ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದರ ಸುತ್ತ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ಮಾರ್ಗಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಭರವಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಗೆಗೆ ಆದಷ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭಗಳಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಾವು ಕೈಗೊಂಡ ಕೆಲಸಗಳು ಖಂಡಿತಾ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ; ಸ್ಪಂದಿಸಿ. ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಆದರೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮನೋವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಾಧ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಒಡನಾಡಿಗಳ ನಡೆನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಳಿತನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ, ಹೂವಿನಂತೆ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಲವಲವಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತಹದ್ದೇ ನಿಲುವು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದಾಗ ನಾವು ಗುಣಮುಖರಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ದೃಢ ಮನೋಭಾವವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೈದ್ಯರ ಹಿತವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಾತುಗಳೇ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಸದಾ ಹೊಸ ಚಿಂತನೆ, ವಿಚಾರಧಾರೆ, ಹೊಸ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದು ಬಾಳೂ ಹಸನಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರೊಬಾಟ್ ಸರ್ಜರಿ ಬಂದು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯಂತ್ರವೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಾಸ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ತಲುಪುವಂತಾಗಿದೆ.

ಕೊರೊನಾ, ರೂಪಾಂತರ ತಳಿ, ಹೊಸ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದರೂ ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು, ಕಿಡ್ನಿ, ಕರುಳು, ಕಣ್ಣು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ... ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೂ ಆಯಾಯ ಅಂಗಕ್ಕೇ ಬೇಕಾದ 'ಬಿಡಿ ಬಿಡಿ'ಯಾದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸಿ ನೋಡಿ. ಇಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಬದಲಾವಣೆ! ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಗತಿ ಇನ್ನು ಹೇಗಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಿಗಳ, ತಾಂತ್ರಿಕ ತಜ್ಞರ, ವೈದ್ಯರ, ಪರಿಣತರ... ಎಲ್ಲರ ಪರಿಶ್ರಮವೂ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್!

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಟೀವಿ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫ್ರಿಜ್... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಮಾರ್ಟ್..! ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ಸ್ಮಾರ್ಟ್, ಹೈಟೆಕ್. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ರೋಗಿ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಮನೆ ಸೇರಬಹುದು.

'ಇದು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಹೊಸ ಯುಗ. ಇದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಬದಲಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಮ್‌ಕೇರ್ ಬರಲಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಇ–ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಿವೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಡಿವೈಸ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ರೊಬೊಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹೈಟೆಕ್ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಿಗಲಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸರಳವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬರಲಿದೆ..' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನರಲ್ ಫಿಸೀಷಿಯನ್ ಡಾ. ಅಮರ್ ಹೆಗಡೆ.

2025ರ ವೇಳೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು. ಇಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹೃದ್ರೋಗವೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಮೆದುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ, ತಲಸ್ಸೇಮಿಯಾ, ಅನೀಮಿಯಗಳಂತಹ ರಕ್ತದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅತಿಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ 'ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಔಷಧಿ, ಖರ್ಚು... ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಹೊಸವರ್ಷದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾವಹಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡೋಣವೇ?