

ಗುಮಾಸ್ತ ಕಾಲೋನಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಸೆ. 01 - 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಸಮಾನತೆ, ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯ ಮೊದಲಾಗಿ ಬಹಿರಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದಿನದು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವ ಬದುಕು. ಬಹಿರಂಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಡಾ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಮುರುಘಾ ಶರಣರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ನಗರದ ಗುಮಾಸ್ತ ಕಾಲೋನಿಯ ಪಂಪಾಪತಿ ಅವರ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಿತ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿವ್ಯಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ವಹಿಸಿ, ಮಾನವ ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ (ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ? ವಿಷಯ ಚಿಂತನ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀಗಳು, ಮಾನವ ಲೋಕದ ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಿತ್ಯಕಲ್ಯಾಣ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. 12ನೇ ಶತಮಾನದ ಶರಣರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿತು. 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೀವು ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರೋದೇವೆ. ಇಂದಿನದು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವ ಬದುಕು. 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವು. ಅಸಮಾನತೆ, ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯ ಮೊದಲಾಗಿ ಇದ್ದವು. ಇಂದು ಬಹಿರಂಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಅಂತರಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏನು ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಿದೆ. ಅಂತರಂಗದ ತಳಮಳ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಿರಂಗದ ಸವಾಲಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆ ಎಂದರು.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ : ಆಧುನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುವುದೆಂದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ. ಅನೇಕರು ತಲೆಯೊಳಗೆ ಚಿಂತೆಯೆಂಬ ಹುಳ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕವಾದ ದಣಿವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂದು ಕಾಯಕ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ಹಗಲು ಮಲಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ : ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯನೂ ಸಹ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಬೇಕು. ಉತ್ತಮನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಸಹ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ : ಉತ್ತಮ ಉಟೋಪಚಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬೇಕಿದೆ. ಅಸಹಜ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರುಚಿಕರವಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಇಂದು ಕಾಣದಂತಾಗಿದೆ. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದರು.

ಸಮೂಖ ವಹಿಸಿದ್ದ ಲಾಲನಹಳ್ಳಿ ಬಸವಕೇಂದ್ರದ ಶರಣೆ ಜಯದೇವಿ ತಾಯಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಜ್ಞಾನದ ಅನುಭಾವದ ಎಡೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತನಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಕೊರಗುತ್ತ ನಿದ್ರೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಮಾಜದ ಉದ್ಧಾರದ ಕನಸು ಕಂಡವರು ಮುರುಘಾ ಶರಣರು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಮಾಧಾನ ಬೇಕು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಶರಣತತ್ವವನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂದು ಅನೇಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಬಂದು ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. ಜಲ, ನೆಲ, ಮುಗಿಲು ಎಲ್ಲದನ್ನು ನಾವು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿಡಲೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ರೋಗದ ಗೂಡಾಗಿದೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ ಚಲನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನುಡಿದರು.

ಮುಖ್ಯಾತಿಥಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳ ಉದ್ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕಲಿಕೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಶ್ರವಣದೋಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಯ್ಯುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಓದುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ 12ರಿಂದ 14 ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಟಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿನ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ವೀಕ್ಷಣೆ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಗುವ ಸಮಯದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ - 14 ಗ್ರಾಂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿಮಾಂಧ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಬಂದಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಶೈಲಾ ಜಯಕುಮಾರ್ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಶಾಸಕ ಜಿ.ಹೆಚ್. ತಿಪ್ಪಾರೆಡ್ಡಿ, ನಗರಸಭಾ ಸದಸ್ಯೆ ಸುರೇಶ್, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಾಸೋಹಿಗಳಾದ ಪಂಪಾಪತಿ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು.

ಜಮುರಾ ಕಲಾವಿದರು ವಚನ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ರೋಟರಿ ವೀರೇಶ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಜ್ಞಾನಮೂರ್ತಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

