

ಕೊರೊನಾಘಾತವನ್ನೂ
ಮೀರಿಸಿದೆ ಹೃದಯಾಘಾತ!

ನಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮದೇ ಬಾಂಬ್?

ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಈಗ ನಲವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವ ಯುವಜನ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಏನು ಕಾರಣ? ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಶಿಸ್ತು ತಪ್ಪಿರುವುದೇ ಅಕಾಲಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ. ಹಳಿತಪ್ಪಿದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ. 'ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ' ಎನ್ನುವ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾಠ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಕಾಲ. ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಸುಧಾರಿಸದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳು 'ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗ'ಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್