

## ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಮಯವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸೋಣ

ಆಧುನಿಕ ಬದುಕು ಎಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ಅನೇಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಹರಣದಂತೆ, ಬಂದೀಖಾನೆಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಮನೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವು. ಕೊರೊನಾ ಸಂದರ್ಭದ ಈ ನಿರ್ಬಂಧದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಸಮಾಜದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿದ ಎಲ್ಲ ಮಹಾನ್ ಚೇತನಗಳು, ಬದುಕಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದು ಸರಳತೆಯಲ್ಲಿ. ಭೂಮಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲದು, ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಗಾಂಧೀಜಿ ಅವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಹಿಂದಿರುವುದೂ ಸರಳತೆಯೇ. ಅವರು ಸರಳತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ತೋರಿದರು. ಆ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯ-ಸರಳತೆಯ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಸರಳತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಕಂಡ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಉದಾಹರಣೆ ಗಾಂಧಿ. ಈಗ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸಿರುವ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಮೂಲಕ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ ಕೂಡ ಸರಳತೆಯೇ. ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಅತಿಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೊರೊನಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು. ಈ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಸರಳತೆಯತ್ತ ವಾಲುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ.

ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಎಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೊರೊನಾ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಸೂಚಿಸುವಂತಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ಅನೇಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಹರಣದಂತೆ, ಬಂದೀಖಾನೆಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಮನೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವು. ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲಿಕ್ಕಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಪರ್ಶತೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಗುಂಪುಗೂಡದಿರುವಿಕೆಯೂ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಿದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಕಾರಣವಾದರೂ ಆಗಿರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಒಂದಷ್ಟು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಸಿಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ. ದುಡಿಯುವ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಮನಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಂದರ್ಭ ಹಲವರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಯಸದೆ ಬಂದಿರುವ ಅವಕಾಶ. ಈ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಮನಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವುದು, ಇಷ್ಟದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು - ಹೀಗೆ, ಲೋಕದ ಜಂಜಡಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕಿದು ಸಕಾಲ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಕೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉಚಿತ ಕೋರ್ಸು, ಅಡುಗೆ, ಭಾಷೆ - ಆನ್‌ಲೈನ್ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಲದ ಮುಕ್ತವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಜೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ದೊಡ್ಡವರೂ ಎಳೆಯರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ರಸಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಾಪಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಟಿಗಳು ನೀಡದ ನಮ್ಮದಿ ಮನಮಂದಿಯ ಸಲ್ಲಾಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಲ್ಲದು. ಈ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಖ್ಯದ ಅನುಭೂತಿ ಕೊರೊನಾ ನಂತರದ ದಿನಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಆಗಬಲ್ಲದು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮಹಾನ್ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಮಂದಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೂ ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರು. ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಅಂದಿನ ದುಡಿಮೆಯನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರ್ಮಿಕವರ್ಗದ್ದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಂಥ ಜನರಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅನಗತ್ಯ ವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ನಾವು ತೋರುವ ಸಾಂತ್ವನ ಅಥವಾ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅನ್ನಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಸರಳವಾಗಿರುವುದೂ ಅಗತ್ಯ. ಕೊರೊನಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮಾನವೀಯ ಪಾಠಗಳ ಪುನರ್ ಮಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲವೂ ಹೌದು.

'ಆರೋಗ್ಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ' ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊರಗುತ್ತಾ ಕೂರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸವಾಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಸಲಿಯತ್ತಿನ ಪರಿಣಿತಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಹೇರಿಕೆಯ ರೀತಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಬಂಧವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದಾಗಷ್ಟೇ ಕೊರೊನಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಒಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಎಂದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ನಾಳೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಕೊರೊನಾ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಲೋಪಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತಲೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದ ನೈತಿಕತೆಯ ಪಾಠವನ್ನು ಕೊರೊನಾ ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಂತಿವೆ.



ಈಶ್ವರ್

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.