

ಪ್ರಮುಖ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು

- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು
 - ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು
 - ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿರಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು
 - ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸದೃಶ್ಯತೆ, ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಪಾಯಗಳು ಮೊದಲಾದವು
 - ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು
- ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬಹುತೇಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಭಾರತವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ವರ್ಷವರ್ಷವೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಡತನ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ಈ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.



ಜಗತ್ತಿಗೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿದೆ ಕೊರೊನಾ

• ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸಿದ್ದು ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈ ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು? ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಒಂದು ವೈರಾಣು. ಈ ಸಲ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸೋಂಕು ಸಂಚಲನ ಉಂಟು ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ.

1946ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಆಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅದಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕೂಡ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೋಗಿ ಅಸಡ್ಡೆ ಉಂಟಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟತ್ತರ ದಶಕದ ನಂತರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರಿದ ಹಾಗೇ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್; ಆಪರೇಶನ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಿಗಲಾರಂಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮರೆತೇ ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜೀವನವನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

2000 ಇಸವಿಯಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಬೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದವು. ಇದರಿಂದ ಎಚ್ಚಿತ್ತ ಜನ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜಿಮ್, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್' ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅದಾಗಿ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅಲೆಅಲೆಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಸೋಂಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಬಂದಿದೆ.

- ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಬದುಕೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ. ಜೀವ ಉಳಿಸೋಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂಬಂತೆಯೂ ಆಗಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ?
- ಖಂಡಿತ ಹೌದು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಫಲಕಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನೆಲಕಟ್ಟಿದೆ. ಕೋಟ್ಯಾಧೀಶರೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಮಣ್ಣುಪಾಲಾಗಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಂತ ನಿಕಟವಾಗಿರುವವರ ಶವಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಹೋಗಿ ಭಾಗಿಯಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿತು. ಈಗ ಜೀವ



ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಮಕ್ಕಳ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಳಿಸೋಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಪಾಠವನ್ನು ಕೊರೊನಾ ಕಲಿಸಿದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಕೊರೊನಾ ಕಲಿಸಿದ ಜೀವನಮೌಲ್ಯಗಳೇನು?
- ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜನ ನೆನಪಿಸುವಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಶೇಕ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್, ಅಪ್ಪುಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಗೌರವವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕೈಮುಗಿದರೇ ಸಾಕು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ ಕೊರೊನಾ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ, ಮನಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮದ್ರಿಯ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶ ಮನದಟ್ಟಾಗಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಜನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮಾತು 'ಕೈ ಬಾಯಿ ತುದ್ದವಾಗಿರಬೇಕು' ಎಂಬುದು. ಈ ಮಾತು ಇಂದು ಆಕರಣೆ ನಿಜವಾಗಿದೆ. ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕೈ ಬಾಯಿ ಎರಡೂ ತುಚ್ಚಿಯಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ವಿಶ್ವಕ್ಕೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಈಗ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನಮೌಲ್ಯವನ್ನೂ ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿ ನೀವು ನೀಡುವ ಸಂದೇಶವೇನು?
- 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ', ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಏನಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ನೀಡುವ ಸಂದೇಶವೂ ಇದೇ.