

ಎಂದರ್ಥ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು. ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹಸಿರನ್ನು ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಿಡಗಳ ಕುಂಡಗಳಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ಅನುಭವ ದೊರೆಯಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದರ ಉದ್ದೇಶ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಸಿರು ನೋಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

**ಕೊರೊನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಗಾರ್ಡನ್ ಥೆರಪಿ'**

ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಮನಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಉಪಯೋಗಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನೊಡ್ಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಪರೂಪ. ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ' ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಷ್ಟೇ ಅನುಕೂಲವು ಗಾರ್ಡನ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ; ಜ್ವಾಪಕಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ (dementia)

**ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

ಕೆಲ ಸಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಇರುವಿನಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಶೋಕಗಿಡದ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಏನೋ ಸೀತೆಯನ್ನು ರಾವಣಿ ಅಶೋಕವನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದ! ಗಿಡಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸನಿಹ ಸುತ್ತಾಡುವುದೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಪುರಾಣದ ಒಂದು ಕಡೆ, 'ಅಣಬೆಕಾಯಿ' ಗಿಡದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು ದೇಹ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.



ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ನೀರು, ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಗಾರ್ಡನ್‌ನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವ ಇಂದಿನ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ. ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ತಾವಮಾನದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗದವರಲ್ಲಿ 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ' ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕೈತೋಟದ ನಂಟು ಉತ್ತಮ ಮಧ್ಯ.

ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕದೆ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಕಷ್ಟ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿವೆ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿದಾಗ ದೂಳಿನ ಮೂಲಕವೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಜೆನ್ ಸಿಗುತ್ತೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಚಪ್ಪಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಲಿಡದ ಕಾಲಬಂದಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟೈಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟ್ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೊರಗಡೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಡ್ಡಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನೆಗಟಿವ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾವು ಮಣ್ಣಿಗೆ ತೆರದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ತುಳಸಿಯನ್ನು ತಾಗಿ ಬರುವ ಗಾಳಿಯೂ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀರಿಗೆ ತುಳಸಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ತೀರ್ಥ ಆಗುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದೆಷ್ಟೋ ಆಂಟಿ ಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ ಪ್ರಾಪರ್ಟಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ತಗಲುವಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಂತಿಗೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ದಾಸವಾಳ, ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಮನೆಮಧ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

-ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್, ಶಿರಸಿ

