

# ಅಂಶ - 8 ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ

## ವಿಷಯಕ್ರಮ

8.0 ಉದ್ದೇಶ

8.1 ಪೀಠಿಕೆ

8.2 ಪಠ್ಯ

8.2.1 ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಕಠಿಣ ಶಬ್ದಗಳು

8.2.2 ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ

ಅಭ್ಯಾಸ - 1

ಅಭ್ಯಾಸ - 2

8.3 ಸಾರಾಂಶ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು

## 8.0 ಉದ್ದೇಶ

ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು

- ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು (ಜೀವನದಲ್ಲಿ) ಗುರುತಿಸುವಿರಿ.
- ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ಚಾಳಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಯತ್ನಿಸುವಿರಿ.
- ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿರಿಸುವಿರಿ.

## 8.1 ಪೀಠಿಕೆ

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಾನವೇನು, ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವು, ಆರೋಗ್ಯ ತಪ್ಪಲು ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು - ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

## 8.2 ಪಠ್ಯ

“ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸಂಪದಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಸಕಲ ವಿಧ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಅಡಿಗಲ್ಲಿಂಜುದು ಯಾರೂ ಅರಿಯದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಂಡಾಗ ಮೊದಲನೆಯ ಪಶ್ಚೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತದ್ದಾಗಿರುವುದು. ಬಂಧುಗಳೊಡನೆಯೂ ಇಷ್ಟು ಮಿತ್ರರೊಡನೆಯೂ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸುವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರವು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಬಾರದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಕೇವಲ ಅನುಭವವೇದ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಗೊಳ್ಳದೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ನಾನಾ ದೇಶಗಳ ಮಹಾ ಮಹಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೇ ತೇದು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಾದ ನಿರ್ವಿವಾದಾಸ್ಪದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು

ಹಿಡಿದು ಆ ಶೋಧನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ರೋಗರುಜಿನಾದಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ? ಆಗರ್ಭರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಢಕಾರಿಯರು ಕೂಡ ನಿತ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ? ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಉತ್ತರ. ಜನರು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ತಕ್ಕ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಸೌಕರ್ಯಗಳೂ ಕಡಿಮೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದರೂ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳಿರುವುವು. ಈ ತೊಡಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಚಿಕ್ಕ ದೂರ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಚಾಳಿಗಳು ನಾವು ತಿಳಿದೂ, ತಿಳಿಯದೆಯೂ ಅನುಸರಿಸುವ ಚಾಳಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಕೆಡುಕಾಗುವುದೂ, ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದೂ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಾಳಿಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವುವು. ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಚಾಳಿಗಳು ಕಟ್ಟುವೆಂದು ತೋರಿಬಂದರೂ ಅವನ್ನು ಬಿಡಲು ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು; ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗದೆ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ಆಚರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು? ಅವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಸ್ತುತಃ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಸಂಪೂರ್ಣರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೋಗವನ್ನು ತರತಕ್ಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗದೆ ರೋಗ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ರೋಗಜನಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೂ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯೆನಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವುವು? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಚನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾನವ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಯಂತ್ರ ರಚನೆಯೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸತಕ್ಕದ್ದಾಗಿದೆ. ಹೊಲಿಗೆಯ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಿರುವರು. ಅದರ ಕೆಲಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಯುವುದು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅದರ ರಚನೆ ಇರುವುದು. ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಹೊಲಿಯುವ ಸೂಜಿ, ಸೂಜಿಗೆ ದಾರವನ್ನೊದಗಿಸುವ ಗಾಲಿ, ಸೂಜಿಯನ್ನು ನಿಯತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಆಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಚಕ್ರ, ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸುತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವ 'ಕಾಲೊತ್ತು' - ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುವು. ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅದರದರ ನಿಯಮಿತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿದರೆನೆ ಒಟ್ಟು ಯಂತ್ರ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸ ಬಲ್ಲದು. ಯಾವ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಲಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಯಂತ್ರ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರದು. ಯಂತ್ರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಯಂತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಶಕ್ತಿಯೇಕೆ. ಹೊಲಿಯುವವನು ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಕಾಲೊತ್ತಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಒದಗುವುದು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಒದಗದಿದ್ದರೆ ಯಂತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ ರಚನೆಯೂ ಅದರ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಸ್ಥೂಲದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಯಂತ್ರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಂತೆಯೇ ಇರುವುವು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿರುವುವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಭಾಗದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆನೆ ಶರೀರವು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲದು. ಯಂತ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಜೀವಿಸಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಒದಗುವುದು.

ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂದೊತ್ತುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಡೆಯಲಾರದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೆಟ್ಟುಹೋದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸವೆದುಹೋದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಯಂತ್ರಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು; ಅಥವಾ ಹೊಸ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಂದು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾದ ಅಂತಸ್ತತ್ವವಿಲ್ಲ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರವು ಆಕಾರದಲ್ಲೂ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಮನೆಗೆ ಒಂದು ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಮರಿ ಹಾಕಿ ಅನೇಕ ಯಂತ್ರಗಳು ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಯಂತ್ರವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುವು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾದ ಮನಶ್ಚಕ್ತಿ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವುದು. ಶರೀರದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತಗಳುಂಟಾದರೆ ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರ ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಮನುಷ್ಯಶರೀರವು ಎಳೆತನದಿಂದ ಹರಿದುಹೋದರೆ ಹೇಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವವೇದ್ಯವಾದುದು. ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳು ಅಡಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ತಲೆದೋರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಎರಡು ತೆರನಾದ ಕರ್ತವ್ಯವುಂಟು; ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾದುವು. ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುವು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೆಂದರೆ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ನಿಯಮಿತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮೂಲಕ ಪಡೆದು, ತನಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು. ರಕ್ಷಣೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ಅವುಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ಹಾನಿಕರವಾದ ಇಂಗಾಲಾಹಾರವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು, ಆ ಅಂಗವು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು? ನಮ್ಮ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಕೆಡಬಹುದು? ಹಾಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು? ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ? ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಯಾವುವು? - ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ನಮಗಾಗಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ಇತರರಿಗಾಗಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ತಟ್ಟನೆ ಹೊಳೆಯುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಸೂಚಕಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ತೆರನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಒಂದನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವು ಸ್ವಾನುಭವವೇದ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವುವು; ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ಇತರರಿಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :—

1. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ತೋರಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೋರಿಬರುವ ಒಂದು ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ.
2. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಿ ತೋರಿಬರುವಷ್ಟು ಕಷ್ಟ, ತೊಂದರೆ, ಹಿಂಸೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳು ತೋರಿಬರದಿರುವುದು.
3. ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಹೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬಾಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು.
4. ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೊರೆಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಬದುಕೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಭಾರವಾಗಿ ತೋರದೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಬರುವುದು.
5. ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು :—

1. ಇತರರ ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು.
2. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತೋರಿಬರುವಷ್ಟು ಆಯಾಸ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ದುಡಿಯುವುದು; ಎಂದರೆ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.
3. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಶರೀರವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆದುಬರುವುದು; ಎಂದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಸಿವು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಆಯಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ — ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

ಮೇಲಿನ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳು ಅಸಂಬಂಧವೂ, ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವೂ, ಒಂದನ್ನೊಂದು ಒಳಕೊಳ್ಳದವೂ ಆದುವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸೌಕರ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿಯೂ, ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ತಿಳಿಯುವ ಸಲುವಾಗಿಯೂ

ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕಂಡಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿರುವುದು. ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವಾಗಲಿ ಕೆಲವಾಗಲಿ ಸ್ವಾನುಭವವೇದ್ಯಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಇರುವುದೂ ನಿಜ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತತೆ ತೋರಿಬಂದರೆ, ಆಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿರುವವರೆಗೂ ಉಚ್ಚಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ, ಆಹಾರ ಪಚನ, ಮಲಮೂತ್ರಾದ್ರಿ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೆಲಸ — ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ ದಿನ, ಮಾಸ, ಋತು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ವಿಶ್ವಗತಿಯ ಪತ್ರಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ, ಒಂದು ಕಾಲ ಲಯ (ಹಾರ್ಮೋನಿ) ಮಾನವ ಶರೀರದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ಈ ಕಾಲ ಲಯ ಸಡಿಲವಾಗುವುದೋ, ಎಂದು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದೋ ಅಂದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಈ ಲಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಶರೀರದ ಪತ್ರಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಅದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು, ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಲಿ ಬಿಡಕಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ನೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ವೆನಿಸುವುದು.

### 8.2.1 ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಕಠಿಣ ಶಬ್ದಗಳು

ಚಾಳಿ	— ಅಭ್ಯಾಸ, ಹವ್ಯಾಸ,
ನಿರ್ವಿಪಾದಾಸ್ವದ	— ವಿಪಾದಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಇಲ್ಲದ, ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಲೇ ಬೇಕಾದ,
ಸ್ಥೂಲಾಂಶ	— ಒಟ್ಟಾರೆಯಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ,
ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತ	— ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ,
ಸ್ವಾನುಭವವೇದ್ಯ	— ನಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುವಂಥದು.

### 8.2.2 ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಡಿ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಾನವನ ಎಲ್ಲ ಸಂಪದಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಆದರೂ ಆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರದ್ಧೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಜನರು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶಗಳೂ ಸೌಕರ್ಯಗಳೂ ಕಡಿಮೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದ ಒಂದೆರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ರೋಗ ಬರದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ರೋಗಜನಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೂ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವನ್ನು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಅವಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯಂತ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯ ಇದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ಮಾನವನಿಗೂ (ಶರೀರಕ್ಕೂ) ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಯಂತ್ರದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗವು ಕೆಟ್ಟು ಹೋದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸವೆದು ಹೋದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬೇರೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಜೋಡಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೀವವಿರುವಿಕೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಚರ್ಯೆಗಳು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಶರೀರವು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಸಂಚರಿಸಿದಾಗ ಶರೀರದ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳು ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಶೇಖರಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಬೇಡದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ತೆರನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸ್ವಾನುಭವವೇದ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವುವು. ಎರಡನೆಯದು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ಇತರರಿಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಿ ತೋರಿಬರುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಕಷ್ಟ, ತೊಂದರೆ, ಹಿಂಸೆ, ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳು ತೋರಿ ಬರದಿರುವುದು, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬಾಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಬರುವುದು,

ಕೋಪ, ಆಸಹನೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಮುಂತಾದವು ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಇತರರ ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು. ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತಾ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆದುಬರುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆ ತೋರಿಬಂದರೆ, ಆಗ ಆನಾರೋಗ್ಯ ಪಾಪ್ತಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು, ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಡಕು ಬರದಂತೆ ಇರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವೆನಿಸುವುದು.

## ಅಭ್ಯಾಸ-1

1. ಪಠ್ಯಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

(ಅ) ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

.....

.....

.....

.....

(ಆ) ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?

.....

.....

.....

.....

(ಇ) ರಕ್ತ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

.....

.....

.....

.....

(ಈ) ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವು?

.....

.....

.....

.....

(ಉ) ಆರೋಗ್ಯಜ್ಞಾನವು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲು ಇರುವ ತೊಡಕುಗಳು ಯಾವುವು?

.....

.....

.....

.....

2. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು (✓) ಈಗುರುತಿನಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ

(ಅ) ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ

( i ) ದೇವರು ನೀಡಿರುವ ಶಾಪ.

(ii) ಆರೋಗ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶಗಳಿಲ್ಲ.

- (iii) ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವಿಲ್ಲ.  
(iv) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ.

- (ಆ) ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವೂ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಏಕೆಂದರೆ  
(i) ಮನುಷ್ಯನು ಯಂತ್ರದಂತೆ ದುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.  
(ii) ಯಂತ್ರಗಳಿಗೂ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿವೆ.  
(iii) ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.  
(iv) ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಯಂತ್ರಗಳ ಭಾಗಗಳಿರುವಂತೆ ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿರುವುವು.

- (ಇ) ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದು ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ  
( i) ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಆಗ ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.  
(ii) ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸೋಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.  
(iii) ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ.  
(iv) ಆಗ ನಮಗೆ ಯಾವ ರೋಗವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

- (ಈ) ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನ ಏಕೆಂದರೆ  
( i) ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲಾಗದು.  
(ii) ಯಂತ್ರ ತನ್ನ ಸವೆದು ಹೋದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಂತೆ ತಾನೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು.  
(iii) ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಜೀವವಿಲ್ಲ.  
(iv) ಯಂತ್ರಗಳು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಂತೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

3. ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ವಾಕ್ಯಗಳ ತೆರವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

- (ಅ) ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ \_\_\_\_\_  
(ಆ) ರಕ್ತವು ಹಾನಿಕರವಾದ ವಿಸರ್ಜಿತ ಅಂಶಗಳನ್ನು \_\_\_\_\_  
ಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು.  
(ಇ) ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದು \_\_\_\_\_ ;  
ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು \_\_\_\_\_  
(ಈ) ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಲು ನಮ್ಮ \_\_\_\_\_  
ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

## ಅಭ್ಯಾಸ - 2

1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧಾರ್ಥ ನೀಡುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ :

ನ್ಯೂನ, ದೃಢ, ಲವಲವಿಕೆ, ಸಡಿಲ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ

.....

2. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ :

ತೊಡಕು, ಬೇರೂರು, ಪ್ರಯೋಜನ, ಚಾಳಿ, ಎಳೆತನ

.....

3. ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧರೂಪಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ :

(ಅ) ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಾಳಿಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿರುವುವು.

.....

(ಆ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು.

.....

(ಇ) ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

.....

(ಈ) ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗುವುದು.

.....

(ಉ) ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ.

.....

4. ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವಾಕ್ಯಗಳಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ:

(ಅ) ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಬರದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

.....

.....

.....

(ಆ) ನಮ್ಮ ಜಾಳಿಗಳು ಕೆಟ್ಟವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದರೂ ಅವನ್ನು ಬಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

.....

.....

.....

(ಇ) ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿರುವುವು.

.....

.....

.....

(ಈ) ರೋಗಜನಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೂ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯೆನಿಸುವುದು.

.....

.....

.....

(ಉ) ಶರೀರದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನಾತಿ ರಿಕ್ತಗಳುಂಟಾದರೆ ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಂಟು.

.....

.....

.....

5. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಅಂಥ ಐದೈದು ಪದಗಳನ್ನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ, ದೇಹ, ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತ, ಅಂಗ

.....

.....

.....

.....

.....

6. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಪದಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಗುಂಪಿಗೂ ಸೇರದಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಪದವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಗೆರೆ ಹಾಕಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿರಿ:

(ಅ) ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ, ಕೂದಲು, ಮೆದುಳು, ನರವ್ಯೂಹ.

(ಆ) ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ, ಲವಲವಿಕೆ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಕೋಪ.

(ಇ) ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಜಠರ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ.

7. ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಸದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೊಂದರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

(ಅ) ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸಂಪದಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಸಕಲ ವಿಧ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಅಡಿಗಲ್ಲೆಂಬುದು ಯಾರೂ ಅರಿಯದ ವಿಷಯವಲ್ಲ.

(ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವು) .....

ಎಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧರೂಪ ಬಾರದಂತೆ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ).

(ಆ) ಹೊಲಿಯುವವನು ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಕಾಲೊತ್ತಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗುವುದು.

(ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಲು) .....

ಎಂದು ಆರಂಭಿಸಿ).

(ಇ) ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ಅವುಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು.

(ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ರಕ್ತದಿಂದ) .....

ಎಂದು ಮೊದಲು ಮಾಡಿರಿ).

### 8.3 ಸಾರಾಂಶ

ಮಾನವನ ಸಕಲ ವಿಧದ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಸಂಪದಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಅಡಿಗಲ್ಲೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ ಎಂದೂ ಹೇಳುವರು.

ನಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಎಳೆತನದಲ್ಲಿಯೇ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಂತ್ರ ಹೇಗೆ ಮಾನವ ಶರೀರದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆಯೋ (ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ) ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅಂದರೆ, ಕಷ್ಟ, ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ತೋರಿಬರದಿರುವುದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧ ಉತ್ಸಾಹ ಬರುವುದು. ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪದಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧಾರ್ಥ ನೀಡುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು, ಸಮಾನಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು— ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಯುಕ್ತ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸರಳ ವಾಕ್ಯಗಳಾಗಿ ಬರೆಯುವುದು ಪದಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು— ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಸೂಚಿಸಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು

ಅಭ್ಯಾಸ - 1

1. (ಆ) ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು, ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಲಯವಿರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವೆನಿಸುವುದು.



(ಆ) ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ ರಚನೆಯೂ ಅದರ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಸ್ಥೂಲದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಂತ್ರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಂತೆಯೇ ಇರುವುವು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿರುವುವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಭಾಗದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೇನೇ ಶರೀರವು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲದು. ಯಂತ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಶಕ್ತಿಬೇಕೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಜೀವಿಸಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಒದಗುವುದು. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಂದು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ (ಆಕಾರದಲ್ಲಾಗಲೀ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಾಗಲೀ) ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಇ) ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬೇಕಾಗಿರುವ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಡದ, ಅವುಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ಹಾನಿಕರವಾದ ಇಂಗಾಲಾಹ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವುದು.

(ಈ) ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ :-

1. ಇತರರ ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು.
2. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತೋರಿಬರುವಷ್ಟು ಆಯಾಸ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ದುಡಿಯುವುದು.
3. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆದುಬರುವುದು.

(ಉ) ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ತೊಡಕು ಗಳಿರುವುವು. ಈ ತೊಡಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಚಾಳಿಗಳು. ಚಾಳಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಕೆಡುಕೋ, ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಬಿಡಲು ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

(2)

- (ಅ) (ii)
- (ಆ) (iv)
- (ಇ) (iii)
- (ಈ) (iii)

(3)

- (ಅ) ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣ
- (ಆ) ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗ
- (ಇ) ನಿಶ್ವಾಸ; ಉಚ್ಛಾಸ
- (ಈ) ಚಾಳಿಗಳು.

ಅಭ್ಯಾಸ - 2

1. ಸಂಪೂರ್ಣ, ತಿಥಿಲ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಗಟ್ಟಿ, ಆಯಾಸ.
2. ತೊಂದರೆ, ತಳವೂರು, ಉಪಯೋಗ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಬಾಲ್ಯ.
3. (ಅ) ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಾಳಿಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ.
  - (ಆ) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಡ.
  - (ಇ) ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
  - (ಈ) ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗುವುದಿಲ್ಲ.
  - (ಉ) ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

4.

- (ಅ) ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು?
- (ಆ) ನಮ್ಮ ಚಾಳಿಗಳು ಕೆಟ್ಟವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಆದರೂ ಅವನ್ನು ಬಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.
- (ಇ) ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ವರೂಪವಿದೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಇರುವುವು.

(ಈ) ರೋಗಜನಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎನಿಸುವುದು.

(ಉ) ಶರೀರದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಂಟು.

5. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಆರೋಗ್ಯಪಾಠ.  
ದೇಹಸ್ಥಿತಿ, ಸ್ಥೂಲದೇಹ, ದೇಹಾಲಸ್ಯ ಸದೇಹ, ದೈಹಿಕ  
ನಿಶ್ಚಿತ್ತಿ, ಅಶಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿವಂತ, ಶಕ್ತ್ಯಾಯುಧ, ಶಕ್ತಿಪಾತ.  
ರಕ್ತಕಣ, ಬಿಸಿರಕ್ತ, ರಕ್ತಪಿಪಾಸು, ರಕ್ತವರ್ಣ, ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿ.  
ಅಂಗಾಂಗ, ಅಂಗಸಾಧನೆ, ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ, ಅನ್ನಾಂಗ, ಮೂತ್ರಾಂಗ

6.

- (ಅ) ಕೂದಲು
- (ಆ) ಕೋಪ
- (ಇ) ಜಠರ

7.

- (ಅ) ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವು ಅವನ ಸಕಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿದ ವಿಷಯ.
- (ಆ) ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಲು ಹೊಲಿಯುವವನು ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಕಾಲೊತ್ತಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾನೆ.
- (ಇ) ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತದಿಂದ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ತಮಗೆ ಬೇಡದ, ಮತ್ತು ತಾವು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.