



ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬಗೆಯ ಕೃಣ ಭಂಜನೆಯನ್ನು ಹೊಸ ವರ್ಷವೂ ಮಾಡುವುದು.

### ಹಬ್ಬಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ?

ಹೊಸ ವರ್ಷವೊಂದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತ ಇದಿರುಗೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವೇನು? ಅದೇ ಸೂರ್ಯ, ಅದೇ ಬಾನು, ಅದೇ ದೇಶ- ಕುಟುಂಬ- ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು. ಆದರೂ ಹಬ್ಬವೆಂದರೆ ಹೊಸ ಪುಟವೊಂದರ ಅನಾವರಣ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಬ್ಬಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನಾಚರಣೆಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ. ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ- ನುಡಿ ಹಬ್ಬ- ಅಕ್ಷರ ಹಬ್ಬದಂತೆಯೇ ಈ ಹೊಸ ವರ್ಷವೆಂಬ ಹಬ್ಬವೂ. ದೈನಿಕದ ಏಕತಾನತೆಗೊಂದು ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿ, ಇರುವಲ್ಲೇ ಒಮ್ಮೆ ಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಚಾಚಲು ನಾವೇ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಒಳದಾರಿ. ಅನುಷ್ಠಾನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬೀಗ ತೆರೆದು ಎದುರು ನೋಡಲು ನಾವೇ ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೀಲಿ.

ಇಂಥದೊಂದು ಕೀಲಿ ನಾವು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಮಾನದ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಯುದ್ಧದ ಭೀಕರ ದೃಶ್ಯಗಳು, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಏರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಅಟ್ಟಹಾಸ. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ, ಸ್ವಲೋಲುಪತೆ, ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಮೂಲಕ ಅನರ್ಥಕಾರಿ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುವ ವಿಕ್ರಮ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಗಿಲ್ಲದೇ ಒಳಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕೇಂದ್ರಿತ ಮನಸ್ಸು - ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ನಮ್ಮವೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಚಿಲುಮೆಗಳನ್ನು ಈ ಹೊತ್ತು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

### ಸ್ತ್ರೀನ್‌ಗಳ ತಾಂಡವ

ಒಮ್ಮೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಸುತ್ತ ನೋಡಿ. ತಲೆಬಗ್ಗಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ಜನಜಾತ್ರೆಯ ನಡುವೆಯೇ ನಿಂತಿದ್ದೇವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳೂ ಸರಕಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಿರ್ಭೀತಿಯ ಸ್ವಪ್ರದರ್ಶನವೇ ಯಶಸ್ವಿನ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತತ್ವವಾದುದಲ್ಲ ಸಮಕಾಲೀನವಾದುದಲ್ಲ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ.



## 2025 ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ

**ಡಾ. ಭಾನುಪ್ರಕಾಶ್ ಎಚ್.ಎಂ.**  
ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞ, ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಮಠ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ ಅನ್ನೋದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನ್ನೋದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಧೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಜನರು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಅನ್ನೋದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಶೇಕಡೆ 20-25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶ ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಪೊಟೇಟೋ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನೀರಿನ ಅಂಶಗಳು, ಲವಣಾಂಶಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಬಳಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವಂಥವರು ನಿತ್ಯವೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕನಿಷ್ಠ ನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು 'ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ಒಕ್ಕೂಟ' ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯುವಜನತೆಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮೈಂಡ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಮೈಂಡ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರಾಜಧಾನಿ ಆಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಜನರು 2025ರಾಚಿಗಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಲಿದೆ.