

ಜೊಲ್ಲೆ ಗ್ರೂಪ್

ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರ

(ಖಾಸಗಿ ಸುತ್ತೋಲೆ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾತ್ರ)

ಮೇ 2023-ಸಂಪುಟ-7 ಸಂಚಿಕೆ-06

# ದರ್ಶನ

## ವಿಶ್ವ ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಆ ದೇಶದ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಕ್ರಿ. ಶಕ 1800 ರ ಸಮಯ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಬಂಡವಾಳ ಶಾಹಿಗಳು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿ ತನಕ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಿಸಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು 8 ಗಂಟೆ ದುಡಿಯುವ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಈ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಚಿಕಾಗೋ ನಗರದಲ್ಲಿ ಮೇ 1 1886 ಸಹಸ್ರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿ ಕೆಲವರು ಮಡಿದರು. ಈ ಹೋರಾಟದ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ವಿಷಯ ವಿವರಣೆ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮೇ 1 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಕಾರ್ಮಿಕ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಬರ್ ಡೇ, ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಈ ದಿನವನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತನ್ನ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಎನ್ನುವರು. ಮೊದಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು 1923 ರಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಲೇಬರ್ ಕಿಸಾನ್ ಪಾರ್ಟಿ ಆಫ್ ಹಿಂದುಸ್ತಾನ್ ಪಾರ್ಟಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವೆಡೆ ಮೇ 1 ರಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ರಜೆಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

### ಕಾರ್ಮಿಕ ದಿನ

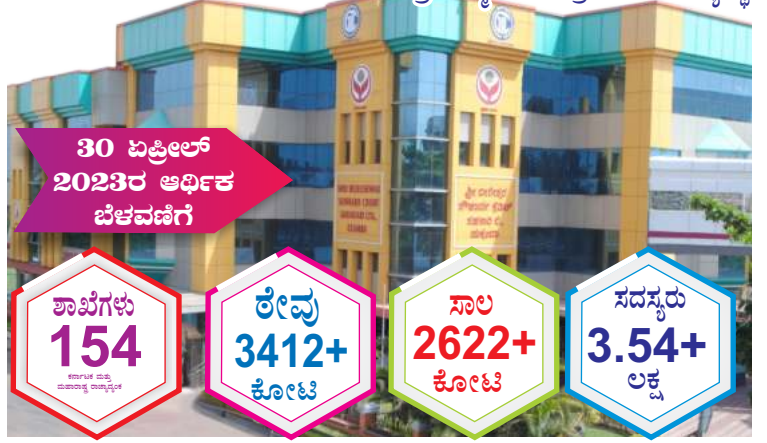
ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿನವನ್ನು ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಜಾ ದಿನವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಯೂಬಾ, ಚೀನಾ, ಭಾರತ, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ ಇತರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರು ತಮ್ಮ ದಿನದ 15 ಗಂಟೆಗಳ ಕೆಲಸದ ಸಮಯವನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಈ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟರು. ಪ್ರಿಯೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

### ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ದಿನಾಚರಣೆ

ಕಾರ್ಮಿಕರು ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ

ಶ್ರೀ ಜೀವೇಶ್ವರ ಕೋ-ಆಪ್. ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಸೊಸಾಯಟಿ ಅ., ಯಕ್ಷಂಭಾ (ಮಲ್ಲ-ಸ್ಥಳ)

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ಅರ್ಥವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮೆರವಣಿಗೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇಡ್ ಯೂನಿಯನ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಗುಂಪು ಮತ್ತು ಮೆರವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆರವಣಿಗೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿವೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವಾದ ಏಕತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದಿನ, ಕಾರ್ಮಿಕ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸುದ್ದಿ ವಾಹಿನಿಗಳು, ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೂಡ ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಹಾರೈಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಗೃತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳ ನಾಯಕರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮುಂದೆ ಭಾಷಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. 1960 ರಲ್ಲಿ, ಭಾಷೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಾಂಬೆಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಯಿತು, ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗುಜರಾತ್ ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಈ ದಿನ ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಜ್ಯಗಳ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡವು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೇ ದಿನವನ್ನು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ದಿನ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನವು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಕಾರ್ಮಿಕ ವರ್ಗದ ನಿಜವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಆಚರಿಸುವ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಮಿಕರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದಿನವಾಗಿದೆ, ಇದು ಕಾರ್ಮಿಕ ವರ್ಗವು ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

## ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲವನ್ನು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕಂದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ, ಬಿಸಿಗಾಳಿ, ಬೆವರಿಳಿಯುವ ಚರ್ಮ ಯಾರಿಗೆತಾನೇ ಇಷ್ಟ ಹೇಳಿ? ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆರಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಒಣ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ ಈ ಋತುವಿನ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಸಿಲು, ತೇವಾಂಶ, ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮಂದ, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ್ದಾಗಿದ್ದು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಕೇವಲ ಒಂದು ಔಷಧೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರದೆ ಒಂದು ಜೀವನಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗುವ ಹಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನವ ಯೌವನ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಬೇವು:** ಹಲವು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿರುವ ಬೇವು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೂ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಬೇವಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಫಂಗಲ್ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣದಲ್ಲಿ (ಡಿಟೋಕ್ಸ್) ಬೇವು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಅನಾವಶ್ಯಕ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು, ಮೊಡವೆ ಒಡೆಯುವಿಕೆ ತಡೆಯಲು, ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇವನ್ನು ಅದರ ಎಣ್ಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಅರಿಶಿನ:** ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಾಯ ಆದಾಗ ಅರಿಶಿನ ಹಚ್ಚಿದೇ ಇರುವವರು ಬಹಳ ವಿರಳ. ಬರಿ ಗಾಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತ್ವಚೆಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ಅರಿಶಿನ ಸಹಕಾರಿ. ಅರಿಶಿನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನದ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಯೂ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (ಆಮ್ಲಾ):** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯುಕ್ತ ಕಾಯಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಡಿಟೋಕ್ಸಿಗ್ (ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣ) ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಕಾಲಜನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೂಡ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಹುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

**ಕೊತ್ತಂಬರಿ:** ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನಾವು ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದಿಂದ ವಿಷಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಇದರ ಉತ್ಕರ್ಷಕ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಅಲಂಕಾರದ ಹೊರತಾಗಿ ಇದನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕವೂ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

**ಎಳೆನೀರು (ತೆಂಗಿನ ನೀರು):** ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವಾದಾಗ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲೂ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತೇ? ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕ. ಇದು ಖನಿಜಗಳಿಂದಲೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.

**ಆಲೋವೆರಾ:** ಆಲೋವೆರಾ ಎಂದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆನೆಪಾಗುವುದು ಅದರ ತಂಪಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಿತವಾಗಿಸುವ ಅದರ ಗುಣಗಳು. ಇದು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಶ್ರೀಗಂಧ, ಮಂಜಿಷ್ಠ, ತುಪ್ಪ ದಂತಹ ಹಲವು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

## ಪದೇ ಪದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿದ್ಯಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಾ ಆಯುರ್ವೇದವು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಗಳು ಎಂತಹ ರೋಗವನ್ನಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಆನಂತರ ಯಾವಾಗ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿಗಳು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಲಗ್ನ ಇಟ್ಟವೋ ಒಂದು ಸಾರಿ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿಗಳ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟರು.

ಆದರೆ ಈಗ ಮತ್ತೆ ಜನ ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಡನ್ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿರುವ ಮಂದಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮದ್ದು ಇದೆ ಅನ್ನೋ ವಿಚಾರ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಲಿದೆ? ಇದರಿಂದ ಏನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿದೆ ಅನ್ನೋದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

### 1. ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಈ ರೀತಿ ಇರಲಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ಥಿರವಾದ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ತೊಂದರೆ ಇರೋದಿಲ್ಲ.

### 2. ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಆಯುರ್ವೇದವು ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನೀವು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸೋದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸಮತೋಲಿತ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### 3. ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೇ ತಿನ್ನಿ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೇ ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಒಬ್ಬರ ಕುಳಿತು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡೋದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸದೇ ಮನಸ್ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಗಿಯಿರಿ, ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ತಿಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 4. ದಿನ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ದಿನ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡೋದು ತುಂಬಾನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಹಾಗೆ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜುವುದು, ವಾಕಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

### 5. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾನೇ ಇದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಹಾಗೂ ಎದ್ದೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ದಿನಚರಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಲಿ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೂ ನಿದ್ರೆಗೂ ಮುನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

### 6. ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸೋದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಧ್ಯಾನವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

# ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ

ಆರೋಗ್ಯ.. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿನೇ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ತು, ಸಂಪತ್ತು, ಹಣಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬಾನೇ ಬೆಲೆಬಾಳುವಂತದ್ದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಥವಾ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಪಡೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಹಣಕೊಟ್ಟರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು, ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಜನ ಜಾಗೃತೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ 7 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 1948 ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಸಹ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತನ್ನ 75 ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದೆ.

## ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ 2023: ದಿನದ ಥೀಮ್

2023 ರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಥೀಮ್ "ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ". ಕಳೆದ 70 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಥೀಮ್‌ನ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಮತ್ತು ನಾಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಈ ವಿಷಯವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ದಿನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು ಎಂದು WHO ಹೇಳಿದೆ.

"ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕದೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ" ಎಂದು WHO ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಕಲಾವಿದರು, ಸಂಗೀತಗಾರರು, ಪ್ರಭಾವಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇತರ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ "ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡಲು WHO ಕರೆ ನೀಡಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳು, ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

"ನೀವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಹ ರಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು #HealthForAll ಮತ್ತು #WHO75 ಎಂಬ ಅಧಿಕೃತ ಹ್ಯಾಶ್‌ಟ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು" ಎಂದು ಅದು ಹೇಳಿದೆ.

## ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸ

1948 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸೆಂಬ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು 1950 ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ, ಈ ಆಚರಣೆಯು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆದ್ಯತೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದಂದು, ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯದ ಅಸಮಾನತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷವಿಡೀ ಜಾಗತಿಕ ಅಭಿಯಾನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಉತ್ತಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿನ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದನ್ನು ಈ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

## ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- \* ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು
- \* ಸೂಕ್ತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳು
- \* ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮುಂಜಾಗೃತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು
- \* ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.



ಜಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಉಣಕಲ್ ನ ಪಿ. ಬಿ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ, ಹನುಮ ಜಯಂತಿ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಂಜನೇಯ ಮೆರವಣಿಗೆಗೆ ಮುಜರಾಯಿ, ಹಜ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರು ಜಾಲನೆ ನೀಡಿದ ದೃಶ್ಯ



ಭೇಟಿ

ಬೋರಗಾವಾಡಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ, ಸುರಿದ ಭಾರಿ ಮಳೆ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಅಂಗಡಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ದೃಶ್ಯ.



ಜಯಂತೋತ್ಸವ

ಶಿವಾಜಿ ಮಹಾರಾಜರ ಜಯಂತೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಿಪ್ಪಾಣಿ ನಗರದಲ್ಲಿ ಶಿವಾಜಿ ಮಹಾರಾಜರ ಪ್ರತಿಮೆಗೆ ಮುಜರಾಯಿ, ಹಜ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಮಾರಾಫಣೆ ಮಾಡಿ, ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ನಮನಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ದೃಶ್ಯ.



ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಜಯಂತಿ

ನಿಪ್ಪಾಣಿ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ, ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಜಯಂತಿ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಮುಜರಾಯಿ, ಹಜ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ದೃಶ್ಯ.

## ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನ

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಎಪ್ರಿಲ್ 22 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭೂಮಿ ನಮಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಕೋಟ್ಯಾಂತ ಕೋಟಿ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಭೂಮಿ ಆಸರೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ತನ್ನ ಐಶಾರಾಮಿ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಅರಣ್ಯ ನಾಶಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಳಕು, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮಾನವನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅರಣ್ಯ ನಾಶದಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಹಾರ ಅರಸಿ ನಾಡಿಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅರಣ್ಯ ನಾಶದಿಂದ ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಜಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ನಶಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಿಡ ಮರಗಳು ವಾತವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್-ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅರಣ್ಯ ನಾಶದಿಂದಾಗಿ ವಾತವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್-ಡೈ-ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಓಜೋನ್ ಪದರ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಗೆ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವು ತಡೆಯಬೇಕು.

### 2023 ರ ಥೀಮ್

ವಿಶ್ವ ಭೂ ದಿನದ ಥೀಮ್ 2022 ರ ವಿಷಯದ ಮುಂದುವರಿಯಲಿಲ್ಲದೆ, " ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ". ಈ ಥೀಮ್ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹವನ್ನು ದೂರದವರೆಗೆ ಉಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಸಂದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

### ವಿಶ್ವ ಭೂ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ

ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ ನಾಶವಾದರೆ ನಾವು ನಾಶವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗಿಡ-ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಿಡ-ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಬಾರದಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

### ವಿಶ್ವ ಭೂ ದಿನದ ಹಿನ್ನೆಲೆ

22 ನೇ ಎಪ್ರಿಲ್ 2009 ರಂದು ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯು 22 ನೇ ಎಪ್ರಿಲ್ ಅನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾತೃಭೂಮಿ ದಿನವೆಂದೂ ಘೋಷಿಸುವ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ ಎಪ್ರಿಲ್ 22 1970 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಭೂ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಗೆಲಾರ್ಡ್ ನೆಲ್ಸನ್ ಭೂ ದಿನದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

### ವಿಶ್ವ ಭೂ ದಿನದ ಮಹತ್ವ

- \* ಮನುಷ್ಯರು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಜೀವ ಸಂಕುಲಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಭೂಮಿ ಸಲಹುತ್ತದೆ.
- \* ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಭೂಮಿಗಿದೆ.
- \* ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿ ನಮಗೆ ನೀಡಿದೆ.
- \* ನಾವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಚಿರರುಣಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ.
- \* ಭೂಮಿಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ದಿನ ಇದಾಗಿದೆ.