

ಸಲಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಆ. 28 - ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾರು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಡಾ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಮುರುಘಾ ಶರಣರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಸಲಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿಯ ಮಹೇಶ್ ಚಕ್ರಸಾಲಿ ಅವರ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಿತ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿವ್ಯಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ವಹಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ : ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿಗಳು? ವಿಷಯ ಚಿಂತನ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀಗಳು, ಮೊದಲು ಜನರು ಹಣದ ಜತೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣು ಬಂದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಣ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಅದು ಒಂದುದಿನ ದುಃಖವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಹಣ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಿತವಚನ ಹೇಳಿದರು.

1) ಆಹಾರ ವಿಧಾನ : ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಕರಿದ, ಉರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಸಿಯದೆ ಉಣಬೇಡ, ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಮುಖ್ಯ. ಹಸಿವು ಕಾಯಕದ ಮೂಲಕ ಆಗುತ್ತದೆ.

2) ಜೀವನ ವಿಧಾನ : ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ, ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಕೃತಕ ಜೀವನಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾನವ ಇಂದು ಯಂತ್ರದ ಗುಲಾಮನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನವಶಕ್ತಿ ತಟಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಹಜವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

3) ಯೋಜನಾ ಕ್ರಮ (ವಿಚಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ) : ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಊ - ಊಟಿರಿ ಂಣheಡಿs

ಇ - ಇಚಿಣ ಟೆss ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ. ಆಹಾರ ಔಷಧಿಯಾಗಬೇಕು.

ಂ - ಂಫಿಣ ಡೀsರಿಫಿಣಜಿುಟೆಟಧಿs ಗೌರವಯುತ ನಡೆ

ಐ - ಐಚಿve ಚಿಟಿಜ ಟೀಣ ಟೀಚಿve ನೀವು ಜೀವಿಸಿ, ಇತರರಿಗೂ ಜೀವಿಸಲು ಬಿಡಿ.

ಖಿ - ಖಿಹಿಟಿಇ ರಿossiಣive ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ

ಊ - ಊಚಿಟಿಣh is ತೀಚಿಟಿಣh ವಿಚಾರದಂತೆ ಆಚಾರ, ಆಚಾರದಂತೆ ಆಹಾರ, ಸದ್ವಿಚಾರ - ಸದಾಚಾರ.

ಸಮುಖ ವಹಿಸಿದ್ದ ಎನ್.ಆರ್. ಪುರ ಬಸವಕೇಂದ್ರದ ಶ್ರೀ ಬಸವಯೋಗಪ್ರಭು ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮಾತನಾಡಿ, ನಾವು ಪ್ರಸಾದ ಕಾಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಹದ್ದು. ನಾವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು 12ನೇ ಶತಮಾನದ ತರುವಾಯ 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದೇ ಎಂದರು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ರಂಗನಾಥ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುರುಘಾಮಠದ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ವರ್ಗ, ವರ್ಣಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಧರ್ಮಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಶ್ರೀಮಠ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಾವಣಮಾಸ ಶುಭ ತರುವಂತಹದ್ದು. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶುಭ-ಅಶುಭ ದಿನಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ಮೊದಲು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗ್ ಮೊದಲಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಇದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಂದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕಾರಣ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ. ಈ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೊಂದು ಕನ್ನಡಿ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಾಯೋಜಕರಾದ ಮಹೇಶ್ ಚಕ್ರಸಾಲಿ, ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು.

ಜಮುರಾ ಕಲಾವಿದರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಡಾ. ಅಕ್ಷತ ಚಕ್ರಸಾಲಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಶಿವಾನಂದಪ್ಪ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

