

ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ

■ ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ.ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್

ಅನೇಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ನಿರೂಪಕರು 'ದಯವಿಟ್ಟು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ' ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ವಿನಂತಿಸುವುದನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಚಪ್ಪಾಳೆಯು ಪ್ರಶಂಸೆ, ಅಭಿನಂದನೆಗಳ ಪ್ರತೀಕ. ಚಪ್ಪಾಳೆಯು ಕೇವಲ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಮಾತ್ರವೇ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು.

ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳೂ ಸೇರಿದಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. 'ಆಯುಷ್ಯಾನ್ವಯ' ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದವರು 'ದೇವರು ನಮಗಾಗಿ 42 ಸೇವಕರನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. (32 ಹಲ್ಲುಗಳು, 2 ಕೈಗಳು, 2 ಕಾಲುಗಳು, 2 ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ) ಇವೆಲ್ಲಾ ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ರೀತಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ 50 ರಿಂದ 60 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ದೇಹವೆಂಬ ಯಂತ್ರವು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಲಗೈನ ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತಟ್ಟಬೇಕು (ಚಪ್ಪಾಳೆಯಂತೆ). ನಂತರ ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಇದಾದ ನಂತರ ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಎಡಗೈನ ಮೇಲೆ ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಯಾವುದೇ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೇ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂತ್ರಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ? '15 ನಿಮಿಷ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡಿ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯು ಚಪ್ಪಾಳೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಚಪ್ಪಾಳೆ ಧರಪಿಯು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವುದು. ನರಮಂಡಲದ ಭದ್ರತೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇದರಿಂದ ಲಭ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಪೂರ್ವಜರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಸತ್ಯ. ಇದರ ಕುರಿತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಧರಪಿ, ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ..

ಮೂತ್ರವೇನಾದರೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿದು, ಯೂರಿಟರ್ ಗಳನ್ನು (ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ನಾಳ) ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದೆಯೇ.. ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು, ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬರುವ ಕಾರಣ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂತ್ರಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದವೇ ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೂತ್ರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಸಂಚಯವಾಗಿ, ಆ ಅಂಗಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಂಕು ಒಳನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ದಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾಲವಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಈಗ ಆ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪುಡಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರುಗಳು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಉದರದರ್ಶಕವನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜಾರಿಯಿದೆ. ಹೊರಬೀಳುವ ಕಲ್ಪುಗಳನ್ನು ನಂತರ ತಪಾಸಣೆಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದೂ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಮೂತ್ರ ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಲೂ ಮೂತ್ರಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ. 'ಸುನ್ನತಿ' ಎನ್ನುವ ಚಿಕ್ಕ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಮೂತ್ರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿದು ಸೋಂಕು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಒಳಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರಕ ಸೋಂಕುಗಳಿದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರ ಉರಿಯುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ತಪ್ಪಿಹೋಗಬಹುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂತ್ರಕ ಸೋಂಕು ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿ ಅದರ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೋಪು, ಶಾಂಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಮೂತ್ರಕ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಮಣೆ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಓಬ್ ಬಾತ್ ಕೊಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆ ನೀಡುವ, ನೊರೆ ಕೊಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು

ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಕೋಲಾಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ. ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಮೂತ್ರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ. ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳು, ನಿಂಬೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಗಳೇ ಧಾರಾಳವಾಗಿರಲಿ. ಅವರಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಬಂದೊಡನೆ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೀರಿನ ಶೀಶೆ ಇರಲಿ.

ಈ ಪುಟಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೃದು ಮಾತುಗಳಿಂದಲೇ ದೂರ ಮಾಡಿರಿ. ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ಯಿರಂತೂ ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬಳಪದ ಚೂರನ್ನೋ ಕಡಲೆ ಬೀಜವನ್ನೋ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೀಜವನ್ನೋ ತುರುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿದೆ. ಇದು ಅಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟು, ಅದು ಮೂತ್ರಕೋಶದೊಳಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಜರುಗುವ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಂದಿಡುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಕ ಸೋಂಕನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ.

