

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ) ಶುರುವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಬದುಕು ಕೊನೆಗೊಂಡಂತೆಯೇ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲ, ಆರಂಭ. ಅವರೆಗಿನ ಅಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕು ಆರಂಭಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಂತರದ ಬದುಕು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕುರಿತ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತ ಧೈರ್ಯತುಂಬುವ ಈ ಬರಹ, ಆಯುರ್ವೇದದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ಜಿ.ಜಿ. ಸಾಂಬಮೂರ್ತಿ
ನಿರೂಪಣೆ: ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ

