

ಕರ್ನಾಟಕ



ಸರ್ಕಾರ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



# ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ

( Yoga, Health and Value Education )

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

103

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

2019 -20



ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ನಂ. 4, 100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 85

# “ಗುರು ಚೇತನ” – ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

## ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ಆಸೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸಹಜ ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯೊಳಗೆ ನಿರಂತರ ವಿಕಾಸಶೀಲರಾಗಬೇಕು, ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಅವರು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಆಶಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಗುರು ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ.

ಈ ನವೀನ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿರಂತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಾಕಾರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ 3 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 200 ರಿಂದ 250 ರಷ್ಟು ವಿವಿಧ ಕಲಿಕಾ ಬೋಧನಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು (ಮಾಡ್ಯೂಲ್) ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು 30 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಲು ರಾಜ್ಯವು ಯೋಜಿಸಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವು 5 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಸಾರ ಕೇವಲ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ ತರಗತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಶಿಕ್ಷಣದ ತಾತ್ವಿಕತೆ, ವಿಷಯದ ಸ್ವರೂಪ, ವಿವಿಧ ಬೋಧನಾ ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಸಮೀಕ್ಷಣ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅನುಕೂಲಿಸುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಗುರು ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿ 2017-18ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ನಲಿ ಕಲಿ, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 7 ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ 28 ತರಬೇತಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, 2018-19ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಲಿ-ಕಲಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗಣಿತ ಹೀಗೆ 07 ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ 14 ತರಬೇತಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, 2019-20 ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಈ 06 ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ 12 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಒಟ್ಟು 54 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳಿವೆ.

## ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅನುಕೂಲಿಸುವ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

## ವಿಶೇಷತೆ

- ಒಟ್ಟು 54 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆಯ 6 ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡಿರುವ 06 ಆಯ್ಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಚ್ ಮೇಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ವಿಷಯವಸ್ತು, ಲೇಖನ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಜ್ಞಾನಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯ ಆಶಯಹೊಂದಿದ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳಿವೆ.
- ವಿಕೇಂದ್ರೀಕೃತ, ಸಹವರ್ತಿ, ಸುಸ್ಥಿರ ಸ್ವಕಲಿಕೆಯ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಕಲಿವಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



# ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ

( Yoga, Health and Value Education )

103

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

2019 - 20



ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ನಂ. 4, 100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 85

ಶೀರ್ಷಿಕೆ : “ಗುರುಚೇತನ” – ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳು :

ನಿರ್ದೇಶಕರು,

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ

ನಂ. 4, 100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ,

ಬನಶಂಕರಿ, 3ನೇ ಹಂತ, ಹೊಸಕೆರೆಹಳ್ಳಿ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 85

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 26980100

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080-26422377

ಇ-ಮೇಲ್ : dsert.guruchethana@gmail.com

ಮುದ್ರಣ : 2019-20

ಪ್ರತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ :- 410

Document Typeset By:

Isha Edutech

PC Extension, Kolar.

e-mail : ishaedutech@gmail.com

Website: ishaedutech.com

ನಿರ್ದೇಶಕರು,

ಸರ್ಕಾರಿ ಕೇಂದ್ರ ಮುದ್ರಣಾಲಯ,

ಲೇಖನ ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಇಲಾಖೆ,

ಆರ್.ವಿ. ಅಂಚೆ,

ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 59

## ಆಶಯ ನುಡಿ

ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಗುರುತರವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ವೃತ್ತಿಪರರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನವೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗೀದಾರರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳ ಫಲಿತವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಿ.ಎಸ್.ಎ.ಎಸ್ ಮತ್ತು ಎನ್.ಎ.ಎಸ್. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದರೂ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವೀನ್ಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 2019-20ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 1 ರಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ “ಗುರುಚೇತನ - ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ”ವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 54 ತರಬೇತಿ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿತ ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೋರ್ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುವ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಸ್. ಆರ್. ಉಮಾಶಂಕರ್, ಭಾ. ಆ. ಸೇ.

ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು,

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ,

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

## ಗುರುಚೇತನ

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ

### ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

- ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಆರ್. ಉಮಾಶಂಕರ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ  
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು,  
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ
- ಡಾ|| ಎಂ.ಟಿ.ರೇಜು ಭಾ.ಆ.ಸೇ  
ರಾಜ್ಯ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು,  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ.
- ಡಾ. ಪಿ. ಸಿ. ಚಾಫರ್ ಭಾ.ಆ.ಸೇ  
ನಿಕಟ ಪೂರ್ವ ಆಯುಕ್ತರು,  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ.
- ಡಾ. ಕೆ. ಜಿ. ಜಗದೀಶ ಭಾ.ಆ.ಸೇ  
ಆಯುಕ್ತರು,  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ.

### ಕೋರ್ಸ್ ಕಮಿಟಿ ಸದಸ್ಯರು

- ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ  
ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿದೇವಿ. ಟಿ. ಎನ್  
ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀ ಕೆಂಚೇಗೌಡ. ಎನ್  
ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀ ವೇದಮೂರ್ತಿ. ಸಿ  
ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀ ಕೆ. ವಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ್  
ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಡಾ. ಹರಿಪ್ರಸಾದ್. ಜಿ. ವಿ  
ಹಿರಿಯ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು  
ಡಯಟ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ.
- ಶ್ರೀ ಟಿ.ಕೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರ  
ಹಿರಿಯ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು  
ಡಯಟ್ ಕೋಲಾರ.
- ಡಾ. ಎಂ. ವಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ  
ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಕ.ಪ.ಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಶ್ರೀ. ರುದ್ರೇಶ್. ಎಸ್  
ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಫೌಂಡೇಷನ್  
ಯಾದಗಿರಿ.
- ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಶಂಭುಲಿಂಗಯ್ಯ  
ಸಿ.ಆರ್.ಪಿ ಮಾಸ್ಟೇನಹಳ್ಳಿ  
ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾ|| ಕೋಲಾರ ಜಿ||
- ಶ್ರೀ ಮಧುಸೂದನ ರಾವ್. ಕೆ. ಎನ್  
ಸ.ಶಿ. ಸ.ಹಿ.ಪ್ರಾ.ಶಾಲೆ, ತಲಪುರಿಕೆ  
ತುಮಕೂರು ತಾ|| ಮತ್ತು ಜಿ||

ವಿನ್ಯಾಸ : ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎಂ.ಜಂಗಿ, ಕಲಾವಿದರು, ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಗುರುಚೇತನ

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ

### ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

- ಶ್ರೀ ಎಂ ರೇವಣ್ಣಸಿದ್ದಪ್ಪ  
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಹಾಗೂ ಪದನಿಮಿತ್ತ  
ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರು (ಪ್ರಭಾರಿ)  
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
- ಶ್ರೀಮತಿ ಟಿ. ಜಿ. ಲೀಲಾವತಿ  
ಪ್ರವಾಚಕರು  
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
- ಶ್ರೀ ಎಸ್ ಕೆ ಬಿ ಪ್ರಸಾದ್  
ಪ್ರವಾಚಕರು  
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
- ಶ್ರೀ ರಾಜಣ್ಣ ಎಂ.ವಿ  
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಹಾಗೂ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು,  
ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ & ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಡ್ಯೂಲ್,  
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
- ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ  
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ ಹಾಗೂ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು,  
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಡ್ಯೂಲ್,  
ಸಿ.ಟಿ.ಇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

### ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನಾ ತಂಡ

#### ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

- ಶ್ರೀ ರವೀಂದ್ರ ಆರ್.ಡಿ.  
ಭಾಷಾ ಶಿಕ್ಷಕರು,  
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ-ಲೋಕನಾಥಪುರ  
ಕೊಪ್ಪ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.
- ಡಾ. ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಪಿ.ಎನ್,  
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ,  
ಸ.ಪ್ರಾ.ಶಾಲೆ, ಭೋಗಾದಿ,  
ಮೈಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆ
- ಶ್ರೀ ತಿರುಮಲ್ಲೇಶ್ ಎಸ್.ವಿ,  
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ  
ಶಿಕ್ಷಕರ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ  
ಮೈಸೂರು
- ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಎಸ್ ಹುಸೇನಿ  
ತಾಲ್ಲೂಕು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಿವೀಕ್ಷಕರು,  
ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ, ಹೊಸಕೋಟೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ
- ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್  
ದೈ.ಶಿ.ಶಿ  
ಸ.ಪ್ರಾ.ಶಾಲೆ ಮಲ್ಲೇಕಟ್ಟೆ,  
ದಾವಣಗೆರೆ ಉತ್ತರ ವಲಯ & ಜಿ||
- ಶ್ರೀ ಪ್ರಶಾಂತನಾಯ್ಕ.ಎಸ್,  
ಸಿ.ಆರ್.ಪಿ  
ಕೊಪ್ಪ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಕ್ಷೇತ್ರ,  
ಕೊಪ್ಪ ತಾಲ್ಲೂಕು ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ
- ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ್ ವೈ.ಎನ್  
ಸಹಶಿಕ್ಷಕರು,  
ಸ.ಹಿ.ಪ್ರಾ.ಶಾಲೆ ಭೂಹಳ್ಳಿ,  
ಕನಕಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು, ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ

### ಪರಿಶೀಲಕರು

#### ಡಾ. ಶಶಿಕಾಂತ್ ಜೈನ್

ಯೋಗ ನಿರ್ದೇಶಕರು-ಶಾಂತಿವನ ಟ್ರಸ್ಟ್

ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

## ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ

ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ತನ್ನ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮಾತುಗಾರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ, ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರಿಗಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ, ಸದೃಢತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಜೀವನ ಎಂದರೇನು? ಬದುಕಿನ ಗುರಿ ಯಾವುದು? ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬಗೆ ಯಾವುದು? ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾನವ ತನ್ನ ವಿಕಾಸದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟ-ನಿಖರ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಾನವ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಮನ್ವಯತೆ ಸಾಧಿಸಿ ಸ್ವಂದಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿರುವುದರ ಪ್ರತಿಫಲನವಾಗಿದೆಯೇನೋ ಎಂದೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ಬೋಧನಾ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆಯೇ ಹೊರತು ಆಚರಣೆಯ ಭಾಗಗಳಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಆಚರಣೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾನೆ "ಅಕ್ಷರಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಿಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶೀಲಚಾರಿತ್ರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕು" "ವಿದ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮೃಗತ್ವದಿಂದ ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಒಂದು ಸಾಧನ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪುರವರು. ಹಾಗೆಯೇ ಹರ್ಡೇಕರ್ ಮಂಜಪ್ಪನವರು "ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ, ಬುದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸಂಸ್ಕಾರ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಶರೀರ ಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ಮಾತು ಮಗುವಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಪ್ರೌಢಹಂತದವರೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂವರ್ಧನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂವರ್ಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಪಂಚ ಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾನವನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ? ಅವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಳಲು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಎಂಬುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ವಿಶ್ವದ ಜ್ಞಾನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಅದ್ಯಾತ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನದ ಶಾಖೆಯಾಗಿದೆ. "ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದೈವತ್ವದೊಡನೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಯೋಗ" ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿ ಒಂದೆಡೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ "ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಸಮಗ್ರ ವಿಕಾಸ."

ನೀ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು ತಮ್ಮ ಪೂಜೆ, ದೇವತಾರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭಂಗಿಗಳ(ಆಸನ) ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಯೋಗಾಸನದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿ(ಭಂಗಿ)ಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಯೋಗಾಸನವು ಇತಿಹಾಸ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವುದನ್ನು, ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು,

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮುಸ್ಲಿಮರ ನಮಾಜ್, ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನ, ಜೈನ ತೀರ್ಥಂಕರರ ನಿಲುವು, ಕ್ರೈಸ್ತರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.



ಶರೀರ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಯಂತ್ರ ಇದ್ದಂತೆ. ಈ ಯಂತ್ರವೂ ಸಹ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಗಳು ಒದಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಶರೀರವು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ಸವಿವರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದು ಮಾನವನ ಶರೀರ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದರೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಖಾಯಿಲೆ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಇಂದಿನ ತುರ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ರೋಗ ಬರದಂತೆ, ಬಂದಿರುವ ರೋಗ ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸುವಂತೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಇಂದು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾವೇ ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನೀತಿವಂತರಾದ ಮಕ್ಕಳು ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಅಕ್ಷರಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪಶುತ್ವದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಆತನಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯತೆ ತುಂಬುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಶೀಲಸಂವರ್ಧನೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದದ್ದು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ. ಮೌಲ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ವಿವೇಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರ. ನೈತಿಕತೆ ಎಂಬುದು ಮಾನವನನ್ನು ಒಂದು ನಿಯಮಿತವಾದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಏನು ಮಾಡಬಾರದು? ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದುದು ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ಇಂದಿನ ನೂತನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ನ್ಯೂನತೆಯೆಂದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಆಧಾರವೇ ಹೊರತು ಅನ್ಯಮಾರ್ಗದಿಂದ ಗಳಿಸುವ ಐಶ್ವರ್ಯವಲ್ಲ”

ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಶಾಲಾಹಂತದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಹಂತದವರೆಗೆ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಅವುಗಳ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಪರಿಸಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾವೀ ಜನಾಂಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರವಾದ, ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿ, ಅವರನ್ನು ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ದಿನನಿತ್ಯ ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

“ನನಗಾಗಿ ನಮಗಾಗಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿ”

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಂತರಂಗ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ	1
2	ಯೋಗದಿಂದ ಪಂಚಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ	3
3	ಮಾನವ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ	6
4	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ	9
5	ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	13
6	ಗುರುನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	18
7	ಆಸನಗಳು	22
8	ಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು	35
9	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ	40
10	ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು	47
11	ಶಾಲಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	54
12	ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸುವ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು	58
13	ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ	63
14	ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವ ಆಸನ	66
15	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	73
16	ಆಹಾರ-ಆರೋಗ್ಯ	82
17	ನಿಲುವುಗಳು	88
18	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು	93
19	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	97
20	ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	103
21	ಮೌಲ್ಯಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ	106
22	ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ	113
23	ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ	115
	ಅನುಬಂಧ-01 (ಯೋಗದ ಪಠ್ಯವಸ್ತು)	120
	ಅನುಬಂಧ-02 (ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಷಾಯಗಳು)	126
	ಅನುಬಂಧ-03 (ಮನೆ ಮದ್ದು)	127
	ನನ್ನ ಕಲಿಕೆ-ನನ್ನ ಯೋಜನೆ	129
	ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು	131

## ಅಧ್ಯಾಯ-1

### ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಇತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರ, ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ, ಶಿವಸಂಹಿತೆ, ತೇಜೋಬಿಂದು, ಉಪನಿಷದ್, ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವೆಂಬುದು ಒಂದು ದೇಶಕ್ಕಾಗಲೀ, ಒಂದು ಜನಾಂಗಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಒಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಲೀ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಇದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಜನರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದು ಭರತಖಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವವರು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದೆಂಬುದು ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೂರಾರು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಗಳು/ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನ ಯೋಗ. ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮಾನವರು ಜೀವಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಇವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಜಿತ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲಧಾತುವಾದ “ಯುಜ್” ಎನ್ನುವ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. “ಯುಜ್ಯತೇ ಆನೇನ ಇತಿ ಯೋಗಃ” ಅಂದರೆ ಬಂಧಿಸು, ಕೂಡಿಸು, ಸೇರಿಸು, ನಿರ್ದೇಶಿಸು, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು, ಉಪಯೋಗಿಸು, ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ನಾಲ್ಕೈದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ನೀಡಿರುವ ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ ಇದು. ಯೋಗವಿದ್ಯೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ಇದೊಂದು ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯನೂತನ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭೌತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಈ ಯೋಗಕಲೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮ.

#### 1.1) ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು:

- ☞ ಯೋಗ: ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ, ಯೋಗ - ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ - ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿ
- ☞ ಯೋಗ, ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನಲ್ಲ, ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನ - ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ
- ☞ ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ: - ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವು-ನಲಿವು, ಸಿಹಿ-ಕಹಿ, ಉಷ್ಣ-ಶೀತ, ಕತ್ತಲೆ-ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗ.
- ☞ ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ, ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಮೈಮರೆಯದೆ ಅವರೆಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗ.
- ☞ ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಾರ “ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗಃ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ” ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ.
- ☞ ಲೋಕಮಾನ್ಯ ತಿಲಕರು ಯೋಗ ಒಂದು “ಕರ್ಮಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ”ವೆಂದು ಸ್ತುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎಂದರೆ...

#### 1.2) ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸತ್ಪರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಇಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಉದ್ವಿಗ್ನ ಸ್ಥಿತಿ, ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಂತಿಗೆ, ಆತ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉಪಕಾರಿಯಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

### 1.3) ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ

1. ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
5. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ, ರೋಗಮುಕ್ತ ದೇಹವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
7. ಯೋಗ ಒಂದು ಜೀವನ ತತ್ವ, ಬದುಕಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಾದ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳೆರಡೂ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
8. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
9. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
10. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ, ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ, ನರಮಂಡಲದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಯೋಗ ಪಥಗಳು

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಲವಾರು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಜೀವಾತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

- ಕರ್ಮಯೋಗ      ➤ ಭಕ್ತಿಯೋಗ      |      ➤ ಜ್ಞಾನಯೋಗ      |      ➤ ರಾಜಯೋಗ

1. **ಕರ್ಮಯೋಗ:** ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಫಲ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಫಲದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಕೂಡದು. ಇದನ್ನೇ 'ನಿಷ್ಕಾಮಕರ್ಮ'ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಮೋಹವಿಲ್ಲದ ಮನೋಭಾವ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕರ್ಮಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕರ್ಮಯೋಗ.
2. **ಭಕ್ತಿಯೋಗ:** ಭಕ್ತಿ ಭಾವನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ. ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ, ಜಪ, ತಪ, ಧ್ಯಾನ, ಮೌನ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದವರು ಪುರಂದರದಾಸರು, ಕನಕದಾಸರು, ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ, ಸಂತ ಮೀರಾಬಾಯಿ ಮುಂತಾದವರು.
3. **ಜ್ಞಾನಯೋಗ:** ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ, ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ, ಸತ್ಸಂಗ, ತರ್ಕ, ಮೀಮಾಂಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ಯಾರು? ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು? ಆ ಶಕ್ತಿಗೂ-ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ, ತರ್ಕ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದು ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು, ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು, ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರೇ ಮೊದಲಾದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ಈ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದವರು.
4. **ರಾಜಯೋಗ:** ಹಲವು ಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ ರಾಜಯೋಗ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧನಾ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಮಾರ್ಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳೆಂದರೆ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ.

ಚಿಂತಿಸಿ:

ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

## ಅಧ್ಯಾಯ-2

### ಯೋಗದಿಂದ ಪಂಚಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ

ಮಾನವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಎಂದು ಕರೆಯಬೇಕಾದರೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ 'ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಐದು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಂಚಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

#### 2.1) ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

1. ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ, ಹೃದಯ, ನರಮಂಡಲ, ಮೆದುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
5. ನರಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
6. ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

#### 2.2) ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

1. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.
3. ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
4. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

#### 2.3) ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೆಂಬುದು ಭಾವನೆಗಳ ಖಜಾನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

#### 2.4) ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತರ್ಕಶಕ್ತಿಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂಥವುಗಳು. ಬುದ್ಧಿಯು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ದೀಪ್ತಿಯಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪಾಠದ ಮಾಹಿತಿಗಿಂತಲೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತಮಗೆ ದೊರಕಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೌದ್ಧಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಹರಿತ ಹೊಂದಿದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ದಾಸನಾಗದೇ, ಸ್ವಾಮಿತ್ವ ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 'ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಎರಡು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳೆಂದು' ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರ ಜೊತೆಗೇ ಆ ವಿಷಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂಥದ್ದು ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

#### 2.5) ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವುದು, ಉತ್ತಮ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದು, ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ದಾನಧರ್ಮ ಮಾಡುವುದು, ಸದ್‌ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ನೋಗದಂತೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಿಭಾಯಿಸುವಂತಹ ಪರಮೋಚ್ಚ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿಯೇ ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಪರಮೋಚ್ಚ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸುಂದರ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ ಎಲ್ಲವೂ ಇರಬಹುದಾದರೂ ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರಬಹುದು. ಯೋಗವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಮನಸ್ಸಿಗೊಂದು ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ದೇವರ ಕೆಲಸ ಎಂಬ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇಂಥ ಭಾವನೆ, ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಮ್ಮ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## 2.6) ಮಾನವ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪಂಚಕೋಶಗಳು

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೀಗೆ ಐದು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಂಚಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

### ಪಂಚಕೋಶ ಜ್ಞಾನ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅವರ ಬಾಹ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರವೇ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೆಯೇ. ನಾನು ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಶರೀರ ಎಂದೇ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಕ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ದರ್ಶನದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲಭಾಗ ಅವರ ಶರೀರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ, ವ್ಯಾಪಕವಾದ ನಾಲ್ಕು ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳು ಅವನಿಗೆ ಉಂಟು. ಇವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಕೋಶಗಳು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಶೋಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ತೈತ್ತಿರಿಯ ಉಪನಿಷತ್ತು' ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಜ್ಞಾನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅವುಗಳು: 1) ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ 2) ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ 3) ಮನೋಮಯ ಕೋಶ 4) ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ  
5) ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ.

**1) ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ:** ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಭಾಗ ಇದು. ಜಡ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅನೇಕ ವ್ಯೂಹ, ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಇವೆ.

ಉದಾ: ಶ್ವಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು 'ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

**2) ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ:** ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆದದ್ದು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ. ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯಾದ 'ಪ್ರಾಣ'ದಿಂದ ಇದು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರಾಣವು 'ನಾಡಿ'ಗಳು ಎಂಬ ಕಾಲುವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳಾಗಲೀ, ಪ್ರಾಣವಾಗಲೀ, ಚಕ್ರವಾಗಲೀ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರೀ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸಿದರೆ ಇವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಾಂತರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದವು: ಇವುಗಳೆಂದರೆ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ.

ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನ ಸಮಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರವಾಹ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**3) ಮನೋಮಯ ಕೋಶ:** ಇದು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು. ಈ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯತೆ, ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಸಮತೋಲನ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ, ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣವು, ಪುನಃ ಶರೀರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನೋಮಯ ಕೋಶದ ವೇಗ, ಒತ್ತಡವನ್ನು 'ಅಧಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಧಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**4) ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ:** ಇದು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು, ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಿದ್ದರೆ, ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನವೂ ಅಪಾರ ಮಹಿಮೆಗಳೂ ಅವನಿಗುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮೊದಲಾದವರು.

**5) ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ:** ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವೂ ಆದದ್ದು. ಆನಂದದಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು.

➤ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿರುವವರು ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

- ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆದದ್ದು. ಇದು ಸಮುದ್ರವಿದ್ದಂತೆ. ಉಳಿದ ಕೋಶಗಳು ಏರಿಳಿಯುವ ಅಲೆಗಳಂತೆ.
- ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ, ಆನಂದಪೂರ್ಣನೂ, ಪರಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಶಾಲಿಯೂ 'ಸೃಷ್ಟಿಯ ಐಕ್ಯತೆ'ಯನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ದಾರ್ಶನಿಕರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಸೇವಾಭಾವ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಒಡಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹಲವಾರು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

'ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ರೋಗದ ಉಪಶಮನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಹು ಉಪಕಾರಿಯಾದ ಯೋಗವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಇರುವ 'ದಿವ್ಯಾಷದ' ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಂತಿಸಿ:

\* ಈಗ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅತಿ ಉತ್ತಮ? ನಾನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೋಶದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ?

## ಅಧ್ಯಾಯ-3

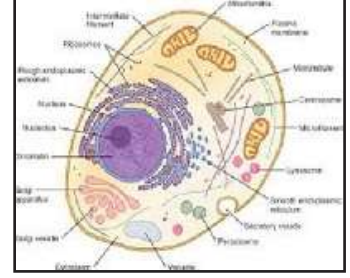
### ಮಾನವ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ

ಮಾನವ ದೇಹ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನವಲ್ಲ, ಭೋಗದ ವಸ್ತುವೂ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸುಂದರ ಸಾಮರಸ್ಯದ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಶರೀರದ ಅದ್ಭುತ ರಚನೆಯ ಪರಿಚಯದಿಂದ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ, ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮುದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

#### 3.1) ಮಾನವ ದೇಹದ ರಚನೆ

ಮಾನವ ದೇಹವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಹಕಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.



#### 3.2) ಮಾನವ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು

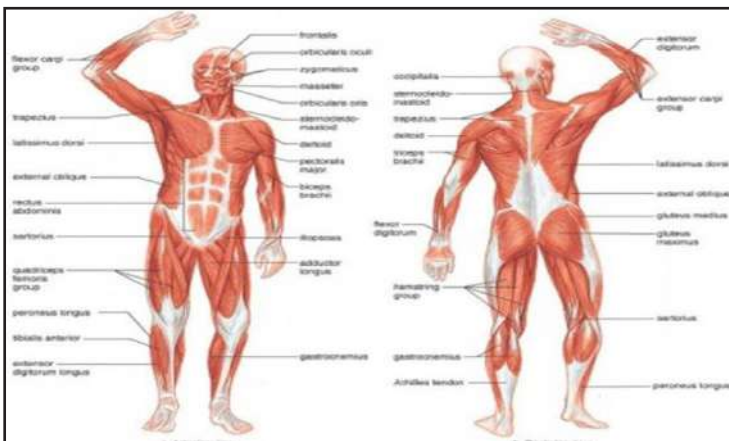
##### 1. ಅಸ್ಥಿ ಪಂಜರ ವ್ಯೂಹ

- ಮೂಳೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗ.
- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 206 ಮೂಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆಕಾರ, ರೂಪ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಕೊಡುತ್ತವೆ.
- ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಂತಹ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದ ಚಲನೆಯಲ್ಲೂ ಅವು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಕಾಲುಗಳು, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಆಸರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಸೆಳೆತದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಲಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಕೀಲುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.



##### 2. ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯೂಹ

- ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಯತೆ (flexible) ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚನೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 600 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ.





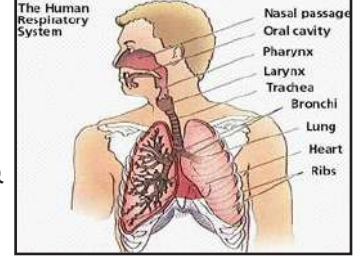
ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ.

1. ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ “ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು”. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳು.
2. ‘ಅನ್ಯೈಚ್ಛಿಕವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು’ ಇವು ನಮ್ಮ ನೇರ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

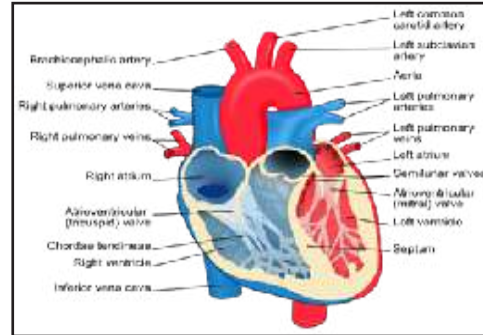
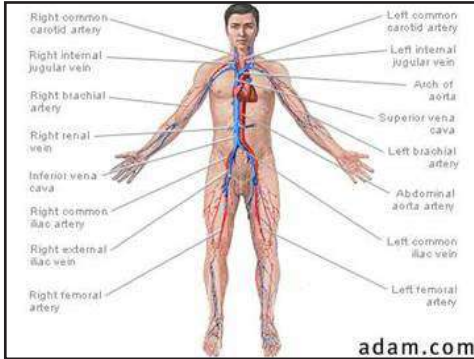
### 3. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.



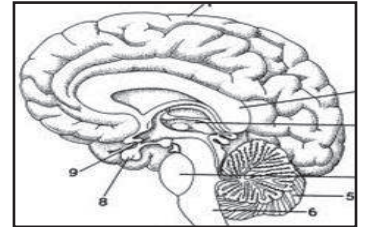
### 3.4) ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

- ರಕ್ತವು ಆಮ್ಲಜನಕ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತರಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.



### 3.5) ನರಮಂಡಲ:

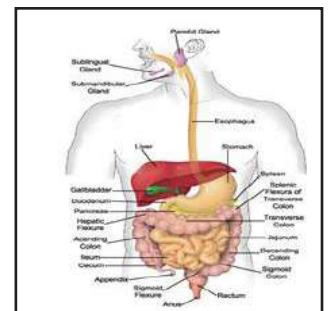
- ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ.
- ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಿದುಳು ಕಾರಣ.



### 3.6) ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:

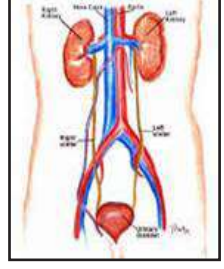
ಶರೀರದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವವರೆಗೆ ಇದು ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

- ಈ ಅಂಗಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಇವು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ವೃರ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



### 3.7) ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

- ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ವ್ಯರ್ಥವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷವಸ್ತುಗಳು (ಟಾಕ್ಸಿನ್ಸ್) ಮೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.



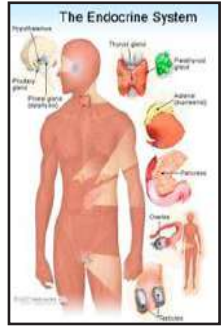
### 3.8) ಚರ್ಮ

- ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಹೊರ ಭಾಗ.
- ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅತೀನೇರಳೆಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 98.4 ಡಿಗ್ರಿ ಪ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು.

### 3.9) ನಿರ್ವಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

- ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ವವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.



ಚಿಂತಿಸಿ:

1. ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ/ಅಂಗವ್ಯೂಹ ಯಾವುದು?
2. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಂಗವ್ಯೂಹ ಯಾವುದು? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸದೃಢವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?
3. ಈ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

## ಅಧ್ಯಾಯ-4

### ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗೊಂಡಿದ್ದ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸೂತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಹಿರಿಮೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರನ್ನು 'ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ಇವರು 196 ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳು 'ಯೋಗ: ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ ಎಂದರ್ಥ.

- ☞ **ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು:** ಪ್ರಮಾಣ (ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನ), ವಿಪರ್ಯಯ(ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ), ವಿಕಲ್ಪ (ಭ್ರಮೆ), ನಿದ್ರಾ, ಸ್ಮೃತಿ.
- ☞ **ಚಿತ್ತ ಕ್ಲೇಶಗಳು:** ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ(ಅಹಂಕಾರ), ರಾಗ(ಮೋಹ), ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನಿವೇಶ(ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಜಿಕೆ)
- ☞ **ಚಿತ್ತ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳು:** ವ್ಯಾಧಿ (ಅನಾರೋಗ್ಯ), ಸ್ಥಾನ (ಸೋಮಾರಿತನ), ಸಂಶಯ (ಅನುಮಾನ), ಪ್ರಮಾದ (ಅಜಾಗರೂಕತೆ), ಆಲಸ್ಯ (ಜಡತ್ವ), ಅವಿರತಿ (ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ), ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ (ದಿಕ್ಕು ತೋಚದಿರುವಿಕೆ), ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವ (ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು), ಅನವಸ್ಥಿಕತ್ವ (ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯದೆ ಇರುವುದು) ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.



### ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಮಾರ್ಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

- 1) ಯಮ : ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 2) ನಿಯಮ : ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ .
- 3) ಆಸನ : ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಗಳು.
- 4) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಹತೋಟಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 5) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ : ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 6) ಧಾರಣ : ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ-ಮನಸ್ಸಿನ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 7) ಧ್ಯಾನ : ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ.
- 8) ಸಮಾಧಿ : ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ (ಅನುಭವ)

ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ.

#### 4.1) ಯಮ: ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೈತಿಕ ವಿಧಿಗಳ ಆಚರಣೆ:

ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ನಡೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಯಮ ಪಂಚಕಗಳೆನ್ನುವರು. ನೈತಿಕ ಸೂತ್ರಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಯಮ ಎನ್ನುವರು. ಎಂದರೆ ಯಾವ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅವು ಯಮಗಳು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಐದು ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

- ಅಹಿಂಸೆ
- ಅಪರಿಗ್ರಹ
- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ
- ಸತ್ಯ
- ಅಸ್ತೇಯ

1. **ಅಹಿಂಸೆ:** ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡದಿರುವುದು ಎಂದರೆ 'ಹಿಂಸೆ' ಮಾಡದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು.

ಅಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯವು ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಐಕ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರು ಸರ್ವರನ್ನೂ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಮತ್ಸರ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆಯು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅಹಿಂಸೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದಿರುವುದು ವಾಚಿಕ ತಪಸ್ಸು. ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಇತರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ, ಒರಟಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಅದು ನೀಡುವ ನೋವು ಶಾರೀರಿಕ ಪೆಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದುದು. ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಬಯಸುವವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಯ, ಪ್ರೇಮಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

2. **ಸತ್ಯ:** ಇದ್ದದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದಿರುವುದು. ಎಂದರೆ “ಯಥಾರ್ಥತೆ” ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದುದನ್ನೇ ನುಡಿಯುವುದು. ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುವುದು. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಸುಳ್ಳು ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮಾತಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮನ ನೋಯಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೃತಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದು ಸತ್ಯ.

‘ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿ, ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ನುಡಿ. ಆದರೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಡ ಅಥವಾ ಹಿತಕರವಾದ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಡ’ ಎಂಬುದು ಹಿರಿಯರ ನುಡಿ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪರಿಚ್ಛೇದವನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಸಮೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೋ ಆಗ ಅದು ಪರಮಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಮತ್ತು ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಯಾಯಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಸತ್ಯಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು.

ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಇದನ್ನು ಸತ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವಾಚಿಕ ತಪಸ್ಸು. ಅಸತ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸತ್ಯ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬಾರದು. ಪ್ರಿಯವೂ, ಸುಳ್ಳಲ್ಲದ್ದೂ ಆದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನುಡಿಯಬೇಕು.

3. **ಅಸ್ತೇಯ :** ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಸ್ತೇಯ. ನಮಗೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವುದು ಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ) ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೇ ಇರುವುದು ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತೇಯ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಭಿನ್ನವಾದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು, ನಿಗದಿಯಾದ ಅವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಕಳ್ಳತನವೇ. ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಲುವಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲುಂಟು. ಅದನ್ನು ಲೋಭದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಇನ್ನೂ ಹಲವರು ಅದರಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

4. **ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:** ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ ಗಮನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ತ್ರಿಕರಣ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಂಯಮದಿಂದ ಇರುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಅಪಾರ ಶಾಂತಿ, ಮೌನ, ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

5. **ಅಪರಿಗ್ರಹ:** ಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವುದು, ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸರಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು, ಸದಾಕಾಲವು ತನಗೇ ಬೇಕು, ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗುವುದು.

## 4.2) ನಿಯಮ:

ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಸ್ತು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ‘ನಿಯಮ’ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಿಯಮಗಳು ಎಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ನೈತಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು. ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅವೇ ನಿಯಮಗಳು.

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಐದು ನಿಯಮಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಇವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮ ಪಂಚಕಗಳೆನ್ನುವರು. ಇವುಗಳೆಂದರೆ;

- ಶೌಚ
- ತಪಸ್ಸು
- ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ
- ಸಂತೋಷ
- ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ

1. **ಶೌಚ:** ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುಚಿತ್ವವೇ ಶೌಚ.

ಶೌಚ ಎಂದರೆ “ಶುಚಿತ್ವ”. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪರಿಸರ ಇವುಗಳ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸುವುದು. ಸ್ನಾನ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಮಿತ ಕರ್ಮಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಹೀಗೆ ಶುಚಿಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ, ಮಧುರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಶೌಚಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ ಶೌಚ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚಗಳೆಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸ್ನಾನ, ಸ್ವಚ್ಛ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚವಾದರೆ, ಅಂತರ್ ಶೌಚವು ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅಂತರ್ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ, ಸ್ನಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟರೆ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಶುಚಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೂ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹವೂ ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. **ಸಂತೋಷ:** ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಣ. ಸದಾ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುವುದು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತೃಪ್ತನಾಗಿರುವುದು. ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರದು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲಾರದು. ತೃಪ್ತ ಜೀವಿ ಮಾತ್ರ ಆನಂದವನ್ನು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಹಂತ. ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯು ತಣಿಸಲಾಗದಂತಹ ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

3. **ತಪಸ್ಸು:** ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸತತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಕೆಟ್ಟಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು. ವ್ರತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆತ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೊಂದಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೇ ಭಗವದ್ಭಾವಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿ ಸಂಯಮದಿಂದಿರುವುದೇ ತಪಸ್ಸು.

ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಆತ್ಮ ಸಂಸ್ಕರಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಈ ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಸಾಧಕರು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

4. **ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ:** ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಇದನ್ನು ಅಂತರಾವಲೋಕನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಆಗಾಗ ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯುವುದು, 'ಸ್ವಾ' ಎಂದರೆ 'ಸ್ವಂತ', ಅಧ್ಯಾಯ ಎಂದರೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ವಿಚಾರವಂತರಾದ ಪೂರ್ವಿಕರ, ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಅರಿತ ಅರಿವನ್ನು ತಾನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಪುರುಷರುಗಳ ಆತ್ಮ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದುವುದು. ಕೂಡ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವ-ಅಧ್ಯಯನ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಲು ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ, ಇದೇ ಪರಮಜ್ಞಾನ.

5. **ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ :** ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ. ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ಯಾರು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮವನ್ನು ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರದು ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತಿ. ಇದರಿಂದ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ. ಸರ್ವಶಕ್ತವಾದ ಭಗವಂತನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ, ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಮರ್ಪಣೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಹೊರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಇಹದ ಜೀವನವನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಶ್ವರನೆಂದರೆ-ಯೋಗ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪರಮಾತ್ಮ' ಅಥವಾ 'ಬ್ರಹ್ಮ'. ಪ್ರಣಿಧಾನವೆಂದರೆ - ತಾನು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಸತತ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

### 4.3) ಆಸನ:

ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೂರನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಆಸನ ಅಂದರೆ ಶರೀರ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ, 'ಸ್ಥಿರ ಸುಖಂ ಆಸನಂ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸೂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಸುಖವಾದ ನಿಲುವಿಗೆ 'ಆಸನ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ದೃಢತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಸನ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ.

'ಆಸನ' ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವು, ಸೌಂದರ್ಯ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಶರೀರದ ಘಟಕಗಳಾದ ಎಲುಬು, ಮಾಂಸ, ನರ-ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಪಟುತ್ವವನ್ನಿತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪುಷ್ಟಿ-ತುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಆಸನದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢತೆ/ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸುಖಕರತೆ. ಇವೆರಡು ಆಸನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು. ಆಸನಗಳನ್ನು ಯಾರೂ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಇದು ದೇಹದ ಜಡತ್ವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ-ಯೌವನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಭೇದಗಳು:** ಆಸನಗಳನ್ನು 3 ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

1. **ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು:** ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ವೀರಾಸನ. ಧ್ಯಾನಾಸನಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಕಾರಿಯಾದವು.
2. **ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳು:** ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳು ವಿಶೇಷತಃ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಉದಾ: ಶವಾಸನ, ಮಕರಾಸನ ಮೊದಲಾದವು.
3. **ನಿರ್ಮಾಣಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು:** ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ- ಇವೆರಡನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳೂ ನಿರ್ಮಾಣಾತ್ಮಕ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನಗಳು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಉದಾ: ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವಂತಹ ಚಿತ್ರ ಶಾಸನಗಳು



ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗಿ, ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆರೋಹಣ, ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅವರೋಹಣ. ಆರೋಹಣ ಎಂದರೆ ಆಸನದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ ಹಾಗೂ ಅವರೋಹಣ ಎಂದರೆ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಿಕೆ. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲವಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚು.

**4.4) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎನ್ನುವುದು. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎಂದರೆ - ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರು), ಆಯಾಮ ಎಂದರೆ - ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣದ ಆಯಾಮ, ಅಂದರೆ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

**4.5) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:** ಬಹಿರ್ ಮುಖವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಾಂತರದಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವೇ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ-ಇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಅಂತರಾತ್ಮನತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ತಗ್ಗಿಗೆ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಂತೆ ಸದಾ ಚಂಚಲವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲುಗಡೆಗೆ ತರಲು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕ್ರಮ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸದಾಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಷಯದ ಸವಿಕಂಡ ನಂತರವು ತೃಪ್ತವಾಗದೆ, ಅವುಗಳ ಬಯಕೆಗಳು ಏರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಉದ್ದೇಶ.

**4.6) ಧಾರಣ:** ಚಂಚಲವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದನ್ನು 'ಧಾರಣ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಧಾರಣ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಆರನೇ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಂತರಂಗ ಯೋಗದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನಾಹತ ಪದ್ಮದ ಮೇಲೆಯೋ, ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಪದ್ಮಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೋ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೂ ಒಳಗೇ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ಹಲವು ಅಲೆಗಳಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ 'ಧಾರಣ'. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಕಾರದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿದರೆ, ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕಾರ್ಯವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ತಲ್ಲೀನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಧಾರಣದ ಉದ್ದೇಶ.

**4.7) ಧ್ಯಾನ:** ಧಾರಣದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. 'ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಧ್ಯಾನಂ' ಅಂದರೆ ಏನನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮನಸ್ಸು ತೈಲಧಾರೆಯಂತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅದನ್ನು 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮನೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಮನಗೊಂಡು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ, ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ.

**4.8) ಸಮಾಧಿ:** ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಧಕನ ಅಂತ್ಯಗುರಿ. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ಅತ್ಯಂತ ತುತ್ತ-ತುದಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಪರಮಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಿಮಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾಸ್ವಿತ ಧ್ಯೇಯಾಕೃತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ಸ್ತಬ್ಧಗೊಂಡು, ನಿರ್ವಿಕಾರವೂ, ನಿರಾಕಾರವೂ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವೂ ಆದ ಚಿದಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

## ಅಧ್ಯಾಯ-5

### ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

#### 1) ಸಮಯ :

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.
- ಶೌಚಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

#### 2) ಆಹಾರ ನಿಯಮ:

- ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ನೀರು, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಲಘು ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಸಂಜೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಊಟವಾದ 2 ಗಂಟೆ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

#### 3) ಸ್ನಾನ:

- ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

#### 4) ಸ್ಥಳ:

- ಹಾಸಲು ಯೋಗಮ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಜಮಖಾನ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕೊಠಡಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

#### 5) ಉಡುಪು:

- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಉಡುಪು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸರಳವಾದ, ಸಡಿಲವಾದ, ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪು ಉತ್ತಮ.
- ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

#### 6) ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

- ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಅವರವರ ದೇಹಕ್ಷಮತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.
- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

#### 7) ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಸಮರ್ಥ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಾವು ಬಯಸಿದಂತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಅನ್ಯರನ್ನೂ ರೂಪಿಸಬಲ್ಲರು. ತಾವೂ ಕಲಿತು ಇತರರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿಸುವವರೆ ನಿಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಯೋಗಾಸನ ಕಲಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ
- ತರಗತಿಯ ನಂತರ

#### 8) ಯೋಗ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು

ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಯನ :

- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದು.
- ಕಲಿತವರೊಡನೆ, ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದಾಗ ಕಲಿಸುವಿಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಯೋಜನೆ :

- ತಮಗೆ ಸಿಗುವ ಕಾಲಾವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಸನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವ ಯೋಜನೆಯಿದ್ದಾಗ ಸಮಯ ಸದುಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂದಿನ ತರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದರೆ ಆಸನಗಳ ಕ್ರಮ, ಸಂಖ್ಯೆ, ನೀಡಬೇಕಾದ ವಿವರ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿರಬೇಕು.

### 9) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ ಕಲಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ಇದ್ದು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಳುವಂತೆ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಇರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವಂತಹ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ (Voice) ಧ್ವನಿ ಇರಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳು ಚಲನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ವಿವರಣೆಗಿಂತ ಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೃಕ್ಶ್ರವಣ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ/ಗಮನ ಇರಲಿ.

### 10) ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ

1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. : ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ	2. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು	3. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
4. ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರ	5. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ	6. ಶವಾಸನ
7. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	8. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು	9. ಕ್ರಿಯೆಗಳು

### ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ

- ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
- ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
- ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

### 11) ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಿದ್ಧತೆ:

ಶುಭ ಕಾರ್ಯದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಂತರಾತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗಿದೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಮಂಡಿ ಮಡಚಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಮನ ವಿವರಣೆಯ ಕಡೆ ಇರಲಿ. ಮುಖ ಮುಗುಳ್ಳಗೆಯಿಂದಿರಲಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಇಂಚರ, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೆ, ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.

### ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನೆ ಮೂಲಕ ನಾನಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

### ಪ್ರಾರಂಭದ ಮಂತ್ರ:

ಯೋಗ ಮಂತ್ರ :

ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾಂ | ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ ||  
ಯೋಪಾಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ | ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನತೋಷ್ಮಿ ||



**ಅರ್ಥ :** “ಅಂತರಂಗದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಯೋಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೂ, ಶಬ್ದ ಪ್ರಯೋಗ ದೋಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ, ಶರೀರ ದೋಷಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕವೂ ದೂರಗೊಳಿಸಿದ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಪತಂಜಲಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು ನಮಿಸುವೆ”

**ಗುರು ಸ್ತುತಿ:-** ಗುರುಬ್ರಹ್ಮಾ ಗುರುವಿಷ್ಣುಃ ಗುರುದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರಃ |  
ಗುರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುವೇ ನಮಃ ||

**ಅರ್ಥ :** ಗುರುವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಮಹೇಶ್ವರರಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ವಸ್ತುವೂ ಗುರುವೇ ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಗುರುವಿಗೆ ನಮನಗಳು.

ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂಬ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಲಕರಣೆಯಂತಿರುವ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಯುಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗೆ ಭಕ್ತಿ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಬೇಡೋಣ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ, ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವಂತಹ ತ್ರಿಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು (ಬ್ರಹ್ಮ-ವಿಷ್ಣು-ಮಹೇಶ್ವರ) ಸ್ಮರಿಸಿ, ಈ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಸಹಜಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಬೇಕು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಗುರುನಮಸ್ಕಾರ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

## 12) ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಶರೀರದ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

→ **ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ:**

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:**

- ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ ನಂತರ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರಿ, ಮಂಡಿ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಶರೀರ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ, ತಲೆ ಭಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ತಲೆ ಭಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿ (5 ರಿಂದ 7 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು)

**ಪ್ರಯೋಜನ:**

- ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಯ ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಾಲನೆಗೊಂಡು ಸಮತೋಲನವಾಗುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ.
- ಕಶೇರುಕಗಳ (ಡಿಸ್ಕ್) ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

**\* ಶ್ವಾಸ ಶ್ವಾಸ:**

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:**

- ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
- ದೃಷ್ಟಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಲಿ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಚಾಚಿ, ನಾಯಿ ಉಸಿರಾಡುವ ರೀತಿ 15-20 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರಯೋಜನ:**

- ನಾಲಿಗೆಯು ತೇವಾಂಶಗೊಂಡು ತಣ್ಣನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಂತದ ವಸಡಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

### 13) ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಶಿಥಲೀಕರಣ ಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು, ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಶಿಥಲೀಕರಣ ಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗ ನೀಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಕಾಲಿನ ಭಾಗದವರೆಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಲನೆ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

#### I. ಕುತ್ತಿನ ಚಲನೆಗಳು

1. ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಕ್ಕೆ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಎಡಕ್ಕೆ: ಬಲ ಕಿವಿಯನ್ನು ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸೋಕಿಸುವಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಚಲನೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.
3. ಬಲದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಎಡದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ: ಕತ್ತನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಬಲದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನಂತರ ಕತ್ತನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ, ಎಡದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

#### II. ಕೈಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ

1. ಒಂದು ಕೈಯಿನ ಚಲನೆ: ಎಡಗೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ನಂತರ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಿಟ್ಟು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ನಂತರ ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಕವಾಗಿ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

#### III. ಭುಜಗಳ ಚಲನೆ

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳು ಭುಜಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ನಂತರ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಭುಜಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

#### IV. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವುದು

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಿಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನಂತರ ಬಲದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುವುದು. ಆಗ ಎಡಗೈ ಅರ್ಧ ಮಡಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು. ಇದನ್ನು ಎಡ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

#### V. ಸೊಂಟದ ಚಲನೆ

1. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಿಕೆ: ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು. ಮಂಡಿ ಬಾಗಿಸಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಸೊಂಟ ಸುತ್ತಿಸುವಿಕೆ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲವಿಟ್ಟು, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸೊಂಟವನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಐದು ಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಐದು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

#### VI. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ :

ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಾಗಿಸಿ ಕಣ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆವಾಗಿ ಐದು ಬಾರಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆವಾಗಿ ಐದು ಬಾರಿ ಸುತ್ತಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದಲೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು.

### 14) ಯೋಗಾಸನ-ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಸಾಧಕನ ಬದುಕು ಬಂಗಾರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ನಿಧಾನಗತಿಯ ಅಂಗ ಚಲನೆ, ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲ ಭಂಗಿಯೇ ಆಸನ-ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದಿನಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತೇನೆ, ನಮಗೆ ಯೋಗ ಯಾಕೆ ಬೇಕು? ಯೋಗ ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ

ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲದು. ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಆಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ	ಯೋಗಾಸನ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಚಲನೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.	ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂದಗತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.	ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಕಡಿಮೆ, ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿಲ್ಲ.	ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ, ಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ಅಭ್ಯಾಸ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಶಾಖ ಮತ್ತು ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.	ಬೆವರು ಮತ್ತು ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದು.
ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.	ಮನಸ್ಸು, ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.
ದೇಹದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕೆಲವೇ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.	ಸಾತ್ವಿಕತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಪೆಡಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.	ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲುದು.
ರೋಗರಹಿತವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸ ಬಲ್ಲುದು.	ರೋಗದಿಂದ ಇರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಸಹ ರೋಗ ರಹಿತವನ್ನಾಗಿಸಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ಪರಿಕರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.	ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿದ್ಯೆ.
ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚದಾಯಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯಕ.	ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

## ಅಧ್ಯಾಯ-6

### ಗುರುನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಂತೆಯೇ ಯೋಗಸಾಧಕರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹನುಮನ ಅನುಗ್ರಹ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಗುರುನಮಸ್ಕಾರ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳ ವಿನ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕುಸ್ತಿ ಕಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ದಂಡ ಹೊಡೆಯುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿದೆ. ಮನೋಬಲ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಈ ಉಪಾಸನ ಮಾರ್ಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಹಾಭಾರತದ ಸೌಗಂಧಿಕ ಪುಷ್ಪ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಅಂಜನೇಯನ ದರ್ಶನದಿಂದ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡ ಭೀಮ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಗುರುನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದನೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ., ಇಂದಿಗೂ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಾಧಕನ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



#### 6.1) ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರ

ಸ್ಥಿತಿ: ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಮಖಾನದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಹಂತ 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು 2 ಅಡಿ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಕಟ್ಟಿ, ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು.

ಹಂತ 2 : ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತಂದು ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಹಂತ 3: ಎಡಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಪಕ್ಕ ಊರಿರಬೇಕು.

ಹಂತ 4: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಾಭಿಯ ಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 5: ಎದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖವನ್ನು ನೆಲದ ಸಮೀಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನಂತರ ಭುಜಂಗಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಹಂತ 6: ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಜಿಗಿದು ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮಂಡೂಕಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಹಂತ 7: ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಗಿದು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ಹಂತ 8: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

#### 6.2) ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕಾಲುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಎದೆಯು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

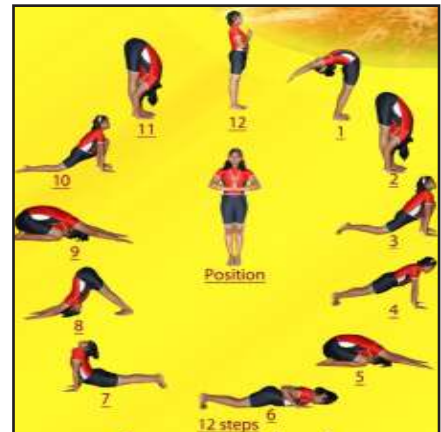
#### 6.3) ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

##### ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ, ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮನ. ಸೂರ್ಯ ವಿಶ್ವದ ಸಮಸ್ತ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಗೌರವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ನಮನ.

##### \* ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಮಹತ್ವ

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳ ಸಮುಚ್ಚಯ. ಆದರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರು, ಭಂಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯನೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆ ಹೊಂದುವ ಉಪಾಸನೆ ಕೂಡ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಅನುಗ್ರಹವೂ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಸಾಧಕನನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಡೆಗೆ



ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

**\* ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಏಕೆ?**

ಚೈತನ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನಗಳ ಆಕರವಾದ ಸೂರ್ಯ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮಿತ್ರ, ಹಿತಕಾರಿ, ಜೀವ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವನು. ಅಂತಹ ಸವಿತೃ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಾವು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಆ ಚೈತನ್ಯ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವೂ ಆ ಮೂಲದಿಂದ ಪಡೆಯಲೆಂದೇ ಇದೆ.

**\* ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹೇಗೆ?**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಎಣಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗಲೂ ಒಂದು ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ದ್ವಂದ್ವನಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರೊಡನೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳ ಸಶಬ್ದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ನಮ್ಮ ನರಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಂದರವಾದ ಮಾಲೀಸು-ಮರ್ದನ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಹನ್ನೆರಡು ನಾಮಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವನ ಒಂದೊಂದು ಗುಣವಿಶೇಷವನ್ನು ಸ್ಮರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆ ನಾಮವನ್ನು ಭಕ್ತಿ/ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಆ ಭಾವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ನಾವೂ ಆ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಿಥಿಲೀಕರಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳ ನಡುವೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಿಗಿತ ಕಳೆದು, ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಮುಂದೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶರೀರ ಹದಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಹಿರಣ್ಮಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಥಾಪಿಹಿತಂ ಮುಖಂ |

ತತ್ಸಂ ಪೂಷನ್ ಅಪಾವ್ಯಣು ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇತ್ ||

ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ “ಸತ್ಯದ ಮುಖವು ಸ್ವರ್ಣಮಯ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಹೇ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನ್, ಆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಸರಿಸಿ ಸತ್ಯ (ಜ್ಞಾನ) ಧರ್ಮಗಳ ಸಮಗ್ರ ದರ್ಶನವನ್ನು ನಮಗೆ ಮಾಡಿಸು” ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮೊದಲು ಓಂಕಾರ, ಬೀಜ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ದೇವನ ಯುಕ್ತವಾದ ನಾಮವನ್ನು ಹೇಳಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಕ್ರಮ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ.

**\* ಸೂರ್ಯನ ದ್ವಂದ್ವ ನಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮ:**

ಸ್ಥಿತಿ	ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ	ಉಸಿರಾಟ
1	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ
2	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ರವಯೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ (ಪೂರಕ)
3	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ (ರೇಚಕ)
4	ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ(ಪೂರಕ)
5	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಖಿಗಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ (ಕುಂಭಕ)
6	ಓಂ ಹ್ರಃ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ (ರೇಚಕ)
7	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಪೂರಕ)
8	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ (ರೇಚಕ)
9	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಪೂರಕ)
10	ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಸವಿತೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ (ರೇಚಕ)
11	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಪೂರಕ)
12	ಓಂ ಹ್ರಃ ಭಾಸ್ಕರಾಯನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ (ರೇಚಕ)

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿವೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಹನ್ನೆರಡು ಹಂತಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

ಕ್ರ.ಸ.	ಸೂಚನೆ	ಉಸಿರಾಟ	ಆಸನ	ದೃಷ್ಟಿ
1	ಏಕಂ	ಪೂರಕ & ರೇಚಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ
2	ದ್ವೀ	ಪೂರಕ	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ	ಭೂಮಧ್ಯ
3	ತ್ರೀಣಿ	ರೇಚಕ	ಉತ್ಥಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
4	ಚತ್ವಾರಿ	ಪೂರಕ	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಭೂಮಧ್ಯ
5	ಪಂಚ	ರೇಚಕ	ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ
6	ಷಟ್	ಕುಂಭಕ	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣೀಪಾದಾಸನ	ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿ
7	ಸಪ್ತಃ	ಪೂರಕ	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಭೂಮಧ್ಯ
8	ಅಷ್ಟ	ರೇಚಕ	ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
9	ನವಃ	ಪೂರಕ	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಭೂಮಧ್ಯ
10	ದಶ	ರೇಚಕ	ಉತ್ಥಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
11	ಏಕದಶ	ಕುಂಭಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿ
12	ದ್ವಾದಶ	ಪೂರಕ&ರೇಚಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ

**ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ :** ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ.

### 1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:

ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಮುಂಡ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

### 2. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ:

ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ತೋಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ, ತೋಳು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆ ಬೇಡ.

### 3. ಉತ್ಥಾನಾಸನ:

ಊರ್ಧ್ವಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

### 4. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:

ಮೊದಲು ಉತ್ಥಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಒತ್ತಿದ್ದು, ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆ ಇರಿಸಬೇಕು.

### 5. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಪಾದದ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.

### 6. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣೀಪಾದಾಸನ

ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿರಿ. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನುಗಂಬ, ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ, ದಂಡದಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳು, ಎದೆ, ಮಂಡಿಭಾಗ, ಕಾಲುಬೆರಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು.

## 7. ಭುಜಂಗಾಸನ

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ, ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ, ಪಾದದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಭೂ ಮಧ್ಯ ಇಡಬೇಕು.

## 8. ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನದಿಂದ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮುಂದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗಿರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ, ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಬೇಕು.

## 9. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನದಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮೂರನೇ ಆಸನದಂತೆಯೇ.

## 10. ಉತ್ತಾನಾಸನ

ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ತಾನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮಿಕ್ಕ ವಿವರಗಳು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಎರಡನೆಯ ಆಸನದಂತೆಯೇ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾನಾಸನವು ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ನಂತರ ಬರುವುದು ಅನಂತರ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

## 11. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ

ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ತೋಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ, ತೋಳು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರಿಸಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆ ಬೇಡ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.

## 12. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಊರ್ಧ್ವಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಮುಂಡ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿಸಿ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತಕ್ಕದು.

### ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅನುಕೂಲ

ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾರತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಬಂಜೆತನ, ಋತುಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಬಂದಾಗಲೂ ಉಪಶಮನ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತಿಸಿ:

\* ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

\* ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಎ) ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

1) ತಾಡಾಸನ : ತಾಡ ಎಂದರೆ ಪರ್ವತ. ಪರ್ವತದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾದ ತೂಕವಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೀನಖಂಡಗಳು, ಮೋಣಕಾಲಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳು, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಪೃಷ್ಠಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದಿರಲಿ, ಎದೆಗೂಡು ಉಬ್ಬಿರಲಿ, ಆಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಕೈ ಬೆರಳು ಬಿಚ್ಚಿ ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ನೇರ, ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವಿರಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಲಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
3. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
5. ನಂತರ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ತಾಳೆಯ ಮರದಂತೆ ನೇರವಾಗಿರುವುದು. ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿರುವುದು, ಸೊಗಸಾದ ನಿಲುವು, ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲ.
- ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗಲು ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

2) ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ :- ಕಟಿ ಎಂದರೆ ಸೊಂಟ. ಸೊಂಟವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ ಎನ್ನುವರು. ಸೊಂಟವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ನೇರವಾಗಿ ಲಂಬವಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೋಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಬಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿರಲಿ. ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೇಲೆ ರಟ್ಟಿಯ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
3. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೈ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು.



ಪ್ರಯೋಜನ:

- ☞ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ-ಬಲಕ್ಕೆ ವಾಲುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಅದರ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ☞ ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು. ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
- ☞ ದೇಹದ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

3) ವೃಕ್ಷಾಸನ :- ಮರದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗವು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು.
3. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು
4. ವಾಪಸ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ☞ ಸಮತೋಲನ, ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನ.





☞ ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ.

☞ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಆಸನ.

4) ಉತ್ತಾನಾಸನ (ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ)-ಉತ್ ಈ ಉಪಸರ್ಗವು ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕಟತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ತಾನ ಎಂಬ ಕ್ರಿಯಾಪದಕ್ಕೆ ಹರಡು, ಚಾಚು, ಎಳೆಯುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು :**

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯು ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.



**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟು ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ☞ ಎದೆಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನಿನೋಳಗಿನ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

**ಸೂಚನೆ:**

ಕಿವಿ ಸೋರುವವರು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

5) ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ತ್ರಿಕೋನ ಎಂದರೆ ಮೂರು (ಬಾಹು) ಕೋನಗಳಿರುವ ಆಕೃತಿಗೆ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:**

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಮೂರರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
2. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು, ಬಲಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾ, ಪಾದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಥಿತಿ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.



**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಸನ.
- ☞ ಕಾಲಿನ ವಿಕಾರಗಳು, ದೂರವಾಗುವವು, ಎದೆಗೊಡು ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳುಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

5. ಉತ್ಕಟಾಸನ – ಕುರ್ಚಿಯಂತೆ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂಥ ವಿಧಾನಗಳು:**

1. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ, ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಮುಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗದೆಯೇ ಎದೆ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆರಿಸಿ.
3. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಲಿ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
4. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೋಷಗಳನ್ನು

ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☞ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವವು.

## ಬಿ) ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

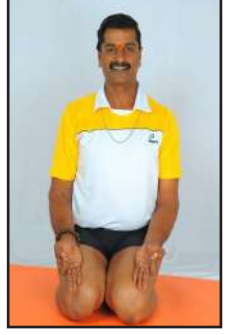
### 1. ವಜ್ರಾಸನ :

ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಸನ. ಕಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ, ವಜ್ರವೆಂಬ ನಾಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ವಜ್ರದಂತೆ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ, ಎಡಗಾಲು ಮಡಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿರಲಿ.
3. ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ,ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲು ಚಾಚುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗ:** ಮಂಡಿ, ತೊಡೆ, ಗೂನುಬೆನ್ನು, ಪಾದದ ಭಾಗದ ನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 2. ಸಮ ದಂಡಾಸನ:

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಉದರದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



### 3. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ:

ಚಿಟ್ಟಿಯ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:** ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

1. ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಪಾದದ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಗುಹ್ಯದ ಬಳಿ ತರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ, ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ.
2. ಬಗ್ಗಿಸಿದ ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು (ಬೆನ್ನು) ಕುಸಿಯಲು ಬಿಡದೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ಒತ್ತುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಗದ್ದದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ.



**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಕುಹರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.
- ☞ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಅಥವಾ ಕಟಿವಾಯು ಅಥವಾ ಅಂಡವಾಯುಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

#### 4. ಪದ್ಮಾಸನ

ಕಮಲದ ಹೂವನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತಕರವಾದ ಆಸನವಿದು.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:** ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಿರಲಿ.
3. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ, ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ, ಇದು ಪದ್ಮಾಸನ.
4. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಆಸನವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ.



#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ☞ ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವಾಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವ (ಆಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್) ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ☞ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.

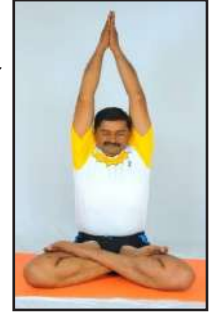
#### 5. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಪರ್ವತಾಸನ:

**ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:**

1. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗೋಣ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಹೊಟ್ಟೆ, ಭುಜ, ಪಕ್ಕೆ, ಕೈಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನರದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮಂಡಿ, ತೊಡೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



#### 6. ವೀರಾಸನ:

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ಮೊದಲು ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಮಂಡಿಗಳು ತಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕೀಲುನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಪಾರ್ಶ್ವಾಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸುರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ತುಂಬ ಸಮಯ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದಂಥವರಿಗೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಊತ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

**ಸೂಚನೆ:** ಮೊಣಕಾಲು ಮಂಡಿಭಾಗದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು.

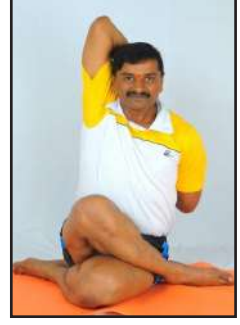
#### 7. ಗೋಮುಖಾಸನ:

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:** - ಗೋವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿದೆ.

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡ ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.



2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಬರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲಿಸಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರಬೇಕು.
4. ಯಾವ ಕಾಲು ಮೇಲಿದೆಯೋ ಆ ಕಡೆಯ ಕೈ ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಈಗ ಎಡಗಾಲು ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಎಡಗೈ ಮಡಚಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮಡಚಿ ಮೇಲುಗಡೆಯಿಂದ ತರೋಣ. ಮೇಲಿರುವ ಬಲತೋಳು ಕಿವಿಗೆ ತಾಗಿರಲಿ.
5. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ.
6. ಬೆನ್ನು ನೇರ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಾಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಪುನಃ ಮಾಡಿ.



#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ☞ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೆಡಸುತನ, ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಹೆಗಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತಾಗಿ, ಹೆಗಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

**ಸಲಹೆ:** ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಟ್ /ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

### 8. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ :

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :** ಸೂಚನೆ: ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವವರು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

1. ವಜ್ರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ ನಾಭಿಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಇಡಬೇಕು.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.
3. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.



### 9. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:** ಪದ್ಮಾಸನಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಬಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯೋಣ.

1. ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನಾಭಿಯ ಸಮೀಪ ಇರಲಿ.
2. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸೋಣ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರೋಣ.



#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ☞ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
- ☞ ಶಿರೋಭಾಗದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಸ್ಮರಣ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ,
- ☞ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

### 10. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

#### ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಕುಳಿತು ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ.
2. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ, ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸದೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
3. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಎದೆ ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕೈ ಗಂಟುಗಳು ಮಂಡಿಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು.

4. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿ, ಕುರ್ಚಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಸೊಂಟದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವವು.
- ☞ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮಂದತೆ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ☞ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ಜಠರವು ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



**ಸೂಚನೆ:** ಹರ್ನಿಯಾ, ಸ್ಪಾಂಡಿಲ್ಯೆಟಿಸ್, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಾಡಬೇಕು. ಋತು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ರಾವ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಹುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ

**11. ಜಾನು ಶಿರ್ಷಾಸನ:**

ಜಾನು ಎಂದರೆ ಮಂಡಿ, ಶಿರವನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡ ಪಾದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಕ್ಕಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.



ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು**

- ☞ ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುವ ಅಲ್ಪ ಜ್ವರಪೀಡೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**12. ಉಷ್ಣಾಸನ:**

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :** ಉಷ್ಣ ಎಂದರೆ ಒಂಟಿ. ಒಂಟಿಯ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ.

1. ವಜ್ರಾಸನದಿಂದ ಮೇಲೇಳುತ್ತಾ, ಕಾಲನ್ನು ಭುಜದಷ್ಟು ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ಕುತ್ತಿಗೆಯೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದಂತೆ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರಲಿ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
5. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡ ಪಾದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಕ್ಕಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
6. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು.ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.



**ಉಪಯೋಗಗಳು**

- ☞ ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುವ ಅಲ್ಪ ಜ್ವರಪೀಡೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 13. ಉಪವಿಷ್ಣು ಕೋನಾಸನ

1. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು, ಕೈಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
6. ವಾಪಸ್ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಸುಖಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.



### ಉಪಯೋಗಗಳು

- ☞ ಕೀಲುಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
- ☞ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ತಾವವು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಂಡು, ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಚುರುಕು ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.
- ☞ ಪ್ರಸವವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

### ಸೂಚನೆ:

1. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು (ತೊಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಚ್ ಆಗುತ್ತೆ)
2. ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಕಾಲಬೆರಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬೆಲ್ಟ್, ಟವಲ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

### ಸಿ) ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

#### 1. ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ (ಋಷಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಸನ):

#### ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿ ಆಕಾರವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು.
3. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹಾಕಬೇಕು.
4. ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.
5. ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ತಿರುಗಬೇಕು.
6. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.



#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ☞ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಪೆಡಸುತನ ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಪಚನ, ಸಾರಗ್ರಹಣ, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ, ಮಲ-ಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಜಠರ, ಯಕೃತ್, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಕರುಳುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣ ಎನಿಸಿರುವ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: 1) ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು 2) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

2. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ: ಮಹಾಯೋಗಿ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವಿದೆ.

#### ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗಿಡಬೇಕು.
2. ಎಡಪಾದ ಬಲಮಂಡಿಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಎಡ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರವಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ



ಎಡಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಸುತ್ತಿದ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

4. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಸುತ್ತೋಣ. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎಡದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
5. ಮುಂಡದ ಭಾಗವು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೇರ ಬರಬೇಕು.
6. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ☞ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸನ ಇದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ
- ☞ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವಿಕೆ, ಅಸಿಡಿಟಿಯ ನಿವಾರಣೆ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.
- ☞ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸುಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ನರಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಸಣ್ಣಕರುಳು ದೊಡ್ಡಕರುಳುಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಡಿ) ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

### 1. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ:

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:** ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ರೇಚಕದೊಡನೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನನ್ನು ಕಮಾನಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಆಯಾ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



**ಪ್ರಯೋಜನ:** ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಎದೆಗಳ ದೋಷ ಮಾಯಾವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಠನಾಳದ ಬೇನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ಈ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೂ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

### 2. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ:

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಲಗಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ 60 ರಿಂದ 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಈಗ ಇಡೀ ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ಲಂಬದಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
2. ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕುಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ.
3. ಕೆಲ ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಂತರ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಹಿಂದೆ ಬನ್ನಿ ಪೂರ್ಣ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು 90, 60, 30 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ, ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



**ಸೂಚನೆ:** ಇದನ್ನು ಆಸನಗಳ ರಾಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ☞ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧೋಷಧವಾಗಿದೆ.
- ☞ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಶಿರೋಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ, ಶಿರೋಭಾಗದ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವು ಸ್ತ್ರೀ ಭೂಷಣಗಳಾದಂಥ ಸಹನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.
- ☞ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ☞ ಗದ್ದದ ಬಿಗಿಯಾದ ಒತ್ತುವಿಕೆಯಿಂದ ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಸೂಚನೆ:** ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.

### 3. ಹಲಾಸನ

ಹಲ ಎಂದರೆ ನೇಗಿಲು. ನೇಗಿಲು ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ ಎಂದರ್ಥ.

**ವಚ್ಚರಿಕೆ:** ಹರ್ನಿಯಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.



**ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:** ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ.

1. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30, 60, 90, 120 ಡಿಗ್ರಿಗಳವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತ ಮಂಡಿ ಮಡಚದೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ.
2. ಕೈಗಳು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿದ್ದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಾದದ ಕಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುವ ಕ್ರಮವೂ ಇದೆ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:**

- ☞ ಜಠರ, ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಭಾಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಡೈರಾಯಿಡ್, ಪ್ಯಾರಾ ಡೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ನರಮಂಡಲಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ☞ ತಲೆನೋವು, ಅರ್ಧತಲೆನೋವು, ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

**ಸೂಚನೆ:**

1. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಡೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಜಮಖಾನ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಬರಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಾರದು.

### 4. ಮೇರು ದಂಡಾಸನ

**ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:**

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ, ಹಸ್ತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ.
3. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ.
4. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:**

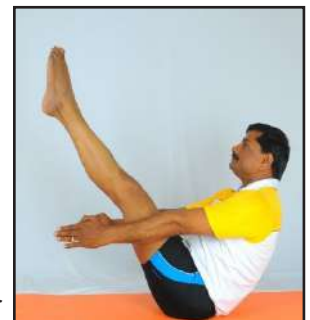
- ☞ ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರಳ ಆಸನ.
- ☞ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ-ಮೇರುದಂಡ ಸ್ಥಿತಿಶ್ಲಾಘಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ☞ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವುದು.



**5. ನಾವಾಸನ - ನಾವೆ ಎಂದರೆ ದೋಣಿ. ದೋಣಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿ**

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಹಸ್ತವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಕೈಗಳ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ. ಆಧಾರದಲ್ಲಿ
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ.
4. ಕೈಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರಬೇಕು.
5. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.





### ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ☞ ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮಗಳಿಗೆ ಅಂಗಮರ್ಧನ ನೀಡಿ ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ☞ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು, ತೊಡೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಬರುವುದು.
- ☞ ಸೂಚನೆ: ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟು ಅರ್ಧನಾವಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

## 6. ಚಕ್ರಾಸನ (ಊರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ)

ಚಕ್ರದಂತೆ ಬೆನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವ ಭಂಗಿ. ಊರ್ಧ್ವ ಎಂದರೆ ಮೇಲ್ಮುಖ, ಧನು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಬಾಗಿಸುವುದು.

### ಸೂಚನೆ:

- ☞ ಭಯ ಇರುವವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ಇರುವವರು ಸೊಂಟ ಉಳುಕಿದವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ☞ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಹರ್ನಿಯ ಇದ್ದವರು ಮಾಡಬಾರದು. ಬೆನ್ನಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

### ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರೋಣ.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
3. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
4. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೊತ್ತುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, (ಸೊಂಟ) ನಡುಭಾಗವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಮೇಲೆತ್ತೋಣ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
5. ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ ಬರಬೇಕು.



### ಉಪಯೋಗಗಳು

- ☞ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ, ಕೈ ತೊಡೆಯ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಪಡುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ಭಾಗದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಲಾಭವಾಗುವುದು.
- ☞ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಸಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಕಠಿಣವಾದ ಹಿಂಬಾಗುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.
- ☞ ನವಚೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು. ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

## 7. ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ (ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ)

ಸೂಚನೆ: ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

### ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

ಪ್ರಕಾರ-1 : ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಿ, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ತಂದು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸೋಣ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರ ಚಾಚೋಣ. ಇದು ದ್ವಿಪಾದ ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ.

### ಪ್ರಕಾರ-2 :

1. ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎಡಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿರಲಿ.
4. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ, ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಸೋಣ. ಮತ್ತೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರೋಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಏಕಪಾದ ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ.



**ಉಪಯೋಗಗಳು:**

- ☞ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅಪಾರ ಉಪದ್ರವ ಕೊಡುವ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕ
- ☞ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕ.
- ☞ ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ☞ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಇ) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

**1. ಮಕರಾಸನ:** ಮಕರ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆ. ಮೊಸಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಒಳಗಂಟುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಯೂ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಬಲ ಮೊಳಕೈಗೆ, ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಎಡ ಮೊಳಕೈಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮಡಿಸಿ, ಹಣೆಯನ್ನು ಮಡಿಸಿದ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಸೆಳೆತಗಳಿರದೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲಿ.



**ಪ್ರಯೋಜನ:** ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

**2. ಭುಜಂಗಾಸನ:** ಭುಜಂಗ ಎಂದರೆ ಸರ್ಪ. ಭುಜಂಗಾಸನ ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿದ ಸರ್ಪವನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:** ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತುಸು ದೂರ ಇಟ್ಟು, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಇಡೀ ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕುತ್ತ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.
2. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಎದೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



**ಉಪಯೋಗಗಳು:**

- ☞ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಸ್ತಮಾ, ಉಬ್ಬಸ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**3. ಧನುರಾಸನ:** ಧನುಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ಬಿಲ್ಲು ಬಾಗಿದಂತೆ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿಸುವ ಆಸನ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:**

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ತಲೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆಳೆಯುತ್ತಾ,

ಧನಸ್ಸಿನಂತೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿ.

3. ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಭಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ, ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



#### ಉಪಯೋಗಗಳು

- ☞ ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದಿಂದಾಗಿ, ಆ ಭಾಗದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ☞ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ, ಸೊಂಟನೋವು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ☞ ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು, ದುಂಡು ಹೆಗಲಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಸೂಚನೆ:- 1) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು. 2) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

3. ಶಲಭಾಸನ : ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ. ಈ ಆಸನ ಮಿಡತೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿ

#### ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಹೆಬ್ಬರಳು ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
3. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಇರಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
4. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.
5. ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



#### ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ☞ ವಾತರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ☞ ತೊಡೆ, ಮಂಡಿ, ಕಾಲಿನ ಭಾಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
- ☞ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: 1) ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, 2) ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, 3) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು. 4) ಜಠರ ಭಾಗದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

## ಎಫ್) ಶಿರ್ಷಾಸನ

ಆಸನಗಳ ರಾಜ ಇದು. ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಈ ಆಸನದಿಂದ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಮತಾಟ್ಯದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ಹಾಸಬೇಕು. ನಂತರ ಜೋಡಿಸಿದ ಮೋಣಕಾಲು ಪಾದಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ತೊಡೆಯು ಎದೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯ ಅಥವಾ ಇತರರ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಯಾವ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಲ್ಲಲು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವಾಗ ಪೂರಕಮಾಡಿ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸಮನಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ನಿಲ್ಲುವ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾ ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ ಸಮನಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಬಾಲಾಸನ ಅಥವಾ ಶಶಾಂಕಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನ: ಮಾನವ ಜೀವನದ ಸರ್ವಧಾರವಾದ ವೀರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಇದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಇದು ರಾಜಮಾರ್ಗ. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಲನ, ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನ ಇವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ



ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತೈಕ್ಯಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಹಲ್ಲು, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಈ ಮೂರರ ಉನ್ನತಿಯೂ ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದು ಯೋಗಾಸನಗಳ ರಾಜ.

## ಬಿ) ಶವಾಸನ - ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಶವಾಸನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶವದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಶವಾಸನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದೊಂದು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಆಸನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶವಾಸನ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಆಸನ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶವಾಸನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಹೇಗೋ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರುವುದು.



**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:-** ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಮೊಣಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒರಗಿಸುತ್ತ ಮಲಗಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ.
2. ಹಸ್ತಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ, ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಯಾಗಿರಲಿ.
3. ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
4. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಪಾರ್ಷ್ವಸಂಧಿ (ಆಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್)ಯ ಹಿಂಭಾಗ ಸಡಿಲವಾಗಿರಿಸಿ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ ದಣಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಸನ ಇದು. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಚಾಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಾಲಿನಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯೋಚನೆಯೂ ಇರಕೂಡದು. ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಕನಿಷ್ಠ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ಶವಾಸನ, ಯೋಗ ಶಯನಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹಸ್ತಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲೇಳಬೇಕು.

**ಪ್ರಯೋಜನ:** ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡಕ್ಕೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ, ಶಾಂತಿಯೂ ಲಭಿಸಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಕಾರ ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

## ಅಧ್ಯಾಯ-8

### ಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು

#### 8.1) ಬಂಧಗಳು

ಬಂಧಗಳು ಆಂತರಿಕವಾದ ನರ-ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೀಗಳು ಎನ್ನಬಹುದು. ಮೊದಲು ಕೇವಲ ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಅನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಮೂಲಬಂಧ, ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಇವು ಮುಖ್ಯವಾದ 3 ಬಂಧಗಳು.

#### ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ:

**ಮೂಲಬಂಧ:** ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಮೇಲೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರ ಬಂಧವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದು. ಮಾಸ್ಪರ್ ಕೀ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ :** ಪೂರ್ಣ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವುದು. ನಂತರ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು.

**ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ:** ಕಂಠ ಕೂಪದಲ್ಲಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಸ್ತಂಭನ ಮಾಡುವುದು.

ಮೂರುಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ರಿಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಈ ಬಂಧಗಳೊಡನೆಯೇ, ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಚಯವಿದ್ದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ವಿಶೇಷತಃ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಈ ಬಂಧಗಳು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾದವು.

#### 8.2) ಮುದ್ರೆಗಳು

ನಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂಯೋಜಿತ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಐದೂ ತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮುದ್ರಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಆಯಾ ತತ್ವಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವದಿಂದಂಟಾದ ತೊಂದರೆ. ನೋವು, ವೇದನೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

#### ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮುದ್ರೆಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯೋವೃದ್ಧರು ಹೀಗೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

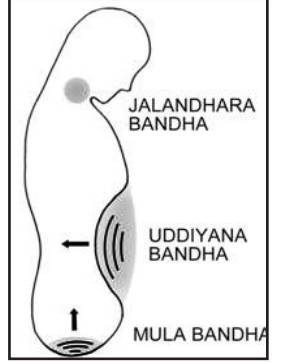
ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಕಟುನಿಯಮಗಳಾಗಲೀ, ಮಂತ್ರಗಳಾಗಲೀ, ಆಸನಗಳಾಗಲೀ, ಇಂತಹುದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಅಂದರೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ, ಬೆಳಗಿನ ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ, ನಡೆದಾಡುವಾಗ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಬಂಧುಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅನುಕೂಲವರಿತು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಒಂದೇ ಕೈನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಲಗೈನಲ್ಲೂ, ಬಲಭಾಗದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಡಗೈನಲ್ಲೂ ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

1. ಅಂಗುಷ್ಠ : ಹೆಬ್ಬೆರಳು - ಅಗ್ನಿತತ್ವ, ಸೂರ್ಯತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
2. ತರ್ಜನಿ : ತೋರುಬೆರಳು - ವಾಯು-ಗಾಳಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಮಧ್ಯಮಾ : ಮಧ್ಯಬೆರಳು - ಆಕಾಶ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಅನಾಮಿಕ : ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು - ಪೃಥ್ವಿ-ಭೂಮಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ : ಕಿರುಬೆರಳು - ಜಲತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.



**1. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ:** ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಬಿಟ್ಟು, ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಹಸ್ತದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಒಳಗೆ ಮಡಿಚಬೇಕು. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಗೈಯನ್ನೇ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.



**2. ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ / ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ:** ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ತಾಗಿಸಿ, ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರ ಚಾಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.

**ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:** ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಬಲವಾಗಿ ಅಮುಕುವ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ. ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೇ ಸರಾಗವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗ:**

- ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹುಚ್ಚು, ಉನ್ನಾದ, ಕೋಪ ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಇನ್ಸೋಮ್ನಿಯಾ (Insomnia) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



**3. ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ:** ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಂತೆಯೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತೋರುಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ತಾಗಿರಲಿ. ಉಳಿದ ಮೂರೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅದುಮುವಂತೆ ತಾಗಿಸೋಣ.



**4. ಆದಿಮುದ್ರೆ:** ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗೆ ಒತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.



**5. ಷಣ್ಮುಖೀ ಮುದ್ರೆ:** ಕೈನ ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆಯೂ, ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು, ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿರಂಜಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ, ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದ ಮೇಲೆಯೂ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.



**6.. ಪೃಥ್ವೀಮುದ್ರಾ:**

**ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:** ಅನಾಮಿಕಾ ಅಂದರೆ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತೆಯೇ ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

**ಉಪಯೋಗ:** ದುರ್ಬಲನಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



### 7.. ವರುಣ ಮುದ್ರೆ

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಜಲತತ್ವ
2. ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ,
3. ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ
4. ಸಡಿಲವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ: ಶರೀರದ ಒಣಗುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಯುಸಂಬಂಧಿತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 8. ವಾಯುಮುದ್ರೆ

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು: ವಾಯು ತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಶುಕ್ರನ ಗ್ರಂಥಿ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ: ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಮಂಡಿನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಸಂಧಿವಾತ, ಲಕ್ಷ(ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು), ಕತ್ತಿನ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತೆ, ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 9. ಲಿಂಗ ಮುದ್ರಾ

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು: ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊಸೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗೈನ ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಮುಕಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೈ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಎಡ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಮುಕಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗ: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ, ತೀವ್ರ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ, ಅಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆ, ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆ, ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುವುದು



### 10. ಸೂರ್ಯಮುದ್ರಾ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಪೃಥ್ವೀತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ಅನಾಮಿಕ/ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ಅನಾಮಿಕವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಕ ತೋರುಬೆರಳು ಮಧ್ಯೆಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

- ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉತ್ತೇಜನವಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಸ್ತಮಾ(ಉಬ್ಬಸ) ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಸೈನಸ್, ಶೀತ, ಟಿ.ಬಿ. (ಕ್ಷಯ) ಮತ್ತು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 11. ಪ್ರಾಣಮುದ್ರಾ

**ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:** ಜಲತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಅನಾಮಿಕಗಳೆರಡರ ತುದಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಕ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

**ಉಪಯೋಗ:** ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಡೈನಮೋನಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯನವಾಗುತ್ತದೆ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 12. ಅಪಾನಮುದ್ರಾ

**ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:** ಆಕಾಶತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗ:** ಸಕ್ಕರೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಖಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವಿಷವಸ್ತು (ಟಾಕ್ಸಿನ್) ನಿವಾರಣೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆ.



### 13. ಅಪಾನವಾಯು ಮುದ್ರಾ:

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:** ವಾಯುತತ್ವದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಮುಕಬೇಕು. ಆಕಾಶತತ್ವದ ಮಧ್ಯಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿತತ್ವದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಅಮುಕಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಮಿಕ್ಕ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

**ಉಪಯೋಗ:** ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ, ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 14. ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆ:

ಆದಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ತಾಗುವಂತೆ, ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.



### 15. ಆಕಾಶಮುದ್ರಾ

**ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:** ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಅಗ್ನಿ ತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಮಿಕ್ಕಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

**ಉಪಯೋಗ:** ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮೂಳೆಗಳ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಯೋಚಿಸಿ:** ಮುದ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ?





## ಪಂಚಪ್ರಾಣ (ವಾಯು)

ವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ ಆಯಸ್ಸು, ಬಲ, ನಿಯತವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಶರೀರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಾಯುವೇ ಶರೀರವನ್ನು ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಭುವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಒಡೆಯ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಾಯುವೇ ಸ್ವಾಮಿ. ಪ್ರಾಣದ ಕೆಲಸ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಾಮ, ರೂಪ, ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, 5 ಪ್ರಾಣಭೇದಗಳುಂಟು.

### ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಭೇದಗಳು:

**ಪ್ರಾಣ:** ಮುಖ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳು-ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಎದೆ, ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ, ಹೃದಯ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಫವನ್ನು ಉಗುಳುವುದು, ಸೀನುವುದು, ತೇಗುವುದು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು.

**ಅಪಾನ:** ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಇತ್ಯಾದಿ-ಶರೀರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಪಾನ. ಅಪಾನ ವಾಯುವು ವಾಯು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಟಿ, ಬಸ್ತಿ, ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರ, ಋತುಸ್ತಾವ ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಸಮಾನ:** ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದುದು. ಸಮಾನ ವಾಯು ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಕೋಷ್ಠದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಅನ್ನನಾಳದಿಂದ ಜಠರ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಜಮಾಯಿಸಿ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾರಭಾಗ ಮತ್ತು ಕಿಟ್ಟಿ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ.

**ಉದಾನ:** ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ವಮನ ಕ್ರಿಯೆ ತೇಗು (ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು) ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉದಾನ. ಉರುಸ್ಥಾನವು ಉದಾನ ವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾನವು ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ನಾಭಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವುದು, ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವುದು, ಧೈರ್ಯ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ವ್ಯಾನ:** ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿದು ಸ್ಪರ್ಶಾದಿ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದು ವ್ಯಾನ. ವ್ಯಾನ ವಾಯುವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವುದು, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಕಣ್ಣರೆಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು, ಬಿಡುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾನ ವಾಯುವಿನ ಅಧೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಪ್ರಚೋದನೆ ವ್ಯಾನ ವಾಯುವಿನದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಂ ವಶೇಸ್ವರ್ವಂ ತ್ರಿದಿವೇಯತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ |

ಮಾತೇವ ಪುತ್ರಾನ್ ರಕ್ಷಸ್ವ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಪ್ರಜ್ಞಾಶ್ಚ ವಿದೇಹಿ ನ ಇತಿಃ ||

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ||

**ಅರ್ಥಾತ್:** ಈ ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ವಶವಾಗಿದೆ. ಹೇ! ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮಗೆ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿ, ತಾಯಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎಂದರೆ - ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರು), ಆಯಾಮ ಎಂದರೆ - ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣದ ಆಯಾಮ, ಅಂದರೆ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

**“ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಚ್ಛಾಸಯೋಃ ಗತಿರ್ವಿಚ್ಛೇದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ”**

ಉಸಿರಾಟದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. 'ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಆಯಾಮಃ' ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು- ಆ ಮೂಲಕ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯೋಗದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ. ಅದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಚಾಲಕ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲಭೂತ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಗಾಳಿ. ಈ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಸೇವಿಸುವ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ, ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಪೂರಕ', 'ಕುಂಭಕ', 'ರೇಚಕ'ಗಳೆಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ರೇಚಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಭಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಅಂತರ್‌ಕುಂಭಕ. ಶ್ವಾಸ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ, ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವಂತಾದರೆ ಅದು ಸಹಜ ಕುಂಭಕ/ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ.

ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪೂರಕವಾದವುಗಳು. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 20ರವರೆಗೆ ನಡೆಯುವುದು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 72 ಬಾರಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15 ಸಲ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ ಸಲ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು (ರೇಚಕ-ಪೂರಕಗಳಲ್ಲಿ) ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಯೋಗಸಾಧಕನ ಆಯುಷ್ಯವು ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಯೋಗಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ 'ನಾಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಹಸ್ರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 3 ನಾಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂಥವು.

ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ ಹಾಗೂ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಗಳೆಂದು ಇವುಗಳನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಇಡಾ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಎಂದೂ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಲನಾಡಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ತಂಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಚಂದ್ರನಾಡಿಯ ಕೆಲಸವಾದರೆ, ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯ ಕೆಲಸ. ಮೇರುದಂಡದ (ಬೆನ್ನುಹುರಿ) ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲು ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ಇದ್ದು, ಇದರ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

**ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಬಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ಅವನೊಬ್ಬ ರೋಗಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ

ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ಅವನೊಬ್ಬ ಯೋಗಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮೊಲ, ನಾಯಿ, ಮುಂತಾದವು ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುವ ಆನೆ, ಆಮೆ ಮುಂತಾದವು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಪ್ರಾಣಿಯೆಂದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಉಸಿರಾಟದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಬಲ್ಲ.

## ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ಹೇಗೋ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ, ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗೊಳಗಾದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಏದುಸಿರಿನಂತೆ ರಭಸ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರಾಟ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟ ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

## ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು:

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

- ✓ ವಾತಾವರಣ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ, ಕಲ್ಮಶರಹಿತ ಪರಿಸರ ಅಗತ್ಯ.
- ✓ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದ ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.
- ✓ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ. ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಖಾಸನ, ಆದರೆ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

## 1. ಅನುಲೋಮ, ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.

ಎರಡೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು 11 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಉಪಯೋಗ:

- ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿಯ ತಡೆಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಾಯ್ಡ್ಸ್, ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅಥವಾ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಆದಿಗಳ ಅನಿಯಮಿತತೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಆನಂದ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

## 2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ ಇರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
2. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು 10 ರಿಂದ 11 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



## 3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪೂರಕ - ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಮುಖವು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
2. ಪೂರ್ಣ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 10 ರಿಂದ 11 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.



## ಉಪಯೋಗ:

- ನೆಗೆಡಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ತಲೆನೋವು, ಅರೆತಲೆನೋವು, ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತುಂಬ ಲಾಭದಾಯಕ.

## 4. ಚಂದ್ರಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಪೂರ್ಣರೇಚಕ ಮಾಡಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 10 ರಿಂದ 11 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

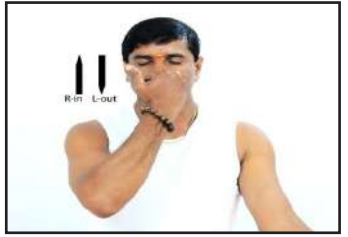


## ಉಪಯೋಗ:

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು

## 5. ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 10 ರಿಂದ 11 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.



## ಉಪಯೋಗ:

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## 6. ನಾಡಿತೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಎಡಹಸ್ತ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು. ಇದೇ ರೀತಿ 10 ರಿಂದ 11 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.



## ಉಪಯೋಗ:

- ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮ್ಲವಾತ, ಮಂಡಿನೋವು, ಕಪವಾತ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
- ಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಧಾತುರೋಗ, ಶುಕ್ರಕಾಯ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶೀತಪಿತ್ತ ಆದಿಸಮಸ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಶೀತ, ನೆಗೆಡಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಸೈನಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ಕಫ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಉಪಶಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

## 7. ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ (ಪೂರಕ) ಉಸಿರಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸದ್ವಾರದ ಕವಾಟಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ/ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಯಿಂದ sss ಸ್ವರದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮರಹಿತವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತಡೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಹಿಸ್ ಶಬ್ದ ಬರುವಂತೆ ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅದುಮಿಡಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದನ್ನು 10 ರಿಂದ 11 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

## ಉಪಯೋಗ:

- ಬಾಯಿಯ ಒಳಗಿನ ಮೇಲಂಗಳದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆಯ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲಿನ

ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ, ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪಚನಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ., ಕಫದ ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ, ಪ್ಲೀಹಾ ಸ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 8. ಶೀತಳೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
2. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಳ್ಳ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಪಾಶ್ವಗಳನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತ ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಿಯ ಕೊಕ್ಕಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಿಸಿ.
3. ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ತಂಪನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
4. ನಾಲಗೆ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ.



### ಉಪಯೋಗ:

➤ ನಾಲಗೆ, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಂಠಗಳ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 9. ಸೀತ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
2. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ನಾಲಗೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ತಂಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
3. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ 5 ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



### ಉಪಯೋಗ:

➤ ದಂತರೋಗವಾದ ಪಯೋರಿಯಾ, ಕಂಠ, ಬಾಯಿ, ನಾಲಗೆ, ಮೂಗು ಇವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ, ಅತಿನಿದ್ರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

### 10. ಸದಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
2. ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ತಂಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
3. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ. 5 ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



### 11. ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
2. ಗಂಡು ದುಂಬಿಯ ರೋಂಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ.
3. ಹೆಣ್ಣು ದುಂಬಿಯ ರೋಂಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಉಸಿರು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. 5 ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



### ಗಮನಿಸಿ:

- ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಷಣ್ಮುಖೀ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ (ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ) ಮುಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದು.

➤ ಹೊರಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಉಪಯೋಗ:

➤ ನಿद्रಾಹೀನತೆ (ಇನ್‌ಸೊಮ್ನಿಯಾ)ಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು, ಧ್ವನಿ ಮಧುರವಾಗಿ, ಸ್ವಪ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲ.

### 12. ಕಪಾಲಭಾತಿ:

ಕಪಾಲ ಎಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ದೀಪ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಚಿನ್ನದ್ದೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಲಿ.
3. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಊದುಕುಲುಮೆ ಗಾಳಿ ಚೀಲದಂತೆ ಒತ್ತಿ) ರಭಸವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಡಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ಪೋಟದಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ (ಸಶಬ್ದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕ).
4. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

### ಗಮನಿಸಿ:

- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ರಭಸವಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವ (ದೀರ್ಘ ಪೂರಕ, ರಭಸದಿಂದ ಕ್ಷಿಪ್ರರೇಚಕ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 20-40 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ, ಇದು ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಒಂದು ಸುತ್ತು.
- ಆರಂಭಿಕ 2-3 ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಬಾರಿ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಕಫಾಲಭಾತಿ ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ದುರ್ಬಲರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಸುಸ್ತು ಆದಾಗ ಮಾಡಬಾರದು.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

### ಧ್ಯಾನ

ಧಾರಣದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಏಳನೇ ಹಂತವಾಗಿದೆ. “ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಧ್ಯಾನಂ” ಅಂದರೆ ಏನನ್ನು ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದೇ ‘ಧ್ಯಾನ’ ಎಂದರ್ಥ. ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮನಸ್ಸು ತೈಲಧಾರೆಯಂತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅದನ್ನು ‘ಧ್ಯಾನ’ ಎಂದುಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಮನಸ್ಸು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ, ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನರಹಿತವಾದ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಯೋಚನೆಯ ಪ್ರವಾಹವೇ ಧ್ಯಾನ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ ಮನಸ್ಸು ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಧಾರಾ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏಕಾಧಾರೆಯಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯು ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಲ್ಲಟ ಅಥವಾ ಚಂಚಲವಾಗಲೇ ಕೂಡದು. ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೇಗೆ ಆಳವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಧಾರಣ ಪಕ್ಷಗೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ, ಇದೇ ಧ್ಯಾನ. ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಹಿಡಿದು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧಾರಣವಾಗಿದ್ದು ನಂತರದ ಕ್ರಿಯೆ ಧ್ಯಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ:

1. ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ

2. ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ

3. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ

### 1. ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ :

ಇಷ್ಟ ದೇವತಾ ಅಥವಾ ಕುಲದೇವತಾ ಜಪದ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಜಪದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯವಾದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಮ್ಯತೆ ಪಂಚಭೂತಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಪಂಚ - ಭೂಮಿ, ಗುಡ್ಡ-ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಗಿಡ-ಮರಗಳು, ಹರಿಯುವ ನದಿ, ಸೂರ್ಯ ಉದಯ, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕು, ಶಾಖ, ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ, ಆಕಾರ - ದಿಗಂತ, ದಿಗಂತದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ. ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ ಸ್ವರೂಪ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ, ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ತದಾತ್ಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

### 2. ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ

ಭಗವಂತನನ್ನು ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಭೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಲಯ, ಪರಮ ಪುರುಷನು ಅನಂತ, ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಲಯ. ಆ ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿಯು ಎಲ್ಲೆಡೆಯು ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿದೆ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವನು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅನಂತ ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ ಹಾಗೂ ಕುಲದೇವತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. (ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿ, ಅನಂತ ಪ್ರೀತಿ, ಆನಂದಗಳ ಮೂರ್ತರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ) ನಂತರ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಅವನ ಅನಂತ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಾವಿತ್ಯ, ಅನಂತ ಕರುಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು.

### 3. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ :

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಷಡ್‌ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆತ್ಮನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಭೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಅಖಂಡತೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸುವ, ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹ ಭಾವ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವ ಭಾವವನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸತತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಮಾಡುವುದು, ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನವು ನೂರುಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.

### ಧ್ಯಾನಮಗ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ.

1. ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರ - ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಾದುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಆಯಸ್ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹೌದು.
2. ವಿಶಾಲತೆ - ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈಶಾಲ್ಯದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದರೆ ಒಂದೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ಆನಂದ : ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಅಸೀಮ ಆನಂದದ ನೆಲೆಯೂ ಹೌದು.
4. ನೈಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ - ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

## ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

### 1. ಆಸನ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವೀರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ.

ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆಯನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆಯು ಜಾಗೃತ ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ.

## 2. ಉಸಿರಾಟ

ಯೋಗಿಕ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ - ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇತರ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## 3. ಮನಸ್ಸು

ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಚಂಚಲತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತಗೊಳಿಸುವ ಕಲೆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಕ್ರಮಿಸಬೇಕು.

## 4. ಪಂಚ ಚ್ಛಾನೇಂದ್ರಿಯ

ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದ ಆಂತರ್ಯದಡೆಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

## 5. ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮ

ಮೌನದ ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ಸದ್ವಿಚಾರ, ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದೊಡನೆ ತರುತ್ತಾ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸುತ್ತಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಃ ಸದ್ವಿಚಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

### ಓಂ ಕಾರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಲಾಭಗಳು:

- ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.
- ಧ್ವನಿ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಓಂಕಾರ ಧ್ವನಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ದೀರ್ಘ ನಿಶ್ವಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇದು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
- ಓಂ ಕಾರದ ಅಂತ್ಯದ 'ಮ' ಕಾರವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮೆದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕಣಗಳೂ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಾಗಿ ಓಂ ಕಾರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಚಿಸಿ: ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು?



## ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಷಟ್ ಎಂದರೆ ಆರು. ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ವಿವಿಧ ಅಂಗದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಶರೀರದ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರವೇಶಾರ್ಥ ಋಷಿಗಳು ಷಟ್ಕರ್ಮದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಕಾಯಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತ, ದೀರ್ಘಾಯು, ಸ್ವಸ್ಥ, ಪುಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಮಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಪ್ರಕಾರದ ಕಫ ರೋಗಗಳು, ಎಲ್ಲ ವಾತರೋಗಗಳು, ಪಿತ್ತರೋಗಗಳು, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಉದರ ರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಕಾರ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸ್ಥೂಲ ಮಲ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಯಥಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಅದರಂತೆಯೇ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಸಪ್ತಧಾತುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮಲಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಇರುವ ವಿಧಾನವೇ ಷಟ್ಕರ್ಮ.

1. ಕಫಾಲಭಾತಿ - ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
2. ತ್ರಾಟಕ - ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ನೇತಿ - ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ.
4. ಧೌತಿ - ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜಠರದವರೆಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ.
5. ನೌಲಿ - ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ.
6. ಬಸ್ತಿ - ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಲದ್ವಾರದವರೆಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

ಇವು 6 ಇಂದ್ರಿಯ ಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ಧಾತು ಜನ್ಯ, ಮಲ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಸಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಕಫಾಲಭಾತಿ:- ಕಫಾಲ ಎಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ದೀಪ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಊದು ಕುಲುಮೆ ಗಾಳಿ ಚೀಲದಂತೆ ಒತ್ತಿ) ರಭಸವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಡಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ಪೋಟದಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ (ಸಶಬ್ದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕ). ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಗಮನಿಸಿ: ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ರಭಸವಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವ (ದೀರ್ಘ ಪೂರಕ, ರಭಸದಿಂದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 20-40 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ, ಇದು ಕಫಾಲಭಾತಿಯ ಒಂದು ಸುತ್ತ. ಆರಂಭಿಕ 2-3 ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಬಾರಿ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಫಾಲಭಾತಿ ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು, ದುರ್ಬಲರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಆದಾಗ ಮಾಡಬಾರದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

## 2. ತ್ರಾಟಕ :

ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾದ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ತನ್ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸಹಭಾವ, ಸಹಯೋಗ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಸನ ಹೇಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಮ-ನಿಯಮ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಇವೆರಡರ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ - ಸಮತ್ವ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಹಿಡಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಹೊಂದಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿ, ಮನಃಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

## ತ್ರಾಟಕ: ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ

ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು ಕಣ್ಣು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿತವಾದ ದೃಶ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಅದರ ನೆನಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು, ದೇಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ವಿಮುಖನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ

ಕಣ್ಣಿನ ದೃಶ್ಯ ನಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯ ಸ್ಥಿರತೆಗಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವ, ಕ್ರಮಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ತ್ರಾಟಕ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ತ್ರಾಟಕ.

ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ 2 ವಿಧ: 1.ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ 2. ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ

### 1. ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ:

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ವಸ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಅನುಸಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪುನಃ 4 ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಅ) ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ      ಆ) ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ      ಇ) ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ      ಈ) ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

#### ಅ) ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ:

ಜತ್ಯ ಎಂದರೆ ತೋಳು, ಭುಜದ ಮೂಳೆ. ಭುಜ ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ಚಲನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ. ಎವೆಯಿಕ್ಕದೇ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಸುವುದನ್ನು ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೈಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ತೋಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ (ತೋರುಬೆರಳು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು) ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕತ್ತನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೋಳನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು.

#### ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕದ ವಿಧಗಳು:

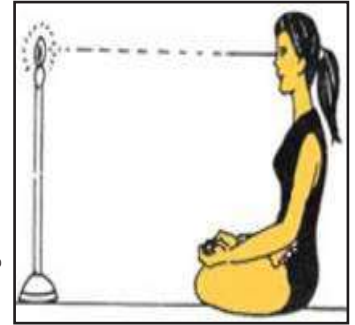
- ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
- ಉರ್ಧ್ವಮುಖ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
- ಉಭಯ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
- ನಾಸಾಗ್ರ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
- ವಾಮ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
- ಅಧೋಮುಖ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
- ಭೂಮಧ್ಯೆ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

#### ಪ್ರಯೋಜನ:

- ✓ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ✓ ಕಣ್ಣಿನ ಪಟುತ್ವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ✓ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ✓ ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ✓ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.
- ✓ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ) ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ : ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುವುದನ್ನು ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಧಕನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಬೀಸದ, ಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಂದ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿರಬೇಕು.



ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿಯಿಂದ ಆರು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಣ್ಣೆ ದೀಪ-ಹಣತೆ ಅಥವಾ ದೀಪದ ಕಂಬದಲ್ಲಿ ಚಲನವಿಲ್ಲದ ದೀಪದ ಜ್ಯೋತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಆ ದೀಪವು ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

#### ಜ್ಯೋತಿರ್ ತ್ರಾಟಕದ ಹಂತಗಳು:

1. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೀಪದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೀಪದ ತುದಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊರ ಆವರಣದ ಪದರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
2. ದೀಪದ ತುದಿಯ ಒಳ ಆವರಣ, ಜ್ವಾಲೆಯ ವಿವಿಧ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
3. ಇದರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವುದು, ದೀಪದ ಹೊರ ಆವರಣ, ದೀಪದ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ರತಿ ಬೆಳಕಿನ ವಿವಿಧ ವರ್ಣದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೂ ಪಾಮಿಂಗ್ (ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಶಾಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ದೀಪ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಫಲಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ದೀಪದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೇ, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಮೊದಲ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ, ಹಸ್ತವನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಪುನಃ ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷದಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕವಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಇ) ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ: ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತ, ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಬಿಂದು, ಓಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಿರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹ ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಂದುವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಈ) ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ: ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ ನಂತರ ಬಿಂದು ತ್ರಾಟಕ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ದೂರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆಗಸದಲ್ಲಿರುವ ನಕ್ಷತ್ರ, ಚಂದ್ರನನ್ನು ಮೋಡರಹಿತ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆಹ್ಲಾದದಾಯಕ ನಕ್ಷತ್ರ ಚಂದ್ರನನ್ನು ನಿರಂತರ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಾಗ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

## 2. ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ:

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೀಪ, ಬಿಂದು, ಓಂಕಾರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯರು ಕೇಂದ್ರಿತ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಿತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸು, ಉಸಿರಾಟ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಏಕ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ಸಂಯಮ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಉಪಯೋಗ : ತ್ರಾಟಕ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಹೆಚ್ಚಿನಲ್ಲೆ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವುವು. ತಾಮಸ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ-ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ✓ ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇಜೋಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ✓ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ,
- ✓ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕವು ದೇಹ - ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ✓ ಸೂರ್ಯ - ಚಂದ್ರರಂತೆ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ಗುರಿಯ ನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬೇಕಾದ ಏಕ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿಮಿತತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕವು ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ಧಾರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ✓ ಕಣ್ಣಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ✓ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಧೂಳು, ಮಣ್ಣು, ಕಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೊರಬಂದು ಕಣ್ಣು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ✓ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ✓ ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

## 3. ನೇತಿ :

ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವುದು ನೇತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೇತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

(ಕ) ಜಲನೇತಿ (ಁ) ಸೂತ್ರನೇತಿ (ಗ) ಘೃತನೇತಿ (ಘ) ತೈಲನೇತಿ (ಙ) ದುಗ್ಧನೇತಿ

### (ಕ) ಜಲನೇತಿ:

ಒಂದು ಕಿಲೋ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ. ನೇತಿ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಮಯ ನೇತಿಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ರೋಗ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ-ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಯ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ

ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನೀರು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬರತೊಡಗುವುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಕಫರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಶೀತ ನೆಗಡಿಗಳಿದ್ದವರು ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾರಿಗೆ ಕಫರೋಗವಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಬೇಕು. ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೇತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ-ಶೀತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕಫಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

### (ಖ) ಸೂತ್ರ ನೇತಿ:

ದಾರದಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಸೂತ್ರನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂತ್ರನೇತಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಳಿದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೇತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.



### ಗಮನಿಸಿ :

ಸೂತ್ರನೇತಿಯ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ 4-5 ನಂಬರಿನ ಕೆಫೆಟರ್‌ನಿಂದಲೂ ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ನಂತರ ಘೃತನೇತಿ ಅಥವಾ ತೈಲನೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



### (ಗ) ಘೃತ ನೇತಿ :

ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಂಚೆ - ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇತಾಡಿಸಿ. ಈಗ ಡ್ರಾಪರ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಚಮಚಿಯಿಂದ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ (ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳೊಳಕ್ಕೆ) 8-10 ಹನಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ದುಗ್ಧನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಲನೇತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ದುಗ್ಧನೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುಗ್ಧನೇತಿ ಮಾಡುತ್ತ ಜಲನೇತಿಯಂತೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಹಾಲನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಲಾಭ :** ನೆಗಡಿ, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಕಫ ರೋಗಗಳನ್ನು ಈ ನೇತಿಯು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರ ವಿಕಾರ, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಪ್ರದ. ನೇತಿಯ ಉದ್ದೇಶವು ಮೂಗಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರದೂಷಣ, ದೂರದ ಕಣ, ಹೊಗೆ, ಉಷ್ಣತೆ, ಶೀತ, ರೋಗಾಣು ಹಾಗೂ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೇತಿಯು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನಾಸಾಂಕುರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸೈನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸೈನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

### 4. ಧೌತಿ :

ಆಮಾಶಯದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ. ಧೌತಿ ಎಂದರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿವೆ. ವಮನಧೌತಿ, ಗಜಕರಣಿ ಮತ್ತು ದಂಡಧೌತಿ.

### (ಕ) ವಮನ ಧೌತಿ:

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ 1 ಅಥವಾ 2 ಲೀ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಬಾಗಿ ಬಲಗೈನ ಮಧ್ಯದ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಟಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ವಮನವಾಗಿ ನೀರು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೂರ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿರಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ

ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಾಧೀ ಕ್ರಿಯಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪು ಇದೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

**ಲಾಭ :** ವಮನ ಧೌತಿಯಿಂದ ಅಮಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರಾದಿಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾರಿಗೆ ಕಫರೋಗ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಅಪ್ಲಪಿತ್ತವಿದೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗದ ಆವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗಲೂ ವಮನ ಧೌತಿಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿಳಿದು ಜ್ವರ ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು.



### (ಖ) ಗಜಕರಣಿ ಅಥವಾ ಕುಂಜರಕ್ರಿಯೆ:

ವಮನಧೌತಿ ಮತ್ತು ಗಜಕರಣಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಷ್ಟೆ. ಮೊದಲ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಿಂತು ನೀರು ಹೊರ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಗಜಕರಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆನೆಯು ಸೊಂಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂತಹುದೇ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಗಜಕರಣಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

### ವಿಧಿ :

ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿ, ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಉಜ್ಜಾಯಿಯಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಆಮಾಶಯವೂ ಸಹ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ನೀರು ಝರಿಯಂತೆ ಹೊರಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಆಮಾಶಯವನ್ನು ಒತ್ತಲೂ ಬಹುದು.

**ಲಾಭ :** ವಮನಧೌತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆಯೇ.

### (ಗ) ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ:

ಮಲ್ ಪಂಚಿ(ಮೃಧುವಾಗಿರುವ) 12 ರಿಂದ 14 ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಿರುವ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಗೋಳಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 4-5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿರುವ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಈಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ, ಆ ರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಚೊಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ನುಂಗಲಾರಂಭಿಸಿ. ಮಧ್ಯೆ-ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ವಸ್ತ್ರವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತಾದಾಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 3-4 ಅಡಿ ಬಚ್ಚಿ ಮಾತ್ರ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತ ಪೂರ್ಣ ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಬಲ್ಲರಿ. ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ನುಂಗಿದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು 2-3 ಬಾರಿ ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ನೌಲಿಯ ಸಂಚಾಲನ ಮಾಡಿ. ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಕುಳಿತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ ವಸ್ತ್ರವು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನುಂಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೊರ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಡಿ.



### ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅದುಮಬಾರದು.
2. ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಅಡಿಯಷ್ಟು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉಳಿಸಬೇಕು.
3. ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗೆ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಧೌತಿಯು ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ಜಠರದ ಅಂತಿಮ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಲಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು.
4. ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ ತೇಗುಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ವ್ರಣಗಳಾಗಿವೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

**ಲಾಭ:** ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯು ಜಠರದ ಭಿತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂದಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ(ಕಫ) ಆವರಣವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಫರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ, ಜಠರ ಊತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮ.

## (ಘ) ದಂಡ ಧೌತಿ:

ಮೂರು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಆರು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ದಪ್ಪವಿರುವ ರಬ್ಬರ್‌ನ ಒಂದು ಕೋಮಲ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅದು ಕೀಟಾಣು ರಹಿತವಾಗುವುದು. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಲವಣಯುಕ್ತ ಜಲವನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ 1-2 ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಳಿಕೆಯ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನುಂಗುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಒಂದು ಕೊನೆ ಆಮಾಶಯ(ಜಠರ)ವನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ಹೊರಗೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಮಾಶಯವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸೈಫನ್‌ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರು ಹೊರಬರತೊಡಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ.

### ಎಚ್ಚರಿಕೆ:

ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಎಳೆದು ಅದು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗಿಬಿಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

**ಲಾಭ :** ಆಮಾಶಯದ ಪಾಚಕ-ರಸ-ಸ್ವಾಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮೆವು ಜಮೆಯಾದರೆ ಪಾಚಕ ರಸದ ಸ್ರಾವವು ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳು ಪ್ರತಿವರ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಫವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿನ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಡೆ-ಸಂಕುಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸ್ತಮದ ಆಘಾತವಾಗುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

## 5. ನೌಲಿ: ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ

### 5.1. ಮಧ್ಯಮಾ ನೌಲಿ:

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅದುಮಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ.
2. ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಪಡೆಯಲು ಮೊದಲು ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉದರವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಆವೃತ್ತಿಗೊಳಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೃದುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
3. ಈಗ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದಿಂದ ಉದರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ, ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಎದುರಿಗಿನ ಎರಡೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯಾದಾಗ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ.

### 5.2. ವಾಮ ನೌಲಿ (ಎಡಭಾಗ):

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಮಾಡಿ. ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಎಡಗಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುತ್ತ ಎಡಗೈ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ಉದರದ ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು (ಪೇಶಿಯು) ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಲಭಾಗದ್ದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು.

## 3. ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ (ಬಲ ಭಾಗ):

ವಾಮ ನೌಲಿಯಂತೆಯೇ ದಕ್ಷಿಣ (ಬಲ) ನೌಲಿಯೂ ಇದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಾಮನೌಲಿಯಂತೆಯೇ.

## 4. ಸಂಚಲನ ನೌಲಿ:

ಈಗ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯಾಗತೊಡಗಿದರೆ ನೌಲಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ಕೈಗಳಿಂದ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ, ಎಂದರೆ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೌಲಿಯು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎಡಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

### ಲಾಭಗಳು:

1. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಧನ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.
2. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಉದರದ ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ತ ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತರೂಪದಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನಗಳು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

## ಎಚ್ಚರಿಕೆ:

ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್, ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

## 6. ಬಸ್ತಿ:

### 6.1. ಜಲಬಸ್ತಿ

1. ನಾಭಿಯ ತನಕ ನೀರು ಬರುವಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆರು, ಏಳು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿರುವ ತೂತು ಇರುವ ಮರದ ನಳಿಕೆಯ ಎರಡೂ ಕೊನೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಲ್ಪಟ್ಟು ಜಿಡ್ಡಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಗೋಲಗೋಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಳಿಕೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರಲಿ.
3. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ನೌಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ನೀರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
4. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನಳಿಕೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೀರನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ 5-6 ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕರುಳುಗಳ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
5. ಈಗ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಂತುಕೊಂಡು ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ.ಇದರಿಂದ ನೀರು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.
6. ನೌಲಿ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುವುದು. ಆಗ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.
7. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾಭಿಯವರೆಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂಲಬಂಧ ಮೊದಲಾದವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಗುದದ್ವಾರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಒಳ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಲಾಭ :** ಬಸ್ತಿಯ ಮೂಲದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಷ್ಣತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷಾದಿ ಧಾತುಜನ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಮಾಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕಾರಿ. ಎನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕರುಳು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

## 2. ಪವನ ಬಸ್ತಿ:

ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮೂಲಬಂಧ ಹಾಗೂ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಮಾಡಿ. ವಾಯು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೀತಿ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ವಾಯುಬಸ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**ಲಾಭ :** ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ, ಆದರೆ ಜಲಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೂಷಿತ ವಾಯು ಹೊರಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಾಯುವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ವಮನ ಕ್ರಿಯೆ:

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿದು ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಬುಡವನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ತದನಂತರ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

## ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ:

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಬೇಕು.

## ಅಧ್ಯಾಯ-11

### ಶಾಲಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

#### 1. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ

**ಸ್ಥಿತಿ :** ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗ ಒಂದು ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಮುದ್ರೆ:** ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ತುದಿಗೆ ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಚಿಮ್ಮದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಅಭ್ಯಾಸ:** ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರದತ್ತ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

**ಪ್ರಯೋಜನ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.



#### ಕತ್ತಿನ ಚಲನೆ

ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಕತ್ತನ್ನು ಮೇಲೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಚಾಚುವುದು ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕತ್ತನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು. ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು.

i. ಕತ್ತನ್ನು ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಭುಜಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬಾಗಿಸುವುದು. ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು.

ii. ಕತ್ತನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಎಡದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

iii. ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿ ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿರುವುದು. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕತ್ತನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡುವುದು.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:** ಕತ್ತಿನ ಭಾಗ ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



#### ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ:

ತ್ರಾಟಕದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ-ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ-ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಬಾರಿ ಚಲನೆ ಕೊಡುವುದು. ಪ್ರತಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು. ಈ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ವಾಸಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:** ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.





### ಕೈ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು. ತೋಳುಗಳು ಕಿವಿಗೆ ಸೋಕುವಂತಿರಲಿ. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದು.



**ಪ್ರಯೋಜನ:** ಮೇರುದಂಡ ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೆದುಳು ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಪರ್ವತಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ:** ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.



**ಪ್ರಯೋಜನ:** ದೇಹ ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ

ಯೋಗಾಸನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಲೋಪಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು.



**ಪ್ರಯೋಜನ :** ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತರಗತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೀಮಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸರತಿಯಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ

ಕೊಠಡಿಯ ಬೆಂಚುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.



**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:** ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಆಯಾ ದಿನಗಳ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಲಾಟೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೌನವಾಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫಲಿತಾಂಶ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲೇ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ, ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕನಿಷ್ಠ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.



**ಪ್ರಯೋಜನ:** ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಲಾಟೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೌನವಾಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫಲಿತಾಂಶ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

## 6. ಜಲನೇತಿ ಮತ್ತು ಸೂತ್ರ ನೇತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ

ತರಗತಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದಾರು ಮಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರು, ನೇತಿಪಾಟ್, ಸೂತ್ರನೇತಿ ಕಥೆಡರ್, ಬಕೆಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಹಿಸುವುದು.

**ಪ್ರಯೋಜನ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಚಾರ್ಟ್ (40 ನಿಮಿಷ)**

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ	2 ನಿಮಿಷ.
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ	2 ನಿಮಿಷ.
ಉಸಿರಾಟದ / ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ಅಭ್ಯಾಸ	4 ನಿಮಿಷ.
ಗುರುನಮಸ್ಕಾರ - 2 ಸುತ್ತು	2 ನಿಮಿಷ.
ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ - 6 ಸುತ್ತು	6 ನಿಮಿಷ.
ಯೋಗಾಸನಗಳು	
1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 3. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು 4. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	10 ನಿಮಿಷ
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	4 ನಿಮಿಷ
ಧ್ಯಾನ	4 ನಿಮಿಷ
ಶವಾಸನ	4 ನಿಮಿಷ
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ - ಮುಕ್ತಾಯ	2 ನಿಮಿಷ

**ಅಂತರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ - 21 ಜೂನ್**

ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಸುಮಾರು ಆರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಳೆಯದಾದ ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಜೂನ್ 21ರಂದು ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು 177ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಯೋಗ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆ:**

ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಏಕತೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ.

**ಯೋಗ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸ:**

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು 2014 ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಕಾಯಂ ಸದ್ಯಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಮಂಡಿಸಿದ್ದರು. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಇದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಬೆಂಬಲ ಸೂಚಿಸಿದ್ದವು. ಅಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು 193 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪೈಕಿ 177 ದೇಶಗಳು ಅನುಮೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದವು.

2015 ಜೂನ್ 21ನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಮೊದಲ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

**ಜೂನ್ 21ರ ವಿಶೇಷ:**

ಜೂನ್ 21 ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಗಲು ಹೊಂದಿರುವ ದಿನ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗೋಳಾರ್ಧದ ಅತೀ ಉದ್ದದ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಗೋಳಾರ್ಧದ ಅತೀ ಚಿಕ್ಕ ದಿನವನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ದಿನವನ್ನು ಬೇಸಿಗೆ ಆಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ದಿನವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಗಲು ಉಳಿ ದಿನ) ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ದಕ್ಷಿಣಯಾನಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದಕ್ಷಿಣಯಾನವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಂಬಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಹಿಟ್ಟು, ಧೀ-ಶಕ್ತಿ ಉದ್ದಿಪನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದಿನ ಇದಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಈ ದಿನವನ್ನು ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ (PROTOCOL) ಸಮಯ: 1.30 ಗಂಟೆ

**1. ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ (2 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ಓಂ.....ಓಂ.....ಓಂ.....  
 ಸಂಘ ಚದ್ದಂ ಸಂವದದ್ದಂ  
 ಸಂವೊ ಮನಾಂಸಿ ಜಾನತಾಂ  
 ದೇವಾ ಭಾಗಂ ಯಥಾ ಪೂರ್ವ  
 ಸಂಜಾನಾನಾ ಉಪಾಸತೆ  
 ಓಂ.....ಶಾಂತಿ.. ಶಾಂತಿ... ಶಾಂತಿ

**2. ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು (6 ನಿಮಿಷಗಳು) (ಕತ್ತು, ಭುಜ, ಸೊಂಟ, ಮಂಡಿಯ ಚಲನೆ)**

**3. ಯೋಗಾಸನ (ಯೋಗದ ಭಂಗಿಗಳು) (18 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ತಾಡಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಪಾದ-ಹಸ್ತಾಸನ/ ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ, ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ಭದ್ರಾಸನ/ ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ</li> <li>➤ ವಜ್ರಾಸನ/ ವೀರಾಸನ</li> <li>➤ ಉಷ್ಣಾಸನ (ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಉಷ್ಣಾಸನದಿಂದ)</li> <li>➤ ಶಶಾಂಕಾಸನ</li> <li>➤ ಉತ್ತಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ</li> <li>➤ ಮಾರಿಚ್ಛಾಸನ / ವಕ್ರಾಸನ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ಮಕರಾಸನ</li> <li>➤ ಭುಜಂಗಾಸನ</li> <li>➤ ಶಲಭಾಸನ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ಸೇತುಬಂಧಾಸನ</li> <li>➤ ಉತ್ಥಾನ ಪಾದಾಸನ</li> <li>➤ ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ</li> <li>➤ ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ</li> <li>➤ ಶವಾಸನ</li> </ul>

**4. ಕಪಾಲಭಾತಿ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಬಾರಿ - 3 ನಿಮಿಷಗಳು)**

**5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (6 ನಿಮಿಷಗಳು)**

- ನಾಡಿಶೋಧನ / ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (5 ಸುತ್ತು)
- ಶೀತಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (5 ಸುತ್ತು) \* ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (5 ಸುತ್ತು)

**6. ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ (ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು) (8 ನಿಮಿಷಗಳು)**

**7. ಸಂಕಲ್ಪ (2 ನಿಮಿಷಗಳು)**

“ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಶಾಂತಿಯುತ, ಸಂತೋಷ ಭರಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮಾನವನನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈಗಿರುವ ನನ್ನತನದ ಸಂಕೋಲೆಗಳನ್ನು ಮುರಿದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ನನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸಹಬಾಳಿ ಜೀವನವನ್ನು ಇತರರ ಜೀವನಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.”

ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ (2 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಸರ್ವೆ ಭವಂತು ಸುಖಿನಃ ಸರ್ವೆ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಃ

ಸರ್ವೆ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ಮಾ ಕಃಶ್ಚಿತ್ ದುಃಖಿ ಭಾಗ್ಯವೇತ್

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ

(ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಶುಭಕಾಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಲಿ, ಯಾರಿಗೂ ದುಃಖವಾಗುವುದು ಬೇಡ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಲಿ.)

## ಅಧ್ಯಾಯ-12

### ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸುವ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಕ್ರೀಡಾ ಯೋಜನೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ. (ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ ಫೇಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ) ಎಂಬ ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್-1954ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು 6 ರಿಂದ 12ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು 3 ವಯೋಮಾನವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದು ಹಲವಾರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿ-ಸುರಿಗೆ ಮೂರು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು ವಯೋಮಿತಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

- 1) 14 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನವರು (10 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ)
- 2) 17ವರ್ಷ ಒಳಗಿನವರು (14 ರಿಂದ 17 ವರ್ಷ)
- 3) 19 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನವರು (17 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷ)

ಆಯಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 31ಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಯೋಮಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 2019-20ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು 01-01-2006 ನಂತರ ಜನಿಸಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅರ್ಹರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ 2 ವಯೋಮಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ. ಯೋಗಾಸನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮದಂತೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.







- (1) ಎ. ಗ್ರೂಪ್
- (2) ಬಿ. ಗ್ರೂಪ್
- (3) ಸಿ. ಗ್ರೂಪ್

ಆಯಾ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಯೋಗಪಟುಗಳು ಈ ಮೂರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೂರೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಸನಗಳು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಜಿಲ್ಲಾ, ವಿಭಾಗ, ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಹಂತದವರೆಗೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

#### 12.1) ಎ. ಗುಂಪು

14 ವರ್ಷ ಮತ್ತು 17 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಯೋಗಪಟುಗಳಿಗೆ ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಸನಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿರುತ್ತವೆ.

- 1) ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ
- 2) ಉತ್ತಾನಾ ಪಾದಾಸನ
- 3) ಪೂರ್ಣ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ
- 4) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
- 5) ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ
- 6) ಪೂರ್ಣ ಧನುರಾಸನ

		
ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	ಉತ್ತಾನಾ ಪಾದಾಸನ	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
		
ಪೂರ್ಣ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ	ಪೂರ್ಣ ಧನುರಾಸನ

ಯೋಗಪಟುಗಳು ಈ ಆರು ಆಸನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಸನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂಚಿಸಿರುವ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಅಂಕಗಳು: ಗರಿಷ್ಠ 10 ಅಂಕಗಳು

**ಉಡುಪು:**

**ಬಾಲಕರಿಗೆ:** ನಿಕ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಒಳ ಉಡುಪು ಕಡ್ಡಾಯ

**ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ:** ಟೈಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಟಿ ಶರ್ಟ್ ಅಥವಾ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಡ್ರೆಸ್ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಯೋಗಪಟುಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಾಂಕದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ರೀತಿ - 1 ಅಂಕ
2. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ (ಸರಿಯಾದ ಆಸನದ ಭಂಗಿ) - 4 ಅಂಕಗಳು
3. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಅನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನ - 2 ಅಂಕಗಳು
4. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬೇಕಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ - 2 ಅಂಕಗಳು
5. ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದಕ್ಕೆ - 1 ಅಂಕ




“ಎ” ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರು 1-1/2 ನಿಮಿಷ (90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು) ಹಾಗೂ 17 ಮತ್ತು 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು ಎರಡೂವರೆ ನಿಮಿಷ (150 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು) ಕಾಲ ನೆಲೆಸಿರಬೇಕು. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಗಮನಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು.




1. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ: (ಮಂಡಿ ನೇರ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಮುಖವು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಂತಿರ ಬೇಕು, ಮೊಳಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸಬೇಕು.	2. ಉತ್ತಾನ ಪಾದಾಸನ: (ಕಾಲುಗಳು 45 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು)	3. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ: (ಭುಜ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಮಂಡಿ ಅಂಗುಷ್ಟ ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಭವಾಗಿರಬೇಕು)
4. ಪೂರ್ಣ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ: (ಸೊಂಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು)	5. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ: (ತಲೆ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತಿರಬೇಕು)	6. ಪೂರ್ಣ ಧನುರಾಸನ: (ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ತೊಡೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು)

## 12.2) ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು:

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 6 ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ್ದು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಯೋಗಪಟುಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ 6 ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಆಸನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

1. ಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರಾಸನ
2. ಭಕಾಸನ
3. ಭೂಮಾಸನ
4. ಪೂರ್ಣಶಲಬಾಸನ
5. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ
6. ಗರ್ಭಪಿಂಡಾಸನ

		
ಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರಾಸನ	ಭಕಾಸನ	ಭೂಮಾಸನ

		
ಪೂರ್ಣ ಶಲಭಾಸನ	ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ	ಗರ್ಭ ಪಿಂಡಾಸನ

ಸಮಯ: ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು 17, 19 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನವರು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೆಲೆಸಬೇಕು

ಅಂಕ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ







1. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ರೀತಿ -1 ಅಂಕ
2. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ (ಸರಿಯಾದ ಆಸನದ ಭಂಗಿ) - 4 ಅಂಕಗಳು
3. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲದೆ ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನ - 2 ಅಂಕಗಳು
4. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬೇಕಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ - 2 ಅಂಕಗಳು
5. ಆಸನದ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದಕ್ಕೆ - 1 ಅಂಕ

1. ಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರಾಸನ: (ಕಾಲು ಕೈಗಳು ಸಮೀಪವಿದ್ದು ತಲೆ ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತಿ-ರಬೇಕು)	2. ಬಕಾಸನ: (ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಕಂಕುಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು)	3. ಭೂಮಾಸನ (ಉಪವಿಷ್ಣು ಕೋನಾಸನ): ಕಾಲುಗಳು 180 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ತೆರೆದು ಹೊಟ್ಟೆ ಎದೆ ಗದ್ದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು
4. ಪೂರ್ಣ ಶಲಭಾಸನ: ಭುಜ ಗದ್ದದ ಆದಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹವೆಲ್ಲ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು.	5. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ: ಪದ್ಮಾಸನವು ಮೊಳಕೈಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರಬೇಕು.	6. ಗರ್ಭಪಿಂಡಾಸನ: ಇಡೀ ದೇಹವು ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

### 12.3) ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 6 ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾಗವಹಿಸುವ ಯೋಗಪಟುಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಸನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.

1. ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ
2. ಸಂಖ್ಯಾಸನ
3. ಊರ್ಧ್ವ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ
4. ಶಿರ್ಷಾಸನ
5. ಟಿಟ್ಟಿಭಾಸನ
6. ಉತ್ತಿತ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ

		
ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ	ಸಂಖ್ಯಾಸನ	ಊರ್ಧ್ವ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ
		
ಶಿರ್ಷಾಸನ	ಟಿಟ್ಟಿಭಾಸನ	ಉತ್ತಿತ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ

ಯೋಗಪಟುಗಳು ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭ ಹಂತದಿಂದ ಅಂತಿಮ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರು 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು 17, 19 ವರ್ಷದವರೂ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಕಗಳು: ಗರಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಅಂಕಗಳು.

**ಉಡುಪು:**

**ಬಾಲಕರಿಗೆ:** ನಿಕ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಒಳ ಉಡುಪು ಕಡ್ಡಾಯ.

**ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ:** ಟೈಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಟಿ ಶರ್ಟ್ ಅಥವಾ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಡ್ರೆಸ್ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಯೋಗಪಟುಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಾಂಕದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

- |   |   |          |
|---|---|----------|
| 1. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ರೀತಿ                              | - | 1 ಅಂಕ    |
| 2. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ (ಸರಿಯಾದ ಆಸನದ ಭಂಗಿ)                                 | - | 4 ಅಂಕಗಳು |
| 3. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನ              | - | 2 ಅಂಕಗಳು |
| 4. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬೇಕಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಡಿಸಿರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ | - | 2 ಅಂಕಗಳು |
| 5. ಆಸನದ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದಕ್ಕೆ                                 | - | 1 ಅಂಕ    |

<b>1. ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:</b> ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೈ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮಂಡಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.	<b>2. ಸಂಖ್ಯಾಸನ:</b> ತಲೆ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದೇ ಪಾದದ ತುದಿ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.	<b>3. ಉರ್ಧ್ವ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ:</b> ದೇಹದ ಭಾರವೆಲ್ಲ ಕೈಗಳ ಮೇಲಿದ್ದು ಪದ್ಮಾಸನವು ಕಂಕುಳ ಬಳಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
<b>4. ಶೀರ್ಷಾಸನ:</b> ಇಡೀ ದೇಹವು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಭವಾಗಿರಬೇಕು.	<b>5. ಟಿಟ್ಟಿಭಾಸನ:</b> (ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು)	<b>6. ಉತ್ತಿತ ಪಶ್ಚಿಮೋತಾನಾಸನ:</b> (ಪೃಷ್ಠದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿದ್ದು ತೊಡೆ, ಮಂಡಿ, ಮೊಳಕಾಲುಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು)

**12.4) ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:**

1. ಎ. ಬಿ. ಸಿ. ಗುಂಪಿನ ಒಟ್ಟು 18 ಆಸನಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಂದು ಆಸನದಂತೆ ಮೂರು ಆಸನಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಯಾವುದಾದರೂ 2 ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಗಳಿಗೆ 10 ಅಂಕಗಳಂತೆ ಒಟ್ಟು 50 ಅಂಕಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
2. ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಒಟ್ಟು 12 ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ 2 ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚೀಟಿ (ಡ್ರಾ) ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಆರು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
3. ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಒಂದೊಂದು ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಿ ಗುಂಪಿನ 2 ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು 3 ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
4. ಒಮ್ಮೆ ಸಂಘಟಕರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ಸಂಘಟಕರು ಆಸನಗಳ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ 5 ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ 3 ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು (ಸರಾಸರಿ) ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಲು ಸರಾಸರಿ ಅಂಕಗಳೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### 12.5) ಟೈ ಆದಾಗ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ:

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಟೈ ಆದಾಗ (ಅಂಕಗಳ ಸಮಸಮ) ಎಲ್ಲಾ 5 ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡಿರುವ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಆದಾಗ್ಯೂ ಸಮ ಬಂದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಪಡೆದವರನ್ನು ವಿಜೇತರು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.
3. ಇನ್ನೂ ಟೈ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಗ್ರಾಪ್ ಸಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುವುದು.
4. ಮತ್ತೆ ಟೈ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಸಮ ಅಂಕ ಪಡೆದಿರುವವರನ್ನು ಸಮಾನ ವಿಜೇತರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.
5. ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಿಜೇತರ ಬದಲಾಗಿ ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

### 12.6) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನಡೆಸುವ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳು

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಎ. ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ. ಗ್ರೇಡ್ ವೃಂದಗಳಿಂದ ಐದು ಆಸನಗಳನ್ನು ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವೃಂದದಿಂದ 2 ಆಸನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಐದು ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ 2 ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು (18 ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ).
3. ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಆಸನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಿತಿಯ ವಿಜೇತರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮೂರು ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

### ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನ

* ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ	- 03 ಅಂಕಗಳು	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅಂಕಗಳು	
* ಮುಂಭಾಗಿ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿ	- 03 ಅಂಕಗಳು	* ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ	- 05
* ಹಿಂಭಾಗಿ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿ	- 03 ಅಂಕಗಳು	* ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ	- 03
* ಉಡುಪು	- 01 ಅಂಕಗಳು	* ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ	- 02
<hr/>		<hr/>	
ಒಟ್ಟು - 10 ಅಂಕಗಳು		ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು - 10 ಅಂಕಗಳು	
ತಂಡದ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅಂಕಗಳು		2008-09 ಸಾಲಿನಿಂದ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ	
ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ	10 ಅಂಕಗಳು	ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕಲಾತ್ಮಕ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ತಾಳಬದ್ಧ ಯೋಗ	
ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ	06 ಅಂಕಗಳು	ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು.	
ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ	04 ಅಂಕಗಳು		

ಚಿಂತಿಸಿ:

ಈ ಮೇಲಿನ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದಾದ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಯಾವುವು?



## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ

ಶರೀರದ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದು.

### 13.1) ಆಹಾರದ ವಿಧಗಳು:

- ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ
- ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ
- ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ:** ಯಾವ ಆಹಾರವು, ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವೋ, ನಮಗೆ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೋ, ಯೋಗವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೋ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೋ, ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಉದಾಹರಣೆಗೆ:** ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ರಸವತ್ತಾದ ರುಚಿಯಾದ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಬೇಳೆ- ಕಾಳು, ಕಂದಮೂಲಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

**ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ:** ವಿಪರೀತ ಖಾರ, ವಿಪರೀತ ಹುಳಿ, ಅತೀ ಉಪ್ಪು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಬಿರುಸು ಮತ್ತು ನೀರಸವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಸುಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇವು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ:** ನೀರಸವಾದ, ಹಳಸಿದ, ವಾಸನೆ ಬರುವ, ರುಚಿಗಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ತಾಮಸಿಕರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಆಹಾರವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂತರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೆರಳಿಸುವ, ಜಡಗೊಳಿಸುವ ರಾಜಸಿಕ, ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡ ಎಂಬತ್ತರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

### 13.2) ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು:

- ✓ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.
- ✓ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- ✓ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದುವರೆ ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ✓ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರಕಾರಿ, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಇರಬೇಕು.
- ✓ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೈದಾದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ✓ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಲು ನೀರುಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬಿಸಿನೀರು ಉತ್ತಮ.
- ✓ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಸೇಬು, ನೂಡಲ್ಸ್, ಬಜ್ಜಿ, ಗೆಣಸು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಪಿಚ್ಚಾ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಅನ್ನ, ಕೇಸರಿಬಾತ್, ಎಳನೀರು, ಮಾಂಸ, ಪಲ್ಯಗಳು, ನೀರು.....

1. ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಯಾವ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ? ಕಾರಣ ಕೊಡಿ.

### 13.3) ಜೀವನ ಶೈಲಿ:

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಜನರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಸಣ್ಣಿರುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲಾ ಹೀಗೆ ಕಾಣಲು ಅವರವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಅವರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಮೊದಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೂ, ಇಂದಿನ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಶತಾಯುಷಿಯಾಗಿದ್ದ ಮಾನವನ ಆಯಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಾನವನ ಉಗಮದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಆತನ ಆಹಾರ ಕೇವಲ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಕಂದ-ಮೂಲಗಳು ಆಗಿದ್ದವು.

ಮಾನವನ ವಿಕಾಸವಾದಂತೆ ಆತನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕೃಷಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ನಂತರ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಆಸೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನು ಬಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಇಂದು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಭೋಗಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬದಲು, ಆಧುನಿಕ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಕರ್ಷಕ, ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಜನರು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವಂತಾಗಿದೆ.

### 13.4) ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು:

ಸ್ಥಳೀಯವಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಗಳು ಜನರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ನಿತ್ಯ ನಾವು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು ತಾಜಾವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

ಉದಾ: ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಬದುಕು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುತ್ತೇವೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದೇ ಸುದೀರ್ಘ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೃತಕ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಸುಲಭ ದಾರಿಯತ್ತ ಸಾಗೋಣ.

#### ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸರಿ ಗುರ್ತಿನಿಂದ ದಾಖಲಿಸಿ:

ಕ್ರ.ಸಂ	ಹೇಳಿಕೆಗಳು	ಅಭಿಪ್ರಾಯ	
		ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
1	ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ.		
2	ದಿನನಿತ್ಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ.		
3	ನಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಸೇರಿವೆ.		

4	ವಿಪರೀತ ಖಾರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.		
5	ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ 4-5 ಲೀ. ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ.		
6	ನಾನು ಪಾಸ್ತಾಪುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.		
7	ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.		
8	ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.		
9	ಕೋಪ, ಉದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತೇನೆ.		
10	ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.		

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಅಂಶಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಹೌದು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ✓ 4-7 ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ✓ ಅಂತೆಯೇ 4 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬಾ ಕೆಳಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

ಯೋಚಿಸಿ:

1. ನನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ-ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳು ಸುಸ್ಥಿರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆಯೇ? ಚಿಂತಿಸಿ

ಅಧ್ಯಾಯ-14

ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವ ಆಸನ

ಕ್ರ.ಸ	ಖಾಯಿಲೆ	ಆಸನದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಮುದ್ರೆ	ಕ್ರಿಯೆ	ಮನೆಮದ್ದು
1	Acidity ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ,	ಸದಂತ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಮಾತಂಗ ಮುದ್ರೆ	ವಮನ ಧೌತಿ, ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಾಪಾನ	ಬಿಸಿನೀರು ಸೇವನೆ/ ಸುಂಟಿ,ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ./ (ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ)
2	Anemia ರಕ್ತಹೀನತೆ	ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,	ನಾಡಿಶೋಧನ,	ವರುಣ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಗರಿಕೆ/ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.
3	Arthritis ಸಂಧಿವಾತ/ನೋವು	ಜ್ಞಾನ ಕೀಲು ಚಾಲನೆ / ಭ್ರಮಣ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ.	ನಾಡಿಶೋಧನ, ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ.	ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಭ್ಯಂಜನ. ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಮೆಂತ್ಯ ಸೋಪ್ಪು ಸೇವನೆ
4	ಅಸ್ತಮಾ, (ಗೂರಲು) ಉಬ್ಬಸ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.	ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	(ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ)
5	Backpain ಬೆನ್ನು ನೋವು	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ,	ನಾಡಿಶೋಧನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ		ಧ್ಯಾನ	

6	Blood Pressure ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	ಪದ್ಮಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ. ಶವಾಸನ, ಮಕರಾಸನ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಅಪಾನ ವಾಯು, ಮಾತಾಂಗ ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	(ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ)
7	Cold ನೆಗಡಿ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,	ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ ಸೂರ್ಯಭೇಧನ, ಉಜ್ಜಾಯಿ ಕಪಾಲಭಾತಿ	ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ ಉಷಾಪಾನ	ಮೆಣಸನ್ನು ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅದರ ಹೊಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದು.
8	Constipation ಮಲಬದ್ಧತೆ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಬದ್ಧ ಚತುಸ್ಪಾದಾಸನ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಮೇರು ದಂಡಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಸದಂತ, ಉಜ್ಜಾಯಿ,	ಶಂಖ, ಸಹಜ ಶಂಖ ಮುದ್ರೆ	ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಕ್ರಿಯೆ ಉಷ-ಪಾನ	ದ್ರವ ಆಹಾರ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ
9	Diabetes ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ / ಮಧು ಮೇಹ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಮರೀ ಚಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ,	ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಉಜಾಯಿ, ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಶವಾಸನ.	ಅಪಾನ ಮುದ್ರೆ	ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಕ್ರಿಯೆ	ಬಿಲ್ವಪತ್ರ, ಬೇವಿ ನಪತ್ರ, ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು ತುಳಸಿ ಸೇವನೆ ಮೆಂತ್ಯೆ. ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಬಳಕೆ
10	Eye problem ಕಣ್ಣುಬೇನೆ	ಶಿರಭ್ರಮಣ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ.	ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಶೀತಲೀ,	ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ	ತ್ರಾಟಕ	ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ
11	Head Reeling ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು.	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ. ಶವಾಸನ.	ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಧ್ಯಾನ, ಆದಿಮುದ್ರೆ	ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ ಓಂಕಾರ.	ಧ್ಯಾನ, ತ್ರಾಟಕ	

12	Headaches ತಲೆ ನೋವು	ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಪಾರ್ಶ್ವೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ.	ಭಸ್ತಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಅಪಾನಾ ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ತಲೆಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದು
13	Heart Trouble ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ	ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ ಆಸನ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಅಪಾನಾ ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಮಾತಾಂಗ	ಧ್ಯಾನ	ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ
14	Indigestion ಅಜೀರ್ಣ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ,	ಉಜ್ವಾಯಿ ಭಸ್ತಿಕಾ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ, ವಮನ ಧೌತಿ	ಎಳ್ಳಿಕಾಯಿ (ಹೆರಳೆ/ ಹಿರಳೆ
15	Joint Pain ಮಂಡಿನೋವು	ವಜ್ರಾಸನ,ವೀರಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಜಾನುಕೀಲು ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ, ಉರಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ.	ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ	ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಪೌಡರನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದು
16	Kidney Com- plaints ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಯಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಮ- ರೀಚಾಸನ.	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಆಕಾಶ, ಅಪಾನಾ, ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ತಂಪು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

17	Memory Power ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ, ಊರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶವಾಸನ.	ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಭ್ರಾಮರಿ.	ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ,	ಧ್ಯಾನ. ತ್ರಾಟಕ	ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು, ವಂದಲಗೆ ಸೊಪ್ಪು,ಹಸಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸೇವನೆ.
18	Obesity or Overweight ಬೊಜ್ಜು/ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ,ನಾವಾಸನ, ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಏಕಪಾದ ಚಾಲನೆ / ಭ್ರಮಣ, ದ್ವಿಪಾದ ಭ್ರಮಣ, ಸೈಕಲಿಂಗ್.	ನಾಡಿಶೋಧನ	ಸೂರ್ಯ, ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕ್ಷಲನ ಕ್ರಿಯೆ ಉಷ್ಣ- ಪಾನ	ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು
19	Paralysis ಲಕ್ಷ/ ಪ್ಯಾರಲೀಸಿಸ್	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಅರ್ಧ ಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಶವಾಸನ. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,	ಭ್ರಷ್ಟಿಕಾ ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಉಜಾಯಿ, ಕಪಾಲಭಾತಿ	ವರುಣ, ವಾಯು, ಅಪಾನಾ ವಾಯು, ಸಹಜ ಶಂಖ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಅಲಸಂದಿ ಕಾಳು, ಆಲುಗೆಡ್ಡೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ
20	Weaknes ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ (ನರಗಳದೌರ್ಬಲ್ಯ)	ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮಕರಾಸನ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಶವಾಸನ.	ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಭ್ರಾಮರಿ, ಭ್ರಷ್ಟಿಕಾ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಪೃಥ್ವಿ ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಪೌಡರನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದು

## ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
1	ಉದರ ಶ್ವಾಸ,	ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಪಾನವಾಯು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2	ಉರ ಶ್ವಾಸ	ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3	ಗ್ರೀವ ಶ್ವಾಸ	ಧೈರಾಯ್ಡ್ & ಪ್ಯಾರಾಧೈರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಗೂನು ಬೆನ್ನು, ತಲೆಸಿಡಿಲ, ಕಣ್ಣರಿಗಳ ನಿವಾರಣೆ,
4	ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸ	ಮಣಿಗಂಟು, ಕೀಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆ
5	ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ	ಬೆನ್ನುನೋವು, ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತೆ.
6	ಶ್ವಾನ ಶ್ವಾಸ	ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆ, ತೊದಲುನುಡಿ ಮತ್ತು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
7	ಕಟಿ ಶ್ವಾಸ	ಸೊಂಟದ ನೋವು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಆಸನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
1	ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ	ಜ್ಞಾಪನಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಚಾಲನೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
2	ಪಾದಚಾಲನೆ	ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆಯಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3	ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವಚಾಲನೆ	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
4	ಪಾದಭ್ರಮಣ	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
5	ಜಾನುಕೀಲು ಚಾಲನೆ	ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆಯಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
6	ಜಾನುಕೀಲುಭ್ರಮಣ	ಮಂಡಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
7	ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್	ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮಂಡಿ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
8	ಸೇತುಬಂಧ ಕಟಿಚಾಲನೆ	ಸೊಂಟನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
9	ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ	ಮೊಳೆ ರೋಗ (ಪೈಲ್ಸ್), ಮೂತ್ರ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮಾಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಸೊಂಟದನೋವುನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
10	ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದಚಾಲನೆ	ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆ, ಕಟಿಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
11	ಅರ್ಧತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ	ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕಾಲಿನ ವಿಕಾರ ನಿವಾರಣೆ, ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.
12	ಪಾರ್ಶ್ವಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ	ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ನಾಭಿ ಭಾಗದ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
13	ನಿಂತಲ್ಲೇಟ / jag-ing	ಸೋಮಾರಿತನ, ಜಡತ್ವ, ಆಲಸ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
14	ಶಿರಭ್ರಮಣ	ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.



ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು		
15	ತಾಡಾಸನ/ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ	ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು, ಎದೆ ಗೂಡು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.
16	ವೃಕ್ಷಾಸನ	ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
17	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ	ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎದೆ ಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
18	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ	ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು, ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ (Hardne), ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳುಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
19	ಉತ್ಕಟಾಸನ	ಎದೆ ಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು, ಭುಜದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಬೆನ್ನು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ
20	ವೀರಭದ್ರಾಸನ -1	ಬೆನ್ನು ಭುಜಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ (Hardne), ಪೃಷ್ಠದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಬಲಹೀನ ಹೃದಯವುಳ್ಳವರು ಮಾಡಬಾರದು)
21	ವೀರಭದ್ರಾಸನ - 2	ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆ, ಮೀನಖಂಡ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಬಲಬರುತ್ತದೆ
22	ಉತ್ತಾನಾಸನ	ಮನಶಾಂತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಭಯ ಗಾಬರಿ, ತಲೆಭಾರ, ಬಾವೋದ್ರೇಕ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ
23	ಚತುಷ್ಟಾಸನ	ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
24	ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಹೆಗಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
25	ವೀರಾಸನ	ಮಂಡಿ ನೋವು, ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಪಾರ್ಷ್ವ ಸಂಧಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
26	ಗೋಮುಖಾಸನ	ಕಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಗೂನುಬೆನ್ನಿಗೆ ಅನುಕೂಲ, ಮಧ್ಯಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
27	ಬದ್ಧ ಕೋನಾಸನ	ಕೆಳಬೆನ್ನು, ವಸ್ತಿ ಕುಹರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮಾಸಿಕ ಋತು ನಿಯಂತ್ರಣ,
28	ಪದ್ಮಾಸನ	ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಮಂಡಿ, ಪಾರ್ಷ್ವ ಸಂಧಿಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
29	ಪರ್ವತಾಸನ	ಎದೆ ಹಿಗ್ಗಲು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುಕ ದುರ್ಬಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
30	ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ	ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ (ವಜ್ರಾಸನ & ಪದ್ಮಾಸನ) ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಶಿರೋ ಭಾಗದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ಮರಣ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
31	ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ	ಸೂಚನೆ:- ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವವರು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರುಮಾಡಬಾರದು.
32	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಭಾಗ ಸಂಕುಚಿತ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ನಷ್ಟ, ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
33	ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ	ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿ, ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
34	ಮರೀಚಾಸನ - 1	ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಬೆನ್ನುಳುಕು, ಕಟಿ ಬೇನೆ, ಪಿತ್ತ ಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಪೃಷ್ಠಗಳ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

35	ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ	ವಾತ ರೋಗ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
36	ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ	ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಮುಂದಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳು ಸಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶ ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
37	ಹಲಾಸನ	ಕರಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
38	ನಾವಾಸನ	ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ. ಹುಳಿ ತೇಗು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
39	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	ಧೈರಾಯ್ಡ್, ಜೀವ ವಸ್ತುಕರಣ (Metabolism), ಕೆರಳಿಕೆ (Irritability) ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕೈ ನಡುಕ ಇರುವವರು, ಬೆವರು ವಿಪರೀತ ಇರುವವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾದವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಊದಿದ ನರಗಳು (Vericose Vein), ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ನೋವು, ಅರೆ ತಲೆ ನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಂಗೋಪ, ಸಿಡುಕುತನ, ನರಮಂಡಲ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿರ್ದಾಹಿನತೆ, ಧೈರಾಯ್ಡ್, ವಿಷ ಜೀವಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಮೂರ್ಚೆ ರೋಗ, ರಕ್ತ ಕ್ಷಯ, ರೇತ ಸ್ಥೂಲನಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
40	ಮೇರುದಂಡಾಸನ	ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ-ಮೇರುದಂಡ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
41	ಜಠರ ಪರಿವರ್ತನಾಸನ	ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ಪಿತ್ತ ಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಜಠರದ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತೆ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
42	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಎದೆ ವಿಶಾಲ, ದುಂಡು ಹೆಗಲಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
43	ಧನುರಾಸನ	ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗುತ್ತೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಜಾರಿದ ಬಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
44	ಶಲಭಾಸನ	ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾತ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಮೂಳೆ ರೋಗ (ಪೈಲ್ಸ್), ಸೊಂಟ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
45	ಉಷ್ಣಾಸನ	ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ, ಜೋಲು ಹೆಗಲು, ಗೂನುಬೆನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಆಸನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
46	ಚಕ್ರಾಸನ/ಊರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ	ನವ ಚೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
47	ಮಕರಾಸನ	ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
48	ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ	ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ನಿವಾರಣೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕ. ಹೊಟ್ಟೆಯು, ಸೊಂಟದ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
49	ಶವಾಸನ	ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ಮನಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತೆ,

## ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

### ಅಧ್ಯಾಯ-15

### ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

#### 15.1) ಆರೋಗ್ಯ

ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆ ವೀಣಾ ಸುಮಾರು 60 ಕಿ.ಮೀ ದೂರದ ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು, ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, 7.30 ಗಂಟೆಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಬಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ, ಸಂಜೆ ಮತ್ತೆ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಮರು ಪ್ರಯಾಣದೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 10:30ರವರೆಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಊಟೋಪಚಾರ, ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು?

“ಶರೀರ ಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ” ಎಂಬ ನುಡಿಯಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇರುವ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಜೀವನ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರವಿದ್ದಂತೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವು ಆತನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೂಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

#### 15.2) ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಒಂದು ಜೀವಿಯ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.
2. ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ.
3. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ 1945ರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ “ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿ-ಕ್ಷೇವಲ ರೋಗ, ಬಾಧೆಗಳ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ.” ಮಾನವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ಮಾನವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.

#### 15.3) ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ:

ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದೇ ಮಾನವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಮಾನವನಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂತೋಷವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ‘ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ’ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ಕಡೆಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜುತನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಅವರ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥವನ್ನು

ಹಲವಾರು ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

- ✘ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ|| ರುಡ್-ಇ-ಗ್ರೌಟ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದ ಎಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ನೆಲಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.
- ✘ ಡಾ.ಬ್ರೋಕಿಂಗ್‌ನವರ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು “ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಕಲನ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ”
- ✘ ಜೆ.ಎಫ್. ವಿಲಿಯಮ್ಸ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ✘ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಿತಾಮಹರಾದ ಡಾ|| ಥಾಮಸ್‌ವುಡ್‌ರವರು ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ‘ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ’ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.
- ✘ ಡಾ. ವಿನ್‌ಸ್ಲೋರವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾಜದ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.
- ✘ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗದಿಂದ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ

ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಭೌತಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಯೋಚಿಸಿ:

ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ.....?

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆರೋಗ್ಯದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಮನೋ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಿಕ್ಷಕನಿಂದ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ-ಕವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮೂರು ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆತ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

#### 15.4) ಮಹತ್ವ:

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇನ್ನಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ನಮಗೆ ಅಥ-ರ್ವವಾಗುತ್ತದೆ, ಬದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೂರೆ ಹೋಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೂಕಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೇಹರಚನೆಯ ಮೂಲತತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ಮಾನವ ತನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆಗಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಯುತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಾಣ್ಯದಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹರ್ಬಲ್ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್‌ರವರು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ “ಉತ್ತಮನಾದ ಮಾನವನಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾನವರ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗುವುದು

ಆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಗತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹೀಗೆ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉತ್ತಮ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.”

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮಾದ್ಯಮಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆಯೋಗವು (1952-53) ಈ ರೀತಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. “ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಭೌತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಹಾಗೂ ಶಾಲಾಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅರಿಯದ ವಿನಃ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಸ್ತಿಗಳಾಗಿರುವ ಯುವಕರು ತಮ್ಮನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದೂ ಸಮರ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.” ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

### 15.5) ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ✓ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲಿಸಿ ಕೊಡುವುದು.
- ✓ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ✓ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ✓ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.
- ✓ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಲು ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುವುದು.
- ✓ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಅಥವಾ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದು.
- ✓ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ✓ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ರಚನೆ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

### 15.6) ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮೂರು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

- 1) ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
- 2) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
- 3) ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ.

**1) ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:** ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹೇಗೆ ರಚನೆಯಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ? ಅವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅವುಗಳ ಪೂರೈಕೆ, ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೇಗೆ? ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಬರದಂತೆ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನೀರು, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

**2) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:** ಶರೀರದ ಕಡೆ ಎಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟೆ ಗಮನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಶರೀರ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಇರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದಾಗಿದೆ.

**3) ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:** ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಮೂಹಿಕವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತನಾದರೆ ಸಾಲದು. ಬದಲಿಗೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ.

### 15.7) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ:

ಮನೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ತನ್ನ ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಿಂದಲೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಗುವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಳಪಾಯವಾಗಿದ್ದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆಯಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

### 15.8) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ:

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಪ್ರಪಂಚವೇ 'ಶಾಲೆ'. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಅಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವ ಕೊಠಡಿಗಳಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ, ಮಾತೃಗಳ ವಿತರಣೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ವಿತರಣೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮುಂಜಾಗೃತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗಾಯಗಳಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

### 15.9) ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರವು ಶಾಲಾ ಸಮುದಾಯದ. ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಡಳಿತಗಾರರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರುಗಳು ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಒದಗಿಸುವುದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶಾಖ, ಶೀತ, ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿನ ನಿರ್ಬಂಧ, ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಹಳೇ ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡಚಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮಾದರಿ ಶಾಲೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನ ಉತ್ತಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶುಚಿತ್ವ, ಆವರಣದ ಸುತ್ತ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದೆಂದರೆ ಶಾಲಾ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ತೆರೆದ ಆಟದ ಬಯಲು ಇದ್ದು ಅದು ಅವಶ್ಯಕ ಉತ್ತಮ ಆಟದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡ ಮತ್ತು ಆಟದ ಬಯಲುಗಳು, ಉತ್ತಮವಾದ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

### 15.10) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಮಂಜಸವಾದದ್ದು. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಲ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದ ಎಷ್ಟೋ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಿಲ್ಲುವಂತಹವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗುವರು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಹಲವಾರು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| (1) ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು | (3) ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ |
| (2) ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ   | (4) ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಉಡುಪುಗಳ ಶುಭ್ರತೆ              |

### 15.11) ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು:

ನಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಸ್ವಭಾವಗಳಾಗಿವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನುಕರಣೆಯು ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ, ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಬರುವುದು. ಬಾಯಾರಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ

ಸಹಿತ ನೀರು ಕೊಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇವುಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸಕಾರಣ ಸಮೇತರಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು.

### 15.12) ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಲು ಕೈಗಳು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಗುರುಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಕಣಜ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಸಾಧನದಿಂದಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

### 15.13) ಚರ್ಮ:

ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಗ. ಇದು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ರಕ್ಷಣೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಉಳಿಯಲು ಪ್ರತಿ ದಿನವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಬ್ಬರು ಬಳಸಿದ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಟವೆಲ್‌ನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಳಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಚರ್ಮವು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಲಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನ ನೇರವಾದ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೂರ್ಯನ ನೇರ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತೇವಾಂಶ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.

### 15.14) ಕಣ್ಣು:

ಕಣ್ಣು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಒಂದು ಅಂಗ. ಮಾನವ ಜಗತ್ತಿನ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವೇ ಕಣ್ಣುಗಳು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಅಶುದ್ಧವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಂದರೇ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ'ಗಳು ಸಿಗುವ ಹಾಲು, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

### 15.15) ಮೂಗು:

ಮೂಗು ಶ್ವಾಸಕಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಮೊದಲ ಅಂಗ ಹಾಗೂ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಬಾಹ್ಯವಾಯು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರ ಕಾಳಜಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಬಾಹ್ಯ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿಗೆ ಬೇಗ ಸೊಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

#### 15.16) ಕಿವಿ:

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಶ್ರವಣ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಿವಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ ದಿನಾಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಚೂಪಾದ ಕಡ್ಡಿ, ಪಿನ್ನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

#### 15.17) ಬಾಯಿ:

ಮಾನವ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಗೆ ಇರುವ ಅಂಗ ಬಾಯಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಾದ ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

#### 15.18) ಹಲ್ಲುಗಳು:

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಕೆಲಸ ಆಹಾರ ಜಗಿಯಲ್ಪಡುವುದು. ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇರುವ ಅಂಗವೇ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಇವು ಸೇವಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜಗಿಯುತ್ತವೆ. ಜಗಿದ ನಂತರ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಹಲ್ಲು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ದೇಹವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ಕಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ.

#### 15.19) ನಾಲಿಗೆ:

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ. ಇದು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ. ಇದು ಸಹ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

#### 15.20) ಗಂಟಲು:

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜಗಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅಂಗ ಗಂಟಲು. ಇದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಸಹ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಟಲನ್ನು ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

#### 15.21) ಕೂದಲು:

ಮಾನವರ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಿರುವುದೇ ಅವರ ಕೂದಲು. ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಕೂದಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವ, ಕವಲು ಒಡೆಯುವ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಬರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

#### 15.22) ಉಡುಪು ಶುಭ್ರತೆ:

ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಉಡುಪುಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಧರಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳು ಶುಭ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಉಡುಪುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

#### 15.23) ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು:

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿರದೆ ಅವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇರುವಂತಹವು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ತಗುಲಿ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವಂತಹವುಗಳು. ಇಂತಹ ಬಹುಪಯೋಗಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿಗಿಯಾದ



ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ವಕ್ರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಶೂ ಧರಿಸುವವರು ಪ್ರತೀ ದಿನ ಬೇರೆ ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಅಥವಾ ಪ್ರತೀ ದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಕಾಲು ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆ, ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಭ್ರತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡು (ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಬಾಹ್ಯ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನದಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸನ್ನದತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

### 15.24) ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:

- ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಬೇಕು.
- ಸ್ನಾನ, ಸೂಕ್ತ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.
- ಬೇಗ ಎದ್ದು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಶೌಚ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಯೋಗ/ವ್ಯಾಯಾಮ/ಕ್ರೀಡೆ.
- ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ಸೇವನೆ.

### 15.25) ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ:

ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಭಾರತ ಹಳ್ಳಿಗಳ ದೇಶ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಹೊಣೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವರೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ ಅವರ ಪೋಷಕರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಹಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿತ್ಯ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

### 15.26) ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡಗಳು

ಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶಾಲೆಯ ನಿವೇಶನವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಶಾಲಾ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳ. ಅಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಶಾಲೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಕೂಡು ರಸ್ತೆಗಳು ಇರಬೇಕು ಜನನಿಬಿಡ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೆಚ್ಚು ಜನನಿಬಿಡಪ್ರದೇಶ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ವಾಹನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಯ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಜನನಿಬಿಡ, ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆ, ವಾಹನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

### 15.27) ಆಟದ ಬಯಲು

ಆಟದ ಬಯಲು ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಓದು ಬರಹಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯುವರು ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಅವಧಿಯನ್ನಾದರೂ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಟದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕೂಡ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಆಟದ ಮೈದಾನ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ, ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನವಾದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕ್ರೀಡೆ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಟದ ಮೈದಾನವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

### 15.28) ಶೌಚಾಲಯಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಇರಬೇಕು. ಈ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಶೌಚಾಲಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

### 15.29) ತರಗತಿ ಕೋಣೆಗಳು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ಕೋಣೆಗಳು ಸಹ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ತರಗತಿ ಕೋಣೆಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ತರಗತಿ ಕೋಣೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯು. ಶಾಲಾ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರೆ ಪಾದಗಳು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಿರುವಷ್ಟು ಎತ್ತರವಿರಬೇಕು. ಪೀಠವು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದು ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೀಠವು ಕೂರಲು ವಿಶಾಲವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಸರೆ ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬರೆಯುವ ಡೆಸ್ಕ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಭುಜಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತದೆ, ಕತ್ತನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಜಗ್ಗದೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಬರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು.

### 15.30) ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದಂತೆ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸೌಕರ್ಯ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಶುಚಿಯಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಪ್ರತೀ ಶಾಲೆಯ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲು ಬೇರೆ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನೀರಿನ ಪುನರ್ ಬಳಕೆಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

### 15.31) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲು ಇರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

### ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು :

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.

### ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ;

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದಂತಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಎಂದರೆ ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಆದ್ದರಿಂದ ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅಥವಾ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣಗಳನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕಲಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದೇ ದಿನ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

### ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸರಿ (✓) ಗುರುತಿನಿಂದ ದಾಖಲಿಸಿ.

ಕ್ರ. ಸ.	ವಿಷಯ	ಅಭಿಪ್ರಾಯ	
		ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
1	ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವೆ.		
2	ನನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸರಿ ಇದೆ.		
3	ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವೆ.		
4	ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ.		
5	ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವೆ.		
6	ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಿದೆ.		
7	ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.		
8	ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಸ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವೆ.		
9	ಅಂಟು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗಿಲ್ಲ.		
10	ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತನಾಗಿರುವೆ.		
11	ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವೆ.		
12	ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವೆ.		
13	ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವೆ.		
14	ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.		
15	ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವೆ.		
16	ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ.		
17	ಕೋಪ, ಉದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವೆ.		
18	ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುವೆ.		
19	ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವೆ.		
20	ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವೆ.		
21	ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯೋಗಿ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವೆ.		
22	ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.		
23	ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರದೊಳಿತಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವೆ.		
24	ಆದರ್ಶ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವೆ.		
25	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ದೇಹ ಸಿದ್ಧವಿದೆ.		
26	ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆ.		
27	ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮಾದರಿಯಾಗಿರುವೆ.		
28	ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವೆ.		
29	ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅರಿವಿದ್ದು, ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆ.		
30	ನನ್ನ ಅಂತಿಮ ಜೀವನ ಸುಖಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುವೆ.		

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 25 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು.

## ಆಹಾರ-ಆರೋಗ್ಯ

ಶರೀರ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಯಂತ್ರ. ಈ ಯಂತ್ರವೂ ಸಹ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳು ಒದಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಶರೀರವು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೈಕಿ ಆಹಾರವು ಒಂದಾಗಿದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ 'ಆಹಾರ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಸಲು ಆಹಾರವು ಇಂಧನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರ ಬೇಕಾದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಸಹ ನಾವು ತಾಜಾ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕರಿದು, ಹುರಿದು, ಬೇಯಿಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ, ಹಲವು ಅಡಿಗೆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುತ್ತವೆ ಹೊಸ ರುಚಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅದರ ನೈಜ ಸತ್ವವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ತೀರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಕರಣಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. "ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಾಲ್ಕನೇ ಎರಡು ಭಾಗವನ್ನು ಘನ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ದ್ರವ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಖಾಲಿ ಇಡಬೇಕು" ಎಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವು ಅಮೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

### 16.1) ಆಹಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳು

1. ಆಹಾರದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
2. ಮಾನವನ ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
3. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸವೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
5. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಆಹಾರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಜನನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### 16.2) ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು (ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ)

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಳೆಯಲು 'ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮೀಟರ್' ಎಂಬ ಮಾಪನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಆಹಾರದ ಅಂಶ. ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು)
2. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು
3. ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು (ಕೊಬ್ಬು)
4. ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು)
5. ಖನಿಜಗಳು
6. ನೀರು
7. ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು)

#### 1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು (ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು)

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರಧಾನ ಪೋಷಕಾಂಶ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಬಹುಭಾಗ ಅಂದರೆ 50ರಿಂದ 60% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಪಚನದಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಘಟಕವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬ್ರೆಡ್, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಕಡ್ಲೆ ಕಾಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಚೀನುತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

#### 2. ಪ್ರೋಟೀನ್

ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹದ ತೂಕದ 1/4 ಭಾಗ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ 25% ರಿಂದ 30% ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೀವರಾಸಾಯನ ಭೌತ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವ ಒಂದು ಆಹಾರದ ಘಟಕ. ಇದು ದೇಹದ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪೌಷ್ಠಿಕವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೊಟೆನ್ಷಿಯಲ್‌ಗಳು ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಸೋಯಾಬಿನ್, ಬಾದಾಮಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಇರಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### 3. ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು (ಕೊಬ್ಬು) ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ಶಕ್ತಿಯ ಆಕಾರ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 25% ರಿಂದ 30% ಇರಬೇಕು ಇದು ಸಹ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ನಂತೆ ಜಲಜನಕ, ಕಾರ್ಬನ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. 1 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ನಿಂದ ಸಿಗುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೋಯಾ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

### 4. ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು)

ದೇಹದ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂವರ್ಧನೆಗಳಿಗೆ ಜೀವಾಳವಾಗಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇವು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಯಿಗಳು, ಪಾಲೀಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳ ವಿವಿಧತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

- ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು - ಜೀವಸತ್ವ ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ.
- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು - ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ

### ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ	ಜೀವಸತ್ವದ ಹೆಸರು	ವಿವರ
1	ಜೀವಸತ್ವ ಎ	ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ ಬರುತ್ತದೆ.
2	ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ	ಸುಮಾರು 12 ವಿಧದ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆರಿಬೆರಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
3	ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ	ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
4	ಜೀವಸತ್ವ ಡಿ	ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
5	ಜೀವಸತ್ವ ಇ	ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಕೊರತೆಯ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.
6	ಜೀವಸತ್ವ ಕೆ	ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### 5. ಖನಿಜಗಳು

ಶರೀರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 24 ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ

- ⇒ ಕಬ್ಬಿಣ - ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು.
- ⇒ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ - ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ⇒ ರಂಜಕ - ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಪೊಟಾಸಿಯಂ - ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಸೋಡಿಯಂ - ನರವ್ಯೂಹದ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಐಯೋಡಿನ್ - ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಫ್ಲೋರೈಡ್ - ಹಲ್ಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ⇒ ಪೇಪರ್ - ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ನರ ಎಳೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ⇒ ಝಿಂಕ್ - ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಖನಿಜವಾಗಿದೆ.
- ⇒ ಫೋಸ್ಫೋರಸ್ - ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳು ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## 6. ನೀರು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ತೂಕದ ಶೇಕಡ 80 ರಷ್ಟು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒಡೆಯುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಎಳನೀರು, ಜ್ಯೂಸ್, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

## 7. ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು)

ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಅವಶ್ಯಕ.

ಯೋಚಿಸಿ: ನೀರು ಮತ್ತು ನಾರು ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ಹೊರತಾದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಹೇಗೆ?

## 16.3) ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವಲ್ಲ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾಜಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಅಂದರೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಗಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ದಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಜೀವಂತ ಆಹಾರಗಳೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ ,ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ವಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಸುಣ್ಣು, ಕಬ್ಬಿಣಗಳ ಆಗರವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಔಷಧದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ❑ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವ, ಬೇವು ಮುರುಗ ಮತ್ತು ಅಜವಾನದ ಎಲೆಗಳಂತವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❑ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಹೃದಯ ನೋವು ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ
- ❑ ಕೇಸರಿ, ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿ, ಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❑ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

## 16.4) ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಗುವಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು

A. ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ - ಗೆಣಸು, ಗಜ್ಜರಿ, (ಕ್ಯಾರೆಟ್), ಮೂಲಂಗಿ, ಗಡ್ಡೆಕೋಸು, ಸಿಹಿ ಮೂಲಂಗಿ (ಬೀಟ್ ರೋಟ್) ಸವತೆಕಾಯಿ, ಎಳೆ ಹೀರೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಅಲಸಂದಿ ಕಾಯಿಗಳು.

B. ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ - ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆ, ಕೋಸು, ಬಲಿತ ಸವತೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹೀರೆ ಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆ, ನಿಂಬೆ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

## 16.5) ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಪ್ರಕಾರ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಏಳು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ಭಾಗ ಪೋಟಿನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಮೂರು ಭಾಗ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಯುಕ್ತ ಆಹಾರ. ಎರಡು ಭಾಗ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

1. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
2. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ತಂಪಾಗಿ ಇರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ತಂಪು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಗಿಂತ 10-15 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ತಂಬಾಕು, ಮಸಾಲಾ /ಸಾಂಬಾರಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಗ್ಯಾಸ್ ಇರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಸಿಡಿಟಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
5. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರ ಇರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
6. ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರಗಿನ ಕವಚ ದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ .ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
7. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ಅಂದರೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.
8. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆಯಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಭಾಗ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು.
9. ನಾವು ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲಿಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು (ಹುಳಿ ಅಂಶ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು) ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿ.
10. ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
11. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಾರದು.
12. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಇರಬೇಕು.
13. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8-9 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಉಪಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ರಿಂದ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಲಘುಊಟವಾಗಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಣ್ಣು, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಹಾಲು, ಅಂಜೂರ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ನಂತರ 7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು
14. ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ 2 ಗಂಟೆಯ ಕಾಲವಧಿ ಬಿಟ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.
15. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಚಿತ್ತ, ಧನ್ಯತಾಭಾವ, ಹೆಚ್ಚುಮಾತನಾಡದೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು (ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ಓದುತ್ತಾ, ಕೋಪ, ಹೆಚ್ಚು ನಗುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು)

### 16.6) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವು ಬಾಲಕ ಅಥವಾ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ತದನಂತರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ವೇಗವಾಗಿದ್ದು, ಅಂತಿಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆಸೆಲ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

1. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, 2. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ಶಕ್ತಿ - KJ = ಕಿಲೋ ಜೌಲ್ (ಶಕ್ತಿಯ SI ಮಾನ)

ಕ್ರ.ಸ	ವಯಸ್ಸು	ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ
1.	5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	6000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ
2.	11 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	9000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ
3.	18 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	11000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ
4.	ವಯಸ್ಕರು (ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸದವರಿಗೆ)	96000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ
5.	ವಯಸ್ಕರು (ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ)	12000 KJ/ದಿನಕ್ಕೆ

ಆಹಾರದ ಮಿಶ್ರಣ		ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಯುನಿಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (System of International) ಶಕ್ತಿಯ ಯುನಿಟ್ ಜೌಲ್. 1 ಕೆ.ಜಿ ತೂಕವನ್ನು ಒಂದು ನ್ಯೂಟನ್ ಬಲದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಜೌಲ್ ಎನ್ನುವರು. ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಿಂದ ಜೌಲ್‌ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು 4.2 ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದರೆ ಜೌಲ್ ಆಗುತ್ತದೆ.
1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್- 57% (ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್)		
2. ಕೊಬ್ಬು - 30% (ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸದ ಕೊಬ್ಬು)		
3. ಪ್ರೋಟೀನ್ - 13% (ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು)		
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು		
1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ - 400-500 ಗ್ರಾಂ.	14 - 16 ಜೌಲ್‌ಗಳು	
2. ಕೊಬ್ಬು - 70-100 ಗ್ರಾಂ.	2.5-3.5 ಜೌಲ್‌ಗಳು.	
3. ಪ್ರೋಟೀನ್ - 70-100 ಗ್ರಾಂ.	2.5-3.5 ಜೌಲ್‌ಗಳು.	

### 16.7) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

	ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು		ಪ್ರೌಢ ಮಕ್ಕಳು	
	7-9 ವರ್ಷಗಳು	10 -13 ವರ್ಷಗಳು	ಬಾಲಕರು	ಬಾಲಕಿಯರು
1 ಕ್ಯಾಲೋರೀಸ್	1800	2100	2500-3000	2200
2. ಪ್ರೋಟೀನ್(mg)	33	41	55-60	50
3 ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ(mg)	0.4-0.5	0.4-0.5	0.5-0.7	0.5 - 0.7
4. ಐರನ್(mg)	15-20	15-20	25-35	25-35
5 ವಿಟಮಿನ್-ಎ(mg)	400		600	750
6 ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್(mg)	1600	2400	3000	3000
7 ಥಯಾಮಿನ್(mg)	0.9	1.0	1.3-1.5	11
8 ರೈಬೋಫ್ಲವಿನ್(mg)	1.0	1.2	1.4 - 1.7	1.2

### 16.8 ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು:

ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಪೋಷಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ	ಪೋಷಕಾಂಶದ ಉಪಯೋಗ
1. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು- ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ತರಕಾರಿ- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ	ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಕ್ಯಾಲೋರಿ) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಸಸಾರಜನಕ	ಬೇಳೆಗಳು- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು- ಕಡಲೇಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಎಳ್ಳು.	ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪುನರ್ರಚನೆಗೆ
3. ಕೊಬ್ಬು	ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆಗಳು	ಶರೀರದ ಆಕೃತಿ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಗಳ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ
4. ಜೀವಸತ್ವಗಳು	ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ	ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾದವುಗಳು.

### 16.9) ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ (ಜಂಕ್ ಆಹಾರ)

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಎನಿಸಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದೆ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟ, ಹುರಿದ, ಕರಿದ, ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲ ಆರೋಗಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳು. ಇನ್ನು ತಿಂಗಳಗಟ್ಟಲೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಜೀವರಸದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಭಾಗವು ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖನಿಜ, ಲವಣಗಳು, ಸುಣ್ಣ ಮೊದಲಾದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ



ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ.

### ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

1. ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.
3. ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಅಯೋಡಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಪೋಟೇಷಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಟೇಷಿಯಂಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.
6. ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಆಗಬಹುದು.
7. ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೋಲಾದಂತಹ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ತಂಪು ಪಾನಿಯುಗಳು ಅಸಿಡಿಟಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಳುಗಡವುತ್ವವೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

### 16.10) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತತ್ವಗಳು

- ✘ **ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು:** ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದರೆ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು.
- ✘ **ತರಕಾರಿ:** ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ✘ **ಹಣ್ಣು:** ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಾಜಾ, ಒಣಗಿಸಿದ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ✘ **ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು:** ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ✘ **ಪೋಟೇಷಿಯಂ** -ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹುರುಳಿ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಂಸದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮೀನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ಗಿಂತಲೂ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.
- ✘ **ಎಣ್ಣೆ**- ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು ಹಸಿ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೀಜ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಆಲಿವ್ ಹಾಗೂ ಮೀನು ಇವುಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯಲ್ಪಡುವ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಮೀನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದ್ದು ಅದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಧಮನಿ ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ✘ **ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್**- ಪಿಷ್ಟ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಹೊಂದಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಬೇಗನೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕೂಡಲೇ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.
- ✘ **ಲಘು ಉಪಹಾರ**- ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ದಿನವಿಡಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ✘ **ಬ್ರೆಡ್, ಕೆಕ್, ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್, ಲಘು ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು** ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

\*. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವಿರಾ?

\*. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆ?

## ನಿಲುವುಗಳು

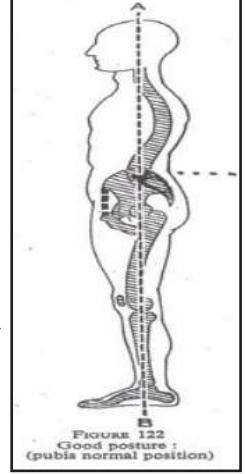
ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವಾತಾವರಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿಲುವು ಎನ್ನಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ವಿವಿಧ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಚಲನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯು ನರಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಮಿದುಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ಇಂದಿನ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸವು ಮಾನವನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಅಳಿಯದೇ ಉಳಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

### 17.1) ಸರಿಯಾದ, ನೇರ ನಿಲುವು

ಸರಿಯಾದ ನೇರ ನಿಲುವು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವು ನೇರವಾಗಿ ಇರುವುದು. ನಿಲುವು ನೇರ ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ ಲಂಬ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ರೇಖೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಂಬವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಕೇಂದ್ರ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣವು ಈ ರೇಖೆಯ ಮೇಲಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ನಿಲುವು ನೇರವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೇಖೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಬುರುಡೆಯ ಮೂಲಕ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾದುಹೋಗಬೇಕು. ನಂತರ ತಲೆಯ ತೂಕವನ್ನು ಸಹಿಸುವಂತಹ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕೊರಳಿಗೆ ಹಾದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಿತಂಬ, ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳ ನಡುವೆ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಲಂಬ ರೇಖೆಯು ಹಾದು ಹೋಗದ ದೇಹದ ತೂಕ ಸಹಿಸುವ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೇಲ್ದರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವ ವಕ್ರತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ನಿಲುವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಾದ ನಿಲುವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಆಯಾಸ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಬ್ಬಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

### 17.2) ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸ/ನಿಲುವುಗಳ ವಿರೂಪತೆಗಳ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಹಾರತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳು

ವಿರೂಪತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ವಿರೂಪತೆಗಳಿದ್ದು ಅವು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಅಸಹಜ ವಕ್ರತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಕ್ರತೆಗಳು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಪಾದಗಳ ವಕ್ರತೆಯೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ವಿರೂಪತೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ಕೈಪೋಸಿಸ್ (ಗೂನು ಬೆನ್ನು) (ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಆಗುವ ಗೂನು)
2. ಲಾರ್ಡೋಸಿಸ್ (ಅಧಿಪತ್ಯ) (ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಹೊಂದಿರುವುದು)
3. ಕಫೋ ಲಾರ್ಡೋಸಿಸ್ (ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವುದರ ಮಿಶ್ರಣ)
4. ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ (ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಎಡ/ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು)
5. ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದಗಳು
6. ತಾಗು ಮಂಡಿಗಳು (ಮಂಡಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಕಾಲುಗಳು ಒಳಗಡೆಗೆ ಬಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬಡಿಯುವ ಮಂಡಿಗಳು)
7. ಬಿಲ್ಲು ಕಾಲುಗಳು
8. ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭುಜಗಳು

1. ಕೈಪೋಸಿಸ್: ಎಂದರೆ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು 'ಸಿ' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊರಾಸಿಕ್ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ 40-45 ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ವಿರೂಪತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹದ ಮಧ್ಯ ಮುಂಭಾಗವು ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ (ತೊಡೆಯ ಭಾಗ) ಎಳೆದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಿರುತ್ತವೆ.

ತಲೆಯ ಭಾಗವು ಭಾರವಾದ ಭಾಗವಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗಿದಂತಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಕೈಪೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

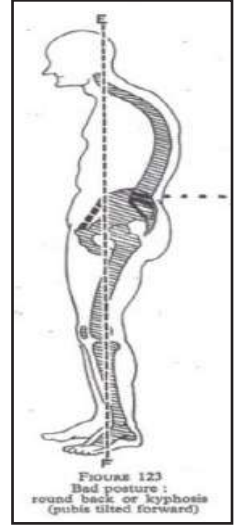
### ಕಾರಣಗಳು

1. ತಲೆಯನ್ನು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರುವುದು.
2. ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಭಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
3. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಓದುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ ಬಹಳ ಬಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತಾರೆ.
4. ಶ್ರವಣ ದೋಷವಿರುವವರು ತಾವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಕಾರಣ ತಲೆಯನ್ನು ಉದ್ದ ಚಾಚಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
5. ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒರಟಾದ ಮತ್ತು ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಚಲನೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಭಾಗ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೈಪೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪರಿಹಾರಗಳು:

1. ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಶ್ರವಣ ದೋಷ, ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸ ಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
2. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
3. ಸವೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಿಗ್ಗಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ನಿಶ್ಚಯೋಜಕ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.
4. ಪ್ಯೂಬಿಸ್ ಭಾಗವು ಹಿಂಬದಿ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಳೆದಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಫ್ಲೋರ್ (ನಿಂತಂಬದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಬಾಗಿವಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು) ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಸರ್ (ಮೋಣಕಾಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು)
5. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೈಪೋಸಿಸ್‌ನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಉದಾ:- ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು



## 2. ಲಾರ್ಡೋಸಿಸ್ (ಅಧಿಪತ್ಯ) (ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವುದು)

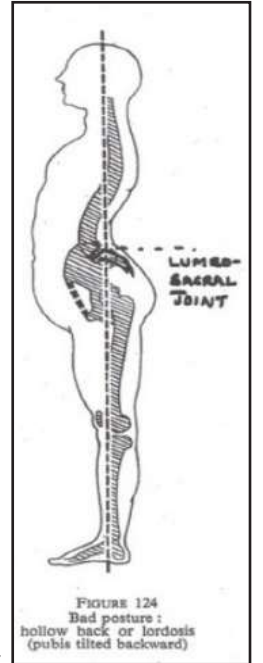
ಅಧಿಪತ್ಯವು ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ದೋಷ/ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ದೋಷದಿಂದ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾದ ಶ್ರೇಣಿಯ ಭಾಗವೂ ಸಹ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಡಿಮೆ/ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಉದ್ದ/ಹಿರಿದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದೆ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವು ಟೊಳ್ಳಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

### ಕಾರಣಗಳು

1. ಅಧಿಪತ್ಯ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬರುವಂತಹ ದೋಷವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.
2. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಈ ದೋಷ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
3. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ದೋಷ ಬರುತ್ತದೆ.

### ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

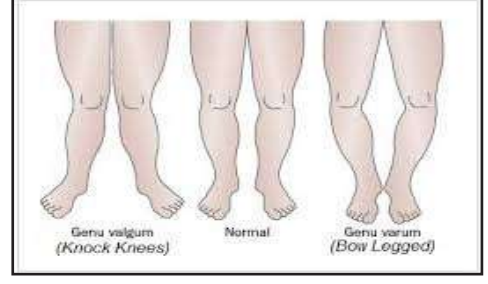
1. ಬೆನ್ನಿನ ಟೊಳ್ಳು ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತುವುದು.
2. ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸುವುದು.
3. ಮಂಡಿ/ಮೋಣಕಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು/ಬಾಗಿಸುವುದು.
4. ನಿಂತಂಬವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೋಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು.
5. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.



6. ಮಂಡಿಯೂರಿಕೊಂಡು ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಡ/ಬಲವಾಗಿಯೂ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

### 3. ಬಿಲ್ಲು ಕಾಲುಗಳು/ರಿಕೆಟ್ಸ್

ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ನಿಲುವುಗಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದು ಉದ್ದವಾದ ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಯ ಕೆಳತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಡಿಗೆಯಾಗಿ ಓಡಾಡಲು ಹಾಗೂ ಓಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

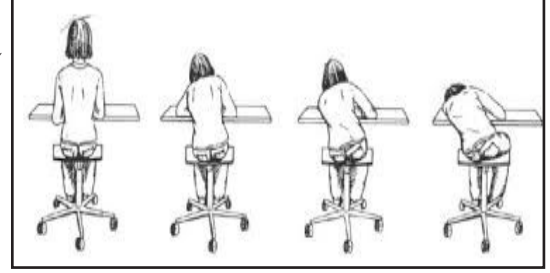


**ಕಾರಣಗಳು :** ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಸ್‌ಪರಸ್/ರಂಜಕದ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲಿನ ಉದ್ದನೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಯಾಸ/ಭಾಂವನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲಿನ ಉದ್ದನೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ವಕ್ರವಾಗುವುದನ್ನೇ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6 ರಿಂದ 18 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಪರಿಹಾರಗಳು :** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕು ಬದಲಾಗಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬಹಳ ಬೇಗ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದಾಗ ತಾವಾಗಿಯೇ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕು. ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಡೆಸಲು, ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು.

### 17.2) ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವು - ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗದಂತೆ ನೇರವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಳಿತಾಗ ನಮ್ಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಓರೆಯಾಗಿರಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ಘರ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಬಲವಂತವಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಇಂತಹ ಬಲವಂತವಾದ ಒತ್ತಡವು ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



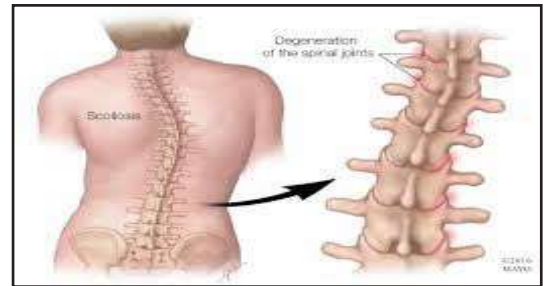
### 17.3) ತಪ್ಪು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಲುವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಓದುವಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಓದುವಾಗ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ತಪ್ಪಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕತ್ತನ್ನು ಕೊಕ್ಕರೆಯ ಹಾಗೆ ಚಾಚಿ, ಬಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನೋವುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. 1) ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು 2) ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವು 3) ತಲೆನೋವು 4) ಕಣ್ಣಿನ ನೋವು 5) ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ.

### 1. ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್

ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿಲುವಿನ ದೋಷವಾಗಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಡೆ ಬಾಗಿದಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಕಾರಣಗಳು:** ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಓದುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ.



**ಪರಿಹಾರಗಳು:** ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸ್ಕೋಲಿಯೋಸಿಸ್ ತಡೆಯಬಹುದು. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಬಾಗಿದಂತಿದ್ದು ಒಳಭಾಗವು ನಿಮ್ಮವಾಗಿದ್ದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳೆಂದರೆ:

1. ತೊಲೆ ಹಿಡಿದು ನೇತಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೂಳೆ ಬಾಗಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎಡ/ಬಲ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ಸುತ್ತ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಎಡ/ಬಲ ತಿರುಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
3. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಈಜುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಧೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

#### 17.4 ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಠಿಣವಲ್ಲದ ಸಮತೋಲನವಾದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

1. ಒಳ್ಳೆಯ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದಕ್ಷತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
2. ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ, ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಶಕ್ತಿಯು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹಾಲಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
3. ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು, ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
4. ಕೀಲುಗಳು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ / ಸವೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಅಸ್ತಿಬಂಧಕದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
6. ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಂಗಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಬೊಜ್ಜುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

#### 17.5) ಕುರೂಪತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳು

ಭಂಗಿಗಳ ಕುರೂಪತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ:

1. ಜನ್ಮ ಜಾತ ಕಾರಣಗಳು
2. ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು
3. ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕ
4. ತಪ್ಪಾದ ಭಂಗಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
5. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ
6. ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ
7. ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಬಟ್ಟೆಗಳು
8. ಕಾಯಿಲೆಗಳು / ಅಪಘಾತಗಳು

#### 1) ಜನ್ಮಜಾತ ಕಾರಣಗಳು

ಕೆಲವು ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸ ದೋಷಗಳು ಜನ್ಮ ಜಾತವಾದವು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತವು, ಇದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಇವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

#### 2) ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು

ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೇ ವಿರೂಪತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಳೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ಅಂಗರಚನೆಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ತಳಹದಿ. ದುರ್ಬಲತೆಯೇ ವಿರೂಪತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ರಂಜಕ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಕಾಲು ಮೂಳೆಗಳು ದೇಹದ ತೂಕದಿಂದಾಗಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಿಕ್ಟಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲವು ಹಂತದ ಅತಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದು. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

#### 3) ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ / ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ನಿಲುವುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಗಳಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾ:- ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಭಾರಕೊಟ್ಟು ಮಲಗಿ ಓದುವುದು, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿ ಓದುವುದು/ ಬರೆಯುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಾವು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾದ ದುರ್ಬಲತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದೆ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲವಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು / ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕು. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮುಂದೆ ಮಗುವು ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂತಹ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಬಹುದು.

#### 4) ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸ

ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಲುವುಗಳ ಕುರೂಪತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮೂಳೆಗಳ ಆಯಾಸ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ / ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ವಿರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಹ ವಿರೂಪತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

#### 5) ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕ

ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು, ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ / ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ವಿರೂಪಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ / ಬಾಗಿದ ಕಾಲುಗಳು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿ ಅನುಚಿತ ನಡಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

#### 6) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯು ನಿಲುವುಗಳ ವಿರೂಪತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಿರೂಪತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೃದುತ್ವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿರೂಪತೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಒಂದೇ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಯ.

#### 7) ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಬಟ್ಟೆಗಳು

ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸದೆ ಇರುವುದು ನಿಲುವುಗಳ ವಿರೂಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಿಗಿ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಕೆಲ ಸಮಯ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಗಿದಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸ್ಥಾನ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ಇದು ವಿರೂಪತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಚಲನಶೀಲತೆಯ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

#### 8) ಕಾಯಿಲೆಗಳು/ ಅಪಘಾತಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪಘಾತಗಳು ನಿಲುವುಗಳ ವಿರೂಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಈ ವಿರೂಪತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ/ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಿಂದ ಈ ವಿರೂಪತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಶಾಶ್ವತ ವಿರೂಪತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗಿಯ ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಹ ಆತನನ್ನು ದುರ್ಬಲನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹಿಂದುರುಗಿ ಹೋದಾಗಲೂ ಅವರ ನಿಲುವುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವಿರೂಪತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

#### 17.6) ಸರಿಯಾದ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದ ಅಡಿಪಾಯ ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ, ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ನಂತರದ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಈ ಕುರೂಪತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕುರೂಪತೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಸಹ ಈ ತಪ್ಪಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ದೋಷವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಲು ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆಗುವ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸ ದೋಷವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಅಧ್ಯಾಯ-18

### ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಗುರಿಯೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಡಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವಂತಿರಬೇಕು.

#### ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

1. ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
2. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ಯೋಜನೆ
3. ಕ್ಷೀರಭಾಗ್ಯ ಯೋಜನೆ
4. ಮಾತೃಗಳ ವಿತರಣೆ
5. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ

#### 18.1) ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

World hand wash day ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು 2008ರಲ್ಲಿ ಯುನಿಸೆಫ್ ಮತ್ತು ಇತರೇ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಈ ಯೋಜನೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು, ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಶೇ 30 ರಿಂದ 37 ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಯೋಜನೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 15 ರಂದು “ವಿಶ್ವ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ದಿನ” ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಇತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 2014 ರಲ್ಲಿ ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ ಮಾಗಡಿ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಡಿಲಮಲ, ಅತಿಸಾರ, ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳು, ಜ್ವರ, ಹಂದಿ ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

#### ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು.....

- \* ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ತಿಂದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- \* ಮಕ್ಕಳು ಸೀನಿದ/ ಕೆಮ್ಮಿದ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- \* ಮಕ್ಕಳು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಬಾಗಿಲು ಚಿಲಕ ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ.
- \* ಮಕ್ಕಳು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದ ನಂತರ, ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ.
- \* ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ.
- \* ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- \* ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ವಿಷಕಾರಿ ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ.
- \* ಮಗುವನ್ನು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಮಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ.
- \* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ.

#### ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಯೋಚಿಸಿ: ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವಾಗ 10 ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಇತರರೂ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ?

1. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದ ಕೀಲುಗಳ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಉಜ್ಜಿ.
5. ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ಉಜ್ಜುವುದು.
6. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದು.
7. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದು.
8. ಎರಡು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜುವುದು.
9. ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.
10. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು.

## 18.2) ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ಯೋಜನೆ

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯ ಒಪ್ಪಂದದಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಸಿದ ಮಗುವಿಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಉಪಹಾರ ಯೋಜನೆಯ ಒಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿವಂತರು ಹಾಗೂ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಸದರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

2002-03 ವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ತಲಾ 3 ಕೆಜಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 2002-03ನೇ ಸಾಲಿನ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದುಳಿದ ಈಶಾನ್ಯ ವಲಯದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಒಂದರಿಂದ ಐದನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಯೂಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

2003-04ರಲ್ಲಿ ಉಳಿದ 20 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು 2004ರಿಂದ ಅನುದಾನಿತ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರ-ರಿಂದ ಏಳನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು ನಂತರ 2008ರಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು 1 ರಿಂದ 8ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ನೆರವಿನಿಂದ 9 ಮತ್ತು 10ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ನೆರವಿನಿಂದ ಯೋಜನೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

### ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ದಾಖಲಾತಿ ಮತ್ತು ಹಾಜರಾತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
2. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ತೊರೆಯದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು.
3. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
4. ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
5. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
6. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದು
7. ಬರ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಲ್ಲೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಉಪಹಾರ ಯೋಜನೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
8. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಯೋಜನೆಯು ಒಂದು ಮೌನ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗಿದೆ.
9. ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
10. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
11. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.



## ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು

1. ಬಿಸಿಯೂಟ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ 3 ಸೂತ್ರಗಳು: ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಮಿತವ್ಯಯ
2. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯದ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುವುದು.
3. ಅಡಿಗೆಯವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಏಪ್ರಾನ್ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಕ್ಯಾಪ್ ಕೈಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು.
4. ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಗ್ಯಾಸ್ ಹಚ್ಚುವುದು ಇದರಿಂದ ಅನಿಲ ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ಲಿಂಗ ಬೇಧ ಮತ್ತು ಜಾತಿ ಭೇದವಿಲ್ಲದಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರಿಸುವುದು.
6. ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
7. ಅಡಿಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
8. ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ನಂದಕ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
9. ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆಯವರ ಸುರಕ್ಷತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಳಕೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು
10. ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧ ಎಂಬ ಫಲಕ ಬರೆಯುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
11. ಊಟದ ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು (ಪರಿಸರ ಮಿತ್ರ) ಹೊರಗಡೆ ಎಸೆಯಬಾರದು
12. ದಿನನಿತ್ಯ ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಡಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು ಕ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು ಅಡುಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು.

## 18.3) ಕ್ಷೀರಭಾಗ್ಯ ಯೋಜನೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು 2013-14ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. 1-8-2013ರಂದು ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 18 ಗ್ರಾಂ ಕೆನೆಭರಿತ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ 150 ಮಿಲಿ ಹಾಲನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನ (ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ದಿನ) ನೀಡುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದು, ದಿನಾಂಕ 1-8-2013 ರಂದು ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೊಸಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ವಿತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಷೀರಭಾಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗೆ ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ದಿನಗಳಿಗೆ(ಶನಿವಾರ ಭಾನುವಾರ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಕ್ಷೀರಭಾಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಲು ಮಹಾಮಂಡಲಿಯು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಶಾಲಾ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಈಗ ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

## ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
2. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯೆಡೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
3. ಮಕ್ಕಳ ಗೈರುಹಾಜರಾತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
4. ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ 5 ದಿನ 150 ಮಿ.ಲೀ ಕೆನೆಭರಿತ ಹಾಲು ನೀಡುವುದು.
5. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿ ಆಯಾ ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮೂಲಕ ವಿತರಿಸುವುದು.
6. ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಾರಕ್ಕೆ 5 ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30 ರ ಒಳಗಾಗಿ ಹಾಜರಿದ್ದು, ಹಾಲು ವಿತರಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
7. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ 18 ಗ್ರಾಂ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, 10 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ, 122 ಮಿ.ಲೀ ನೀರು =150 ಮಿ.ಲೀ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವುದು
8. ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿದ ಸುಮಾರು 4 ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮೊಸರು ಮಜಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು.

9. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಹಾಲು ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### 18.4) ಮಾತೃಗಳ ವಿತರಣೆ (Iron & Folic Acid)

1. ಒಂದರಿಂದ ಐದನೇ ತರಗತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ 3 ರಂತೆ (ಸೋಮ, ಬುಧ, ಶುಕ್ರವಾರ ಒಟ್ಟು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 108 ಮಾತೃಗಳು.
2. ಆರರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ (ಸೋಮವಾರ) **WIFS (weekly Iron and Foliaci supplementation)**
3. ಅಲ್ಟೆಂಡೋಜಲ್ (ಜಂತು ನಿವಾರಕ) ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ (ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ)
4. ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ -ಎ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದರಂತೆ
5. ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಜಂತು ನಿವಾರಕ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಮಾತೃಗಳನ್ನು-ಜುಲೈ ಹಾಗೂ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಿತರಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ತರಗತಿವಾರು ವಿತರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಬಗ್ಗೆ ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ದಾಖಲೆ ಇಡುವುದು.
6. Iron & Folic Acid ಮತ್ತು WIFS ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ವಿತರಿಸುವುದು.

ಶರೀರ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಯಂತ್ರ. ಈ ಯಂತ್ರವೂ ಸಹ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳು ಒದಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಶರೀರವು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಿಂತಿಸಿ: ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?

## ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

**ಅರ್ಥ:** ಯಾವುದೇ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನೀಡುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

### 19.1) ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಗಾಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಆಘಾತ, ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನಾವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗುವ ತನಕ ದೇಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಹದಗೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

### 19.2) ಉದ್ದೇಶ

1. ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
2. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದುವುದು.
3. ಅಗತ್ಯವಾದ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

### 19.3) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಾಯದ ಸುಳಿಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

#### ನಿಯಮಗಳು:

1. **ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಗ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಂಡು ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
2. **'A', 'B', 'C'ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು:** ಯಾರು ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮೊದಲು 'A', 'B', 'C'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. 'A' ಅಂದರೆ **Airlogy**, 'B' ಎಂದರೆ **Breathing**, 'C' ಎಂದರೆ **Circulation** ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ. ಈ ಮೂರನ್ನು ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಡುಪನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಪಲ್ಮನರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 15 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅದುಮಿ ಕೃತಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು.
3. **ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು:** ಎಷ್ಟೇ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಲೇ ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
4. **ಜನಸಂದಣಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು:** ಅಪಘಾತವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನ ಸೇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವುದು ಕುಂಟಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗೆ ಗಾಬರಿ\ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಬೇಕು.
5. **ದಯಾಳುತನ:** ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತದಿಂದಿರಬೇಕು. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವನು ಗಾಬರಿ ಮತ್ತು ಭಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಾಂತತ್ವ ಹೇಳುವಂತಹ ಕೆಲಸವಾಗಬೇಕು. ಆತನಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

6. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಬಾರದು: ಅಪಘಾತವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನೀರು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೆ ಆಸ್ಪದಕೊಡುತ್ತದೆ.
7. ಔಷದೋಪಚಾರ: ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಔಷದೋಪಚಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

#### 19.4) ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದಂತಹ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

##### 1) ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗಾಯ :

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮಾತ್ರ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದರೆ ಇದು ಸಣ್ಣ ಗಾಯ, ಆಳವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗಾಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೇ ಔಷದೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ಹೊಲಿಯ ಬೇಕಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

##### 1.1) ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

- ಮೊದಲ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ Antiseptic ಬಳಸಬಾರದು. ಇದು ಗಾಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಕಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಗಾಯವನ್ನು ಹತ್ತಿ ಬಳಸಿ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಗಾಯವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.
- ಉಪಚಾರದಿಂದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

##### 1.2) ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಗಾಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮೊದಲು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.
- ಗಾಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಗಾಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೃದಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

##### 2) ತರಚು ಗಾಯ:

ತರಚುಗಾಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಆಗುವಂತಹ ಗಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತರಚುಗಾಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ತರಚಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

##### ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ತರಚುಗಾಯವನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಮೊದಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಶುದ್ಧ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಗಾಯದ ಮೇಲಿನ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ಉತ್ತಮ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಾಕಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಾಗೂ (ಟಿ.ಟಿ.) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

##### ಮುಂಜಾಗೃತ ಕ್ರಮಗಳು:

ಶಾಲಾ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಕಲ್ಲು, ಮುಳ್ಳು, ಏರು-ತಗ್ಗುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

##### 3) ಮೂಳೆ ಮುರಿತ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವು ಒಂದು. ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ

- 1) ಮೂಳೆ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿರುವುದು. 2) ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರುವುದು 3) ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಹೊರಬಂದಿರುವುದು

##### ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

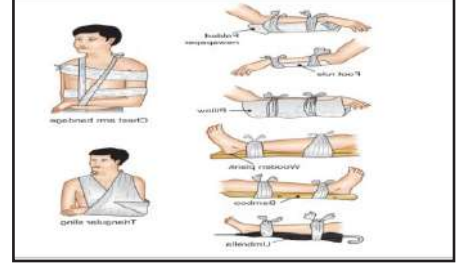
ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ RICE ಮತ್ತು MICE ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು.

## ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು:

ಮುರಿದು ಹೋದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು/ಹೊಂದಿಸಲು ಬಿದಿರು ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಟ್ಟನ್ನು ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಮೃದುವಾದ ಕಟ್ಟನ್ನು ಪಾದ, ಪಾದದ ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

## ಕಟ್ಟುಹಾಕುವ ಉದ್ದೇಶ:

- ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಭಾಗದ ನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು
- ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯ ತುದಿಯಿಂದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳು ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು
- ರಕ್ತಶ್ರಾವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು
- ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲು



## ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧನಗಳು:

- ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮುರಿತ ಜಾಗವನ್ನು ಸುತ್ತಲು
- ಬಿದಿರಿನ/ಕಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಡು
- ನೀರು
- ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಸಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್

## ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು:

ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಲು ಹಲವಾರು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಗಾಯದ ಕ್ಷಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವ ನಿಯಮಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

- ಗಾಯದ ಭಾಗ ಕಾಣುವಂತೆ ತೆರೆದು ಇಡಬೇಕು.
- ಗಾಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.
- ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೀಳಿಕೊಂಡು ಹೊರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಾರದು.
- ಸಂದುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## 4) Sprains (ಉಳುಕುವುದು/ನರ ಹೊರಳುವುದು):

ನರ ಹೊರಳುವುದು ಅಥವಾ ಉಳುಕುವುದು ಎಂದರೆ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿಬಂಧಕಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗುವುದು. ಸಂದುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗಿಂತ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೋಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪಾದದ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಬಹಳಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

## ಉಳುಕುವುದು/ನರ ಹೊರಳುವುದು-ಕಾರಣಗಳು:

ಸಂದುಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಲನೆ ಮೀರಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ನರ ಹೊರಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಂದುಗಳು ಅತಿಯಾದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ನರ ಹೊರಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಉಳುಕಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ತಯಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗಲೂ ಸಹ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

## ಉಳುಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ✓ ಸಂದುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಳಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆ.
- ✓ ಉದಿಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ✓ ಸಂದುಗಳ ಚಲನೆ ಕುಂಟತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ✓ ಸಂದುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ✓ ಚರ್ಮವು ಸಹ ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಳುಕುವುದನ್ನು 3 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ.

1) ಕಡಿಮೆ ಉಳುಕುವುದು: ಕೆಲವೆ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜಿನ ನಾರುಗಳು ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಉಳುಕುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ಉದಿಕ್ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಸಾಧಾರಣ ಉಳುಕುವುದು: ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜಿನ ನಾರುಗಳು ಗಾಯಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಉಳುಕುವುದು ಎನ್ನುವರು. ಈ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳು ಉದಿಕ್ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

3) ಅತಿಯಾದ ಉಳುಕು: ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಅಥವಾ ಸಂದುಗಳು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜಿನ ನಾರುಗಳು ಹರಿದಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಉಳುಕು ಎನ್ನುವರು.

## ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುವುದು.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಶೂ ಮತ್ತು ಸಂದುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು.
- ದೇಹವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸದೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂದುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಉಪಚಾರ:** ಎರಡು ರೀತಿಯ ಉಪಚಾರಗಳಿವೆ. **RICE** ಮತ್ತು **MICE**

**RICE:** RICE ಉಪಚಾರವನ್ನು ಗಾಯವಾದ 24 ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

(R-Rest, I-Ice, C-Compression, E-Elevation )

**ವಿಶ್ರಾಂತಿ (Rest):** ಗಾಯವಾದಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

**ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ (ICE):** ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಿಷ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾಗಿದ್ದರೆ 20 ನಿಮಿಷ ಹಾಕಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 8 ಬಾರಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.

**ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದು (Compression):** ಗಾಯವಾದ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಕಡೆಯಿಂದ ಒತ್ತನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಇದರಿಂದ ಸಂದುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಒತ್ತಡ ನೀಡಬೇಕು.

**Elevation:** ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೃದಯದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಇದು ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**MICE:** M- Mobilization I – Ice C – Compression E - Elevation

**Mobilization (ಚಲನೆ):** ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗಿರುವ ಗಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಯದ ಭಾಗ ಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಡದಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಾಯದ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂದುಗಳು ಸಹ ಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಗಿರುವ ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಚಲನೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನೋವು 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ನಿವಾರಣೆಯಾದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

**ICE:** ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು 3 ರಿಂದ 4 ದಿನ ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರ 4 ಅಥವಾ 5ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಶಾಖದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಶಾಖದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**Compression:** ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗಾಯವಾದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**Elevation:** ಗಾಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ತನಕ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

5) **Cramp (ಸೆಳೆತ) :** ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕುಗ್ಗಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸೆಳೆತ ಎನ್ನುವರು. ಸೆಳೆತ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾಗ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ತಕ್ಷಣ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

## ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:

➤ ದೇಹವು ದಣಿದಿದ್ದಾಗ	➤ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ
➤ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ	➤ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ
➤ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಫಲವಾದಾಗ	➤ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದಾಗ
➤ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ	➤ ಬಿ1 ಮತ್ತು ಬಿ5 ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ

### ಸೆಳೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಯಾವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೋ ಅಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

### ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಗಮರ್ಧನ (ತಿಕ್ಕುವುದು-Massage) ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೆಳೆತದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇಲಕ್ಟ್ರಾಲ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ
- ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಬಿ, ಬಿ5, ಬಿ6 ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ

### ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸೆಳೆತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾದ ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆ ನಂತರ ಕಾವಿಳಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಮೊದಲು, ನಂತರ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರಿನಾಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಸೇವನೆ ಬೇಕು.
- ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

### 6) ಮೂರ್ಛಾರೋಗ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ

- ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವುದೇ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬಿನಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಇಡಬೇಕು.
- ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇತ್ತು ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಇಡಬಾರದು ಕೀ, ಕಬ್ಬಿಣ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈಗೆ ಕೊಡಬಾರದು.

### 19.5) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕನಿಷ್ಠ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

1. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು
2. ಆಯಿಂಟ್ ಮೆಂಟ್ (Hydrocortisone ointment)
3. ವಿಭಿನ್ನ ಗಾತ್ರದ ಸ್ಟೆರೈಲ್ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು (Sterile Pads)
4. ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು (Plasters/ Bandages)
5. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ (Elastic Bandages)
6. ಪ್ರತಿಜೀವಕ ಮುಲಾಮು (Antibiotic ointment)
7. ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣ (Hydrogen peroxide)
8. ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಟಿಸೋನ್
9. ಕತ್ತರಿ
10. ಸೇಪ್ ಪಿನ್ನುಗಳು
11. ಕ್ಯಾಲಮೈನ್ ಲೋಷನ್ (Calamine lotion)

12. ಈಥೈಲ್ ಆಲೋಹಾಲ್
13. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಲದ ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್ ಕೈಗವಸುಗಳು (Hand Gloves) (ಕನಿಷ್ಠ 2 ಜೋಡಿಗಳು)
14. ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು
15. ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್ (Splint)
16. ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಒರೆಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು (Antiseptic wipes)
17. ಸೋಪ್ (Soap)
18. ಟಾರ್ಚ್

### 19.6) ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

➤ ಇದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರ, ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸರಾಸರಿ ಸಂಖ್ಯೆ.

#### ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಅಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

- ☞ ಮಣಿಕಟ್ಟೆ(Groove)ನಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಕಡೆ ಒಂದು ಇಂಚಿನ ಮೇಲೆ ರೇಡಿಯಲ್ ಅಪಧಮನಿಯ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.
- ☞ ಮಧ್ಯದ 3 ಬೆರಳನ್ನು ರೇಡಿಯಲ್ ಅಪಧಮನಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
- ☞ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಹೃದಯದಡೆಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೋರು ಬೆರಳು ನಾಡಿ ಬಲವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವ ಅಲ್ನಾರ್ ಅಪಧಮನಿಯ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ☞ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಎಣಿಸಲು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.



### 19.7) ಮೂರ್ಛಾರೋಗ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ

- ☞ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ☞ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವುದೇ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬಿನಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೃದುವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಇಡಬೇಕು.
- ☞ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇತ್ತು ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ☞ ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಇಡಬಾರದು ಕೀ, ಕಬ್ಬಿಣ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈಗೆ ಕೊಡಬಾರದು.



# ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

## ಅಧ್ಯಾಯ-20

### ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯ ಶ್ಲೇಷಾ ಎಂಬ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲುಚೈನು ಸಿಕ್ಕಿತು. ಆಗ ಆ ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಅದನ್ನು ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಹಾಗಾದರೆ 'ಮೌಲ್ಯ' ಎಂದರೇನು?

#### 20.1) 'ಮೌಲ್ಯ' ಪದದ ಪರಿಚಯ:

ಮೌಲ್ಯ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ಎಂಬ ಪದವು ವಿವಿಧ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಈ ಶಬ್ದವು ನಾಮ ಪದದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ, ಮಹತ್ವ, ಪ್ರಯೋಜನ, ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ, ಯೋಗ್ಯತೆ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ, ಮುಖ್ಯತೆ, ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದುವರೆದು ಗುಣಮಟ್ಟದ (ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ) ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಾದುದನ್ನು ನೀಡುವಂಥ- 'ದ್ದು, ಅಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ/ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ/ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿದ ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಮಾಣ, ಕೆಲವು ಗುಂಪು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆದರ್ಶ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನ್ಯಾಯೋಚಿತ ಸಮಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮೊತ್ತ ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಪದವಾಗಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಬೆಲೆಕಟ್ಟು, ಅಂದಾಜು ಮಾಡು, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡು, ಬೆಲೆಕೊಡು, ಮಹತ್ವಕೊಡು, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ನೀಡು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸ್ವಭಾವ, ಗುಣಮಟ್ಟ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಮಾಯಣದ ಭರತನಿಗೆ ರಾಮನ ಪಾದುಕೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದವು. ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯ ಉದಾತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಾಗಲೂ ಅದು ಅಮೂಲ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನು ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಮೀರಿ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವನ್ನು ಅರಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಎಂದರೆ, 'ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷ'ಗಳು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಕಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಅಂತಿಮ ಮೌಲ್ಯವಾದ ಮೋಕ್ಷದಡೆಗೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರೇ ದೇಶಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಕುರಾನ್, ಬೈಬಲ್‌ನಂತಹ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬೌದ್ಧ, ಜೈನ, ಪಾರ್ಸಿ ಮುಂತಾದ ದರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಿರುವುದನ್ನು, ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಮತಧರ್ಮಗಳೂ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಹೇಳುವುದು ಒಂದೇ. ಮನುಷ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಈ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಜೀವನ ಅಥವಾ ಮೌಲ್ಯರಹಿತ ಜೀವನ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಸಹಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಈ ಪದವನ್ನು ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ಅವು ಬೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಅಂಶ(ವಿಷಯ)ಗಳಲ್ಲ ಎಂದು. ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯ. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ ಗುರುಕುಲ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗುರುವಿನ ಜೀವನ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದನು ಎಂದು ಕೇಳಿದೆಲ್ಲವೆ. ಗುರುವಿನೊಂದಿಗಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಔಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಮೌಲ್ಯ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಏಕರೂಪವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಕೊಡಲು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಎಂದರೆ ಕಾಲ, ದೇಶ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## 20.2) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಎಂದರೆ.....

1. ಮಾನವರು ಅರಿತು ಆಚರಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳೇ ಮೌಲ್ಯಗಳು.
2. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯ ಎಂಬುದು ಜೀವನದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಜಾತ್ಯಾತೀತ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮುಂತಾದ ರಂಗದ ಆದರ್ಶ ವಿಚಾರಗಳ ಸಂಗಮ.
3. ಸಮಾಜದ ಬಹುಜನರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನೈತಿಕತೆ, ಇದನ್ನೇ ಮೌಲ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.
4. ಬದುಕಿಗೆ ಗೌರವ ತಂದು ಕೊಡುವ ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಉನ್ನತವಾದ ಧೈಯ ಆದರ್ಶಗಳೇ ಮೌಲ್ಯಗಳು.
5. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ತತ್ವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

## 20.3) ಮೌಲ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕುರಿತಂತೆ ತತ್ವ ಚಿಂತಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ.....

1. ಕಿಲ್ ಪ್ರಾಟ್ರಿಕ್- ಇವರ ಪ್ರಕಾರ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬಯಕೆಯೇ ಮೌಲ್ಯ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.
2. ಎಸ್. ಕೆ. ಹೊಳೆಯಣ್ಣನವರ್ ಇವರ ಪ್ರಕಾರ “ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ, ಇತರರಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಪ್ರಾಯವಾದ ಅಂಶಗಳು ಮೌಲ್ಯಗಳು”.
3. ಹ್ಯಾರಿ ಶೋ ಫೀಲ್ಡರ್ ಇವರ ಪ್ರಕಾರ “ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಾಜ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಒಂದು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪೀಳಿಗೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುವಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದೆಯೋ ಅದೇ ಮೌಲ್ಯ”.

ಹೀಗೆ ಮೌಲ್ಯದ ಹತ್ತು ಹಲವು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಗರೀಕ ಬದುಕಿಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಮೌಲ್ಯ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅಗೋಚರ ಕಲ್ಪನೆ ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ, ಸತ್ಯವೇ ಎಂಬಂತೆ ಮೌಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಮೌಲ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಮೌಲ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿದೆ ಅದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಮೌಲ್ಯ ಎಂದರೇ.....?

## 20.4) ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದರೇನು?

ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ನೀಡುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ಕಲಿಸುವುದೇ ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ.

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪುರವರು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ‘ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿಯೇ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಲವಾರು ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪುನಃ ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಇಂತಹ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಸಮಾಜದ ಪ್ರಜೆಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ/ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಜೀವನವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಲು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಿಯ ಜೀವದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಕಾರ್ಯನಿರತನಾಗುವ ವೈದ್ಯರು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಹತ್ತರವಾದ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಮೂಹವು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕವೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಗತ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ವಾಕ್ಯವೇ ವೇದವಾಕ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಮುಂದಿನ ಆದರ್ಶ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಹಿರಿದಾದ

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾದ ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ-ಅಧ್ಯಾಪನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

### 20.5) ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

‘The report of the joint study on moral education in Asian countries’ ಎಂಬ ವರದಿಯು ಹೀಗಿದೆ.

- ಶಾರೀರಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪೂರ್ಣವಿಕಾಸ.
- ಸಭ್ಯ ನಡತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಸಹಕಾರಿ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಅದರ ಸದಸ್ಯರ ಬಗೆಗೆ ಗೌರವಪೂರ್ಣವಾದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವುದು.
- ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ಮತಾನುಯಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭ್ರಾತೃತ್ವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿಶ್ವ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಜೀವನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅತಿಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಬಹುಮುಖಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂಲಭೂತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾನವ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯವು ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

### 20.6) ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:

ಮೌಲ್ಯಗಳು ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು. ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕವಾದುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಸುಗಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

1. ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬದುಕನ್ನು ಸುಖಮಯ, ಸುಂದರಮಯ ಹಾಗೂ ಸಂಪದ್ಧರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತು, ವಿಧೇಯತೆ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪೂರ್ಣವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಭ್ಯ ನಡತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಸಹಕಾರಿ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
6. ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
7. ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭ್ರಾತೃತ್ವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಚಿಸಿ: ನೀವು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ನಿಂತಾಗ ಯಾರೋ ಕರೆದು ಆಸನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳು.....!?

### 20.7) ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಸಹಸಂಬಂಧತೆ:

ಮಾನವೀಯತೆ, ಕರುಣೆ, ಪ್ರಾಣಿದಯೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಬೆರೆತು ಹೋಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವೀಯತೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಣೆಯೇ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ದಯೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯ. ಆದರೂ ಅವುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮೌಲ್ಯಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ

ಮೌಲ್ಯ ಎಂಬ ಅಮೂರ್ತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಹೋಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅವುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವೇ ಸರಿ. ಮೌಲ್ಯಗಳು ವಿಶಾಲವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜದಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿವಿಧವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಈ ಪ್ರಸಂಗವು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ- ರಾಮಾಯಣದ ಕಥೆಯು ಮಹಾಭಾರತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿಂದಿನ ಯುಗದ ಕಥೆ. ರಾಮಾಯಣದ ಮುಖ್ಯ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರ ಸೀತೆ. ಆದರ್ಶ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾದರಿ. ಸತಿಯಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು ತನ್ನದಲ್ಲದ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಇತರರ ಆಕ್ಷೇಪಗಳಿಗೆ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಜೀವನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಮಹಿಳೆ. ಓದುಗರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಅಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಅನುಕಂಪ ಮೂಡುವ ಪಾತ್ರವಿದು. ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ತನ್ನನ್ನೇ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ 'ಕರುಣಾಳು ರಾಮನ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನೇ ನಂಬಿದಂತಹ ಸ್ತ್ರೀ.

ಇಂತಹ ಸೀತೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಯುಗದ ಕಥೆಯಾದ ಮಹಾಭಾರತದ ದ್ರೌಪದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಯುಗಧರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವವೋ ಎಂಬಂತೆ ದ್ರೌಪದಿಯು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಷ್ಟು ಸಬಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಈ ಉದಾಹರಣೆಯು ಯುಗಾಂತರದ ಕಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾದರೆ, ಇಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಹೆತ್ತವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವೈವಿಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಸಮಾಜದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಮಾಜದ ಪ್ರಜೆಗಳು ನಂಬುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಾಜದ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಅಥವಾ ಗೌಣವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸೋಲಿಗ ಜನಾಂಗ ನಂಬುವ ವಿಚಾರಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗತವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ತಾಂಡಾಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಭಿನ್ನತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಮೌಲ್ಯಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಾಷ್ಟ್ರದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೌಣವಾಗಬಹುದು.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪರಿಷತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಿ ನೀಡಿದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ,

1. ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು
2. ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು
3. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು
4. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು
5. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು
6. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ

### 21.1) ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು:

ಇವು ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗದ ಮೌಲ್ಯಗಳು. ಉದಾ: ಸತ್ಯ, ಶಾಂತಿ, ದಯೆ - ಇತ್ಯಾದಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು. ಸರ್ವರೂ ಸದಾಕಾಲವೂ ಬಯಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಂತೆ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರುಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಸಮಾಜಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ಇಂದಿನ ಪೋಷಕರ/ಶಿಕ್ಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮೌಲ್ಯ "ಜ್ಞಾನದಾಹ" (Quest for knowledge). ಇದೊಂದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಮೌಲ್ಯವೇ ಸರಿ. ಕಾಲ ದೇಶಗಳ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ದಾಹವೇ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಡುವ 'ಸತ್ಯಕಾಮ' ಎಂಬ ಬಾಲಕನ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಉತ್ಸುಕತೆಯೇ ಅವನನ್ನು ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದಿತು. ಅವನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಗುರು ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ವಯಸ್ಸು, ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಸಂಗ ಸರ್ವವಿಧಿತ. ಜನಕ ಮಹಾರಾಜನು ತನ್ನ ವಿದ್ವತ್ಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ, ತನ್ನ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಉಂಟಾದ ನಷ್ಟವೂ ಅವನ ಅಂತಃಸತ್ವವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಯಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ,

ಗಾರ್ಗಿ, ಮೈತ್ರೇಯಿಯರ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, 'ಅರಿವು' ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಗಿಬಂದಿದೆ. ಬುದ್ಧನಂತಹ ಜಾಗೃತ ಚೇತನ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದುದು ನಿತ್ಯಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೊರಟಾಗಲೇ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ನೋಡುವ ರೀತಿ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ನ್ಯೂಟನ್‌ರಂತಹ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಅವರ ಮನದಾಳದ ಉತ್ಸುಕತೆ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಕಲಿಕೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಆಕರ ಕೇವಲ ಗುರು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಸಾಹಿತ್ಯ(ಪುಸ್ತಕ). ಕಲಿಸುವ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದನು. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಕಲಿಕೆಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅನೇಕ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಗತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿವೇಚನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭ್ರಷ್ಟ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದ ಹೊಣೆಯನ್ನೂ ಶಿಕ್ಷಕವರ್ಗವೇ ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## 21.2) ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು:

ಮಾನವರಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳೇ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು. ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದರ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತಾ ನಿವಾರಣೆ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ - ಇಂತಹ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳು, ಪಾಠಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು.

### ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ (Reverence for Old age)

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ಮೂಡುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. 'ಮುಪ್ಪು' ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಹಂತ. ಅನೇಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಅನುಭವ ಪಡೆದಿರುವ ಚೇತನಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಜೀವನದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಅನುಭವ, ಹಾರೈಕೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನವಚೇತನ ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಅಶಕ್ತ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಕಿರಿಯರು ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾರ್ಗಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರು (ವೃದ್ಧರು) ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ವಾಹನಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕಿರಿಯರು ಅವರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಮಾನವೀಯತೆ.

ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಮಾತಿನ ಸುರಿಮಳೆಯನ್ನೇ ಸುರಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಸಹನೆ, ಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ಕೇಳಿ ಅವರ ಅನುಭವದ ಅಣಿಮುತ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು.

ಹೀಗೆ, ವಯಸ್ಕರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ, ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಯೋಚಿಸಿ: 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ' ಈ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?

## 21.3) ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು:

'ನೀತಿ' ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ, ಸದಾಚಾರ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳೆಂದರೆ - ಆತ್ಮಸಂಯಮ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಲಾಮನಾಗಲು ಬಿಡದೆ ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾದರೆ ತನಗೂ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿಗೂ ಒಳಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬಹುದು. ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಂಯಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು ಎದುರಾಗುವವು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ, 'ಧೀರ'ರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಸಮೇತನಹಳ್ಳಿ ರಾಮರಾಯರು ಎಂಬ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಮಧುಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುರಸಭೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅವರ ಕೆಲಸ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಕಾಮಗಾರಿಗಳ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರು ಅವರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಲವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದರು. ನ್ಯಾಯವಾಗಿಯೇ

ದೂರಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಗುತ್ತಿಗೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದ ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ಯುವಕ ರಾಮರಾಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಋಣ ತೀರಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದ. ಹಿಂದೆ ಎಂದೂ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ಯಾಗಲು ರಾಮರಾಯರ ಮನೆಗೆ ಹೋದರು.

ರಾಮರಾಯರ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಯುವಕನನ್ನು ನೋಡಿ ರಾಯರು ತಮ್ಮ ಕೋಣೆಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಮಾತು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ, ಯುವಕ ಒಂದು ನೋಟಿನ ಕಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಅವರ ಮುಂದಿದ್ದ ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿದ. ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈಮುಗಿದು ಹೇಳಿದ “ಇದನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪೋಬೇಕು ಸಾರ್. ನಿಮ್ಮ ಋಣ ನನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೈತಿ. ಅದು ಬಾಳ ದಿನದಿಂದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತತ ಐತೆ. ಇದನ್ನು ತಮಗೆ ಕೊಡದೆ ಇದ್ದೆ ನನ್ನ ಅಲ್ಲಾ ಒಪ್ಪೋದಿಲ್ಲ.”

ರಾಯರು ಹೇಳಿದ್ದು “ನಾನು ತಗೋಬಾರದ್ದನ್ನು ತಗೊಂಡೆ ಅದೇ ಅಲ್ಲಾ ನನ್ನನ್ನೂ ಒಪ್ಪೋದಿಲ್ಲ ಸಾಹೇಬ್. ಹಾಗೆ ತಗೊಂಡೆ, ಅದು ನನ್ನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಆಗುತ್ತೆ ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದೇನೆ. ನೀವು ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಬಯಸಿ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಅಂಥಾ ನೀವು ಹಾಗೆ ವಿಷ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿರೇನು?”

ಯುವಕ “ಸಾಬ್, ಏನ್ ಹೇಳ್ತೀರಿ. ಒಬ್ಬ ಅತ್ತ ಒಂದು ಕವಡೆಗೆ ಆಸೆ ಪಟ್ಟ ಮನಸರಲ್ಲ ನೀವು. ನಿರ್ಮನಿಯತ್ ಎಂಥಾದ್ಯಂತೆ ಅಂತಾ ಊರು ಏಳ್ಳೆಂತೆ ಸಾಬ್. ನಾನು ಕೊಡ್ತಾ ಇರೋದು ಲಂಚ ಅಲ್ಲ ಸಾಬ್. ಇದು ನಾನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೊಡ್ತಾಯಿದೀನಿ. ನನ್ನ ಇಸ್ವಾಸನ ಬೇಡ ಅಂತ ತೊರೆಯಬ್ಯಾಡಿ, ತಕ್ಕೋಬೇಕು. ನನಗೆ ಸಂತೋಸ ಕೊಡಬೇಕು.”

ರಾಯರು ಹೇಳಿದ್ದು, “ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನೋಡಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲಾಗ ಕೇಳಿಸಿ ಹಾಕಿ ನಿಮಗೆ ನಷ್ಟ ಮಾಡಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಬಿಲ್ಲು ಪಾಸಾಗದ ಹಾಗೆ ನಿಧಾನ ಮಾಡಿದ್ದೂ ಸಹ ಉಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರ ಏನು ಬಂತು? ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಮಾಡಿದಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿ ಸಂಬಳ ಕೊಡುತ್ತೆ. ಅಷ್ಟು ಸಾಕು ನನಗೆ.”

ಯುವಕ “ನಂಗೊತ್ತೈತೆ ಸಾರ್. ಈ ಸಂತೋಸಾನ ತಗೊಳ್ಳೋದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಕೈಮುಗಿದು ಕೇಳ್ಕೊತ್ತಿನಿ ಸಾರ್. ಮಾಫ್ ಮಾಡಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಿ. ರಾಯರು “ನೀವು ನನ್ನ ವಿಷಯ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆ ಮಾತು ಹೇಳಿದಿ. ನನಗೆ ಆ ಭಾಗ್ಯ ಸಾಕು.” ಯುವಕ “ನನ್ನ ಇಸ್ವಾಸನ ನೀವು ಬೇಡ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀರಿ ಸಾರ್.” ರಾಯರು “ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಹೋದಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇಂತಹ ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಬ್ಬ ಇದ್ದು ಅಂತ ನೆನಕೋತೀನಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗೆ ಈ ಹಣದ ಕಟ್ಟಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದು. ಅದನ್ನು ನಾನು ಉಳಿಸಿಕೋತೀನಿ.”

ಮುಂದೆ ಆ ಮುಸ್ಲಿಂ ಯುವಕನಿಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲು ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಗಳಗಳನೆ ಅತ್ತನು. ರಾಯರು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದರು. ಬಳಿಕ ಆ ಯುವಕ ಕಣ್ಣೊರೆಸಿಕೊಂಡು, ನೋಟಿನ ಕಂತೆ ಜೇಬಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಹೊರಟು ನಿಂತನು. ಆಗ ರಾಯರು ಆತನಿಗೆ “ನೀವು ನನ್ನ ಪರಮ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಒಂದು ಲೋಟ ಟೀ ಕುಡಿದು ಹೋಗಬೇಕು” ಎಂದರು. ಆತ “ಆಗಲಿ ಸಾರ್. ನಿಮ್ಮಂತಾವರ ಋಣ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟಿದ್ದೂ ಒಳ್ಳೆದೇನೆ. ಕೊಡಿ ಸಾರ್ ಕುಡಿತಿನಿ” ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಕುಳಿತ. ಟೀ ಕುಡಿದು ಹೊರಟ ಆ ಮುಸ್ಲಿಂ ಯುವಕನ ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಧರ್ಮಭೀತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇವನ್ನೇ ನೆನೆಯುತ್ತಾ ರಾಯರು ಮಲಗಿದರು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. (ಉದಾರ ಚರಿತರು ಉದಾತ್ತ ಪ್ರಸಂಗಗಳು)

ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಂಮಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗಲೂ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ, ‘ಧೀರ’ರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತೋರಿದ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಟಿ.ದಾಸರಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಕಡುಬಡವ ಆಟೋ ಓಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಹದು ಎಂದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ಆಟೋ ಓಡಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆ ದಿನ ಅವರ ಒಪ್ಪೊತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕೂ ಸಿಗಲಾರದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೂ ಆತ ತನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಎಂದೂ ಬಿಟ್ಟವನಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಆಟೋ ಓಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಆಟೋವನ್ನು ತಡೆದು ಹತ್ತಿದರು. ಆತನಿಗೆ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗಲು ತಡವಾಗಿರಬೇಕು ಬೇಗ ಬೇಗ ನಡೆಯಿರಿ ಎಂದು ಆಟೋ ಓಡಿಸುವವನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈತ ಹೇಗೋ ಆತನನ್ನು ತಾನು ಹೇಳಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಮುಂದೆ ನಡೆದ. ಆ ಜಾಗದಿಂದ ಸುಮಾರು ದೂರದಲ್ಲಿ ಹೋದನಂತರ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ದಣಿದಿದ್ದ ಈತನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಆಟೋವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಹಿಂದೆ ಮಲಗಲು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಆಟೋದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈತ ತಡಮಾಡದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಳಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತನ ಸುಳಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೂ ಮಾಡುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಆತನ ಮನೆಯ ವಿಳಾಸವಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ನೇರವಾಗಿ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾನೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಆ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈತನಿಗೆ ಅದೇ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್ (ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮೌಲ್ಯದ ಹಣವಿರುವ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್)ನಿಂದ ಇಷ್ಟು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ನೀವು ಕೊಡುವ ಹಣವನ್ನು ನಾನು ಪಡೆಯುವುದಾದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ನ್ನೇ ನನ್ನ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಿಲ್ಲವೇ? ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಣದ ಆಸೆ ಇಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಆಟೋ ಚಾರ್ಜ್ ಕೇವಲ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಆ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆದು ಹೊರಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಡುಬಡತನದಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಬಿಡದ ಇಂತಹವರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

## 21.4) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು:

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಭಾಷಿತವೊಂದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು - “ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ನಡತೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಸತ್ತುರುವ ಜೀವನದಂತಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು”. ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರವು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಸಮಾಜವು ಅವರನ್ನು ಮಾನವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಜೆಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಜೀವನಪರವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳೆಂದರೆ - ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು, ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ ಮುಂತಾದವು. ‘ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠೆ’ (ಐಠಿಚಿಟಿಣಿ ಣಿ ಆಣಿಣಿ) ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದಾದರೆ ಜೀವನಪರವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿಧವಿಧ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ‘ಕರ್ತವ್ಯ’ ಎಂದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಹಿರಿದಾದ ಮೌಲ್ಯ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜೆಗಳೂ ಆಯಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠಾವಂತರಾದರೆ, ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ರಾಮರಾಜ್ಯ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಮಾಜದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾ, ತಮ್ಮ ‘ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ’ ಎಂಬ ಕರ್ತವ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿಯಿಂದ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾಗುವ ಕಾರಣ, ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿಷ್ಠೆ ಮೊದಲ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಠೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥೈಸಲು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಶ್ರೀ ಓ.ಎಸ್. ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರ ಜೀವನದ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಬರುತ್ತದೆ.

1931ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಜರುಗಲಿದ್ದು ಏರ್ಪಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಜ ಕಾಲೇಜಿನ ಕನ್ನಡ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಶ್ರೀ ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲ ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರ ಮನೆಯ ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರಾದ ರಾಜೀವಲೋಚನಂರವರೂ ಇದ್ದರು. ವಾಚನ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪವೂ ನಡೆದಿದ್ದವು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೆಳಮನೆಯಿಂದ ‘ಅಯ್ಯೋ’ ಎಂದು ಕೂಗು ಕೇಳಿಸಿತು. ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರು ರಾಜೀವಲೋಚನಂ ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿರಿಸಿ, ತಾವು ಆ ಕೂಡಲೆ ಹೋದರು. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮಹಡಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ತಮ್ಮ ಅಳಿಯ ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ತಮ್ಮ ಶಾಮರಾಯರನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬರುವಂತೆ ಕೂಗಿ ಕರೆದರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಇವರು ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅದೊಂದು ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ ದೃಶ್ಯ! ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರ ಚೊಚ್ಚಲ ಕೂಸು ಕಡೆ ಉಸಿರೆಳೆದಿತ್ತು. ಅವರ ಪತ್ನಿ ರೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿತ್ತು. ಆದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸಿಕೊಂಡರು. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿದರು. ಶವವನ್ನು ಒಪ್ಪ ಮಾಡಿಬರುವಂತೆ ತಮ್ಮನಿಗೂ, ಅಳಿಯನಿಗೂ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಈಗ ವಿಷಾದದ ಛಾಯೆ ಅಳಿದು ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಆವರಿಸಿತ್ತು.

ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರು ಮಹಡಿಯ ಕೋಣೆಗೆ ಮರಳಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಲೋಕಾಭಿರಾಮದ ಮಾತುಕತೆ ಆಯ್ತು. ಆಪ್ತವಿತ್ತರಾದ ರಾಜೀವಲೋಚನಂ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಆಹ್ವಾನಿತರೆಲ್ಲರೂ ಹೊರಟುಹೋದರು. ಮನೆಯ ಸಂತೋಷ ಸಂಭ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಗೃಹಿಣಿಯ ಸುಳಿವು ಅಂದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣದೆ ಹೋದದು ರಾಜೀವಲೋಚನಂ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಅವರು “ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಮತಿ ಊರಿನಲ್ಲಿಲ್ಲವೇ?” ಎಂದು ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಅವರು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡದೆ, ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: ‘ವ್ಯಷಭನಾಥನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನೀಲಾಂಜನೆ ನರ್ತನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಯಸ್ಸು ತೀರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕರಗಿಹೋದಳು. ಆಗ ದೇವೆಂದ್ರ ಏನು ಮಾಡಿದ ಗೊತ್ತೆ? ಅಂತಹವಳೆ ಒಬ್ಬ ಸುಂದರಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ನರ್ತನ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ. ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ರಸಾಭಾಸವಾಗದಿರಲಿ ಎಂದು. ಅದು ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಷಭನಾಥನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರವಾಯಿತು. ನಾನು ಇಂದು ದೇವೆಂದ್ರನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದೆ. ನಡೆದ ಅಚಾರುರ್ಯ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀನು ವ್ಯಷಭನಾಥನಂತೆ ಪುಣ್ಯ ಜೀವಿ ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಭಾಸ ಗೋಚರವಾಗಿದೆ.”

ಹೀಗೇ ಹೇಳಿ ನಡೆದ ದುಃಖದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರು ರಾಜೀವಲೋಚನಂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ರಾಜೀವಲೋಚನಂ ತಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲಾರದೆ. “ವೆಂಕಣಯ್ಯ! ನೀನು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲ” ಎಂದು ಉದ್ಭವಿಸಿದರು. ಆಗ ವೆಂಕಣಯ್ಯನವರು, “ಅಯ್ಯೋ! ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಮಗು ಇರುವವರೆಗೂ ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದು ನಿತ್ಯವೂ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೋಡಿದಾಗ, ಮಗು ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟಿತು ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕು.? ನಾನು ನೀನು ಇಬ್ಬರು ಒಬ್ಬರೇ ಗುರುಗಳ ಶಿಷ್ಯರು ಅವರ ಉಪದೇಶ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ” ಎಂದು ಆಗಬೇಕೇನು? ನಮ್ಮ ವೇದಾಂತ ಕರ್ಣನ ಅಸ್ತವಾದರ ಹೇಗೆ?”

ರಾಜೀವಲೋಚನಂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದರು, “ವೆಂಕಣ್ಣಯ್ಯ, ನೀನು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲ!”

## 21.5) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಸಮಾನ ಇತಿಹಾಸ ಪರಂಪರೆಗಳುಳ್ಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶವಿರುವ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಗ್ಗೂಡಿರುವ ಸಮುದಾಯವೇ “ರಾಷ್ಟ್ರ” ಇಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಪ್ರೇಮ, ಏಕತಾ ಮನೋಭಾವ, ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ನಾಗರಿಕ ಸ್ವತ್ತಿನ ರಕ್ಷಣೆ (Value for National and Civic property) ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಇನ್ನಾವುದೇ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುವುದು ವಿರಳವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ಅದರ ಜನ ಜೀವನ, ಸಂಪತ್ತು, ನಾಗರಿಕತೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಉದಾ: ಸಮಾಜದ ಪ್ರಜೆಗಳು ತಮ್ಮ ಬೇಕು - ಬೇಡಗಳನ್ನು ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದ ಮುಂದಿಡುವ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಾಸ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನವೊಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಗಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಒಂದು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮದ ಬಗೆಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಶದ ಹಿರಿಯರ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಶ ಪ್ರೇಮದ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಡಾ|| ಎ.ಪಿ.ಜೆ ಅಬ್ದುಲ್‌ಕಲಾಂವರು ತಮ್ಮ ಭಾಷಣವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಓದುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಈ ಮುಂದೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ.

ನಾವುಗಳೇಕೆ ವಿದೇಶಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ? ನಾವು ವಿದೇಶಿ ಟಿ.ವಿ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿ ಉಡುಪುಗಳೇ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ವಿದೇಶಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೇ ನಮಗೆ ಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿದೇಶಿ ಆಮದಿನ ಗೀಳು ನಮಗೆ ಏಕಿದೆ? ಸ್ವಯಂ ಗೌರವವು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೇ?

ಒಮ್ಮೆ ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿ ನನ್ನ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಮುಂದಿನ ಗುರಿ ಯಾವುದು? ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆಕೆಯು “ನಾನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂದಳು. ನಾನು ಮತ್ತು ನೀವು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಅಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಭಾರತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಿದೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ರಾಷ್ಟ್ರವಲ್ಲ ಅದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ಘೋಷಿಸಬೇಕಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕೇವಲ 10 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವಿರಾ? ಒಂದುವೇಳೆ ಹೌದಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ಓದಿ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ, ನಮ್ಮ ಕಾನೂನುಗಳು ತುಂಬಾ ಹಳೆಯದಾಗಿವೆ, ಪುರಸಭೆಯವರು ಕಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಫೋನ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ರೈಲುಹಳಿಗಳು ತಮಾಷೆಯ ಸರಕುಗಳಾಗಿವೆ, ವಿಮಾನಯಾನವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಕಳಪೆಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ, ಮೈಲ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಗಮ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ, ರಸ್ತೆಗಳೆಲ್ಲ ಗುಂಡಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇನು ಮಾಡಿರುತ್ತೀರಿ?

## 21.6) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು:

ಸಹೃದಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಒಂದೆಡೆ ಬಾಳುವುದನ್ನು ಆದರ್ಶ ಸಮಾಜ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಾಜದ ಸೇವೆ ಸಮಾನತೆಯ ಹಿರಿಮೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯಗಳಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜಾತ್ಯಾತೀತತೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವಮತಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯವು ಸಮಾಜದ ಭದ್ರತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಮತ ಜಾತಿಗಿಂತಲೂ ಮೀರಿದುದು ಮಾನವೀಯತೆ. (ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪುರವರ ವಿಶ್ವಮಾನವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಅನೇಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಾಗ ಈ ಮಾತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು) ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮತಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಅವರವರ ಭಾವ ಭಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಂಬಿರುವುದನ್ನು ಸಾಮಾಜದ ಇತರ ಬಂಧುಗಳೂ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯಿಂದ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವವು ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಶಿಶುನಾಳ ಷರೀಫರು, ಕಬೀರದಾಸರು, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು..... ಮುಂತಾದ ಮಹಾ ಪುರುಷರ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.



**21.7) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪರಿಷತ್ತು (N.C.E.R.T) ಗುರುತಿಸಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು:**

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ನಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು 1986ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯು ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ 'ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ'ದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಶಾಲಾ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣವು ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ಮಗುವು ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.ಯು ಪ್ರಸ್ತುತ 83 ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ 10 ಕೋರ್ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 1 ರಿಂದ 10ನೆಯ ತರಗತಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲೇಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಈ 83 ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲೇಬೇಕಾದವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಿಂದಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.

1986ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ ಮತ್ತು ಡಾ.ಹೆಚ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ 1 ರಿಂದ 10ನೆಯ ತರಗತಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರ.ಸ	ಮೌಲ್ಯಗಳು	ಕ್ರ.ಸ	ಮೌಲ್ಯಗಳು	ಕ್ರ.ಸ	ಮೌಲ್ಯಗಳು
1	ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ	29	ಕೃತಜ್ಞತೆ	57	ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ
2	ಇತರರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವುದು	30	ಜಾತ್ಯತೀತತೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಮತಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು	58	ಸರಳ ಜೀವನ
3	ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆ ಆಚರಿಸದಿರುವುದು	31	ನ್ಯಾಯಪರತೆ	59	ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ
4	ಪೌರತ್ವ	32	ಸಭ್ಯತೆ	60	ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು
5	ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ	33	ಮಾನವೀಯತೆ	61	ಸ್ವ ಸಹಾಯ
6	ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ	34	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ	62	ಆತ್ಮಗೌರವ
7	ಸಹಕಾರ	35	ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ	63	ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
8	ನೈರ್ಮಲ್ಯ	36	ಐಕ್ಯತೆ	64	ಸ್ವಯಂ ನಂಬುಗೆ
9	ಅನುಕಂಪ	37	ನ್ಯಾಯ	65	ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ
10	ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಗುರಿ	38	ದಯೆ	66	ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ
11	ಸರ್ವರ ಹಿತ	39	ಪ್ರಾಣಿದಯೆ	67	ಆತ್ಮ ನಿಗ್ರಹ
12	ಧೈರ್ಯ	40	ಮುಂದಾಳತ್ವ	68	ಆತ್ಮಸಂಯಮ
13	ಸೌಜನ್ಯ	41	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆ	69	ಸಮಾಜ ಸೇವೆ
14	ಕುತೂಹಲ	42	ಸ್ವಾಮಿ ಭಕ್ತಿ (ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ)	70	ಮಾನವೀಯ ಐಕ್ಯತೆ
15	ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಣಯ	43	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ	71	ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ
16	ಭಕ್ತಿ	44	ಅಹಿಂಸೆ	72	ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳ ವಿವೇಚನೆ
17	ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೌರವ	45	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	73	ಸಮಾಜವಾದ
18	ಶ್ರಮ ಗೌರವ	46	ವಿಧೇಯತೆ	74	ಕರುಣೆ
19	ಕರ್ತವ್ಯ	47	ಶಾಂತಿ	75	ಸಹಾಯ
20	ಶಿಸ್ತು	48	ಸಮಯದ ಸದ್ಬಳಕೆ	76	ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬುದ್ಧಿ
21	ಸಹನೆ	49	ಸಮಯಪಾಲನೆ	77	ಸಹಬಾಳ್ವೆ

22	ಸಮಾನತೆ	50	ದೇಶಭಕ್ತಿ	78	ಒಗ್ಗೂಡಿ ನಡೆಯುವ ಉತ್ಸಾಹ
23	ಸ್ನೇಹಪರತೆ	51	ಜ್ಞಾನದಾಹ	79	ಸತ್ಯಸಂಧತೆ
24	ವಿಶ್ವಾಸ	52	ಶುದ್ಧತೆ	80	ತಾಳ್ಮೆ
25	ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ	53	ಸಂಪನ್ಮೂಲತೆ	81	ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯ
26	ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ	54	ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ	82	ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮ
27	ದೂರದೃಷ್ಟಿ (ಮುಂಧೋರಣೆ)	55	ಇತರರಿಗೆ ಗೌರವ	83	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ನಾಗರಿಕ ಸ್ವತ್ತಿನ ರಕ್ಷಣೆ
28	ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ	56	ವಯಸ್ಸಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ		

**ಯೋಚಿಸಿ :**

1. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ 83 ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆ?
2. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪಾತ್ರ ಏನು?

## ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ

ಈವರೆಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಈವರೆಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅಭಾವವಿತ್ತೇ? ಅಥವಾ ಅವುಗಳು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರಧಾರೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದಿನ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತೋಯ್ದಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಆದರ್ಶ ಪುರುಷರಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಧೈರ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಅನುಸರಿಸಲು, ಮುಂದುವರೆಯಲು, ಕೊನೆಗೆ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ದಿನದ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ.

- ❑ ಈ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಮಕ್ಕಳು ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು.
- ❑ ಈ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅನಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮನೋವೈಕಲ್ಯ.
- ❑ ಮನೋವೈಕಲ್ಯ ದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆ.
- ❑ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆಯ ಕಾರಣ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ.
- ❑ ಅನಾಸಕ್ತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಸೋಲು.

ಇಂತಹ ಏರುಪೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಹಳ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಜೀವನ ಪರವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಮನುಷ್ಯನು ನನ್ನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಅರಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಚ್ಛಿಸುವುದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವಿವೇಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಧಳುಕಿನ ಜನಜೀವನದ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅರ್ಥ ಸಂಪಾದನೆಯೊಂದನ್ನೇ ಧೈರ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನ ಪರವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ.

### ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು

#### 22.1) ನಲಿಕಲಿ:

ಬಂದರಿಂದ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ನಲಿ-ಕಲಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಕ್ತ, ಶಿಶುಕೇಂದ್ರಿತ, ಕಲಿಕಾ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ, ಗಣಿತ, ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಂತಸದಾಯಕವಾಗಿಸುವುದು, ಬಹು ಹಂತ, ಬಹು ವರ್ಗದ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವ ಕಲಿಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪೈಕಿ ಹಾಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಆಲಿಸಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ, ಹಾಡುವ, ಕುಣಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಹಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವರು. ಹಾಡನ್ನು ಇತರರು ಹೇಳಿಕೊಡುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಇತರರು ಕುಣಿಯುವಾಗ ಕಾಲು ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೌಜನ್ಯಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಡಿನ ಸಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಹನಾಶೀಲರಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯನ್ನು ದೂರವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾನ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಪರತೆ ಹೊಂದುವರು. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವರು. ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಗುರುಗಳಿಗೆ, ಸಹವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕದೆ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಯದ ಸದ್ವಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಹಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇದ್ದು ಒಗ್ಗೂಡಿ ನಡೆಯುವ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ನೆನಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

### 22.2) ಭಾಷೆ:

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಭಾಷೆ. ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು, ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ 3 ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಭಾಷಾ ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯೇ ಸಂವಹನ. ಪ್ರತಿ ಭಾಷೆಯ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಾದ ಪದ್ಯ, ಗದ್ಯ, ಕಥೆ, ಕವನ, ಲೇಖನ, ಪ್ರಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಅಭಿಮಾನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಓದಿದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಭಾಷೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಭಾಷೆಯನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಿದವರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವದಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುವರು. ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಸಭ್ಯ ಭಾಷಿಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಮಾನ ಗೌರವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೆಲ-ಜಲ, ಭಾಷೆಯ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾಷೆಯ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸಮಯದ ಸದ್ಭಳಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಜ್ಞಾನದಾಹ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಭಾಷೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾಷೆಯ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಕರಣಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಂಪನ್ಮೂಲಭರಿತ ಆಗುವರು. ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಸ್ವ-ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರು. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಇತರ ಭಾಷಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವರು. ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾ, ಒಗ್ಗೂಡಿ ನಡೆಯುವ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾಷೆಯು ಜನಜೀವನದ ಜೀವಾಳ. ಬದುಕಿನ ಅಲೆ. ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಉದಾತ್ತ ಆದರ್ಶ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮೈಗೂಡುತ್ತವೆ.

### 22.3) ಗಣಿತ:

ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಸರಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ಆಶಯವಾಗಿದೆ. ಗಣಿತ ಕಲಿಕೆಯು ಕಲಿಕಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ದೈರ್ಯ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಯದ ಸದ್ಭಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಯಪಾಲನೆಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಾನೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ, ದೂರ, ಗಾತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗಣಿತದ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗೌರವ ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮಗೌರವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅಂಕಗಣಿತ, ಬೀಜಗಣಿತ ಮತ್ತು ರೇಖಾಗಣಿತದ ಸಮಗ್ರ ಅಧ್ಯಯನದೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

### 22.4) ವಿಜ್ಞಾನ/ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ:

ಆಧುನಿಕ ಯುಗ ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಯುಗ. ಇಂದಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರ ನಾಳೆ ಹಳತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾಗರಿಕತೆಯು ನಾಗಾಲೋಟದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಜನಜೀವನವು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಡುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಕೆಯು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಮಗ್ರ ಕಲಿಕೆಯು ಮಗುವಿನ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ದೂರಾಗಿಸಿ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು. ಸರ್ವರ ಹಿತವೇ ವಿಜ್ಞಾನದ ಜೀವಾಳ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಕುತೂಹಲದ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಹುಡುಕಾಟವು ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣದ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಸುಖೀ ಜೀವನವು ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದಯೆ, ಪ್ರಾಣಿಧಯೆ, ನ್ಯಾಯವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಯದ ಸದ್ಭಳಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಯಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮೇಳೈಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧತೆ, ಸಂಪನ್ಮೂಲತೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಇವು ವಿಜ್ಞಾನದ ಜೀವಾಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾ, ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳ ವಿವೇಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

### 22.5) ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ:

ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಸಂಘಜೀವಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೂಡು ಸಂಸಾರ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರವಾಗಿದೆ. ಕುವೆಂಪುರವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ವಿಶ್ವಮಾನವ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅಲ್ಪಮಾನವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ವಮಾನವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ವಿದ್ಯೆಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವನ್ನು ವಿಶ್ವಮಾನವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸಮಾಜ ಹೊರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನವು ಚರಿತ್ರೆ, ಭೂಗೋಳ, ಪೌರನೀತಿ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ವ್ಯವಹಾರಶಾಸ್ತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇದೆ.

ಚಿಂತಿಸಿ: ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀವು ರೂಪಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.....

## ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ನಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು 1986 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿಯು ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ “ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ” ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಶಾಲಾ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ “ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು” ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅದು ತಾಳಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಚಾರವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಶಾಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಷಯದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರವು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲಿನ ಆಶಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಾಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ “ನೀತಿಶಿಕ್ಷಣ” ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಷಯವಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅವಧಿಯನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ ಮತ್ತು ಡಾ||ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೊ. ಎನ್.ಆರ್.ರೋಹಿಣೀಕರ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ರಚಿಸಿರುವ ಹಾಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯು “ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ” ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಅವಧಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಷಯದ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಲೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತರಗತಿ ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಗುಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮೌಲ್ಯ ಆಧಾರಿತ ವಿಚಾರ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಈ ವಿಷಯದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೆಸರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತರಗತಿವಾರು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಆಕರಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.ಯು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ 83 ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

### ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ

ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಿಕ್ಷಕರ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳ ಬೋಧನಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬೋಧನ ವಿಧಾನ
2. ಪರೋಕ್ಷ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ
3. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ

### 23.1) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಗಳು, ಪಠ್ಯ ವಿಮರ್ಶೆ, ಗಾದೆಗಳು, ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳು, ಸುಭಾಷಿತಗಳ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಭದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಕಥೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಚಾರಧಾರೆಯೂ ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ:

1. ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ನಡೆದಾಡುವ ದೇವರು ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವರ ಇಡೀ ಜೀವನ ಮಾದರಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಿತ್ತು.
3. ಎ.ಪಿ.ಜೆ ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಹಾಗೂ ಸುಧಾಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಸರಳ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಯಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.
4. ಮಕ್ಕಳ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೇ ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಮದರ್ ತೆರೆಸಾ ಇವರ ಸರಳ ಜೀವನ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

### 23.2) ಪರೋಕ್ಷ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ

ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ, ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶ ವಿಧಾನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಪರೋಕ್ಷ ವಿಧಾನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಗಳ ವಿಷಯದ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಪರೋಕ್ಷ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸಹಪಠ್ಯ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಉದಾ:

1. ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖನಗಳು ಅಥವಾ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಬಳಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.
2. ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಆಯಾ ಧರ್ಮದ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಯ ನಿಯಮಪಾಲನೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹನೆ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
3. ಪರಿಸರ ದಿನ, ಜಲ ದಿನ, ಭೂ ದಿನ, ವಿಜ್ಞಾನ ದಿನ, ಗಣಿತ ದಿನ, ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ಮುಂತಾದ ದಿನಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯುವುದು, ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ, ಬರೆಯುವ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

### 23.3) ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ

ಇದು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ವಿಧಾನ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೂ ಇದರ ಬಳಕೆಯಿದೆ ಇದು ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸಿಕ್ಕಾಗೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

ಉದಾ:

1. ಶಾಲೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಅವರ ಕಲಿಕಾ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಪಾಠ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಹಿನ್ನಡೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬಹುದು ಇದರಿಂದ “ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ” ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು.
2. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ನಿಸರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೋಳಿ, ಯುಗಾದಿ, ಸಂಕ್ರಾಂತಿ, ದೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುವ ಎಣ್ಣೆ ದೀಪ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಅನಿಲ, ವಸಂತ ಕಾಲವು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಸಿರನ್ನು ಹಾಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಜೀವನ, ಹೊಸ ಯೋಚನಾಧಾರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯು ಸೂರ್ಯನ ನಡೆಯ ಜೊತೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮಗಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ.

### 23.4) ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಚಟುವಟಿಕೆ

- ⇒ ಹಾಡು, ಪದ್ಯಗಳು, ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಶುನಾಳ ಶರೀಫರ ಪದ್ಯಗಳು, ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗ, ಸರ್ವಜ್ಞನ ಪದಗಳು, ಇವುಗಳಿಗೆ ರಾಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಬಹುದು.
- ⇒ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಸ್ತೆಗಳು, ವೃದ್ಧರ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಇತರರ ನೋವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ⇒ ಪ್ರಾಣಿ ದಯಾ ಸಂಘಗಳು, ಪಶುವೈದ್ಯ ಶಾಲೆ, ಗೋಶಾಲೆಗಳಿಗೆ, ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ ಮೂಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
- ⇒ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ದಿನಾಚರಣೆ, ಪೋಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆ, ಕ್ರೀಡಾ ದಿನ, ಯುವಜನೋತ್ಸವ, ಸಂಸ್ಥಾಪಕರ ದಿನಾಚರಣೆ, ಕವಿಗಳ ದಿನಾಚರಣೆ ಇತರ ದಿನಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ದಿನದ ವಿಶೇಷತೆ, ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ, ಅವರ ಆದರ್ಶಗಳು, ಅವರ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.
- ⇒ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಘ, ಇತಿಹಾಸ ಸಂಘ, ಗಣಿತ ಸಂಘ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಂಘ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಉದಾ: ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಘದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಕೊಡುಗೆ, ಹಾನಿಕಾರವಾಗದಂತೆ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತಿಹಾಸ ಭೂಗೋಳ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನಚರಿ ಬರೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

### 23.5) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ, ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ.

ಮಕ್ಕಳು ದೇಶದ ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವನ್ನು ನೇತಾರನನ್ನಾಗಿಯೂ, ದಕ್ಷ ಆಡಳಿತಗಾರನನ್ನಾಗಿಯೂ, ಉದ್ಯೋಗ ಕೌಶಲನನ್ನಾಗಿಯೂ, ಓರ್ವ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ

ನಾಗರಿಕನನ್ನಾಗಿಯೂ, ರೂಪಿಸುವುದು ಶಿಕ್ಷಕ, ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

## ಕುಟುಂಬ ಪಾತ್ರ

ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಅವರು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಕುಟುಂಬದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಲೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿದೆ.

- ⇒ ನ್ಯಾಯ-ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು ಕೇವಲ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಲದು ನ್ಯಾಯಾಧಿಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು
- ⇒ ನೆರವು-ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಪ್ರಮಾಣಿಕವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ
- ⇒ ಪರಿಗಣನೆ- ಮಕ್ಕಳು ಪರಿಗಣನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಇತರ ಜನರ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಅವರು ಪರಿಗಣನೆ ಮಾಡಬೇಕು
- ⇒ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು- ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಇದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಉದಾ:- ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುವುದು.
- ⇒ ಗೌರವ- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಗೌರವದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ
- ⇒ ಕರುಣೆ- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
- ⇒ ಧೈರ್ಯ- ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಾ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ
- ⇒ ಉದಾರತೆ- ಇದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಅವರ ನೋವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು
- ⇒ ಜವಾಬ್ದಾರಿ-ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ತುಂಬಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ
- ⇒ ಕುಟುಂಬ-ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ದೊಡ್ಡಮ್ಮ, ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ, ಅತ್ತಿಗೆ, ನಾದಿನಿ, ಅಣ್ಣ, ತಂಗಿ, ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

## ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ

ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಮಾನವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಸಾಕಲಾರದೆ ಎಂದರೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೊಂದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಅಪಘಾತಗಳು ನಡೆದಾಗ ದೂರದವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ನಿಯೋಗಿಗಳಿವೆ.

### 1. ಕುಟುಂಬ

ಸಮಾಜದ ಚಿಕ್ಕ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕರಣದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಗುರು, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ನಡೆ-ನುಡಿ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹನೆ, ಸಹೃದಯತೆ, ಸಹಕಾರ ಮೊದಲಾದ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

### 2. ವಯಸ್ಕರ ಗುಂಪು

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಗುಂಪು. ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಸಮವಯಸ್ಕರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಜೊತೆಯ ಆಟಗಾರರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಬಂಧವು ಸಹಕಾರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ .ಕಾರಣ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಪೋಷಕರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ, ತಿಳಿಯಲಾಗದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೂಡ ಬಹಳಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

### 3. ಧರ್ಮ

ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಪಾತ್ರವು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ನಂಬಿದ ಧರ್ಮವು ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆದರ್ಶ ತಳಹದಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು, ಹಿರಿಯರು, ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ನಂಬಿಕೆ, ಪೂಜೆ, ಹಬ್ಬ, ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮದವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

### 4. ಶಾಲೆ

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದದ್ದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದದ್ದು ಸನ್ನಿಹಿತ, ಸದ್ಭಾವನೆ, ಸಮಾನತೆ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡೆ-ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹನೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಸಹಜೀವನ ಮೊದಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಪರೈತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

### 5. ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮ

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನ, ಚಲನಚಿತ್ರ, ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು, ಬೀದಿ ನಾಟಕಗಳು, ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಜಾಹೀರಾತು, ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಕಥೆ, ಕವನ, ಕಾದಂಬರಿಗಳು, ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯ, ರೂಪಕ, ಸಂಗೀತ, ಭಿತ್ತಿ ಚಿತ್ರಗಳು, ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿಶೇಷ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಅನುಭವದ ನುಡಿಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾಗುತ್ತವೆ, ವಾರ್ತೆಗಳು, ರಸಪ್ರಶ್ನೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಪರಿಚಯ ಸಂವಾದ, ವಿಚಾರ, ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

### 6. ನೆರೆಹೊರೆ

ನೆರೆಹೊರೆ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದವರು ಎಂದರ್ಥ. ನೆರೆಹೊರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನೆರೆಹೊರೆಯ ಪಾತ್ರ ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೆರೆಹೊರೆಯ ಜನರು ಕಷ್ಟ, ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ಸಮಾರಂಭ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದವರಂತೆ ಜೀವಿಸುವರು. ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಹಬ್ಬ, ಜಾತ್ರೆ, ವಿವಾಹ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸ್ವಂದಿಸುವರು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### 7. ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ

“ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ” ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, “ತಂದೆಗೂ ಗುರುವಿಗೂ ಒಂದು ಅಂತರವುಂಟು” ತಂದೆ ತೋರುವನು ಸದ್ಗುರುವು, ಗುರು ಕಾಯ ಬಂಧನವ ಕಳೆವು.

- ⇒ ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾಲಾ ಪ್ರಾರಂಭದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ನೀತಿ ಕಥೆ, ಚಿಂತನೆ, ಗಾದೆ ಮಾತು, ಪಂಚಾಂಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು
- ⇒ ದಿನನಿತ್ಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುವುದು
- ⇒ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಹಿರಿಯರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಅಸಹಾಯಕರು, ಬಂದರೆ ಸೀಟ್ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು.
- ⇒ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಅನ್ಯಾಯ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಇವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ⇒ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ⇒ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೊಠಡಿ, ಶೌಚಾಲಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ⇒ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಉಪಚರಿಸುವಂತೆ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.



- ⇒ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹಿರಿಮೆ, ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ⇒ ಸಾಧು ಸಂತರ, ದೇಶಭಕ್ತರ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಹೋರಾಟಗಾರರ, ಸಾಧಕರ, ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಶಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ⇒ ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಕುಶಲಕಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿ ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ⇒ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ, ಪ್ರೀತಿ, ಧೈರ್ಯ, ಸಹಸ, ಅಹಿಂಸೆ ಮುಂತಾದ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ⇒ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸಮಾಜದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ವಿನಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ⇒ ಮಗುವಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕನೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ “ಒಂದು ಮಾದರಿ”ಯಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕನೇ ಇರುವುದು.
- ⇒ ಸಮಯ ಪಾಲನೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ದೀನದಲಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕಾಳಜಿ ಇರುವಂತೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

### 23.5) ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಬಯಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು

1. ತಂದೆ ತಾಯಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುವಂತಹ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
3. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವಂತಹ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.
4. ನಮ್ಮ ಕನಿಷ್ಠ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.
5. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.
6. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.
7. ನಮಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುವಂತಹ ತಂದೆತಾಯಿ ಬೇಕು.
8. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಇರದೇ ಇರುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.
9. ಲಿಂಗಬೇಧ, ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಸಮನಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.
10. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.
11. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಗಳಂತಹ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.
12. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುವಂತಹ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.
13. ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ವರ್ಣ, ಲಿಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಭೇದ ಮಾಡದೆ ದೇಶಪ್ರೇಮವನ್ನು ತುಂಬುವಂತಹ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೇಕು.

### 23.6) ಆದರ್ಶ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು

1. ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಳ್ಳವನಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
2. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
3. ಗುರು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
4. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಪ್ರಯತ್ನ ಶೀಲನಾಗಿರಬೇಕು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
5. ಧೈರ್ಯವಂತನೂ, ಆಶಾವಾದಿಯೂ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರಬೇಕು.
6. ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
7. ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವಂತನಾಗಿರಬೇಕು.
8. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
9. ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ ಅಂದಿನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅಂದೇ ಓದಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
10. ಶಾಲೆಗೆ-ತರಗತಿಗೆ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
11. ಸತ್ಯವಂತನು, ನಿಷ್ಠಾವಂತನು, ದೇಶ ಪ್ರೇಮಿಯೂ, ಪರಿಸರವಾದಿಯೂ, ಶಾಂತಚಿತ್ತನೂ, ಅಹಿಂಸಾಮಾರ್ಗದವನೂ ಆಗಿರಬೇಕು.
12. ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ದಯೆ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
13. ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿದ್ದು. ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಗುಣವಿರಬೇಕು.
14. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಹೂ, ಧ್ವಜ, ಮರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವವನಾಗಿರಬೇಕು .
15. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವನಾಗಿರಬೇಕು.

## ಅನುಬಂಧಗಳು

### 1. ಯೋಗದ ಪಠ್ಯವಸ್ತು (ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ (www.dsert.kar.nic.in) ಲಭ್ಯವಿದೆ)

#### 1.1) ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ:

ಈ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸರಾಸರಿ 7 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಯದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಸನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಂಗಿಕ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.

ತಾತ್ವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶುಚಿತ್ವ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ದಿನಚರಿಯ ಜೋಡಣೆ- ಪರಿಪಾಲನೆಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ- ತಾಯಿ- ಬಂಧುಗಳ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಶಾಲೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಮತೆ, ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಅನುಸರಣದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಾತಾವರಣ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

#### ಪಠ್ಯ ಬಿಂದುಗಳು:

ನಮ್ಮ ಶರೀರ- ಬೇರೆ- ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಯುವುದು- ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲ- ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಶೌಚ- ಮುಖ ,ಚರ್ಮ, ಉಗುರು ಸಂದು, ಕೂದಲು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಂಕಳು, ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಶ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.

ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದ ಅಂಶಗಳು- ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಮಲದ್ವಾರ, ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗ, ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಗತ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು.

ಆಹಾರ - ಅಗತ್ಯ: ಎಂಥಾ ಆಹಾರ; ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕ; ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ದೇವರು ಪ್ರಕೃತಿ, ರೈತರ ಶ್ರಮದಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದ ಆಹಾರ ಪೋಲು ಮಾಡಬಾರದು; ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಒಂದು ವಿಧದ ಪೂಜೆ; ಅಗತ್ಯವಿರುವವರೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿ- ಪಕ್ಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ- ಲಯಬದ್ಧ ನಡಿಗೆ; ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರಮ; ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ; ಮಲಗುವ ಕ್ರಮ- ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಚಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

- ಧೃತಗತಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಆಂಗಿಕ ಚಲನೆಗಳು.
- ಚಲನೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಬೇರೆ- ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಕಪ್ಪೆ, ಕುದುರೆ, ನಾಯಿ, ದನ, ಉರಗ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಬೆಕ್ಕು, ಇವುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ- ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ, ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ- ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ- ಓಡುವುದು- ಹಾರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಏರಿಳಿತ ಗಮನಿಸುವುದು. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು- ಮೇಲೆ ಬರುವುದು, ಒಳಬರುವುದು- ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಧ್ಯಾನ - ನಿಶ್ಚಲಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು - ನೀಲಿ ಆಕಾಶದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಮೋಡ; ಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ತೇಲುವ ವಸ್ತುಗಳು; ಪ್ರಾಣಿ- ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕೂಗು; ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್- ಟಿಕ್ ಶಬ್ದ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚಿಂತನೆಗಳು- ತಾಯಿ ,ತಂದೆ, ಹಿರಿಯರು, ಗುರುಗಳು, ಅತಿಥಿಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಗೌರವ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದ ವಿಶೇಷ “ ಶಕ್ತಿ” ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ; ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಇರುವುದು; ಇತರರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ; ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನೇಹ ಭಾವನೆ; ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು; ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳೊಡನೆ ನಯವಿನಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು .ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣರ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಥೆಗಳು ಪಂಚತಂತ್ರದ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವುದು. ನಾಡಗೀತೆ, ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆ, ಲಾವಣಿಗಳು, ಜಾನಪದ ಗೀತೆಗಳು, ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳು - ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅಭಿನಯ. ದಿನಚರಿ - ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಕರದರ್ಶನ - ಶ್ಲೋಕ;

ಭೂ ತಾಯಿಗೆ ನಮನ- ಶೋಕ; ಶೌಚ ಕ್ರಿಯೆ; ದೇವರಿಗೆ ವಂದಿಸುವುದು; ತಂದೆ- ತಾಯಿ- ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವ; ಆಹಾರಕ್ರಮ; ಶಾಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ- ಚಿಂತನೆ; ಸರಿಯಾದ ಉಡುಗೆ- ತೊಡುಗೆ; ಪುಸ್ತಕ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು- ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು; ಮನಸ್ಸಿಗೆ- ಬೇಸರ, ಕೋಪ, ದುಃಖ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಪರಿಹರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ; ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

## 1.2) ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

1 ಮತ್ತು 2ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಅಂಶಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಇನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು. ಈ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು 7 - 8 ರ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಾಯದವರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗುಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೂಡಿಬರಲು ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. (ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು - ಭಾವನೆ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದೆ)

### ಪಠ್ಯ ಬಿಂದುಗಳು:

**ನಮ್ಮ ಶರೀರ - ಕರ್ಮೋದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದ್ರಿಯಗಳ ಪರಿಚಯ** ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯುವುದು. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು - ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ - ಇವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.

**ಆಹಾರ - ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿಧಾನಗಳು:** ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ವಿಧಾನ; ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ- ಗೆಣಸುಗಳ ಪರಿಚಯ ಉಪಯೋಗ ಬೇರೆ- ಬೇರೆ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಆಹಾರದ ಶುಚಿತ್ವ- ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮ - ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಅವಲಂಬನೆ. ಕಾಂಡಿಮೆಂಟುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೀದಿ - ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು; ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಬಳಸಿರುವ ಪಾನಿಯಗಳು, ಚಾಕಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

**ಆಸನ - ವ್ಯಾಯಾಮ - ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ - ಆಂಗಿಕ ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮ.** ನಿಲ್ಲುವ- ಕೂರುವ - ಓದುವ - ಬರೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳ ಪರಿಚಯ.

ತಾಡಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ, ಶಾಂಕಾಸನ, ಶವಾಸನಗಳ ಪರಿಚಯ - ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

(1) ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ, (2) ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು. (3) ಚಲಿಸಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. (4) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 2-3 ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯ ತಿಳಿಸುವುದು. (5) ಚಲನೆಯಿಂದ ಆಯಾಭಾಗದ ಆಯಾಸ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೂಗಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಬಿಸಿಯಾದ- ಕಲ್ಮಶ ಉಸಿರು ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ತಂಪಾದ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಉಸಿರಿನ ಚಲನೆ ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಗಮನಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿ( ವೃತ್ತ, ಚೌಕ, ಮೆಟ್ಟಲೇರಿ- ಇಳಿಯುವುದು) ಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರೀಕರಣ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿ ಚೀಲಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ನಿಂತು ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ - ನಾಸಿಕಮುದ್ರೆ - ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ

**ಧ್ಯಾನ -** ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

### ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚಿಂತನ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ:

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು. ಹೂವಿನ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ - ನೀರು ಹಾಕುವುದು. ಬಾಳೆ, ತೆಂಗು, ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳ ಆರೈಕೆ, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು - ದನ, ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿಗಳ ಪಾಲನೆ, ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ದಿನಚರಿಯ ಪರಿಪಾಲನೆ.

**ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನ ವಿಧಾನ -** ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ, ಭಜನೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆ, ಶೋಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಹಿರಿಯರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು. ಕೋಪ - ದುಃಖ - ಸಂತೋಷ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆದರ್ಶಗೊಳಿಸುವ ಧೈರ್ಯವಾಕ್ಯಗಳ ಕಲಿಕೆ, ಕೈ ಕೆಸರಾದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ಮೊಸರು ; ದೇವರ ಭಯವೇ ಜ್ಞಾನದ ಆರಂಭ ; ಇಂದು- ನಾಳೆ ಎನ್ನದೇ ಕಲಿತವನೇ ಜಾಣ.

### 1.3) ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

ಐದನೇ ವರ್ಷದಿಂದ 10ನೇ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೌಮಾರ್ಯ ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಕುತೂಹಲ - ಚಟುವಟಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಜಾಗೃತವಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆ - ಜತೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯೂ ಕಾಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕರಣೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಕಲಿಕೆಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿರಬೇಕು.

#### ಯೋಗ ಪಠ್ಯಬಿಂದುಗಳು:

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ: ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ, ಆಹಾರ, ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ, ಹಲ್ಲು, ಜೊಲ್ಲುರಸಗಳ ಕೆಲಸ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಚಲನೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಚನ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಂಗಗಳು ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸ.

ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ಲಷ್ಟವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಜಲ ಸೇವನೆ; ಬೆಳಗ್ಗೆನ ಲಯ ಬದ್ಧವಾದ ನಡಿಗೆ.

#### ಆಸನ- ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು - ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂತಾದ ಕಲಿಕೆಯಂತೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದಂತಲ್ಲ . ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪಾದ, ಮಂಡಿ, ಸೊಂಟ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಸನಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಟಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ - ಬೆನ್ನುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಪರಿಚಯ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಸುಖಿ- ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಕೆ.

ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ- ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ

ಚಂದ್ರಭೇದನ- ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ, ನಾಡಿಶೋಧನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಧ್ಯಾನ - ಶರೀರದ ಬೇರೆ - ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸುವುದು.

ಶರೀರದ ಹೊರಗಿನ ಬೇರೆ- ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಗಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ:

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು, ಗುರುಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ ದಿನಚರಿ ಹೊಂದಿದವರೊಂದಿಗೆ ಮೈತ್ರಿ, ಪ್ರಾಣಿ- ಪಕ್ಷಿಗಳು- ಪ್ರಕೃತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ವಿಧಾನದ ಅನುಸರಣೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದ ಸೇವೆ.

### 1.4) 5ನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ:

ಎಂಟರಿಂದ 12ನೇ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗ ಪಠ್ಯಬಿಂದುಗಳನ್ನು (1) ಏಕೆ? (2) ಹೇಗೆ? (3) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇನು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು.

#### ಯೋಗ ಪಠ್ಯಬಿಂದುಗಳು.

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ: - ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯ

ರುಂಡ-ಮುಂಡ- ಕೈಕಾಲುಗಳು ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು. ಇವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕೆಲಸ ಅತ್ಯಂತ ಸೋಜಿಗದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಅಥವಾ ದೈವ, ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ -

(1) ಅಸ್ತಿ ವ್ಯೂಹ. (2) ಸ್ನಾಯು ಬಂಧ (3) ನರಮಂಡಲ - ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. (4) ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ (5) ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ಮಂಡಲ - ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. (6) ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ (7) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಮೂಹ - ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ.

ಆಹಾರದಿಂದ ಬೇಕಾದ “ಇಂಧನ” ಪೂರೈಕೆಯಾದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲು ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರಿದ “ಪ್ರಾಣವಾಯು” ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

**ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು:** ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಕೆಲಸ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ; ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಆಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ: ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಆಸನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

**ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ:** - ಗರ್ಭಾಷ್ಟಮ - 7 ಮತ್ತು 8ನೇ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಆಗ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಡಿಲವಾಗಿ - ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿರೇಕ ವರ್ತನೆ ತೋರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ವಿಕಾಸ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು. [ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು 1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ 2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ 3. ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ 4. ಗಾಯಿತ್ರಿ ಮಂತ್ರದ - ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.]

ಆದುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಿಯಮದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೇರಿಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಆಸನಗಳು - ತಾಡಾಸನ; ವೃಕ್ಷಾಸನ; ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ; ವೀರಭದ್ರಾಸನ; ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ; ಏಕಪಾದ ಜಾಹ್ನು ಶಿರ್ಷಾಸನ; ಉಪವಿಷ್ಣು ಕೋಣಾಸನ; ಶವಾಸನ; ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ; ಮಕರಾಸನ; ಭುಜಂಗಾಸನ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ; ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ; ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ; ಚಂದ್ರಭೇದನ; ಸೂರ್ಯಭೇದನ; ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಸಾಧ್ಯ.

**ಧ್ಯಾನ:** ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಜೋಡಣೆ.

ಮೌಲ್ಯಗಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ:-

ಪತಂಜಲೀ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮನನ.

### 1.5) ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

ಈ ಪ್ರಾಯವೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷ್ಣುವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ವಯಸ್ಸು ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಕ್ರಮ ರೂಪಿತವಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇದೇ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವು ಭಾವನೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

### ನಮ್ಮ ಶರೀರ - ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ:

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಶರೀರ - ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳು - ಅವಯವಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶ, ಜೀವಕೋಶ, ಜೀವಕೋಶದ ಘಟಕಗಳು -DNA - RNA - ಹೀಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಭಾರತೀಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ನಚಿಕೇತನ ಕಥೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಚೇತನವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು “ಆತ್ಮ” ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಬುದ್ಧಿ, ಆತ್ಮ ವಿಕಾಸದ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯ ಜತೆ - ಜತೆಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ,

ವಿಹಾರ, ಜೀವನಕ್ರಮವೆಲ್ಲವೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಪುನರಾವೃತ್ತಿಸುವುದು. ಸ್ವಭಾವ ಆದರೆ ಹುಚ್ಚು ಕುದುರೆಯಂತೆ - ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು, ಸ್ವರ್ಣ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗದು . ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದು.ಇದನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ - ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ವೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದೆ. ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗವು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು

### ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಶರೀರದ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

### ಆಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ:

ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮ) (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು) ಪ್ರಾಯವಾದಂತೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳು ಸೇರುತ್ತಾ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಸಂದುಗಳಿಗೆ - ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾದಾಗ ಕೊಬ್ಬು ದಹನಗೊಂಡ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗಲು ಈ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು

1) ಪಾದಚಾಲನೆ 2) ಜಾಹ್ನು ಕ್ರಿಯೆ 3) ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಕ್ರಿಯೆ 4) ಕಚಿಚಕ್ರ ಕ್ರಿಯೆ 5) ಹಸ್ತವರ್ತುಲ ಕ್ರಿಯೆ 6) ಮೇರು ವಕ್ರಕ್ರಿಯೆ 7) ಗ್ರೀವಚಾಲನೆ ಕ್ರಿಯೆ - ಇವುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ಆಸನಗಳು - ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಉಷ್ಣಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಉತ್ತಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಮೇರುದಂಡಾಸನ, ಶೀರ್ಷಬದ್ಧ ಹಸ್ತಮೇರು ದಂಡಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** - ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲ್ಮಶ ಉಸಿರು ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಒಳ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಲ್ಮಶ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಹಾಯಕ.

(1) ಯೋಗ ನಮಸ್ಕಾರ (ಭೂನಮನಾಸನ) (2) ಮಂಡೂಕಾಸನ

(3) ಓಂಕಾರ ಸಹಿತ ಯೋಗ ನಮಸ್ಕಾರ

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಶೀರ್ಷಾರಿ, ಶೀತಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ: -

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೂ ಮೂಲಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನಗಳಾದ ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿವೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಯಮದ ಪಂಚ ಮೌಲ್ಯಗಳು - ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ನಿಯಮದ ಪಂಚ ಮೌಲ್ಯಗಳು - ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಃ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಇದರಂತೆ ಜೀವನ.

### 1.6) ಏಳನೇ ತರಗತಿಯ ಯೋಗ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ

ಹದಿಹರೆಯದ ಈ ಪ್ರಾಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾಲಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು- ಭಾವನೆ, ಬುದ್ಧಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗಲು ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ.

### ನಮ್ಮ ಶರೀರ- ಆಹಾರ- ಆರೋಗ್ಯ:

ವಿವಿಧ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಚಯ. ಕೇಂದ್ರ ಮಂಡಲ. ಅನುತಂತ್ರಿತ ನರಮಂಡಲ, ಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಪರಿಚಲನೆ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಇವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಇವುಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು- ಇತ್ಯಾದಿ ಅಧ್ಯಯನ.

## ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳು:

ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ : 1) ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 2) ಸಪ್ರಾಣಾಯಾಮ  
3) ಯೋಗ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ, ಶವಾಸನ- ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ, ಜತೆ-ಜತೆಗೆ ಅರಿವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳಾದ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮನೋಮಯ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು

ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ: ಪಾಧೋತ್ಥಾನ- ವಿಪರೀತ ಕರಣಿ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ- ಚಕ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಮಕರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶಲಭಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಉಷ್ಟಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ, ಯೋಗಮುದ್ರಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾನಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶೌಚಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.

- ಊಟದ ಬಳಿಕ 4-5 ಗಂಟೆ ವಿರಾಮ ಕೊಡಬೇಕು.

- ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ , ಬೆಳಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

- ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಜಮಖಾನ ಹಾಕಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

- ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ - 1) ನಿಧಾನವಾಗಿ 2) ಮಾಡುವ ಚಲನೆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿರಬೇಕು 3) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದ ನಂತರವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು.

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** - ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ, ಚಂದ್ರಭೇದನ, ಕಪಾಲಬಾತಿ, ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ನಾಡಿಶೋಧನ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಕ್ರಿಯೆ. ನಾದಾನುಸಂಧಾನದ ಸಹಿತ ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ -

1) ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ 2) ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು 3) ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

**ಧ್ಯಾನ:** - ಪ್ರಾಣಾನುಸಂಧಾನ, ಹೃದಯಾನುಸಂಧಾನ, ನಾದಾನುಸಂಧಾನ, ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್- ಟಿಕ್ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತನಕ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು - ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲ.

## ಧನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಚಿಂತನ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ: -

ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಹುತಾತ್ಮರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ; ಶಿವಾಜಿ ; ಹಕ್ಕ- ಬುಕ್ಕ ; ಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಮುಂತಾದವರು ತೀರಾ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ ರಾಜಕೀಯ ಗುರುಗಳ ಜೀವನ ; ಪ್ರಚಲಿತ ಇತಿಹಾಸದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಘನವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಮಹನೀಯರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳು - ಯುವಕ- ಯುವತಿಯರ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ (ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಶಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದೆ) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

## ಹದಿಹರೆಯದ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಭ್ಯಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ:

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಮಾಡುವಾಗ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಾದ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ತದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ - ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಧನೆ ತಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಗಳಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಭಂಗವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

## 2. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಷಾಯಗಳು

ಕ್ರ.	ಕಷಾಯ	ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿ	ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ
1	ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ	ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ 2-3 ಅಡಿ ಉದ್ದ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ	ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಕಾಂಡದ ಮೇಲಿರುವ ಬಿಳಿ ತೊಗಟೆ ತೆಗೆದು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2	ಉತ್ತರಾಣಿ ಕಡ್ಡಿ ಕಷಾಯ	ಉತ್ತರಾಣಿ ಕಡ್ಡಿಗಳು 7-8, ಶುಂಠಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ಹಸಿ ಉತ್ತರಾಣಿ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೋಸಿ ನಂತರ ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
3	ದಾಸವಾಳದ ಪಾನೀಯ	ದಾಸವಾಳದ ಹೂ 10 (ಬಿಳಿ / ಕೆಂಪು), ಶುಂಠಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂ, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
4	ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಕಷಾಯ	ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ಅಡಿ ಉದ್ದವಾದ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಕತ್ತರಿಸಿ ಜಜ್ಜಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
5	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪಾನೀಯ	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೋಸಿ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
6	ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ	ತುಳಸಿ 1 ಹಿಡಿ, ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ತುಳಸಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
7	ಸೊಗದೆ ಬೇರು ಕಷಾಯ	ಸೊಗದೆ ಬೇರು 100 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀ	ಸೊಗದೆ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೋಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
8	ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕಷಾಯ	ಹಾಗಲಕಾಯಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀ	ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
9	ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕಷಾಯ	ಕ್ಯಾರೆಟ್ 100 ಗ್ರಾಂ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು 1 ಲೀ	ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಲಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು
10	ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ	ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು 2, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
11	ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ	ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು 2, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
12	ಬೀಟರೂಟ್ ಪಾನೀಯ	ಬೀಟರೂಟ್ 1, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೀಟರೂಟ್ ಜಜ್ಜಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಸೋಸಿ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
13	ಮೋಸಂಬಿ ಪಾನೀಯ	ಮೋಸಂಬಿ 3, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೋಸಂಬಿ ರಸ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೋಸಿ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.



14	ಲಜ್ಜಾಲು ಕಷಾಯ	ಲಜ್ಜಾಲು (ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಗಿಡ) 7 ಹಿಡಿ ತಪ್ಪಲು, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ	ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೋಸಿ ನಂತರ ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
15	ಹುರಳಿ ಕಟ್ಟಿನ ಕಷಾಯ	ಹುರಳಿ ಕಾಳು 1 ಹಿಡಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀ	ಹುರಳಿ ಕಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ಕಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು
16	ನಿರ್ಗುಂಡಿ ಪಾನೀಯ	ನಿರ್ಗುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು 1 ಹಿಡಿ, ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಏಲಕ್ಕಿ, ನೀರು 1 ಲೀ	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಗುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು
17	ಹೆಸರು ಕಾಳಿನ ಪಾನೀಯ	ಹೆಸರು ಕಾಳು 1 ಹಿಡಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.
18	ಲಿಂಬೆ ಪತ್ರದ ಕಷಾಯ	ಲಿಂಬೆ ಪತ್ರ 1 ಹಿಡಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ, ನೀರು 1 ಲೀಟರ್	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆ ಗಿಡದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

### 3. ಮನೆ ಮದ್ದು

ಕ್ರ.ಸಂ	ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು	ಉಪಶಮನ
1	* ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಾಂಡವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ 4 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ 1 ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ತೋಧಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ 20ಎಮ್.ಎಲ್ ಸೇವಿಸಿ. * ತುಳಸಿ ಸ್ವರಸ 5ಎಮ್.ಎಲ್+ಪುದೀನ ಸ್ವರಸ 5ಎಮ್.ಎಲ್+ಶುಂಠಿ ರಸ 5ಎಮ್.ಎಲ್+1/2 ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ + 1 ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರು	ಜ್ವರ
2	* ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಷಾಯ 4 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ 1 ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ತೋಧಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ 10ಎಮ್.ಎಲ್ ಸೇವಿಸಿ. * ನೇರಳೆ ಚಕ್ಕೆ ಕಷಾಯ/ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು.	ಬೇಧಿ (ಅತಿಸಾರ)
3	* ತುಳಸಿ ಸ್ವ ರಸ 10ಎಮ್.ಎಲ್+ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಕಾಳುಮೆಣಸು (4)+ಶುಂಠಿ ರಸ (1 ಅಂಗುಲ) +ಜೇನು ತುಪ್ಪ. * ಅರಿಶಿನ+ಚಕ್ಕೆ+ಬಿಸಿ ಹಾಲು ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸುವುದು	ಕಾಸ (ಕೆಮ್ಮು)
4	* ಆಡು ಸೋಗೆ 10ಎಮ್.ಎಲ್ ಸ್ವರಸ ಮತ್ತು ಜೇನು ತುಪ್ಪ, * ಕಾಳುಮೆಣಸು (4)+ಶುಂಠಿ ರಸ (1 ಅಂಗುಲ)+ಜೇನು ತುಪ್ಪ. * ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ+ ಕರ್ಪೂರ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸವರುವುದು.	ಶ್ವಾಸ (ಅಸ್ತಮಾ)
5	* ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸೇವಿಸುವುದು. * ಪುದೀನ ಸ್ವರಸ 10ಎಮ್.ಎಲ್ + ಜೇನು ತುಪ್ಪ * ಹಿಂಗು 1/4 ಚಮಚ+ಮಜ್ಜಿಗೆ 100ಎಮ್.ಎಲ್.	ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್)
6	* ಪಪ್ಪಾಯ ಬೀಜ 1/2 ಚಮಚ +ಜೇನು ತುಪ್ಪ/ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. * ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯ ರಸ+ 1/2 ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ+1/2 ಕಪ ಬಿಸಿ ನೀರು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. * ದಾಳಿಂಬೆ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಕಶಾಯ.	ಜಂತು ಹುಳ ಬಾದೆ
7	* 1ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ 1/2 ಜೇನು ತುಪ್ಪ+1 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ + 100ಎಮ್.ಎಲ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ * ತುಪ್ಪ/ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು 1 ಚಮಚ. * ತರಕಾರಿ+ಸೊಪ್ಪು ದಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.	ಮಲ ಬದ್ಧತೆ

8	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಸೇಬು+ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಜೂಸ್</li> <li>* ಎಳ್ಳು 1 ಚಮಚ 1 ಕಪ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅರೆದು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು.</li> <li>* ಹೊನ್ನಗೊನ್ನೆ, ಕರಿಬೇವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ.</li> </ul>	ರಕ್ತ ಹೀನತೆ
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಮೆಂತ್ರ ಪುಡಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಲೇಪ ಹಚ್ಚುವುದು.</li> <li>* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ + ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದು.</li> <li>* ಚಕ್ಕೆ+ಶುಂಠಿ+ಅರಿಶಿನದ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುವುದು.</li> </ul>	ಸಂಧಿ ನೋವು
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಲೋಳೆ ಸರ 1 ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ 1/4 ಚಮಚ, ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು, ಹೆಸರುಕಾಳು ಹಿಟ್ಟು 1ಚಮಚ</li> </ul>	ಮುಖ ಲೇಪ
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಜೇನು ಮೇಣ 1 ಭಾಗ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 3 ಭಾಗ, ಅರಿಶಿನ 1/4 ಚಮಚ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ</li> <li>* ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಜೇನುಮೇಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.</li> </ul>	ಬಿಳಿ ಮುಲಾಮು
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ 1/4kg , ನೆಲ್ಲಕಾಯಿ 10gm, ಕರಿಬೇವು 10gm, ದಾಸವಾಳ 10gm, ಬೃಂಗರಾಜ 10gm</li> <li>* ಮೆಹಂದಿ 10gm</li> </ul>	ಕೇಶ ತೈಲ
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) ಮೆಂತೆ ಬೀಜ-200gm , 2) ಅಜವಾಯನ-100gm , 3) ಕರಿ ಜಿರಿಗೆ-50gms</li> </ul>	ದೇಹ ಶುದ್ಧಿ ಚೂರ್ಣ

**ನನ್ನ ಕಲಿಕೆ-ನನ್ನ ಯೋಜನೆ (ಅನುಬಂಧ - 03)**  
**-ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ-**  
**ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಶಾಲೆ/ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ನಾನು**  
**ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಯೋಜನೆ**

ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ :

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರು :

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ದಿನಾಂಕ :

**1. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟಗಳು**

ಕಲಿಕೆ	ಒಳನೋಟ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

**2. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು**

3. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಕಲಿಕೆ/ಒಳನೋಟ	ಈ ಕಲಿಕೆ/ಒಳನೋಟಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಯೋಜನೆ	ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು / ಅವಧಿ /ತಿಂಗಳು	ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದ ಬಗೆ(ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ)

ದಿನಾಂಕ :

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ

## ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಯೋಗ ದೀಪಿಕಾ - ಅನುವಾದಕರು - ಪ್ರೊ. ಬಿ. ಭೀಮಸೇನರಾವ್, ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು -1999.
2. ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ (1) ಮತ್ತು (2) ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
3. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು - ನಿಸರ್ಗ ಪ್ರಕಾಶನ, ನಿಸರ್ಗ ಟ್ರಸ್ಟ್.
4. ಸಾಧನಪಥ- (ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ), (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ) ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
5. ಮುದ್ರಾ ಪ್ರಪಂಚ - ಕೆ. ರಂಗರಾಜ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಸಪ್ನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು. 2008.
6. ಯೋಗಮಂಥನ - ಮೈಸೂರು ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ.
7. ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ - ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
8. ಯೋಗ ವಾರಿಧಿ - ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರ ಯೋಗ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ.
9. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ - ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
10. Active Yoga - Jiwan Books International (P) ltd, New Delhi.
11. Yoga Science for School Children -A Annadurai.
12. ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು
13. ಅಂತರ್ಜಾಲ
14. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ-ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ-ಬೆಂಗಳೂರು
15. ಯೋಗಾಮೃತ-ಸ್ವಸ್ಥಿಕ್ ಪ್ರಕಾಶನ-ಧರ್ಮಸ್ಥಳ



# ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನೋತ್ಸವ ಸಮಿತಿ ಮೈಸೂರು - 2019



ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಇಲಾಖೆ, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ನೆಹರು ಯುವಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಇಲ್ಲ ನಡೆಯಲಿರುವ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪಟ್ಟಿ

21.06.2019  
Friday

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ  
ರೇಸ್‌ಕೋರ್ಸ್, ಮೈಸೂರು



ಪ್ರಾರ್ಥನೆ : 01 ನಿಮಿಷ

ಸಂಗಚ್ಛದಂ, ಸಂವದದ್ಧಂ ಸಂವೋ ಮನಾಂಽ ಜಾನತಾಮ್  
ದೇವಾಭಾಗಂ ಯಥಾಪೂರ್ವೇ ಸಂಜಾನಾನಾ ಉಪಾಸತೆ

ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆ : 04 ನಿಮಿಷ



ಸಮಸ್ತಿತಿ



1.ಕುತ್ತಿಗೆ ಮುಂದೆ-ಓಂದೆ



ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ-ಎಡ



ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ-ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು



ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು



2.ಭುದದ ವ್ಯಾಯಾಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ



ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು



3.ಶೋಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ



4.ಮಂಡಿಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಸನಗಳು : 25 ನಿಮಿಷ



ಸಮಸ್ತಿತಿ



1.ತಾಡಾಸನ



2.ವೃಕ್ಷಾಸನ



3.ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ-1



ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ-2



4.ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ



5.ತ್ರಿಶೋಲಾಸನ



ಸಮದಂಡಾಸನ



6.ಭದ್ರಾಸನ



7.ವಜ್ರಾಸನ



8.ಅರ್ಧ ಉಷ್ಠಾಸನ



ಉಷ್ಠಾಸನ



9.ಶಲಾಕಾಸನ



10.ಉಷ್ಠಾಸನ ಮಂಡೂಲಾಸನ



11.ವಜ್ರಾಸನ



12.ಮುಕರಾಸನ



13.ಸರಳ ಭುಜಂಗಾಸನ



ಭುಜಂಗಾಸನ



14.ಶಲಭಾಸನ



15.ಶೇತುಬಂಧಾಸನ



16.ಉಷ್ಠಾಸನ ಪಾದಾಸನ



17.ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ



18.ಶವನಮುಕ್ತಾಸನ



19.ಶವಾಸನ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ : 14 ನಿಮಿಷ



ಕಪಾಲಭಾತಿ



ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಧ್ಯಾನ

ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ : 1 ನಿಮಿಷ

ಸರ್ವಭವಂತು ಸುಖಿನಃ ಸರ್ವಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ  
ಸರ್ವಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು, ಮಾಕಶ್ಚಿತ್ ದುಃಖಿ ಭಾಗ್ಯವೇತ್  
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ

ಸರ್ವರಿಗೂ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತ

# ಗುರು ಜೀತನ - ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಪರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

## ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳ ವಿವರ

ವಿಷಯ	ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಕ್ರ. ಸಂ.	ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಹೆಸರು	Name of the Module	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿನಗಳು	
ಕನ್ನಡ	1	ಭಾಷೆ	LANGUAGE	5	
	2	ಭಾಷೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಂರಚನೆ	NATURE AND STRUCTURE OF LANGUAGE	5	
	3	ಭಾಷಾ ಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆ	LANGUAGE ACQUISITION AND LANGUAGE LEARNING	5	
	4	ಭಾಷಾ ಕೌಶಲಗಳು	LANGUAGE SKILLS	5	
	5	ವ್ಯಾಕರಣ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	ALTERNATIVE PERSPECTIVE IN GRAMMAR LEARNING	5	
ಹಿಂದಿ	6	ಭಾಷಾ ಕೆ ಆಯಾಮ್	DIMENSIONS OF LANGUAGE	5	
	7	ಭಾಷಾ ಸೀಕ್ಸ್ ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಸಿದ್ಧಾಂತ ದಿರ್ ಸಂಪ್ರದೇಶ್	LANGUAGE LEARNING THEORY AND APPROACH	5	
	8	ಬಹುಭಾಷಿಕತಾ ಏನು ಭಾಷಾಯ ಕೌಶಲ	MULTILINGUISM AND LINGUISTIC SKILLS	5	
	9	ಸಾಹಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆಕಲನ್ ದಿರ್ ಮೂಲ್ಯಾಂಕನ್	TEACHING LITERATURE AND ASSESSMENT	5	
ಗಣಿತ	10	ಸಂಖ್ಯಾ ಪದ್ಧತಿ	NUMBER SYSTEMS	5	
	11	ಪೂರ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಮೂಲಕ್ರಮಗಳು	BASIC OPERATIONS ON WHOLE NUMBERS	5	
	12	ಅಳಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಮಾಪನ	MEASUREMENT	5	
ವಿಜ್ಞಾನ	13	ಕ್ಷೇತ್ರಗಣಿತ	MENSURATION	5	
	14	ಜೀವಪರಿಸರ ಶಾಸ್ತ್ರ(ಪರಿಸರಪ್ರಜ್ಞೆ)	ECOLOGY	5	
	15	ಸಂಚಲನಾ- ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಬಲ	SANCHALANA - MOTION AND FORCE	5	
	16	ಸಂವಿಧಾನ: ಶಕ್ತಿ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ENERGY, WORK AND POWER	5	
	17	"ಧಾತು-ಕೇ-ದೀಪ್ತಿ" :- ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಂಧಗಳು	CHEMICAL BONDINGS	5	
ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ	18	ಇತಿಹಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	PERSPECTIVE OF HISTORY	5	
	19	ಅಕ್ಷಾಂಶ ಮತ್ತು ರೇಖಾಂಶ	LATITUDE AND LONGITUDE	5	
	20	ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ಭೂಗೋಳ	GEOGRAPHY IN MAP	5	
	21	ಸಂವಿಧಾನದ ಕಲ್ಪನೆ	IDEA OF CONSTITUTION	5	
ನಲಿ ಕಲಿ	22	ಬೆಳ್ಳಿಮೋಡ ನಲಿಕಲಿ - ಸಮಗ್ರ	INTRODUCTION OF NALI-KALI (BASIC MODULE)	5	
	23	ಬೆಳ್ಳಿಮೋಡ ನಲಿಕಲಿ - ಕನ್ನಡ	NALI-KALI-KANNADA	5	
	24	ಬೆಳ್ಳಿಮೋಡ ನಲಿಕಲಿ - ಗಣಿತ	NALI-KALI- MATHS	5	
	25	ಬೆಳ್ಳಿಮೋಡ ನಲಿಕಲಿ - ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ	NALI-KALI- ENVIRONMENTAL SCIENCE	5	
ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	26	ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಏಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು?	WHY HUMAN BEINGS ARE TO BE EDUCATED ?	5	
	27	ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಗಳು - ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಏಕೆ ಇವು ಸವಾಲುಬೇಕು ?	AIMS OF EDUCATION - WHY TEACHER NEED TO BOTHER ABOUT IT ?	5	
	28	ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯ	CHILD AND CHILDHOOD	5	
ಇಂಗ್ಲೀಷ್	29	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ - 30 ದಿನಗಳ ಸನಿವಾಸ ತರಬೇತಿ	ENGLISH - 30 DAYS RESIDENTIAL TRAINING	30	
2018-19	ಕನ್ನಡ	30	ವ್ಯಾಕರಣ- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ವಚನ, ವಿಭಕ್ತಿ	GRAMMAR - GENDER, NUMBER, CASES WITH THE IDEA OF CONTEXT	5
		31	ಹಳಗನ್ನಡ ಮತ್ತು ನಡುಗನ್ನಡ ಪಠ್ಯ ಕಲಿಕೆ	ANCIENT AND MEDIEVAL KANNADA TEXT LEARNING	5
	ಹಿಂದಿ	32	ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ವ್ಯಾಕರಣ	HINDI - CONTEXTUAL GRAMMAR	5
		33	ಭಾಷಾಯ ಕೃಮತಾಯೇ ದಿವಂ ಕ್ರಿಯಾ ಕಲಾಪ್	HINDI - LANGUAGE ABILITIES AND ACTIVITIES	5
	ಗಣಿತ	34	ಬೀಜಗಣಿತ- ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು	INTRODUCTORY CONCEPTS OF ALGEBRA	5
		35	ಸಂಖ್ಯಾಗಣ, ಭಿನ್ನರಾಶಿ ಮತ್ತು ದಶಮಾಂಶಗಳು	NUMBER SETS, FRACTIONS AND DECIMALS	5
	ವಿಜ್ಞಾನ	36	ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ	ELECTRICITY	5
		37	ಜೀವಾಂಶುರ-ಜೀವಕೋಶೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	JEEVANKURA - CELLULAR ORGANISATION	5
	ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ	38	ಭೂಮಿಯ ಧ್ರುವಣಿ ಮತ್ತು ಪರಿಭ್ರಮಣೆ	REVOLUTION AND ROTATION OF EARTH	5
		39	ಮಾರುತಗಳು	WINDS	5
	ನಲಿ ಕಲಿ	40	ಮಾಡಿ ಕಲಿಯೋಣ	LEARNING BY DOING	5
		41	ಆರಂಭಿಕ ಕಲಿಕೆ	INITIAL LEARNING	5
	ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	42	ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಅಂಶಗಳು	LEARNING AND FACTORS INFLUENCING LEARNING	5
43		ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಕೂಲಿಸುವಿಕೆ	TEACHER AND FACILITATING LEARNING	5	



2019 - 20 ನೇ ಸಾಲಿನ ಗುರುಚೇತನ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ವಿವರ

ಕ್ರ.ಸಂ	ವಿಷಯ	ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳ ಹೆಸರು	Name of the Module
01	ಕನ್ನಡ	93	ಪದ್ಯ ಕಲಿಕೆ	Learning Poetry
		94	ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದು-ಬರಹ	Reading and Writing in Language Learning
02	ಗಣಿತ	95	ದತ್ತಾಂಶ ನಿರ್ವಹಣೆ	Data Handling
		96	ಹಣಕಾಸು ಸಾಕ್ಷರತೆ	Financial Literarcy
03	ವಿಜ್ಞಾನ	97	ಸಸ್ಯ ರೂಪರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ	Plant Morphology
		98	ಗಾಳಿ- ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನ	Air - An Integrated Approach
04	ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ	99	ವಸಾಹತುವಾಹಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚ	Modern world under Colonialism
		100	ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆ	Democracy and Diversity
05	ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	101	ಸಿ.ಸಿ.ಇ- ಸಾಧನಾ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು	CCE - Tools and Techniques
		102	ಹಸಿರು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ	Green curriculum
06	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	103	ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ	Yoga, Health and Value Education
		104	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ	Physical Education- For Primary School Teachers

-: ಗುರು ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ :-

ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೆಬ್ ತಾಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತಾಣವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಬಹುದು.

[www.dsart.kar.nic.in/guruchethana/index.html](http://www.dsart.kar.nic.in/guruchethana/index.html)