



ವಿನ್ಯೋದನೆ

ಪರಿಸರ-ಮೈಮನಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಪೂರಕವಾಗಿರಲಿ

ಹೊಸ ವರ್ಷದ
ಸಂಕಲ್ಪಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ
ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ
ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಅಗತ್ಯ. ಕೊರೊನಾದ
ಉಪತಳಿಯ ಉಪಟಳ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ,
ಈ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತಷ್ಟು
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ
ಆಗಬೇಕು.
ದೇಹ ಹಾಗೂ
ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ
ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ
ಸಕ್ರಿಯರಾಗಬೇಕು.

ಕ್ರಾಲೆಂಡರ್ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಹೊಸ ರೂಪಾಂತರ ತಳಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ; ಸಂತಸ-ಸಂಭ್ರಮದ ಬೆನ್ನಿಗೊಂಡು ಆತಂಕದ ಛಾಯೆ ಸುಳಿಯುವಂತೆ. ಓಮೈಕ್ರಾನ್ ಉಪತಳಿ 'ಜೆಎನ್.1' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಮತ್ತೆ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾದ 'ಜೆಎನ್.1' ಬಗ್ಗೆ ನಾಗರಿಕರು ಆತಂಕಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಹೇಳಿದೆ, ವೈದ್ಯರೂ ಭರವಸೆ ತುಂಬುವ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೊನಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎರಡು ಅತಿರೇಕಗಳನ್ನು ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ಕೊರೊನಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ಹೇರಿಕೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಸರ್ಕಾರ ಬಿಂಬಿಸುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಬಿಡುಬಿಡುತನ. ಈ ಎರಡೂ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸಿ, ಸಾವುನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ವಿಪರೀತ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಂಕಷ್ಟ ಸುಲಭ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಜರ್ಝರಗೊಂಡ ಆರ್ಥಿಕಸ್ಥಿತಿ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಸರಿಹೋಗುವಂತಹದ್ದೂ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಹಲವು ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಬದುಕು, ಕೊರೊನಾ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶೋಚನೀಯಗೊಂಡಿತು. ಕೊರೊನಾ ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಸರ್ಕಾರಿ ದಲ್ಲಾಳಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಯಿತೇ ಹೊರತು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಬದುಕುಗಳಲ್ಲೇನೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕೋವಿಡ್ ಹೆಸರು ಬಳಕೆಯಾಗಿರುವುದೂ ಇದೆ. ಕೊರೊನಾ ನಿರಪಾಯಕರ ಜ್ವರ, ವೈರಲ್ ಜ್ವರದಂತೆ ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಕಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಕೂಡ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿಸುವಂತಹದ್ದೇ. ಇಂಥ ಹೇಳಿಕೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಸಡ್ಡೆಯಿರುವ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಅಪವಾದಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಮಾನವೀಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ನೀತಿಸಂಹಿತೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಸರ್ಕಾರವೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಕೊರೊನಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಯಾವುದೇ ಪಾಠ ಕಲಿತಂತೆಯೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅರೆಕೊರೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದವು. 'ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ' ಎದುರಾದಾಗ, ಜನರ ಜೀವ-ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಕೊರೊನಾ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುವುದಿರಲಿ, ಆ ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆಯೂ ನಡೆದಂತಿಲ್ಲ. ಈಗ ಕೊರೊನಾದ ಹೊಸ ಉಪತಳಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳ ಮಾತನ್ನಾಡುತ್ತಿವೆ. 'ಜೆಎನ್.1 ತಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿದಂತಾಯಿತು.

ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಕೊರೊನಾ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಅತಿಥಿ ಅಭ್ಯಾಗತರಂತೆ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುವ ವೈರಲ್ ಜ್ವರಗಳಂತೆ, ಕೊರೊನಾ ಕೂಡ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವುದು ವಾಸ್ತವ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಳೆದಿರುವುದರಿಂದ, ಈಗ ಅದು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಗುಮ್ಮನ ಸ್ವರೂಪ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೂ ವಾಸ್ತವ. ಕೊರೊನಾ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ನೋಡುವ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನಾವು ಹೊರಬರಬೇಕು. ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿದಾಗ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ಜ್ವರ ತೀವ್ರಗೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ, ದೇಹವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೈಮನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದಾಗ, ಕೊರೊನಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಕೊರೊನಾ ಕಲಿಸಿದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಪಾಠವನ್ನು ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಸೋಂಕುಗಳು ದೂರವುಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಹೊಸ ವರ್ಷ, ಹೊಸ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭ. ಸಂಕಲ್ಪಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕಾಳಜಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಭರಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ಹೊಂದುವುದು ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.



ಈಶ್ವರ್