೆರವು ಅಗತ್ಯ.

ಶಾಶ್ವತವಾದ ಒಂದೇ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಯಾಣ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ.

ಹರಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ



* ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

10 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಹರೆಯದವರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅವರಿಗೆಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹರೆಯದವರೇ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗುವವರು. ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರಮ, ಅವರ ಮುನ್ನಡೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು. ಆದರೆ ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಾಲ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೆಡುತ್ತಿದೆ ಅತಿಯಾದ, ಆತಂಕ-ಐನ್ಸತೆ- ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಅವರು ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ಕಾಣದೆ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ/ ಉದಾಹರಣೆ ಮೊಬೈಲ್ ನ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಪಾರ್ಕಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಿಲಂ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಹರಟೆ- ಸಂಪರ್ಕಗಳು, ರಿಲೇಶನ್‌ಶಿಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೋಪ- ಸಿಡುಕುತನ ಅವಿಧೇಯತನ, ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ, ಅಶಿಸ್ತು, ಆಗೌರವ, ಅಸಹಕಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ನಿರಾಶೆ ಹತಾಶಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರ್ಷೇ ವರ್ಷೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನೋದ್ವೇಗ ರೋಗಗಳಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಐಸಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್, ಮೂಳೆ, ಕೀಲು, ಬೇನೆ, ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು, ಹೃದ್ರೋಗ- ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಡಿ. ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು, ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗುವುದು, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯ. ಹರೆಯದವರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನ ಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ : ಗ್ಲೋಬಲ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರ ದೇಹ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹದ ಪ್ರತಿ 100 ಮಿಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ 13 ರಿಂದ 15 ಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ದೃಢವಾದ ಶರೀರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಸೇವನೆ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಹೊತ್ತು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ - ಶುದ್ಧತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.



* ಹಿರಿಯ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ನಿವೃತ್ತ ಮನೋವೈದ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು.



ವಾಕಿಂಗ್- ವ್ಯಾಯಾಮ- ಆಟೋಟಗಳು : ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸೋಮಾರಿ - ಸುಖ ಜೀವನ ತರವಲ್ಲ, ನಿತ್ಯ ವಾಕಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬಯಲಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟೋಟಗಳು, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆ- ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಆಗಿಂದಾಗೆ ಬಂದು ಕಾಡುವ ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಗಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ : ಸದಾ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರಗಳು ಇರಬಾರದು.

- * ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರಬೇಕು, ಆಶಾವಾದವಿರಬೇಕು.
- * ಸಕಾರಣವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಚಿಂತನ-ಮಂಥನ ಮಾಡಬೇಕು.
- * ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು, ಕಲಿಕೆ ಸಂತಸದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

- * ವಿಷಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬೇಕು, ಸರಿ, ತಪ್ಪು, ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದು, ಲಾಭ- ನಷ್ಟದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಸರಿ ಇರಬೇಕು.
- * ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ, ಪರಿಹಾರ ಯೋಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ- ವಿರಬೇಕು, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಇರಬೇಕು, ಗೊಂದಲ, ದ್ವಂದ್ವ ಇರಬಾರದು.
- * ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ನ್ಯಾಯ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- * ಪಾಸಿಟಿವ್ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ಗೌರವ, ಧೈರ್ಯ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ ವಿರಬೇಕು, ನೆಗೆಟಿವ್ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಭಯ- ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

- * ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿರಬೇಕು, ಕೀಳರಿಮೆ ಯಾಗಲಿ ಅಹಂ ಆಗಲಿ ಇರಬಾರದು,
- * ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೆಲುವು- ಸೋಲನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
- * ಸತ್ಯ- ಸುಳ್ಳು, ವಾಸ್ತವ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಅರಿವಿರಬೇಕು.
- * ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಿತ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದು, ಸಾಕ್ಷ್ಯ-ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲದ ಹುಸಿನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು, ಮೌಢ್ಯ ಕಂದಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಕೊಡಬಾರದು.
- * ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ-ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- * ತೃಪ್ತಿ - ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು.
- * ಒತ್ತಡದಲ್ಲೂ, ಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ, ನೆರೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಬಂದು ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ, ಸಮುದಾಯದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರೊಡನೆ ನಡೆ,





ನುಡಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ ಮತ ಭಾಷೆಯ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು, ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವ ತೋರಿಸಬೇಕು, ಇತರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಔದಾರ್ಯ ತೋರಬೇಕು, ದ್ವೇಷ, ಶತ್ರುತ್ವಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಬಾರದು, ಅನಗತ್ಯವಾದ ವಿವಾದ, ಜಗಳಗಳಿಗೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬಾರದು. ಇರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿರಬೇಕೇ ವಿನಹ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಯಾಗಬಾರದು.

ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು, ದುಶ್ಚಟ-ದುಸ್ಸಂಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ರಾಗಬೇಕು, ಎಲ್ಲರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ದುಡಿಯುವಂತವರಾಗಬೇಕು.

ಸುಖ ಪಡುವ ಚಟ (ADDICTIONS)

ಸುಖ ಪಡುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ-ಮೈಥುನ-ಇತರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ಸುಖ ದಾಯಕ. ಮಿದುಳಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನ ಕೇಂದ್ರ, ನಿದ್ರಾ ಕೇಂದ್ರ, ಸುಖ ಪಡುವ ಕೇಂದ್ರವೂ ಇದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ, ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ, ಖುಷಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖ ಕೇಂದ್ರ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಗು

ಖುಷಿ ಸುಖಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ. ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಅದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಅದು ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಆಗಬಹುದು, ಚಾಕಲೇಟ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮೊಬೈಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡಿ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡಲು, ದಿನವಿಡೀ ಆಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಬ್ಯೂ ಫಿಲಂ, ಮೊಬೈಲ್ ಗೇಮ್ಸ್, ಮೊಬೈಲ್ ಚಾಟಿಂಗ್, ಫೇಸ್ ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಇನ್ಸ್ಟಾಗ್ರಾಂ ಗಳಿಗೂ, ಈಗ ಜನ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ, ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಮೆಸೇಜುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ರಮ್ಮಿ, ಬೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಕಟ್ಟುವುದು ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಳ್ಜಿಚ್ಚಿನಂತೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು, ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದೂ ಗೀಳಾಗುತ್ತಿದೆ

ಸುಖ ಪಡುವ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?

ಸುಖ ಪಡುವುದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯ ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ಸುಖಪಡಲು ಯಾವುದು, ಉತ್ತಮ ಯಾವುದು ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶುರುವಾಗುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸೆಗಳಿಗೆ, ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಖುಷಿ ಪಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಜ್ಞರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸುಂದರವಾದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ (ಮನಸ್ಸಿಗೆ) ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುರವಾದ ಮಾತು/ ಧ್ವನಿ/ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ (ಮನಸ್ಸಿಗೆ) ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿತಾನುಭಾವವಾದ ಚರ್ಮ(ಸ್ಪರ್ಶ) ಕೈ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಿತಾನುಭವ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೆ ಮೂಗು/ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಖುಷಿಕೊಡುವಂತದ್ದು ಪುನಃ ಪುನಃ ಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಸೆ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಲಗಾಮುಹಾಕಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ/ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಕುಟುಂಬದವರು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಲಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರೇ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇತರರನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿ ಕೇಳಿ ಅನುಕರಿಸಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತು/ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಅನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚತ್ತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಅತಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಬೇಕು. ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯದೇ, ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡದ ಇರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾನಿ/ಅಪಾಯ ಉಂಟಾದರೂ ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಯಾರು ಬೇಡ ಎಂದರೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಚಟ.

ಚಟವಿದ್ದಾಗ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣ ಬೇಕು. ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಟ- ಚಟಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಂತಗಳು:

- * ಚಟವನ್ನು ಥಟ್ ಅಂತ ಹೇಳಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- * ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗಾಗುವ 'ಹಿಂಸೆ' ಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.
- * ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಹರಿಸಬೇಕು, ಸಂಗೀತ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

* ಚಟಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ, ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಣೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಚಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (PORNO ADDICTION DISORDER).

ನಿವಾರಣೆ

ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡದಿರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಇಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಅವನ್ನು ಏಕೆ ನೋಡಬಾರದು. ಏನು ಅಪಾಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ನೋಡದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂಗೀತ ಶ್ರವಣ, ಪುಸ್ತಕ ಓದು, ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಒಳಾಂಗಣ ಆಟಗಳು, ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸ್ವಗೌರವ - ಸ್ವಾಭಿಮಾನ

ಅನೇಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಅಭಿಮಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರೊಡನೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಖೇಡಿ-ಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವರ್ಧಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು

ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ಗೌರವ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಧರ್ಮ. ನಾವೆಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ ಯಾವ ತಂದೆ ತಾಯಿ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಬಣ್ಣ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೂಪು ರೇಖೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಇತ್ತ ನಮ್ಮ ಶರೀರ, ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ

ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ 23 ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ 20000 ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬೆಳೆದ ಪರಿಸರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೈಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ಪರಿಸರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲೇ ಬಾರದು, ನಾವು ನಾವೇ. ಇತರರು ಇತರರೇ. ಅವರಂತೆ ನಾವಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮಂತೆ ಅವರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು, ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಧಕರಾಗ ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ವೇಷಭೂಷಣ ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಇತರರು ಖಂಡಿತ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ, ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ - ಚಿಂತನೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ, ಇತರರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕು, ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಇಂದು, ಇಂದಿಗಿಂತ ನಾಳೆ ಉತ್ತಮವಾಗ ಬಲ್ಲೆ, ಸುಧಾರಿಸ ಬಲ್ಲೆ, ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಸರಳವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡೋಣ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ವಿನಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವವರನ್ನು ಜನ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ ಸಂಗತಿ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನಲು ಸಂಕೋಚ ಪಡುವುದು ಬೇಡ. ಯಾರೂ ಸರ್ವಜ್ಞರಲ್ಲ. ಅನುಭವಸ್ಥರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪುಸ್ತಕ ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಈಗ ವಿಪುಲ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡೋಣ, ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸೋಣ.

ಜಾತಿ / ವರ್ಗ / ಸ್ಥಾನ / ಅಂತಸ್ತು ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಜನ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು, ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು,

ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸೋಣ. ಜಾತಿ -ವರ್ಗ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ -ವ್ಯಾಸರು ಕೆಳವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಲೋಕಮಾನ್ಯ ರಾದವರು. ರಾಮಾಯಣ - ಮಹಾಭಾರತ ಕಾವ್ಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆಚಾರ್ಯರಾದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರೋಣ.

ಪಾಸಿಟಿವ್ ಭಾವನೆಗಳು ನಮಗೂ ಒತ, ಇತರರಿಗೂ ಒತ ಕೊಡುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ - ಸ್ನೇಹ - ದಯೆ - ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಂತೋಷ, ಧೈರ್ಯ, ತಾಳ್ಮೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೆರುಗನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಏನಾದರೊಂದು ಪ್ರತಿಭೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಡುವುದು, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುವುದು, ಹೊಸ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ತ್ಯಾಜ್ಯವೆಂದು ಬಿಡಿಸಬಯಸಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಏನಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನು ಪ್ರತಿಭೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ, ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಪ್ರದರ್ಶಿಸೋಣ. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ದುರಭಿಮಾನ - ಮೇಲರಿಮೆ

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ದುರಭಿಮಾನ - ಮೇಲರಿಮೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮದವೇರಿದ ಆನೆಗಳಂತಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಾನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ನಾನು ಮಾತಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲ, ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವೆಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ನನ್ನ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ಯಾರಿದ್ದಾರೆಂದು ಬೀಗುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲರಿಮೆ ಮದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳಿವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೇಲರಿಮೆ / ಮದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಶಂಸೆ / ಪುರಸ್ಕಾರ / ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಬರಲಿ, ವಿನಯವಂತರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕು. ವಿನಯವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭೂಷಣ. ಬೆಳೆದಂತೆ ಬಾಗುವುದನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎನಗಿಂತ ಕಿರಿಯರಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಅಣ್ಣ ಬಸವಣ್ಣನವರು ನಮಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು.

ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ

* ಡಾ|| ಸ್ನೇಹಾ ಕೆ. ಚುಂಚನೂರ
** ಡಾ|| ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಎಂ.ಎಸ್

ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದಿಂದ ಭಯಂಕರ ವೆಂಜೂವರೆಗೂ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ವೈರಾಣು ಸೋಂಕುಗಳು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ವರದಿಯಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಭಾರತವೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ವೈರಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಣಗಳು ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಡಿಎನ್‌ಎ ಮತ್ತು ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳು ವರದಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ವಿರಳವಾಗಿ ವರದಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಕೊವಿಡ್-19 ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾದಂತೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಲಕ್ಷಣರಹಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್, ಮಂಘ್‌ದಂತೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಸಹಿತವಾಗಿರಬಹುದು., ಎಚ್‌ಐವಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ನಿಧಾನಗತಿಯ ವೈರಲ್ ರೋಗಗಳಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಂತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿ-2, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ, ಅಡೆನೊವೈರಸ್, ಆರ್‌ಎಸ್‌ವಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಇತ್ತೀಚಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. (ರೆಫ್: ಡಿಎಚ್‌ಆರ್-ಐಸಿಎಂಆರ್) ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ



ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ತ್ವರಿತ ಪತ್ತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಣ್ಣಾವಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು ವೈರಲ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮೂಲಾಧಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನೈಜ-ಸಮಯದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಹೊಸ ವೈರಸ್‌ಗಳ ದಾಖಲೆ ನಿಗಾವಹಿಸಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಕಣ್ಣಾವಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಜಾಲವು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಫಲತಾಂಶಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಆಗುವ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಬಹುದು -

* ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ವಿಕೋರಿಯಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ:

ಆರ್ಎಸ್‌ವಿ, ಡೆನೊ, ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ, ಸಾರ್ಸ್, ಸಾರ್ಸ್ ಕೋವ್-2 ಮುಂತಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಜ್ವರ, ಸೀನುವಿಕೆ, ಗಂಟಲುನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವರಿಸೆಲ್ಲಾ ಜೋಸ್ಟರ್ (ಚಿಕನ್ ಫಾಕ್ಸ್ - ಸಿಡುಬು), ಮಂಪ್ಸ್, ದಡಾರಮುಂತಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸಹ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು ಅಥವಾ ದಡಾರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ:

ರೋಟಾ, ಎಂಟೆರೊ, ನೊರೊ, ಆಸ್ತೋ ಮುಂತಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅತಿಸಾರವು ಮಲ-ಮೌಖಿಕ (ಮಗುವಿನ ಡೈಪರ್ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಗುದದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದೇ), ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ಇ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಇದೇ ಪ್ರವೇಶ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಒಳಸೇರಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪೋಲಿಯೊ ವೈರಸ್ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ / ರಕ್ತ, ದೇಹದ ದ್ರವಗಳ ಮೂಲಕ:

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಎಸ್.ವಿ. 2, ಹೆಚ್.ಪಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ದ್ರವಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹರಡಬಹುದು.

ಕೀಟಗಳ / ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ:

ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾ, ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್, ಜಿಕಾ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ,



ರೇಬಿಸ್ ನಾಯಿ / ಪ್ರಾಣಿ ಕಡಿತದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವೈರಾಣು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವ ಅಂಗಾಂಗದ ಮೇರೆಗೆ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಖಚಿತ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ದೃಢೀಕರಣವು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಕ್ರೋಬಯಾಲಜಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಐಸಿಟಿ, ಎಲಿಸಾ, ಪಿಸಿಆರ್ ಮುಂತಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ರೋಗನಿರ್ಣಯವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸನ್ನಿವೇಶ:

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, 2023 ರ ಮೇ 17 ರವರೆಗೆ, 44,983,152 ಕೊವಿಡ್-19 ದೃಢಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಿವೆ ಮತ್ತು 5,31,794 ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಮಿತಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮೇ 1, 2023 ರವರೆಗೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 2,206,670,688 ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. (<https://covid19.who.int/region/searo/country/in>) ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಳವಳದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ (ಪಿಹೆಚ್‌ಐಐಸಿ) ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಡಬ್ಲ್ಯು.ಐ.ಚ್‌ಒ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಘೋಷಿಸಿದೆ. 2022ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 148587 ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮತ್ತು 8067 ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದೃಢಪಟ್ಟಿವೆ. ಡೆಂಗ್ಯೂ/ಡೆಂಗ್ಯೂ ಹೆಮರಾಜಿಕ್ ಫೀವರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕೂಡ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, 2021ರಲ್ಲಿ 193245 ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮತ್ತು 346 ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ, 2022ರಲ್ಲಿ 233251 ಡೆಂಗ್ಯೂ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮತ್ತು 303 ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ. ಇದು ಕೊವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿ 2020 ರಲ್ಲಿ 44585 ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮತ್ತು 56 ಸಾವುಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ. 2020 ರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಭಾಗಶಃ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವರದಿಯಾಗಿರಬಹುದು. (<https://ncvbdc.mohfw.gov.in>)

ನ್ಯಾಕೊ ತಾಂತ್ರಿಕ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, 2021 ರಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಹೊಸ ಸೋಂಕು (ಎಎನ್‌ಐ) 62.9 ಸಾವಿರ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. 2010-2021ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಎನ್‌ಐನಲ್ಲಿ 46.3 ಪ್ರತಿಶತ ಕುಸಿತವಾಗಿದೆ (<https://naco.gov.in/sites/default/files/India%20HIV%20Estimates.pdf>)

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ಇ ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಹೊಣೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ತೀವ್ರ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು

ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ವೈರಾಣು	ಲಕ್ಷಣ / ಸ್ವರೂಪ / ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಅಂಗ	ಮಾರ್ಗಪ್ರವೇಶ	ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಸಿಕೆ	ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಸಾರ್ಸ್-CoV-2	ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಇನ್ಫಲೇಷನ್ / ಉಸಿರಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ಮುಖಗವಚಗಳ ಮತ್ತು ಕೈಗವಚಗಳ ಬಳಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ COVID-19 ಸೂಕ್ತವಾದ ನಡವಳಿಕೆ	ಲಭ್ಯವಿದೆ	ಆಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
Influenza/ ಶೀತಜ್ವರ	ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಇನ್ಫಲೇಷನ್ / ಉಸಿರಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ಮುಖಗವಚಗಳ, ಕೈಗವಚಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ಲಭ್ಯವಿದೆ	ಸಕ್ರಿಯ ಆಂಟಿವೈರಲ್ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ/ ಆಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಪೋಲಿಯೋ	ನರಮಂಡಲದ ಭಾಗ	ಮಲ-ಮೌಖಿಕ	ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯವಿದೆ	ಆಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ರೇಬಿಸ್	ನರವ್ಯೂಹ/ ನರಮಂಡಲದ ಭಾಗ	ರೋಗಲಕ್ಷಣವಿರುವ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಮತ್ತು ಬಾವಲಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ	ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸುವುದು/ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ಲಭ್ಯವಿದೆ	ಆಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್	ನರವ್ಯೂಹ/ ನರಮಂಡಲದ ಭಾಗ	ಸೊಳ್ಳೆಕಡಿತದಿಂದ (Culex spp.)	ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಜಾಗೃತಿವಹಿಸುವುದು.	ಲಭ್ಯವಿದೆ	ಆಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಡೆಂಗ್ಯೂ	ಜ್ವರ, ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ	ಸೊಳ್ಳೆಕಡಿತದಿಂದ (Aedes aegypti)	ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಲಸಿಕೆ	ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ	ಆಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಚಿಕನ್ಗುನ್ಯಾ	ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೀಲುನೋವು	ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಡಿತದಿಂದ	ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಲಸಿಕೆ	ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ	ಆಧಾರಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ಇ	ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ/ ಯಕೃತ್ತಿನ ಪಿತ್ತ ರಸ	ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ	ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ	ಆಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ (HBV), ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸಿ (HCV)	ವ್ಯವಸ್ಥಿತ	ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ, ರಕ್ತವರ್ಗಾವಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ	ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜ್, ಬ್ಲೇಡುಗಳ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ	ಆಂಟಿ ವೈರಲ್ ಔಷಧಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ
ಹೆಚ್‌ಐವಿ (HIV)	ವ್ಯವಸ್ಥಿತ	ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ, ರಕ್ತವರ್ಗಾವಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ	ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ, ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಬೇಡವಾದ ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜ್, ಬ್ಲೇಡುಗಳ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು	ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ	ಆಂಟಿ ವೈರಲ್ ಔಷಧಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ
ರೋಟ	ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ	ಮಲ-ಮೌಖಿಕ	ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯವಿದೆ	ಆಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

10-40% ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು 6-12 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್ ವಾಹಕಗಳಿವೆ ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ, ಸಮಗ್ರ ರೋಗ ಕಣ್ಗಾವಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಗ್ರ

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ದೃಢವಾದ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ವೇದಿಕೆ (IHIP) (<https://ihip.nhp.gov.in/>) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ, ಇದು ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈರಲ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈರಾಣು ರೋಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (NPSVH), ನ್ಯಾಷನಲ್ ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ (NVHCP), ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೇಬೀಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (NRCP), ನ್ಯಾಷನಲ್ ಒನ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಪಾರ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಆಫ್ ಜೂನೋಸಿಸ್ (NOHPPCZ) ಅನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರವು ಯೋಜಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದೆ. ಏಡ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲಾಖೆಯು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, (NACP) ಎಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ ಅನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗವಾಹಕ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (NVBDCP) ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾ ಮತ್ತು ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್‌ಫಾಲಿಟಿಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. 2023 ರಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ 805 ಸೆಂಟಿನಲ್ ಕಣ್ಗಾವಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಇಲಾಖೆ (DHR) ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ (ICMR) ವೈರಸ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ (VRDLs) ಶ್ರೇಣಿಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿವೆ, ಐಸಿಎಂಆರ್-ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈರಾಲಜಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೆಕ್ಸ್ ಲ್ಯಾಬ್‌ನೊಂದಿಗೆ, ಪುಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ದೇಶಾದ್ಯಂತ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವ್-2 (ಕೋವಿಡ್-19), ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ, ಜಿಕಾ ಮತ್ತು ಮಂಕಿಪಾಕ್ಸ್‌ಗಳಂತಹ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳ ಆರಂಭಿಕ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಆರ್‌ಡಿಎಲ್‌ಎಸ್‌ರ ಈ ನೆಟ್ವರ್ಕ್ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.



ವರದಿ ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳು Tip of the iceberg' ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳ ಲಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದ ಸ್ವಭಾವ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸೋಂಕುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವರದಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಕೂಡ ಒಂದು. ಆದರೆ, ಪೋಲಿಯೋ ಭೀತಿಯನ್ನು ಭಾರತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಅಭಿಯಾನ ಮತ್ತು ಕಣ್ಗಾವಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದೆ. ಸಿಡುಬು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾದ ಒಂದು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು. ಸರ್ಕಾರದ ಉಪಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಿನೋಂ ಸೀಕ್ವೆನ್ಸಿಂಗ್ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಸಹಸೇರಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಗಾವಲಿನ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪಾತ್ರವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೊವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. 2025-26ರ ಹಣಕಾಸು ವರ್ಷದವರೆಗೆ 15471.94 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚದೊಂದಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಎನ್‌ಎಸಿಪಿಯ ಹಂತ-V ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಣದೊಂದಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸೇವೆಗಳ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮೂಲಕ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳು 3.3 ಅನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವ ಗ್ರಾಹಕರು ಉಚಿತ ರೋಗನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ (ಪಿಸಿಆರ್ ಸೇರಿದಂತೆ) ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಾರಾಂಶ :

ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ತ್ವರಿತ ಪತ್ತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಣ್ಗಾವಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು ವೈರಲ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮೂಲಾಧಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನೈಜ-ಸಮಯದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಹೊಸ ವೈರಸ್‌ಗಳ ದಾಳಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಕಣ್ಗಾವಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಜಾಲವು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್

ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಫಾರ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟ್

LiFE ಎಂದರೆ 'ಲೈಫ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಫಾರ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟ್' (ಪರಿಸರಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ). ಇಂದು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗೂಡಿ 'ಪರಿಸರಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ'ಯನ್ನು ಅಭಿಯಾನವಾಗಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇದು ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಡೆಗಿನ ಸಾಮೂಹಿಕ ಆಂದೋಲನವಾಗಬಹುದು.

- ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ, ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳು

'ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್' ಎಂಬುದು 'ಲೈಫ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಫಾರ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟ್' (ಪರಿಸರಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ) ಎಂಬುದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಭಾರತದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ಜಾಗತಿಕ ಸಾಮೂಹಿಕ ಆಂದೋಲನವಾಗಿದೆ. ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಮ್‌ನ ಗ್ಲಾಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 26ನೇ ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ ಪ್ರೇಮ್ ವರ್ಕ್ ಕನ್ವೆನ್ಷನ್ ಆನ್ ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ಚೇಂಜ್ (UNFCCC) ಸಮ್ಮೇಳನ (COP26) ದಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ LiFE - Lifestyle for Environment ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿತು. ಭಾರತವು ತನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಬದ್ಧತೆಗಳಲ್ಲಿ (NDCs) 'ಲೈಫ್' ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಮೊದಲ ದೇಶವಾಗಿದೆ.

'ಮಿಷನ್ LiFE' ಉದ್ದೇಶಗಳು

'ಮಿಷನ್ LiFE' ಎಂಬುದು LiFE ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಮೂಲಕ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಭಾವ

ಬೀರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. 'ಮಿಷನ್ LiFE' ಅಭಿಯಾನವನ್ನು 2022 ರಿಂದ 2027ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು



ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಬಿಲಿಯನ್ ಭಾರತೀಯರು ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಇತರ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

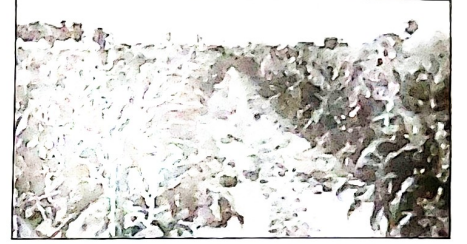
ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮಗಳು ಮತ್ತು ನಗರ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಕಾಲಿಕವಾಗುವ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾನಿಮಾಡದಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವವರನ್ನು 'ಪ್ರೊ ಪ್ಲಾನೆಟ್ ಪೀಪಲ್' ಎಂದು

ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಷ್ಠಾನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ

LiFE ನ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಮಿಷನ್-ಮೋಡ್, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕುರಿತು



ಮಾತನಾಡಲು ಭಾರತದ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಇದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ:

ಸಚಿವಾಲಯಗಳು / ಇಲಾಖೆಗಳಿಂದ ಸುಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ಯೋಜಿತ ಕ್ರಮಗಳು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಲ್ಲದ 75 LiFE ಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂಪೈಲ್ ಮಾಡುವುದು. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಅಳಿಯಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ LiFE ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸೂಚಕಗಳ ತಳಮಟ್ಟದ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

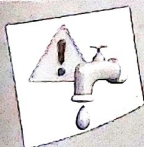
LiFE ಡ್ಯಾಶ್ ಬೋರ್ಡ್ ರಚನೆ

ಜಾಗತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ, ಸುಸ್ಥಿರತೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮೂಹಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ

ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಏಕೆ?



ಪರಿಸರ ಅವನತಿ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ, ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ನೀತಿ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



2 ಸಿ ಡಿಗ್ರಿ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ 3 ತತಕೋಟಿ ಜನರು ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ತುರ್ತು ಗಮನಹರಿಸದಿದ್ದರೆ, 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಜಿಡಿಪಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.18ರ ವ್ಯತ್ಯಯ

ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೆಂದರೆ:

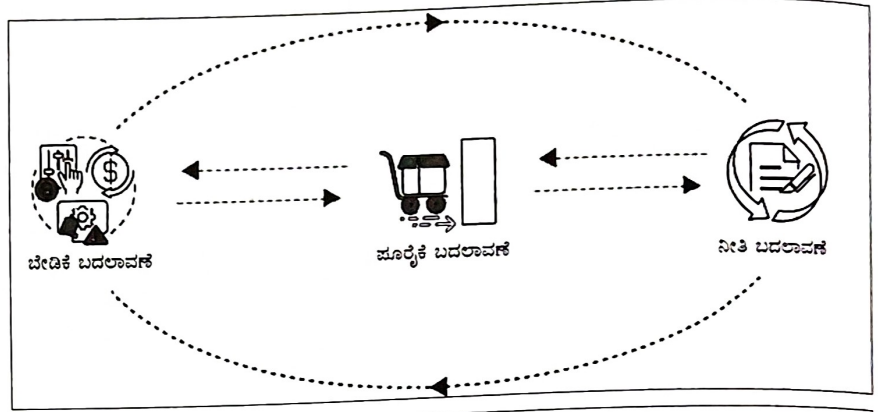
ಅದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ:

'ಲೈಫ್' ಎಂಬುದು ಭಾರತದ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಒಂದು ರೂಪುರೇಷೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:



ಹಲವಾರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೊಂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದ ರೂಪಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒಗೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಸಸ್ಯ-ಆಧರಿತ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ನೀರು ಕೊಯ್ಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಗುಜರಾತ್ ಮತ್ತು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಾವಿಗಳು, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಟಂಕಾಗಳು, ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಚೆಕ್ ಡ್ಯಾಮ್‌ಗಳು (ಜೋಹಾಡ್) ಮತ್ತು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿಸಿದ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೊಳದಂತಹ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ನಾಗಾಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಝಬೋ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿ.



<p>ಸಂಚಾರಿ ಸಿಗ್ನಲ್ / ರೈಲ್ವೆ ಕ್ರಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಇಂಜಿನ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿದರೆ 22.5 ಬಿಲಿಯನ್ ಕಿಲೋವ್ಯಾಟ್ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿತಾಯ</p>	<p>ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹರಿಯಬಿಟ್ಟ ನಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ 9 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಲೀಟರ್ ಉಳಿತಾಯ-ವಾಗಲಿದೆ</p>	<p>ಶಾಪಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬದಲು ಬಟ್ಟೆ ಚೀಲ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ 375 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ</p>	<p>ಅನಗತ್ಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ೩ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ 0.75 ಬಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ</p>	<p>ಮನೆಯ ಖಾಡ್ಯ ತಾಡ್ಯಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿರುವ ಮೂಲಕ 15 ಬಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು</p>
---	---	--	---	---

ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಬಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ರಸ್ತೆಬದಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಸ್ಯ ಆಧರಿತ ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೀಯ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ (ಸಾಲ್ ಮರದ ಎಲೆಗಳು) ಮತ್ತು ಚಹಾವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಕುಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಕುಲ್ಹಾಡ್) ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಿವೆ.

Mission LiFE 2022-23

ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್ (Mission LiFE) 2022-23

2022-23 ರಲ್ಲಿ, 'ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್' ತನ್ನ ಹಂತ I, 'ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ'

ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು (ಲೈಫ್ ಕ್ರಮಗಳು) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದರಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲಿದೆ.

75 ನೇ ವರ್ಷದ ಭಾರತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗಾಗಿ 7 ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಲ್ಲದ 75 LiFE ಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂಕಲನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ 75 ಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಯ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಿಷನ್ ಲೈಫ್ ಪ್ರಭಾವ

2022-23 ರಿಂದ 2027-28 ರವರೆಗೆ ಒಂದು ಶತಕೋಟಿ ಭಾರತೀಯರಿಂದ ವ್ಯಾಪಾರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅಂದಾಜಿಸಿದಾಗ, LiFE ಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

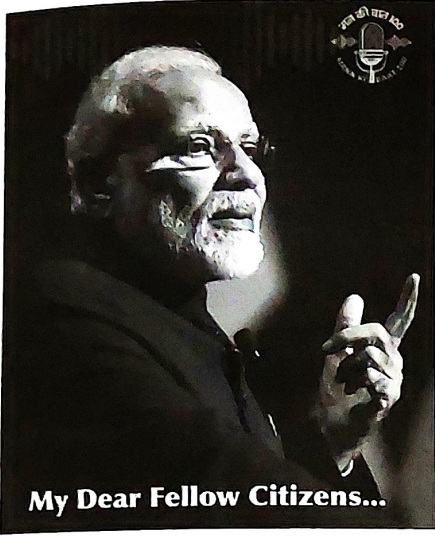
ಮೂಲ : ಪಿಐಬಿ

ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ನೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ...



ಮನದ ಮಾತು (ಮನ್ ಕಿ ಬಾತ್) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕಳೆದ 100 ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯವರು ದೇಶಾದ್ಯಂತದ 700ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆ ತರುವಂತಹವರ ಮನಸೆಳೆಯುವ ಆಕರ್ಷಕ ಗಾಥೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ಸಣ್ಣ ಕ್ರಮಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಲು ಅವರು ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದ ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಶ್ರೀ ಜಗದೀಪ್ ಧನಕರ್ ಅವರು 'ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫೆಲೋ ಸಿಟಿಜನ್ಸ್...' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಸಮಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಸಚಿವಾಲಯವು ಹೊರತಂದಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾರ್ಥಿವಾದಯಕ ಗಾಥೆಗಳ ಇಣುಕು ನೋಟ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ನಾಗರಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಕೆಲವು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಜನರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಮನಾರ್ಹವಾದವುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ :

ಮಲ್ಲಕಂಬ ಒಕ್ಕೂಟ

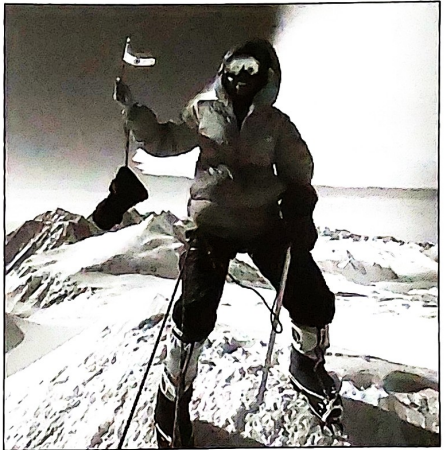
ಅಮೆರಿಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮಲ್ಲಕಂಬ ಒಕ್ಕೂಟ (ಎಂ.ಎಫ್.ಯು.) ಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾದ ಚೆನ್ನಯ್ ಪಾಟಂಕರ್. ಅವರು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಕಂಬ ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಸಲು ದಣಿವರಿಯದೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಮರ್ಪಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೂ ಮಲ್ಲಕಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಚೆನ್ನಯ್ 2013ರಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎಫ್.ಯು. ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಎದುರಿಸಿದರೂ, ಎಂ.ಎಫ್.ಯು. ಹಲವಾರು ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ಹೊರಗೆ ಮಲ್ಲಕಂಬದ ಮೊದಲ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ. ಎಂ.ಎಫ್.ಯು



ನ್ಯೂಜೀರ್ಸಿ ಸೆನೆಟ್‌ನಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಟೈಮ್ಸ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ನಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಕಂಬವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರ ಉಲ್ಲೇಖ ಚೆನ್ನಯ್ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚಂಡ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಒಕ್ಕೂಟವು ಭಾರತೀಯ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಹಯೋಗವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ.

ಮಾಳವತ್ ಪೂರ್ಣಾ

ಮಾಳವತ್ ಪೂರ್ಣಾ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತೆಲಂಗಾಣದ ನಿಜಾಮಾಬಾದ್ ನ ಬಡ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದ ಈಕೆ 2014ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 13 ವರ್ಷ 11 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದಾಗ ಮೌಂಟ್ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರ ಏರಿದ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ಪರ್ವತಾರೋಹಿಯಾದರು. 2014 ರಿಂದ,



ಅವರು ವಿಶ್ವದ ಏಳು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಮತ್ತು ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಪರ್ವತ ಶಿಖರಗಳನ್ನು ಏರುವ ಮೂಲಕ ಏಳು ಶಿಖರಗಳ ಸವಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವ ಮಂದಿರ

ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಸೋಲನ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೊಥಾನ್ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವ ಮಂದಿರ, ಮಸ್ಕೂಲ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ ಕುರಿತಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. 2017ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ 50 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿ ಲಭ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಫಿಷಿಯೋಥೆರಪಿ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಕುರಿತ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಹೈಟೆಕ್ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ, ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಕೇಂದ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ಪಿಕ್ನಿಕ್ ವಿತ್ ಪರ್ಪಸ್', 'ರಿಹ್ಯಾಬ್ ಕ್ಯಾಂಪಸ್' ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ,



ಕೇಂದ್ರವು ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮೋಜಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣಯೋಜನೆ

ಅಸ್ಸಾನ್ ಬೊಂಗೈಗಾಂವ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 2020ರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಜನೆ ಎಂಬ ಉದಾತ್ತ ಸಮುದಾಯ ಚಾಲಿತ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು



ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಯೋಜನೆಯು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿದೆ, ಇದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಲಸಿಕೆ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, 'ಆಪ್ತ ಮಾತೆ', ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವಿನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯವರು ಎರಡನೆಯವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂರೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗದ ಶೇ.90ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಈ ಉಪಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಲ್ಲೆಯನ್ನು 2021ರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗಾಗಿ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ, ಈ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ ಮಾದರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪಟಾಯತ್ ಸಾಹು

ಪಟಾಯತ್ ಸಾಹು - ಒಡಿಶಾದ ಕಲಾಹಾಂಡೀ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಂದೋಲ್ ಗ್ರಾಮದ ಜನರ ನಡುವೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ



ಹೆಸರು.66ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ, ಅವರು ತಾತನಿಂದ ಕಲಿತ ಅಪರೂಪದ ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ40ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟು ಪ್ರಾಬಲ್ಯದ ಕಲಾಹಾಂಡೀ ಜಿಲ್ಲೆಯಾದ್ಯಂತ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಘಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಲವಾರು ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯಾಗಿರುವ ಕಾಡುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಇತರ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯವರ 'ಮನ್ ಕಿ ಬಾತ್' ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಕಾರ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು, ಇದು ಅವರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಮತ್ತು ಮನ್ನಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಇಂದು, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹ ಅಪರೂಪದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲು ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಮ್ಲೋತನ್ ಕುಶ್ವಾಹ

ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ರಾಮ್ಲೋತನ್ ಕುಶ್ವಾಹ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯವನ್ನು



ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಂದೂವರೆ ಎಕರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಯವವಾಗಿ ಬೆಳೆದ 225ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪರೂಪದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಈ

ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಪರೂಪದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಜನರು ಅವರ ತೋಟಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅನ್ವಿ ಜಂಜಾರುಕಿಯಾ

ಸೂರತ್ ಮೂಲದ 13 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ ಅನ್ವಿ ಜಂಜಾರುಕಿಯಾ ತನ್ನ ಸವಾಲುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ತನ್ನ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹೊಂದಿರುವ ಅನ್ವಿ 2018ರಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗುವಿನಂತೆ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು



ಯೋಗವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿ' ಎಂಬ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದಡೆಗಿನ ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು, ಇದು ಅವರ ಗಾಢ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಅವರು ಸುಮಾರು 2.5ಲಕ್ಷ ಜನರ ಮುಂದೆ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ 70 ಪ್ರತಿಶತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳು ಇತರ ದಿವ್ಯಾಂಗರಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯ ಕಿರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಜಿ20ರಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ಭಾರತದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಜಿ20 ಶೃಂಗಸಭೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸನ್ನದ್ಧತೆ; ಔಷಧೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯದ ನಾವಿನ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳು. ಈ ಮೂರು ಆರೋಗ್ಯ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಭಾರತೀಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಲಾಯಿತು. ಜಿ20 ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸೆಷನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜಿ20ರ ಮೊದಲ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಬಹು-ವಲಯ, ಬಹು-ವಿಜ್ಞೆ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಬಲಗೊಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಇದು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸದೃಢವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವರಕ್ಷಕ ಲಸಿಕೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸಕಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಹೊಡೆಕೆ ಮಾಡುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಇದು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಅದ್ಭುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ನಾವಿನ್ಯತೆಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು

1

ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ, ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

2

ಫಾರ್ಮಸುಟಿಕಲ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಬಲವರ್ಧನೆ

3

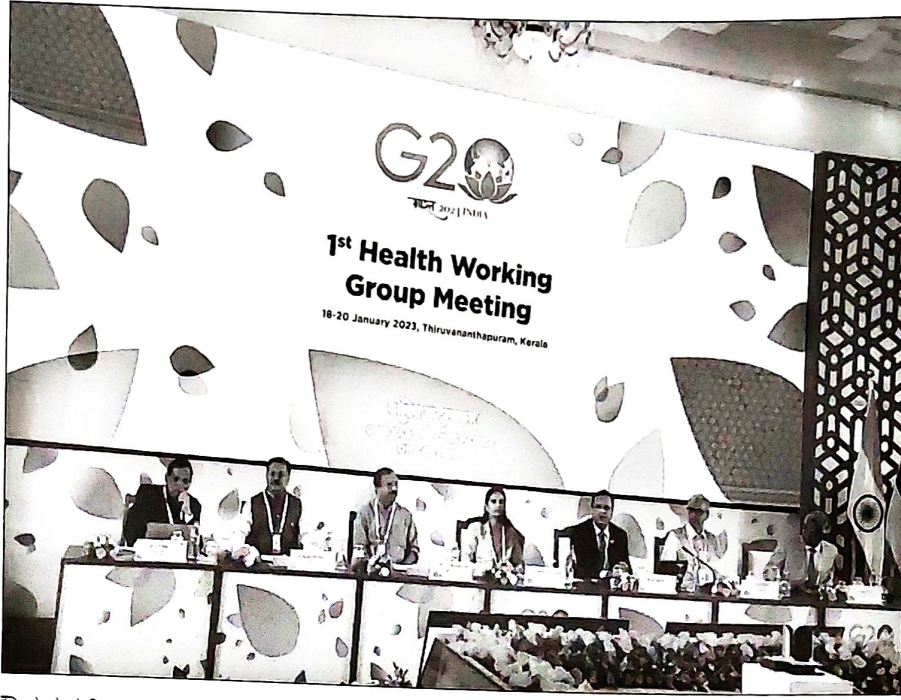
ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ, 'ಒಂದೇ ಭೂಮಿ, ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬ, ಒಂದೇ ಭವಿಷ್ಯ' ಎಂಬ ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕರೆಯು ಭೂಗೋಲದ ಪರವಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಜಗತ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಚಾರ, ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿವರವಾದ ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಯಿತು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧದ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಮಸುಟಿಕಲ್ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ

ದೃಢವಾದ, ಅಧಿಕ ಮೌಲ್ಯದ ಉನ್ನತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಭಾಗವಾಗಲು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಇದು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಜಿ20 ಭಾರತದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎರಡನೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಿಯಾ ಗುಂಪಿನ ಸಭೆಯು ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಾಗರಿಕ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ವಿತರಣಾ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಇದು 'ಆಯುಷ್ ಗ್ರಿಡ್' ಮೂಲಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಐಟಿ ಬೆಂಬಲದ ಮೂಲಕ ಸೇವಾ ವಿತರಣೆಯ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾದರಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿತು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ



ಔಷಧದಲ್ಲಿ AIನ ಗುರುತನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಓಪನ್ ಸೋರ್ಸ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಡೇಟಾ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಜೀವನಚಕ್ರ-ಆರೈಕೆ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಇದು ಮನಗಂಡಿತು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸರ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ವಿಶ್ವದ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ/ಒಕ್ಕೂಟದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ, ಕೃತಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ (AGI) ಮತ್ತು AGI-ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸರಕುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮಾದರಿ ಬದಲಾವಣೆಯಂತಹ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡಲಾಯಿತು. ಜಿ20 ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಹ್ವಾನಿತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸುಟಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಡೇಟಾ ಗೌಪ್ಯತೆ ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲುದಾರರು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಿದರು.

ಈ ಚರ್ಚೆಗಳು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿಂತನ-ಪ್ರಚೋದಕ

ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ನೀಡಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡಿಜಿಟಲ್ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಯಣದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಬಲವಾದ ರಾಜಕೀಯ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೂಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಗತ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆವಿಷ್ಕಾರಕರು, ಸರ್ಕಾರಗಳು, ಎನ್‌ಜಿಒಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಹಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಎನ್‌ಸಿಡಿ ಪೋರ್ಟಲ್ ಮತ್ತು ಸಂಜೀವನಿ ಟೆಲಿಕನ್ಸಲ್ಟೇಶನ್ ಸೇವೆಗಳಂತಹ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಎನ್‌ಸಿಡಿ ಪೋರ್ಟಲ್ ಮತ್ತು ಸಂಜೀವನಿ ಟೆಲಿಕನ್ಸಲ್ಟೇಶನ್ ಸೇವೆಗಳಂತಹ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ಗಮನಸೆಳೆಯಲಾಯಿತು.

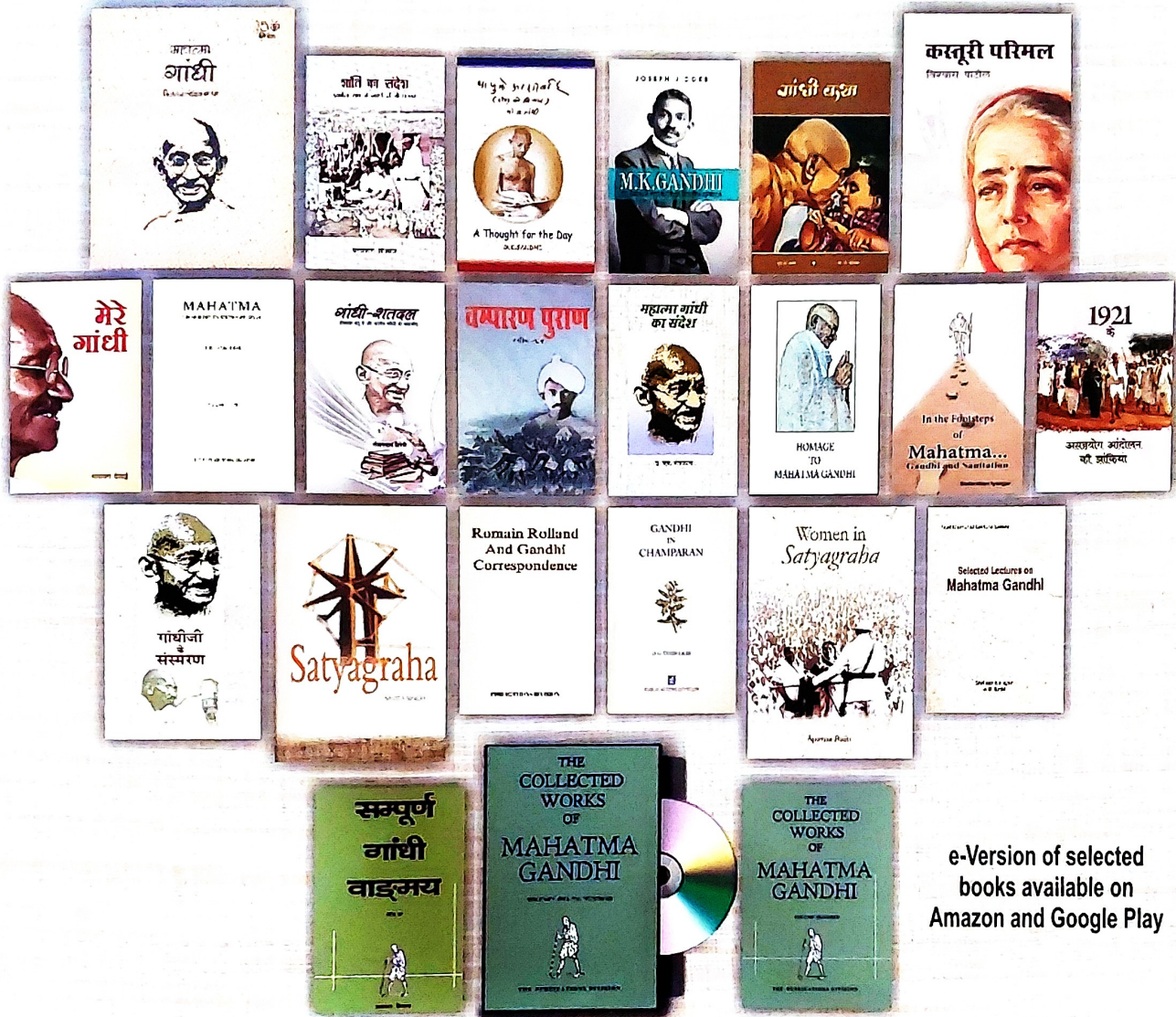
'ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಗೂಡ್ಸ್ (DPGs) ಟು ಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿವೈಡ್' ಕುರಿತು ನಡೆದ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸರಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವಗೊಳಿಸುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿತು. ಆಕಾಶಗಳಲ್ಲಿನ ಹೂಡಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳಿಂದ ದೊರೆತ ಪರಿಣಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಭಾಷಣಕಾರರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ನೀತಿಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ DPG ಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಸ್ಥಳೀಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ DPG ಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ದೃಢವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ದತ್ತಾಂಶ ಆಡಳಿತವು ಜಾಗತಿಕ ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಿರುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿದೆ. ಆರೈಕೆ ಎಂಬುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಥಳೀಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಕೆದಾರರ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಸಹ ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗ್ಲೋಬಲ್ ಇನಿಶಿಯೇಟಿವ್ ಆನ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ (GIDH) ಅನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಾಮೂಹಿಕ ಕ್ರಮ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸರಳ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಂತಹ ಹಲವಾರು ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು.

ಜಿ20 ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿಯ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಾಕ್, ನಾಲ್ಕು ಹೆಲ್ತ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಗ್ರೂಪ್ (HWG) ಸಭೆಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರ ಸಭೆ (HMM) ಮತ್ತು ಜಿ20 ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು, ಪೂರಕಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸಲು HWG ಸಭೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಇತರ ಈವೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಮೂಲ : ಪಿಐಬಿ

Premier Publisher of Gandhian Literature

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



e-Version of selected
books available on
Amazon and Google Play



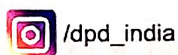
Publications Division

Ministry of Information & Broadcasting, Government of India

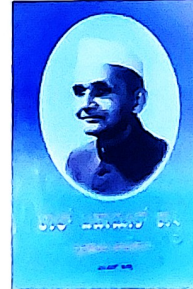
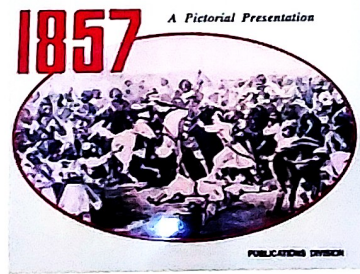
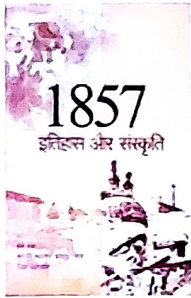
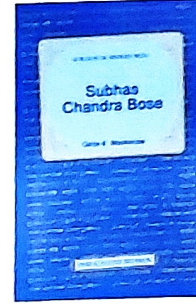
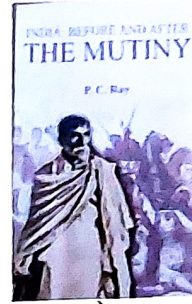
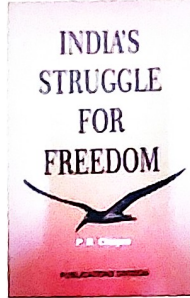
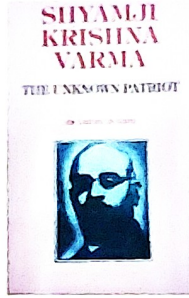
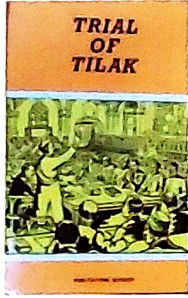
To buy online visit: www.bharatkosh.gov.in

For placing orders, please contact: Ph : 011-24365609, e-mail: businesswng@gmail.com

website: www.publicationsdivision.nic.in



ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗದ ಪುಸ್ತಕಗಳು



**ಶಿಖರದಿಂದ
 ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ
 ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯ**

ಖರೀದಿಸಲು
 ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ
ಯೋಜನಾ - ಕನ್ನಡ

ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗ,
 ಸಮಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಸಚಿವಾಲಯ,
 ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ,
 'ಎಫ್' ವಿಂಗ್,
 ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸದನ, ಕೋರಮಂಗಲ, ಬೆಂಗಳೂರು-560034.
 ದೂರವಾಣಿ : 080-25537244
 E-mails : kannada-yojana@gov.in
 yojanakannada@yahoo.com
 Website : www.publicationsdivision.nic.in