

2019ರ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಧುತ್ತೆಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಕಾಡಿತು. ಕೊರೋನಾ ಕಹಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ 2022 ಆರಂಭವಾದರೂ, ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳು ಕೊರೋನಾ ಎದುರಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೊರೋನಾ ದುಃಸ್ವಪ್ನದಿಂದ ಹೊರಬಂದಂತಿರುವ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತೆ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, 2023ರ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿ, ಹೊಸ ಕನಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವುದೆಲ್ಲ ಇರಬೇಕು? ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೇನು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ರೂಪದಂತೆ, ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಪರಿಣತರು 'ಸುಧಾ'ದೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು, ಸಾಗಬೇಕಾದ ದಾರಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಗಳತ್ತ ತೋರುಬೆರಳಿನಂತಿವೆ. ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಶಯಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 2023ನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ. 'ಸುಧಾ' ಓದುಗ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

## ಎಲ್ಲರದಾಗಲಿ 'ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ'

ಕೆಲಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ಮಾತು. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಒತ್ತಡ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.



ಡಾ. ವಿವೇಕ್ ಜವಳಿ  
ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ತಜ್ಞರು,  
ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಟೆಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಮೊ**ಸ ವರ್ಷ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡಲಿ ಎಂದು ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ಆಶಿಸುವೆ. 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 'ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬುದು ಬಹು ತುಟ್ಟಿಯಾದ ಸಂಗತಿ. ಕೋವಿಡ್ ಸಂಕಷ್ಟ ಕಳೆದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನಾವಿನ್ನೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಹೊಡೆತದಿಂದ ನಾವಿನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಕಷ್ಟ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. 'ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣ ಹರಿ:' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಈ ಮಾತಿಗೆ ಅನ್ವರ್ಥದಂತೆ ಇಂದು ಇಡೀ ವೈದ್ಯಲೋಕ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದನ್ನು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಗಮನಿಸಿದೆ. ವೈದ್ಯರಾದವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮುಂತಾದ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಜನ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ,

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು. ವೈದ್ಯರಾದ ನಾವು ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು 'ಮರೀಚಿಕೆ' ಆಗಬಹುದು. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಹೊಸಿಲಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಂಕಲ್ಪ ತೊಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂಕಲ್ಪ 'ಆರಂಭಶೂರತ್ವ' ಆಗಬಾರದು. ಈ ವರ್ಷ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಆಶಯ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಟ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಟೆನಿಸ್ ಆಟವಾದರೂ ಸರಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ನಿದ್ರೆಗೂ ಮುನ್ನ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಪ್ರಯೇಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ಮಾತು. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಒತ್ತಡ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ಈ ಹೊಸ ವರ್ಷ 'ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಷ'ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ.