

ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡಲಿ

ಶಶಾಂಕ್ ಸೋಗಲ್

ಸಿನಿಮಾ ನಿರ್ದೇಶಕ

ಜಾತಿ ಧರ್ಮದ ಸಂಘರ್ಷಗಳು, ಒಳ ರಾಜಕೀಯಗಳು, ಆಸ್ತತ್ಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಇಡೀ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವಾದ ವಿಷಯಗಳು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಆಶಯ. ಆದರೆ ಈ ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಗಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಆಶಯ, ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಡೆಗೆ ಗಮನವಹಿಸುವುದು.

ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯ ದೊಡ್ಡ ರಾಕ್ಷಸ. ಎಲ್ಲೋ ಅವಿತು ಕೂತು ಆಗಾಗ ನಾನಿದ್ದೀನಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ದೇಶಗಳು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಯಾರೂ ಗಮನವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ

2025



ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅದು ಒಂದು ವಿಷಯವೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾಹುತಗಳು ನಡೆದಾಗಷ್ಟೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಆದರೂ ಸುಖಾಸುಖವಾಗಿ ಬಳಸುವವರೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಚಿಕ್ಕ ಜಾಗೃತಿಯೂ ಈಚೆಗೆ ಗ್ರೇಟ್ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ದುರಂತ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಎಂದು ಮರ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೂ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ. ನದಿ ತಿರುಗಿಸುವ ಯೋಜನೆ, ನೀರು ತರುವ ಯೋಜನೆ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾಠ ಕಲಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಸರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈಗಲಾದರೂ ಜನರು ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕು. ಈ ವರ್ಷಕ್ಕಾದರೂ ಅದು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾದರೂ ಈಡೇರಲಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಪ್ತಸೂತ್ರ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು
ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ,
ಭದ್ರಾವತಿ

2025



ಸಮಾಜ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಈ ಪಣವನ್ನು ನಾವು ತೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಬೆಲೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು, ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು. ಎಲ್ಲ ಭಾಗ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಆಟೊ ಇಮ್ಯೂನೊ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಾವು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರ ಪಿಸಿಬಿಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ.

ನಿಸರ್ಗದ ಜೊತೆಗೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಮಾನದಂಡಗಳು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ, ತಪ್ಪು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಪ್ಪು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಕಟುಸತ್ಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಪ್ತಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಪಣ ತೊಡಿ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಿನಚರಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಸಮತೋಲಿತವಾದ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿರಾಮ-ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ನಾವು ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದು, ಸಮಾಜವೂ ಸದೃಢವಾಗಬಹುದು.

ಓಡಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುವಂಥ ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಧಾರವೂ ನೆಲದ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹಿಡಿದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಸವಾಲುಗಳು

ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿದೆ ಎಂಬ ಕೂಗು ಪ್ರತಿ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಏಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ವಲಯಗಳಲ್ಲೂ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಚಾಟ್‌ಜಿಪಿಟಿ, ಪರ್‌ಪೆಕ್ಟಿಟಿ, ಗೂಗಲ್‌ನ ಜಿಪಿಎ ಮುಂತಾದ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಆಫೀಸಿಗೆ ರಜೆ ಚೀಟಿ ಬರೆಯಬೇಕೇ? ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕೇ? ಸುಲಭವಾದ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಬರೆಯಬೇಕೇ? ಒಂದು ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಮರ್ಥ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಈ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್‌ಗಳು ಬಂದು ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸಿದ ಹಾಗೆ, ನಂತರ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್‌ಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಬಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಈ ಸಾಧನಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೊರೆತ ಹೊಸ ವರ. ಈ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಗತ್ಯ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಆಗಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಓಲ್‌ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಆಗುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಫೀಡ್ ಮಾಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಕೂಡಿಸಿ, ಕಳೆದು, ಸೇರಿಸಿ ಹೊಸದೇನನ್ನೋ ತಯಾರಿಸಿದ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದಂತೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಗೆ ಅಂತಃಸಾಕ್ಷಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ.

ತನ್ನ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ (conscience) ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯರು ತನ್ನಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡ ರೋಬೋಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವುದೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಗತ್ಯ ಇಂದು ನಮಗಿದೆ.