

ಸದಾತುರರಾಗದಿರಲು ವೇಗ ತಿಳಿಯಬೇಕು

ನಮ್ಮ ಅತಿವೇಗದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮ ದೊರಕಿದೆ. ಆಲಸ್ಯ ಆವರಿಸದಂತೆ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ-ಬೆಳೆಸುವ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಎರಡೂ ಆಗಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ವೇಗ'ದ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಗಳಿಗೆ (timulu) ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ವೇಗ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಇಂತಹ 13 ವೇಗಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೈವಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಶರೀರದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆಪಾನ ವಾಯು, ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ಸೀನು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ರಮಜನಿತ ಉಬ್ಬಸ, ಆಕಳಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರ. ಈ 13 ವೇಗಗಳನ್ನು ಅವು ಉಂಟಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತಡೆಯಬಾರದು. ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ತಿಣುಕಿ, ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಬಾರದು.

ಉದಾ: ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಆಪಾನವಾಯು ಬಂದಾಗ ತಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ತಿಣುಕುವುದು, ಹಸಿವಿರದಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಕುಡಿಯುವುದು ಮುಂತಾದವು ಇವುಗಳನ್ನು

ಕರೆಯದೇ
ಬಂದ
ಅತಿಥಿ



ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೀಲಾ ವಿ.ಕೃಷ್ಣ
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಶ್ರೀನಂದಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಆಯುರ್ವೇದ ಧೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ... 9900212524

ಕಣಕಿದಂತೆ. ಈ ಕಣಕುವಿಕೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಜೀವರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಪಾನವಾಯುವನ್ನು ತಡೆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಗುಲ್ಮ, ಉದಾವರ್ತ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿನಾಶ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮಲದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆದರೆ ಮೀನಖಂಡದ ನೋವು, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ತೇಗು, ಮೈಕತ್ತರಿಸುವಂತೆ ನೋವು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಡಿದಂತೆ ನೋವು, ಗುಲ್ಮ, ಉದಾವರ್ತ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ



ಮೈಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ ನೋವು, ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಮೂತ್ರಾಶಯ, ತೊಡೆ, ಶಿಶ್ನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉದಾವರ್ತ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇದೆ.

ತೇಗುಬರುವುದನ್ನು ತಡೆದರೆ ಅರುಚಿ, ಮೈನಡುಕ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಎದೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಕೆಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೀನು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆದರೆ ತಲೆನೋವು, ದೃಷ್ಟಿವೈಕಲ್ಯ, ಭುಜ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಖಸೊಟ್ಟಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆದರೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ದೇಹಕೃಶತೆ, ಕಿವುಡುತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಶಿರೋಭ್ರಮಣೆ, ಹೃದಯ ಶೂಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತಡೆದರೆ ಮೈಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ ನೋವು, ಅರುಚಿ, ಗ್ಲಾಸಿ, ಕೃಶತ್ವ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆತಿರುಗುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಡೆದರೆ ಉನ್ನತತೆ, ತಲೆ, ಕಣ್ಣು ಭಾರವಾಗುತ್ತವೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಆಕಳಿಕೆ, ಮೈನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿವಸ ಒಂದು ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ವೇಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಹಲವು ವೇಗಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾಲಗಳವರೆಗೆ ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತುಂಟು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವೇಗಗಳ ತಡೆಯುವಿಕೆ ದೇಹದ ಸಹಜ ಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ (ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚ, ಪ್ರಯಾಣ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೀಗೆ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವವರನ್ನು 'ಸದಾತುರ' ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅತುರ(ರೋಗಿ).

ವೇಗಧಾರಣೆ ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೆರಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು.