ನಿಮ್ಮೊಡನೆ

ಎಳೆಯರ ದಿಢೀರ್ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಪಠ್ಯ ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಮನೆ

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ತುರ್ತು ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳು ಆರ್ದ್ರಗೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ದುರ್ಬಲ ಆರೋಗ್ಯದ ತಲೆಮಾರುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಯುವಜನರ ಗುಂಡಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಎನ್ನುವ ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಸಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಮೂವತ್ತು ನಲವತ್ತರ ಪ್ರಾಯದವರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿಗಳು ಕೊರೊನಾ ನಂತರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಾವಿನ ಸರಪಳಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಾವಿನ ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಿಂದ ವರದಿಯಾಗಿರುವ ಸುದ್ದಿ ಆಸ್ಪದ ಕಲ್ಪಿಸುವಂತಿದೆ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಜನವರಿ 6ರಂದು ಸಾವಿಗೀಡಾಗಿದ್ದಾಳೆ. 2024ರ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬ ಶಾಲೆಯ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದ ಘಟನೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಯಾವ ತರ್ಕಕ್ಕೂ ಸಿಲುಕದ ಸಾವುಗಳು ಬದುಕಿನ ಕುರಿತ ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗಬೇಕು.

ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ ಎಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೋ ಇಬ್ಬರೋ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದಷ್ಟೇ. ತೀರಾ ವಿರಳವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೆಂದು ಚಾಮರಾಜನಗರದ ಬಾಲಕಿ ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಬಾಲಕನ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಸಹಜ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗದು. ಈ ಸಾವುಗಳ ನಿಖರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಇವುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅರವತ್ತರ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಹುಸಿಯಾಗಿ, ಯುವಜನರೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಕಿರಿಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಸಮಾಜದ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಗಳು ಕೆಮ್ಮು–ನೆಗಡಿಯಂತೆ ಜನಸಮೂಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು; ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಗೂ ಇರಬಹುದಾದ ಸಂಬಂಧದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ರೇಸ್ ಕುದುರೆಗಳಂತೆ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಅಂಗಳದಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣಗಳಂತೆ ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು ನೆಪ ಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಳಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬೇಕಾದ ಎಳೆಯರು ಮೊಬೈಲ್/ಟೀವಿ ಪರದೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೂರವಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಕಾಸದೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕಾದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೇ ಚಿವುಟಿ ಹಾಕಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೀಳಿಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ.

ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಎಳೆಯರು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮನೆಯೂಟವೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸಿದ ತಿನಿಸು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಡಿಸುವುದನ್ನೇ ಕಾಳಜಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಪೋಷಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಬರ್ತ್‌ಡೇ ಪಾರ್ಟಿಗಳು, ವೀಕೆಂಡ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ ಮೈ–ಮನ ಜಡಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಹೊಂದುವುದು, ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸಂಕೇತವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪೋಷಕರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಳೆಯರು ಪದೇಪದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾಲೇನು ಎನ್ನುವುದರ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಹಜವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳ ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಿರಿಯರೂ ಹೈರಾಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಒತ್ತಡವೂ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಿದೆ.

ಎಳೆಯರ ಹಿತಚಿಂತನೆಯ ಎದುರು ಉಳಿದುವೆಲ್ಲ ಎರಡನೇ ಆದ್ಯತೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ತುರ್ತು ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳು ಆರ್ದ್ರಗೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ದುರ್ಬಲ ಆರೋಗ್ಯದ ತಲೆಮಾರುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.

ಈಶ್ವರ್