

ಗಂಟೆಗೆ 330 ಕೆಲೊರಿಯನ್ನು ಬರ್ನ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೊಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಬಾರಿ 30ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೈತೋಟದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ತೊಡಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದು 'ದಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್'ನ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಗಾರ್ಡನ್ ಥೆರಪಿಯೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಮನೆಯ ಉದ್ಯಾನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣು ತರುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಗೊಬ್ಬರ ಬೆರೆಸುವುದು, ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಪಾಟ್‌ಗೆ ತುಂಬುವುದು, ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಸಸಿ ನೆಡುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸುವುದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು - ಈ ಎಲ್ಲವೂ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಲೇ ಆಗುವಂತಹವು. ಜಡತ್ತಗೊಂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಾರ್ಡನ್‌ನಿಗ್ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ವಾಕ್ ಅಥವಾ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆಯುವ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಗುಣವು ಮನೆಯಂಗಳದ ಹಸಿರು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಇದೆ. ಮನೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೂ ಇದು ಸಹಾಯಕ. ಈ ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳು ಕರೆಯುವ ಹೆಸರೇ ಗಾರ್ಡನ್.

ಆಮ್ಲಜನಕದ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರ

ಕೊರೊನಾ ಅಭ್ಯುದಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆ ಇದ್ದದ್ದು ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ಗೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೃತಕ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸಿಗದೆ ನೂರಾರು ಮಂದಿ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಕೃತಕ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ಗೆ ಯಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆ ಬಂತು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದ್ದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಗುಂದಲು ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ.

ಕೊರೊನಾ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯಂತೆ ಗಾರ್ಡನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಬೈಕ್ ಹತ್ತಿ ಊರೆಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬರುವ ಬದಲು ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲೇ ಸುತ್ತಾಡಿ, ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಡುವು ದೊರೆತವರಿಗೆ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಿಗ್ ಉತ್ತಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಒದಗಿಬಂದಿತ್ತು. 'ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೂತು ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿದಿತ್ತು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರಾಳ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಗಾರ್ಡನ್. ಕ್ರಮೇಣ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಿಗ್ ಅಡ್ಡ್‌ನ



ಜೀವನದ ಸುಂದರ ಭಾಗ

ಕೈತೋಟವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಹಸಿರಿನೊಡನೆಯೇ ಬದುಕಬೇಕೆಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಆ ಜಗತ್ತು ತೊರೆದು ಕೃತಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಸಿರನ್ನು ನಮ್ಮ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಕೈತೋಟ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾನು 'ಟೆರೇಸ್ ಗಾರ್ಡನ್' ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ನಾನು ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೂ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಜಾಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಟೆರೇಸ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಕೈತೋಟ ಎಂಬುದು ಜೀವನದ

ಸುಂದರ ಭಾಗ. ನೆಮ್ಮದಿ ಕಲ್ಪಿಸುವ ತಾಣ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಜಾಗ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಈ ತಾಣವನ್ನು ನಾವು ಕೃತಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ತುಸು ಬೇಸರದ ವಿಚಾರವಾದರೂ ಅದು ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಕೈತೋಟದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ. ಮನೆಯ ಬಳಿ ಜಾಗದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬುಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಂದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಣ್ಣನ್ನು ತುಂಬಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಹಣವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ನಲ್ಲಿ, ನೀರಿನ ಖಾಲಿ ಬಾಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವ ಪೊರೆಯುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗುವನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹಿದಂತೆಯೇ ಗಿಡವನ್ನು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಗಿಡ ಫಸಲು ಬಿಡುವ ಸಮಯವಂತೂ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಬ್ಬು. ಮನೆಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಮುಷಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಗತಿ.

-ತನು, ಗೃಹಿಣಿ

