ದೃಷ್ಟಿ ಅಮೂಲ್ಯ
ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆ ನಿರಂತರ

ಸ್ತನ ನೋವು
(ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಲ್ಜಿಯಾ)

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿನ ಆಧಾರ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2026 ರೂ.50/-

vydehi INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES AND RESEARCH CENTRE

ವೈದ್ಯಲೋಕ

ಆರೋಗ್ಯ-ಆಹಾರ-ಆಯುರ್ವೇದ

ಯಶಸ್ವಿ 23ನೇ ವರ್ಷ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ

ವೈದೇಹಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸ್ಪರ್ಶ
ವೈದ್ಯಲೋಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಥೆ ಮತ್ತು ಕವನ ಸ್ಪರ್ಧೆ-2026

ಮಾತಾಡುವ ಮನಸ್ಸು! ಮೂಳೆಯ ಮೌನ !!

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ನಾಲ್ಕು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಗಳು: ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ

◆ **ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿಧಿ ಕಲ್ಮಠ**

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಸಂಹಿತಾ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಭಾಗ, ರಶ್ಮಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ, ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ. ದೂ.: 99004 92080

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದೃಶ್ಯಗಳು ಹೊಸದಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗಲೇ “ಅಯ್ಯೋ, ಮಂಡಿ!” ಎಂದು ನರಳುವ ಅಜ್ಜಿ. ಬಚ್ಚಲುಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಜಾರಿದ್ದಕ್ಕೇ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಅಜ್ಜ. ಮಕ್ಕಳು ದೂರದ ನಗರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಮೇಲೆ ದಿನವಿಡೀ ಮಾತಾಡಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮೌನಕ್ಕೆ ಜಾರುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯ ದಂಪತಿ. ಇವು ಮೂರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸರಪಳಿಯ ಕೊಂಡಿಗಳು.

ಈ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುವಂತೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳು ನಾಲ್ಕು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ: ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1ರ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ದಿನ, ಅ. 10ರ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ, ಅ. 12ರ ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ (ಕೀಲುರೋಗ) ದಿನ ಮತ್ತು ಅ. 20ರ ವಿಶ್ವ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ (ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ) ದಿನ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಈ ತಿಂಗಳನ್ನು ಮೂಳೆ, ಕೀಲು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹಿರಿತನದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ “**ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಮಾಸ**”ವೆಂದು ನೋಡುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ.

● ಒಂದೇ ಸೂತ್ರ: ವಾತ

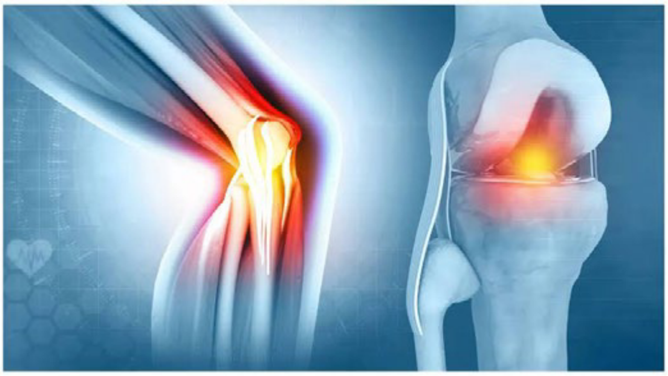
ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದೋಷದ ದಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸುತ್ತದೆ; ಅದು ವಾತ. ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ:

ವಯೋಽಹೋರಾತ್ರಿಭುಕ್ತಾನಾಂ ತೇಽಂತಮಧ್ಯಾದಿಗಾಃ ಕ್ರಮಾತ್ ॥ (ಅ.ಹೃ. ಸೂ. 1/8)

ವಯಸ್ಸು, ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಇವುಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಫ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವನದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲವಾದ ವಾರ್ಧಕ್ಯ ಸ್ವಭಾವತಃ ವಾತಪ್ರಧಾನ. ಅದೇ ವಾತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯ ಹೊಣೆಯೂ ಅದರದ್ದೇ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಸುವುದೂ ವಾತವೇ ಎಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆ ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ವಾತ ಏರಿದರೆ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದು, ಕೀಲು ಸವೆದು ನೋಯುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಕುಗ್ಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಬೇರಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೊಂಬೆಗಳು. ಇದೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆ: ಒಂದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಜೀವನಕ್ರಮ ಉಳಿದವುಗಳಿಗೂ ರಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಹಿರಿತನ: ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಿತಾಯುಷ್ಯ



ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು, ಈ ವರ್ಷದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ದಿನಕ್ಕೆ **“ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಯುಗ: ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮರುಚಿಂತನೆ” (ಸಾಮಾಜಿಕ ರಕ್ಷಣೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಆಜೀವ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು)**” ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯುಷ್ಯವು, 'ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ, ಉತ್ಪಾದಕತೆಯೂ, ಆರ್ಥಿಕ-ಸುಭದ್ರತೆಯೂ, ಘನತೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ಈ ನೀತಿಗಳು ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು!' ಎಂಬುದು ಇದರ **ಚರ್ಚಾವಿಷಯ**.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿತ್ತು. ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಳೆಯಲಿಲ್ಲ; **ಹಿತಾಯು-ಅಹಿತಾಯು, ಸುಖಾಯು-ದುಃಖಾಯು** ಎಂದು ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಅಳೆದರು. ಸುಶ್ರುತರು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ರೆಯಂತೆಯೇ **“ಸ್ವಭಾವಬಲಪ್ರವೃತ್ತ”** ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಹಜವಾದುದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದು, ಆದರೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ **“ರಸಾಯನ”** ಎಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಖೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿದೆ.

ಹಿರಿಯರ ದಿನಚರಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ರಸಾಯನ, ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಂಗ(ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ):

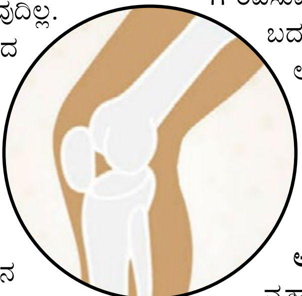
ಅಭ್ಯಂಗಮಾಚರೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಸ ಜರಾಶ್ರಮವಾತಹಾ । ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಸಾದಪುಷ್ಟ್ಯಾಯುಃಸ್ವಪ್ನಸುತ್ವಕ್ತ್ವದಾರ್ಢ್ಯಕೃತ್ ॥ (ಅ.ಹೃ. ಸೂ. 2/8)

ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಂಗವು ಮುಪ್ಪು, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ, ಆಯುಷ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ, ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಢತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. **ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ:** ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಬಚ್ಚಲು ನೆಲ ಜಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. **ಹಿರಿಯರ ಮೂಳೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಅದೇ ಆಗಿದೆ.**

ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳುವ "**ಆಚಾರ ರಸಾಯನ**"ದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ಕೋಪರಹಿತತೆ, ದಯೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ಸಮತೋಲಿತ ನಿದ್ರೆ–ಎಚ್ಚರದ ಜೊತೆಗೆ ಹಿರಿಯರ ಸೇವೆಯೂ ಸೇರಿದೆ. ಅಂದರೆ ಹಿರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಿರಿಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೂ ರಸಾಯನದ ಹಾಗೆಯೇ.

2. ಮೂಳೆ: ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವ ಆಧಾರಸ್ತಂಭ

ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು "**ಮೌನ ರೋಗ**" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವವರೆಗೂ ಅದು ಸುಳಿವು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ (IOF) ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 50 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಪ್ರತಿ ಮೂವರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಐವರು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂಳೆಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ; ಸಣ್ಣ ಬೀಳುವಿಕೆ, ತಾಕುವಿಕೆ, ಸೀನು ಅಥವಾ ದಿಢೀರ್ ಚಲನೆಯೂ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ವರ್ಷದ ಅಭಿಯಾನ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ನಿರ್ಮಾಣವು, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡುವುದು, ಮುಂದೆ ಮುರಿತ ತಡೆಯುವುದು; ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವೂ ಮುಖ್ಯ.



ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಧಾತುವಿನ ಕರ್ಮ "**ಧಾರಣ**", ಅಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅಸ್ಥಿಕ್ಷಯವಾದಾಗ ಮೂಳೆನೋವು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು, ಉಗುರು, ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ . ಇಲ್ಲೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೋಷ ಮತ್ತು ಅದರ ಆಶ್ರಯಧಾತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಾತ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಯ(ಮೂಳೆಯ) ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ತಿರುವುಮುರುವು: ವಾತ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಸ್ಥಿ(ಮೂಳೆ) ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಮೂಳೆರೋಗಗಳಿಗೆ ಈ ಸೂತ್ರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ:

ಅಸ್ಥ್ಯಾಶ್ರಯಾಣಾಂ ವ್ಯಾಧೀನಾಂ ಪಂಚಕರ್ಮಾಣಿ ಭೇಷಜಮ್ ।
ಬಸ್ತಯಃ ಕ್ಷೀರಸರ್ಪಿಂಷಿ ತಿಕ್ತಕೋಪಹಿತಾನಿ ಚ ॥ (ಚ. ಸೂ. 28/27)

ಮೂಳೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ **ಪಂಚಕರ್ಮ**, ಅದರಲ್ಲೂ **ಬಸ್ತಿ**, ಹಾಗೂ ಕಹಿದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ **ಹಾಲು** ಮತ್ತು **ತುಪ್ಪವೇ ಔಷಧ**. ವಾತದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥಾನವಾದ **ಪಕ್ವಾಶಯ**ವನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ತಲುಪುವ **ಬಸ್ತಿಯೇ** ಇಲ್ಲಿ **ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.**

IOF ಅಭಿಯಾನದ "**ಕಟ್ಟು! ಕಾಪಾಡು! ಬಲಪಡಿಸು!**" ಎಂಬ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂರು ವಯೋಹಂತಗಳಿಗೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ:

- **ಬಾಲ್ಯ (ಕಫಕಾಲ): ಕಟ್ಟುವ ಹಂತ:** ಹಾಲು, ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಯಲಾಟ. ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯ ಮುಂದೆ ಕಳೆಯುವ ಬಾಲ್ಯ ಮುಂದೆ ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳ ಬುನಾದಿಯಾಗಬಹುದು.
- **ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು (ಪಿತ್ತಕಾಲ): ಕಾಪಾಡುವ ಹಂತ:** ಅತಿ ಉಪವಾಸ, ಅತಿ ಒಣ ಆಹಾರ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ, ಇವೆಲ್ಲ ವಾತವರ್ಧಕ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು.
- **ವಾರ್ಧಕ್ಯ (ವಾತಕಾಲ): ಬಲಪಡಿಸುವ ಹಂತ:** ಅಭ್ಯಂಗ, ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬೀಳದಂತೆ ಮನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. 50 ವರ್ಷ ಮೀರಿದವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಕೀಲು: ಕನಸಿಗೆ ಕೀಲುನೋವು ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಿರಲಿ

ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ದಿನ 1996ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಈ ವರ್ಷ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಧ್ಯೇಯ "**ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ**" (**Achieve Your Dreams**). ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು–ಮೂಳೆ ರೋಗಗಳಿರುವವರ ಗುರಿ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ ಶೀಘ್ರ ರೋಗನಿರ್ಣಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಭ್ಯತೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು ಇದರ ಆಶಯ.

"**ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್**" ಒಂದೇ ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳ ಸಮೂಹ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ **ಆಸ್ಟಿಯೊಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್** ಮತ್ತು **ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್** ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದವೂ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

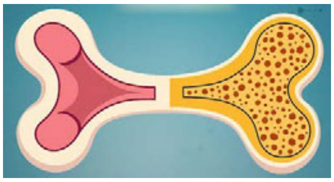
ಸಂಧಿವಾತದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ: ವಾತ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಚರ್ಮದ ಚೀಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಂತಹ ಬಾವು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ಚಾಚುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಡಚುವಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೀಲುಗಳ ಸವೆತದಿಂದಾಗುವ ಆಸ್ಟಿಯೊಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದದ್ದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ ಆಮವಾತ, ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ "ಆಮ" ವಾತದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು, ನೋವು, ಬಿಗಿತ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ: ಈ ಎರಡರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹುತೇಕ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನದು. ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ವೇದನ, ಬಸ್ತಿ, ಜಾನುಬಸ್ತಿ ಹಿತಕರ. ಆದರೆ ಆಮವಾತದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆಮವು ಹೆಚ್ಚಿ ನೋವು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಲಂಘನ, ದೀಪನ–ಪಾಚನ ಮತ್ತು ಮರಳಿನ ಶಾಖದಂತಹ ರೂಕ್ಷ ಸ್ವೇದ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಮುನ್ನ ಸರಿಯಾದ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ದಿನದ ಆಶಯವೂ ಇದೇ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಲುವು ಸ್ಪಷ್ಟ: ಬಲಶಾಲಿಗಳಿಗೂ ಅರ್ಧಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮಿತಿ, ಉಳಿದವರಿಗೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನಿತ್ಯ ನಡಿಗೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ದೇಹತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಭಾರವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಮನಸ್ಸು: ಆಲಿಸುವುದೇ ಮೊದಲ ಔಷಧ

ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಈ ವರ್ಷದ ಧ್ಯೇಯ **“ಅನುಭವದ ಧ್ವನಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಯಾಗೋಣ: ನೈಜ ಧ್ವನಿ, ನೈಜ ಬದಲಾವಣೆ”** (**Lived experiences heard: real voices, real change**). ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರ ಮಾತುಗಳು ಸೇವೆ ಮತ್ತು ನೀತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ತಿರುಳು. ದೇಹದಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸೂ ರೋಗದ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅದು ನೀಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದು **“ಸತ್ತ್ವಾವಜಯ”**: ಅಹಿತವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೇ **ಸತ್ತ್ವಾವಜಯ.** ಇದು ಇಂದಿನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ (counselling) ಪ್ರಾಚೀನ ರೂಪವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.



ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೀಲುನೋವು, ಮೂಳೆಮುರಿತದ ನಂತರದ ನಿಶ್ಚಲತೆ, ಒಂಟಿತನ, ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ವಾತವನ್ನು ಏರಿಸಿ ನೋವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಸುಖ-ದುಃಖ, ಪುಷ್ಟಿ-ಕೃಶತೆ, ಬಲ-ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸದ್ವೃತ್ತ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷೆ. ಮಂಡೂಕಪರ್ಣಿ, ಯಷ್ಟಿಮಧು, ಗುಡೂಚಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯಂತಹ ಮೇಧ್ಯ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತು: ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಪೂರಕ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ. ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯದ **ಟೆಲಿ-ಮಾನಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ 14416** (ಅಥವಾ 1-800-891-4416) ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಕರೆ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಪಡೆಯಬಹುದು; ಕನ್ನಡವೂ ಈ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಹಬ್ಬಗಳ ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ಈ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾದ್ದು ಬೇರೆಯೇ: ಜಾರದ ಬಚ್ಚಲು, ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೋಗನಿರ್ಣಯ, ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳುವ ಕಿವಿ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಗುರಿ: “ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣಮ್, ಆತುರಸ್ಯ ವಿಕಾರಪ್ರಶಮನಂ ಚ”. ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ರೋಗಿಗಳ ರೋಗಶಮನ. ಈ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಆ ಎರಡನೇ ಹಂತ ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಮೊದಲ ಹಂತವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ತಿಂಗಳಾಗಲಿ.

- **ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2026ರ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಗಳು:**

ದಿನಾಂಕ	ದಿನ	2026ರ ಧ್ಯೇಯ
ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1	ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ದಿನ	ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಯುಗ: ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮರುಚಿಂತನೆ” (ಸಾಮಾಜಿಕ ರಕ್ಷಣೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಆಜೀವ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು)
ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10	ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	ಅನುಭವದ ಧ್ವನಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಯಾಗೋಣ: ನೈಜ ಧ್ವನಿ, ನೈಜ ಬದಲಾವಣೆ
ಅಕ್ಟೋಬರ್ 12	ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ (ಸಂಧಿವಾತ) ಜಾಗೃತಿ ದಿನ	ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ
ಅಕ್ಟೋಬರ್ 20	ವಿಶ್ವ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ (ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ) ಜಾಗೃತಿ ದಿನ	ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಿ.

- **ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಸೂತ್ರಗಳು**

- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಅಭ್ಯಂಗ; ನಂತರ ಬಚ್ಚಲುನೆಲ ಒಣಗಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಲಿ; ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಿರಿ.
- ಅತಿ ಉಪವಾಸ, ಅತಿ ಒಣ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಬೇಡ; ಇವು ವಾತವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಿತ್ಯ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ; ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಷ್ಟು ಅಲ್ಲ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿದೀಪ, ಮೆಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾರದ ಚಾಪೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.
- ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ದಿನವೂ ಮಾತು: ಫೋನ್ ಕರೆಯಾದರೂ ಸರಿ.

- **ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ:**

- ಸಣ್ಣ ಬೀಳುವಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ, ಎತ್ತರ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಬಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಕೀಲು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಬಿಗಿತ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇದ್ದರೆ.
- ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿರಂತರ ದುಃಖ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಅಥವಾ ಬದುಕೇ ಬೇಡ ಎನಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ: **ಟೆಲಿ-ಮಾನಸ್ 14416.**