



ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ. 2006ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು, ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ ಅಪಾಯವು ಶೇ. 36ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿತ್ತು. ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ, 60 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ 2,800 ಜನರನ್ನು 16 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ಕೈತೋಟ 'ಮೂಡ್ ಬೂಸ್ಟರ್' ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಒಮ್ಮೆ ಸುತ್ತಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯಾನದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹದ ಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವಂತೆ.

ಕೊರೊನಾ ಕಾಲಘಟ್ಟ ನಾವು ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಾಣದ ಹಲವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರಿಸಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಣ ಭೌತಿಕ

ಅಂತರವನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಚರಿತ್ರೆಯದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆದಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಅಣಕಿಸುವಂತೆ, ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವೆ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು, ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಷಮ ಸನ್ನಿವೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಿರುವುದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗಿಡಗಳೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ ಉತ್ತರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಜೀವವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಳೆಯ ಸತ್ಯ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊಸತಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೊರೊನಾ ಸಂದರ್ಭ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡುವುದು ಏಕಮುಖವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಗಿಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಸ್ಯಗಳೊಂದಿಗಿನ ದೀರ್ಘ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಆ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಈ ಸಂಹವನವನ್ನು ಪ್ರಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಥೆರಪಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಗಿಡಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂಧುಮಿತ್ರರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ಹುಾಗುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷ ಕಾಣಿಸದೆ ಭಾವನೆಗಳಷ್ಟೇ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಹಸಿರಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಕಾರವಿಲ್ಲದ ಸುಂದರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನಪಾಠ ತಿಳಿಸಲು ಗಾರ್ಡನ್ ಉತ್ತಮ ವೇದಿಕೆಯೂ ಹೌದು. ತಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದಿಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೇ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಈ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಮೈಮನಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವೂ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಗಾರ್ಡನ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ