ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯ ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಪದ್ದತಿ, ಪರಂಪರೆ, ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯರು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಬದುಕಿಗೆ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ! ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯಘಟ್ಟದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆ ಖುಷಿ ತಮಾಷೆಗಳಿರುವಂತೆ ಬದುಕ ರೂಪಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವು ಆನಂದ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು! ಹಿಂದೆ ಬದುಕು ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಇತ್ತು. ಬಹುದಿನ ಬೆಲೆಯುತವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಹಂತವನ್ನೂ ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬದುಕಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂತಸ ಸಂಭ್ರಮಗಳು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವಂತೆ ಅವರು ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು! ಕಾಲಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅವುಗಳು ಕೊಡುವ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಹಬ್ಬಗಳಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲೂ ಹೊಸ ಉಡುಗೆ ತೊಟ್ಟ, ಮನೆಗೂ ಸುಣ್ಣ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದು ಹೊಸ ಉಡುಗೆ ಉಡಿಸಿ, ಮಾವು ಬೇವು, ಬಗೆಬಗೆಯ ಹೂ ತಳಿರು ತೋರಣ ಉತ್ಸಾಹದಿ ಕಟ್ಟಿ ಮನೆಯ ಹಸಿರಾಗಿಸಿ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಬ್ಬದ ಸಂತಸ ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ವಿಶೇಷ ಬಗೆ ಬಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಣಲು ಹುಟ್ಟಿದವರಂತೆ ಆಹಾರವ ಸವಿಯುತಿದ್ದರು. ಹುಟ್ಟು, ನಾಮಕರಣ, ಮಗು ಹೊಸ್ತಿಲು ದಾಟುವುದು, ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣ, ವಿದ್ಯಾರಂಭ, ಪುಷ್ಪವತಿಯಾಗುವುದು, ಹೊಸಗೆ, ಮದುವೆ, ಸೀಮಂತ, ಷಷ್ಟಿಪೂರ್ತಿ ಹೀಗೆ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆ ಮಾಡಿ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಬದುಕನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಗಳು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ, ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಯುತಿದ್ದವು. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೈತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವಾಗ ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ವರುಷಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಸ್ಯಾವಿಗೆ, ಹುಣಸೆಚಟ್ನಿ, ಕೆಪಿಂಡಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಅದು ಇದು ತಮಾಷೆಯ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ತಯಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧೀಕರ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮನಸಾರೆ ಬಯಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸವಿಯುತ್ತಾ ಅಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೆನೆದರೆ ಅವರು ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕಾರ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಇದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆ ಆಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಜನ ಇದ್ದುದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಾ ಇದ್ದರು. ನೆಂಟರು ಬಂದರೆಂದರೆ ಇಂದು ಯಾವ ಸವಿಯೂಟ ತಯಾರಿಸಲಿ, ನಾಳೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾವ ಹೊಸ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಲಿ ಎಂದು ರುಚಿ ರುಚಿ ಅಡುಗೆ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಆಹಾರವ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಅವರ ಆರೊಗ್ಯದ, ಸದೃಢಕಾಯದ ಗುಟ್ಟೂ ಅಗಿತ್ತೆಂಬ ಸತ್ಯ ಮುಚ್ಚಿಡಲಾಗದು. ಅವರು ಆಹಾರವನ್ನು ಉಣ್ಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸವಿಯುತಿದ್ದರು! ಅದರಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಿತ್ತು! ಮಗುವಿನ ಹೆಸರಿಡುವಾಗಿನ ಸಂಭ್ರಮ, ಪುಷ್ಪವತಿಯಾದಾಗಿನ ನೆಂಟರು ನೆರೆದು ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಸಿನದ ನೀರೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಖುಷಿ, ಹೊಸಗೆ ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತಿದ್ದ ಖುಷಿ, ಆಗ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಡುಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಐದು ದಿನಗಳ ತನಕ ಮುಗಿಯದ ಮದುವೆಯ ಸಂಭ್ರಮ, ಎತ್ತಿನ ಗಾಡಿಗಳ ಸಿಂಗರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಲು ಸಾಲು ಗಾಡಿಗಳಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ದಿಬ್ಬಣ, ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧು ಬಳಗ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ವಿವಿಧ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತಿದ್ದುದು ಬದುಕನ್ನು ಆಸ್ವಾಧಿಸುವ ರೀತಿಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಇದು ಬದುಕಿನ ಮೇಲಣ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಮದುವೆಗೆ ಮೀಸಲಿರಿಸಿ ಯಾವ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸದೆ ಬದುಕನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಂಧವಾಗಿ ಸವಿಯುತಿದ್ದರು! ಅವು ಸಂತೋಷವನ್ನು, ಉತ್ತಮ ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಸಂಬಂಧ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿಸಿದ್ದವು! ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಮಮತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಹನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದವು. ಇಂದಿನಂತೆ ಇಂತಿಷ್ಟೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಬರಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮ, ಒತ್ತಡಗಳೇನೂ ಇರದೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು!

ಮದುವೆಯಂತಹ ಸಂಭ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಧುವಿನ ಕಡೆಯವರು ವರನಿಗೆ ನೆಂಟರು! ಇಂಥಾ ವಧುವಿಗೆ ಇಂಥಾ ವರ ಎಂದು ಮಾತು ಆದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಮನೆಗಳ ನಡುವೆ ಓಡಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವರ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ವಧುವಿನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದು‌ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ವಧುವನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಬಯಸುವುದು ಮದುವೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ ನಂತರವೂ ನಾಚಿಕೆ ಬಿಗುಮಾನ ಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲ!

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವರ ವಧುವಿನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವನು ಎಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಅಂತನೋ ಎಷ್ಟು ಜಾಣ ಇದ್ದಾನೆ ಅಂತನೋ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೋ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆ, ತಮಾಷೆಗಳೆಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಭಾವಿ ವಧುವಿನ ಮನೆಗೆ ಬರುವವರಿಗೆ ವಧುವಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆಯಿಂದ ನೆಂಟರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅದರಿಂದ ಖುಷಿ ಪಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬೀಗರು ಪರಸ್ಪರರು ಸಮೀಪವಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು, ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದ ನೆಂಟರನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಾ ನೀರಿನ ಹಂಡೆಯಿರುವ ಬಾತ್ ರೂಂ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಬಾತ್ ರೂಂಗೆ ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಲವರು ಜಾರಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದು ಬಿದ್ದರೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ಕೆಲವರು ಬೀಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಿದ್ದವರು ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಲ್ಲ ಅಂತ, ಬೀಳದವರು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೇನೋ. ಭಾವಿ ವರ‌ ಬಿದ್ದಾಗ ನೆಂಟರ ಮನೆಯ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಅದುಮಿಡಲಾಗದ ನಗು ಉಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು! ನೆಂಟರು ಬೀಳುತ್ತಾರೆಂದು ಮನೆ ಮಂದಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರೂ ಗೊಳ್ ಎಂದು ನಗುತ್ತಾರೆ! ಕೆಲವರು ಹುಸಿನಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಸಾಂತ್ವನ ಸೂಸುವ ಜತೆಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ಭಾವಿ ವರನ ಸೊಸೆಯರನ್ನು ಹುಡುಗಾಟಿಕೆ ಸಾಕೆಂಬ ಆದೇಶಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು!

ಬಾತ್ ರೂಂಗೆ ನೆಂಟರನ್ನು ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಳಿಸುವ ಮುನ್ನ ನೆಂಟ ಬಾತ್ ರೂಂಗೆ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ದರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಾತ್ ರೂಂಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರಾಗಿ ಹಾಕಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಗಿ ಕಾಳುಗಳು ಹಿಂದಿನ ಬಾತ್ ರೂಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯುಕ್ತ ಕಾಣದಿರಲೆಂದು ಅವನ್ನೇ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾತ್ ರೂಂಗೆ ಕಾಲಿಡಬೇಕೆಂದರೆ ರಾಗಿ ಕಾಳುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಕಾಲಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಕಾಲಿಟ್ಟೊಡನೆಯೆ ರಾಗಿಕಾಳುಗಳು ಉರುಳತೊಡಗುವುದರಿಂದ ನೆಂಟರಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಲೂರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ನೆಂಟರು ಜಾರಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು! ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ರಾಗಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಖುಷಿಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಇಂತಹ ಖುಷಿ ಆಚರಣೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಾನವ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಸದೃಢಕಾಯನಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇಂದೇನಾದರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಸೆಮಣೆ ಏರಬೇಕಾದವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬೆಡ್ಡನ್ನು ಏರಬೇಕಾದೀತು!

ಆಗಮಿಸಿದ ವರನ ಕಡೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫೀ ಕೊಟ್ಟಾಗ ವರನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಾರದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿಕೊಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಇವನು ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ಚಲ್ಲಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಚೆಲ್ಲಲಾಗದೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಅದನ್ನೇ ಕುಡಿದು ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ! ಇದೂ ತಮಾಷೆಗಾಗಿ.

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡುವುದು : ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿರುವ ಹುಡುಗಿಯ ಮಾತನಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲೆಂದು ಬಂದಾಗ ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಅವನ ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡುವುದು ಕಾಡಿಸುವುದು. ಅವನು ಎಷ್ಟು ಕಾಡಿದರೂ ಕೊಡದಿರುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ತಾವು ಬಯದಸಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಟ್ಟಮೇಲೋ ಇಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯರು ಹುಡುಗಾಟ ಸಾಕು. ಊರಿಗೆ ಮರಳಲು ಸಮಯವಾಗಿದೆ ಕೊಡಿ ಎಂದಾಗಲೋ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಕಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲೆ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮದುವೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ವಧು ವರನಿಗೆ ಅರಿಸಿನ ಹಚ್ಚುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಅರಿಸಿನ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ವಧುವಿನ ಕಡೆಯವರು ವರನ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ವರನ ಕಡೆಯವರು ವಧುವಿನ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಅರಿಸಿನ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಅವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಕೊನೆಗೆ ಪರಸ್ಪರರು ಮುಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರಿಸಿನಮಯವಾಗಿ ಖುಷಿಪಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಸಹ ಬದುಕಿಗೆ ಆನಂದ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿದ್ದರು. ಯುಗಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೆರಚಾಡುವುದು, ಕಾಮನ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರಾಗಿ ಸಂತಸಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಖುಷಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆನಂದವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರು! ಇಂದು ಇವು ಅನೇಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾಯವಾಗಿವೆ. ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಬದುಕಿನ ಚೈತನ್ಯದ ನಿಯಮ! ಬದಲಾದ ಬದುಕಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ! ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯ ನೆಮ್ಮದಿ!