

## ರಾಜಿ ಇಲ್ಲದ ಬದುಕು

ಸತೀಶ್ ತಿಪಟೂರು, ನಿರ್ದೇಶಕ, ಮೈಸೂರು ರಂಗಾಯಣ

ಕಾಲ ನಿರ್ಗುಣ ಮತ್ತು ಅನಂತ. ನಮಗೆ ಬದುಕಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಚಕ್ರ-ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬದುಕಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವರುಷವೂ ಕೂಡ. ಬದುಕನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಲು ನಾವು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವರ್ಷವೂ ಒಂದು. ಆ 'ದಿನ'ದಿಂದ ಏನೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದಿನಂತೆ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಲೇ ಹೊಸತನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಎಂದಿನಂತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಮಾನತೆ, ಭ್ರಾತೃತ್ವ, ಮಾನವತೆಯ ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಘನತೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ರಾಜಿ ಇಲ್ಲದ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ತಮ್ಮ ದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಳಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಒದಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ನೇಹಿತರ, ಕುಟುಂಬವರ್ಗದ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತುರ್ತು ಇಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲಿದೆ.

### ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಅಂತಃಕರಣ

'ಅಂತರಂಗಬಹಿರಂಗಯೋರಂತರಂಗವಿಧಿಬರ್ಲೀಯಾನ್' ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಕರಣಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ನ್ಯಾಯದ ಹಾಗೆ ಬಹಿರಂಗಕ್ಕಿಂತ ಅಂತರಂಗದ ಕಾರ್ಯವೇ ಬಲವತ್ತರವಾದುದು. ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭವೂ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಹಣಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇ ನಾವಿಂದು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಥದಷ್ಟು ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಣ ಜಗತ್ತನ್ನೂ, ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಅಂತರಂಗದ ಅಂತಃಕರಣದಿಂದ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿತು.

'ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಕತ್ತಲೆಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡು. ನೀನೇ ಬೆಳಕಾಗಿರಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ರೂಮಿಯ ಒಂದು ಪದ್ಯ. ಪರರೆಡೆಗಿನ ಅಂತಃಕರಣ, ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯವಿದು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಗಾಢಾಂಧಕಾರವೇ ಆವರಿಸಿರುವಾಗ ಆಲಸ್ಯ, ಉಡಾಫೆ, ಸಿನಿಕತನಗಳನ್ನು ಕೊಡವಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಶಾವಾದವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜರೂರಿನಡೆಗೆ ಈ ಕವಿವಾಣಿ ಕೈದೋರುತ್ತಿರಬಹುದು.

'ಬೇರು ತಾನು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ನೆಲಾನ ತಾನೇ ನಂಬಬೇಕು. ದಾರಿ ಯಾವುದಿದೆ?' - ಕೆ.ಪಿ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ರಚನೆ-ನಿರ್ದೇಶನವಿರುವ



## ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡೋಣ

ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ-ವೈದ್ಯ, ಲೇಖಕಿ

ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ, ಸಂತಸದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದಿನಗಳು ನಮ್ಮದಾಗಲಿ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಂಪತ್ತು. ಹಿತವಾದ, ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಲಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾವಣೆಗೆ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕ್ರೀಡೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.



ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ. ಇದರ ಬಳಕೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೊಸವರ್ಷದ ಆದಿಯಿಂದಲೇ ತೊಡಬೇಕು.

ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಕಾಣುವ ಗುಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಯ ತಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವ ನೀಡುತ್ತ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡುವತ್ತ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡೋಣ.