



ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ
ಮಾತ್ರವಲ್ಲ,
ಮಾನಸಿಕ
ಆರೋಗ್ಯವೂ
'ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ'ದ
ಭಾಗ.

ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ದುರಂತ ವಾರ್ತೆಯನ್ನು 'ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್' ಪತ್ರಿಕೆ ಈ ವಾರ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಲೆಬನಾನ್ ದೇಶದ ಊರುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಸ್ರೇಲ್ ಬಾಂಬುಗಳು ಬೀಳತೊಡಗಿದಾಗ ಪೂರ್ವಸೂಚನೆಯಿದ್ದ ಪ್ರಜೆಗಳು ಊರು ಬಿಟ್ಟರು. ಆದರೆ ನೆರೆಯ ಬಡ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಅವರ ಮನೆಗೆಲಸದವರಾಗಿ ವಲಸೆ ಬಂದವರನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟರು. ಈಗ ಬಾಂಬ್‌ಗಳಿಂದ ನೆಲಸಮವಾದ ಊರುಗಳ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ, ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ, ಶ್ರೀಲಂಕಾಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯ ಅರಸಿ ವಲಸೆ ಬಂದ ಜನ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ರಷ್ಯಾ-ಉಕ್ರೇನ್, ಇಸ್ರೇಲ್-ಪ್ಯಾಲಸ್ಟೀನ್ ಯುದ್ಧಗಳು ಶುರುವಾದ ದಿನದಿಂದಲೂ ಅರ್ಥಹೀನ ನರಮೇಧ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

ಆಹಾರದ ಸುತ್ತ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ

ಆಹಾರವೆಂಬುದು ಜನಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಬಹುಜನರ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದಂತೆ ಎಂದರ್ಥ. 'ತಿನೋದಿ ಹೌದು, ಆದ್ರೆ ಅದನ್ನ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಬೇಡಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ನೀತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಗುರುಗಳೊಬ್ಬರು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಹಾರದ ಕುರಿತಾದ ಕೀಳರಿಮೆ ಒಂದು ಓಳಿಗೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಓಳಿಗೆಗೆ ಹೀಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ಬಗೆಯ ಊಟ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯದ್ದು ಕನಿಷ್ಠವೆಂದೂ ಎಳವೆಯಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯ ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಂದ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಒಂದೇ ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ನೆಲದ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ತೋರುವ ಅಗೌರವವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗೇ 'ಅನ್ಯ'ರಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾದ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಈ ಆಹಾರ ರಾಜಕೀಯ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆಲದ ನಾಡಿಮಿಡಿತ

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಮಾತೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪುರಸ್ಕೃತ ತುಳಸಿ ಗೌಡ ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, 'ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಸಿದ್ದೆ, ನಮಗಷ್ಟೇ ಆಗ್ಲಾರೆ. ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಮರ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೆ ಏಳೇಳು ತಲೆಮಾರಿಗೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ನೆರಳು ನೀಡುತ್ತೆ...' ಅಂದಿದ್ದರು. ಪರಸರದ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ಅರಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕಳೆದಂತೆ ತೀವ್ರ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಭೂಮಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಂಗೆಡಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.



ಹಬ್ಬಲಿ ಸಂಗೀತದ ರಸಬಳ್ಳಿ

ಷಡಜ್ ಗೋಡ್ಡಿದಿಡಿ,
ಯುವ ಬಾನ್ಸುರಿ ವಾದಕ

2025ರಲ್ಲಿ ಕಲಾವಿದರು ತಮ್ಮ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿಗ್ಗಜ ಕಲಾವಿದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಲಾಬರೇಷನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಆಗುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ, ಕಛೇರಿ ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿನಿಮಾ ಸಂಗೀತದ ರೀತಿಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನೂ ಜನ ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಗೀತ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಬೇಕು. ಇದು ವರ್ಷವಿಡೀ ನಡೆಯಬೇಕು. ಬರೀ 2025ರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಗೀತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ದಿಗ್ಗಜರು, ಹಿರಿಯರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಸಂಗೀತದ ಭದ್ರಬುನಾದಿಯನ್ನು ನಾವು ಉಳಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಸಂಗೀತ ಕಲಿತರೆ ಅದು ಸಮಾಜದ ಸಮಷ್ಟಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಳೆಯಲು ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಹಾಗೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಕೊಳಲನ್ನು ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸದಾಶಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ, ಸದ್ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಸಾಗಿ ಸಮಾಜ ಸನ್ನಡತೆಯತ್ತ ಸಾಗಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.