



ಪಾಸಿಟಿವ್ ಚಿಂತನೆ ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ಅಸ್ತ್ರ

ನಯನಾ ನಾಗರಾಜ್
ಕಲರ್ಸ್ ಕನ್ನಡದ 'ಗಿಣಿರಾಮ'ದ ಮಹತಿ



◆ ನಿಮ್ಮ ನಟನಾ ಜೀವನ ಆರಂಭ ಆಗಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ 'ಕಿನ್ನರಿ'ಗೆ ಆಡಿಷನ್ ನೀಡಲು ಕರೆದ. ಆದರೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ 'ಶಾಂತಂ ಪಾಪಂ'ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅದು ಅಪರಾಧ ಸಂಬಂಧಿ ಬಿಡಿ ಕಥೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಹಿಂಸೆ ನೋಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ನಾನೂ ನಟನೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಆಡಿಷನ್ ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಆಡಿಷನ್ ನೀಡಿದೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಮಂಗಳೂರು ಹುಡುಗಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಹುಡುಗ'ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಮಿಡಿ ಪಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡಾನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲು ಮುರಿಯಿತು. ಆಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿನಯ ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ 'ಪಾಪ ಪಾಂಡು'ಗೆ ಆಡಿಷನ್ ಕರೆದರು. ಎಳೆಂಟು ಬಾರಿ ಆಡಿಷನ್- ಸ್ಟೀನ್ ಟೆಸ್ಟ್ ನೀಡಿದೆ. ಅದು ತುಂಬ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಿತು. ಅದೇ ಚಾನೆಲ್‌ನಿಂದ 'ಗಿಣಿರಾಮ'ದ ಮಹತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಇದು ತುಂಬ ಗಂಭೀರ ಪಾತ್ರ.

◆ ಕೋವಿಡ್ ಎರಡು ನಿಮ್ಮ ಸಂಘರ್ಷ ಹೇಗಿತ್ತು?

ಕೋವಿಡ್ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಬಂತು. ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ಎಂದು ಔಷಧ ನೀಡಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನಾ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆ ನಮ್ಮದೂ ಆಗಿತ್ತು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಕೋವಿಡ್ ದಾಳಿ ಆಗಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆರ್‌ಟಿಪಿಸಿಆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಆರು ದಿನ ಆಗಿತ್ತು. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಬೆಡ್ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸಿದವು. ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಯಾರ್ಯಾರಿಗೋ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಐಸಿಯು ಬೆಡ್ ಪಡೆದವು. ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಯಾರೂ ಹೋಗುವ ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹೋಮ್ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಆಗಿ ಎರಡು ದಿನ ಆಗಿತ್ತು. ಅಪ್ಪ ಇಬ್ಬರ ಅಗತ್ಯ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು.

ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ತಟ್ಟೆ ಲೋಟವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೇ ಬೆಳೆಸಲಿಲ್ಲ. ವಾರ ಕಳೆದರೂ ಕೆಮ್ಮು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಜ್ವರ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಮ್ಮು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೇಡ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದೆ. ಇವತ್ತಿಗೆ 18ನೇ ದಿನ ಇನ್ನೂ ತಲೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ವಾಸನೆ ರುಚಿ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಂಜಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಜಾತಿಯ 9 ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾತ್ರ- ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಸುಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಅಮ್ಮ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಆರಾಮಾಗಿದ್ದೇವೆ.

◆ ಕೊರೋನಾ ಎರಡು ಸೆಕೆಸಲು ನಾವು ಏನುಮಾಡಬೇಕು?

ಅದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೋಗುವಾಗ ಅದರ ಅಗತ್ಯ ಅರಿತು ಹೋಗಬೇಕು. ಸಂಪಾದನೆ- ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಹೊರಹೋಗಲು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾನಿಟೀಸರ್ ಬಳಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಆದರೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಯುವಕರು ಹೆಚ್ಚು ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವ ಮನ್ನೂಚನೆಯೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗೂ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮುಖ್ಯ. ಸರ್ಕಾರ ಸೂಚಿಸಿರುವ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ- ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಕೊರೋನಾಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸದರೂ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ

ದುರಂತಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ತಾತ್ಕರ ಮನೋಭಾವವೇ ಕಾರಣ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ದೂರವ ಬದಲು ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಾವು ನೋವು ನಿಮ್ಮ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಡಡಲಿಲ್ಲವೇ?

ಸ್ನೇಹಿತರ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗುಂಪು ಒಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಗೊತ್ತಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ರೋಗಿಗಳ ಪರವಾಗಿ ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ಬಳಗದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪುತೇಕ ಕಲಾವಿದರೇ ಇದ್ದೇವೆ (ಅನುಪಮಗೌಡ, ಹಿತಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಆರ್.ಜಿ. ಮಯೂರ, ನಿರ್ದೇಶಕ ಮಯೂರ, ಆರ್.ಜಿ. ಪಲ್ಲವಿ, ಶ್ರೇಯಾ, ವಿವೇಕ್, ಕಿರಣ್, ನಾರಾಯಣ್, ಕೆಲವರ ಹೆಸರೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ). ನಾವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧ, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜೊತೆ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ದೇಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಐವತ್ತು ಮಂದಿ ದಿನವೂ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಡ್ ಹುಡುಕುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಐಸಿಯು ಬೆಡ್ ಸಿಗ್ಗು ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬರು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಗದೇ ಮೃತಪಟ್ಟರು ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾನೇ ಸ್ವಯಂ ಧೈರ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಮ್ಮನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ವೇದನೆಗೆ ಅಪ್ಪ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದರು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಆಗದಷ್ಟು ಅಸಹಾಯಕತೆ ಇತ್ತು. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯ ಸಾಂತ್ವನದ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದರೂ ಮೈದಡವಿ ಮಾತನಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಧೈರ್ಯಗುಂದಬಾರದು. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಯೋಚನೆ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ನಾನು ನಿತ್ಯ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಚಿಂತನೆ ಒಂದೇ ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ಅಸ್ತ್ರ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

■ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.