

ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಇದೆ. ಇವು ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳ ವ್ಯಸನಿ ಇರಬಹುದು, ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನಿ ಇರಬಹುದು, ಎಣ್ಣೆ ತಿಂಡಿಗಳ ಚಪಲವಿರಬಹುದು. ನಾನು ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವರು ಅಧಿಕ ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯಪೂರಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಸುಖಾ ಸುಮ್ಮನೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವೇ ಆಗಿಹೋಗಲು ಅವಕ್ಕೂ ಅಡೆ ತಡೆಗಳಿರುಂಟು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಲೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ತಡೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಒತ್ತಡ, ಹೌದು ಒತ್ತಡ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಡೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿಯೇ ಅನೇಕರು ಧೂಮಪಾನ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾರಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕ ದೃಢತೆಯಿಲ್ಲದವರು ಸಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಇವರಿಗೆ 'ಕುಡಿತ ಬಿಡು, ಬಿಡಿ ಬಿಡು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವರೆ?

ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಇರುವವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದಲೂ ವಿಮುಕ್ತವಾಗಿಸುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಹೆತ್ತವರ ಮಾತನ್ನು ಗುರು ಹಿರಿಯರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್' ತಿಂದರೆ ಹಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳು ಬರುತ್ತದೆ ನೋಡು' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತುಸು ಹೆದರಿಸಿದರೂ ಸಾಕು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಹಠ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೈಸ್ಕೂಲು, ಓದುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜು ಓದುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ನೋಡಿ, ಊಟದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಕೊಡಲು ಹೋಗಿ? ಮಾತಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇವರು ಬಿಂದಾಸ್. ನೀವು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗ ತುಂಬಿಸಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲಿಂದ ಇಳಿಯಲು ಶುರು.

ಇವು ಮತ್ತೆ ಏಳುವುದು ಯಾವಾಗ ಗೊತ್ತೇ? ನಡುವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ. 'ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಂಟು ಆದಾಯದ ಗಂಟು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗುವುದೆಂದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುವರು. ನಿತ್ಯವೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಡೆಯಲೇಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುವುದು ವೃದ್ಧರು ಮಾತ್ರವೆ. ಇದನ್ನು ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವರು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಾಗಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವುದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಮತ್ತೆ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಇದೂ ಕೂಡ

ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದು ಮಹಿಳೆ, ಗೃಹಿಣಿ, ಇಡೀ ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಬೆಳಗಿದ್ದು ವಾಯು ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ ಅವಳು ಹೋಗಲಾರಳು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಅವಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಏರುಪೇರು. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಜೀವನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರ್ಬಂಧನೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಣೆಗೇಡಿತನ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ನಾಲಿಗೆಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ಪೂರ ದಿನಾ ಎಣ್ಣೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ದೊರೆತ ಕೂಡಲೇ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಇನ್ನು ನಿದ್ರೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೋ ಮಲಗಿ ಯಾವಾಗಲೋ ಏಳುವುದು ಇದೆಲ್ಲ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದಂತೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ತಡೆ ಬರುವುದು ಸಮಾಜದಿಂದ ಪರಿಸರದಿಂದ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು. ಇಲ್ಲೇ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವ ಚಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮದ್ಯಪಾನದವರೆಗೂ ಅಂಟಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಮಾಜದಿಂದ ಪರಿಸರದಿಂದ ದುಶ್ಚಟಗಳೇ ಬರುವುದು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಬಲವರ್ಧನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಆಟ ಆಡುವುದು, ವಾಕ್ ಹೋಗುವುದೋ, ಮದ್ಯಪಾನಿಯನ್ನು ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುವುದು ಮುಂತಾದುದ್ದನ್ನು ಕೂಡ ಪರಿಸರ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ನಡೆಗಳು ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆಂತರಿಕ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನಿಟ್ಟಿರುವ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಸದಾ ಯುವಕರಂತೆ ಕಾಣಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ತೂಕ ತುಸು ಏರುಪೇರಾದರೂ ಹಾಹಾರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಸದಾ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ ವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕೇಳುವುದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಂಡಿರಿ? ಅದರ ಗುಟ್ಟೇನು ಎಂದು. ಅವರಿಗೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಮ್ಮನೆ ದೊರೆತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಿರುತ್ತಾರೆ; ಅದೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ.

ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ನಡೆಗಳಿಗೆ ತಡೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಹೇಗೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತೇವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಅವೂ ಮೈಗೂಡಿರಬೇಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಳಚಿ ಹೋಗುವಂತಿರಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲಿಸುವರೋ ಹಾಗೇ ಉಳಿದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು; ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದಾಟಿ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು ಆಗಲೇ ಅದು ಬೇರೂರುವುದು, ಮರವಾಗುವುದು.

