



ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಉಚಿತ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, 'ಸಮಾಧಾನ'

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಒಂದಿಷ್ಟು ಮೆಂತ್ಯ ಹುರಿದು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಕೊಡಿ ಎನ್ನುವರು, ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇಂತಹ ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳು ಬಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಮೆಂತ್ಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ, ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು, 'ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಬಿಸಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ; ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಮೇಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ಇಳಿದುಹೋಗಿ, ಅವರು ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ'. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಇಂತಹ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದೆವು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಬಿಸಿ ಡಾಟಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮ್ಮ 'ಏರ್‌ಕ್ಯಾಫ್ ಫೈಟ್‌ಡಾಟಾ' ಎಂಬಂತೆ ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಿರಿಯರ 'ಮೆಡಿಕಲ್ ಫೈಲ್' ಅನ್ನು ನನ್ನ ಪತಿ ನೀಟಾಗಿ ದಿನಾಂಕದ ಪ್ರಕಾರ ಜೋಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಫೈಲ್ ಅನ್ನು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಿರುವಿಹಾಕುವ ಅನುಕೂಲಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಕೆಲವು 'ಬೆಸ್ತ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್‌ಸ್' ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಶಾರದಾ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಒಂದು ದಶಕ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಶಾರದಾ ಅವರ ಅತ್ತೆ 2018ರಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ 86ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಸುತ್ತಲೇ ಬದುಕನ್ನು ಸುತ್ತಿಟ್ಟಿಟ್ಟಿಟ್ಟು ಮಾವನವರು, ಆದಷ್ಟು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ತುಂಬು ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, 2022ರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ 92ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಂತೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮರಣಿಸಿದರು.

ಅತ್ತೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾರದಾ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. 'ಅತ್ತೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಮ್ಮನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲಿನದು. ಕಾರಣ ತಮ್ಮ ಮಗಳಿಂದ ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ' ಎಂದರು. 'ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಅಲ್ಲ' ಎಂದು ಶಾರದಾ ವಿವರಿಸಿದರು. 'ಹೌದು, ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಮೇಡ್ ಫಾರ್ ಈಜ್ ಅದರ್ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯ, ಇದು ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ಆ ಬದ್ಧತೆ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಹಿರಿಯರಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಪೋರ್ಟ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಪಾಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಾರದಾ.

ಈಗ ಶಾರದಾ ಅವರೊಡನೆ, ಅವರ 85 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಿ ಇದ್ದಾರೆ. ನಗುಮೊಗದ ಲವಲವಿಕೆಯ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಶಾರದಾ ಅಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದಂತೆ ಅವರ ಫೋಟೊ ತೆಗೆಯುತ್ತ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡೆ - 'ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿರಲಮ್ಮ ಮನೆ ತುಂಬ'. ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಕಣ್ಣಾಯಿಸಿ ನೋಡಿ - ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಸೇವೆಗೆ ನಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಏಕಾಂಗಿಗಳಾದಾಗ, ಧಾವಿಸಿ ಬಂದು ಜೊತೆ ನಿಂತವರಿದ್ದಾರೆ. 'ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನ್ನದು' ಎಂದು ಅನೇಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಭಾವಿಸಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಸಮಾನತೆಯ ಹಾದಿಯ ದೃಢ

ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಇವು. ಒಟ್ಟು ಸಮಾಜವಾಗಿ ನಾವಿದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಬದುಕಿನ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಸಾವು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಇಂದು ತಾಯಿಯ ಕಡು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಂದನನ್ನು, ಪತಿಯನ್ನೂ, ವಯಸ್ಸಾದ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಾರಾಗೃಹಕ್ಕೆ ನಡೆದ 'ಶರಣಾಗತಳಾದ ಮಹಿಳೆ', ತನ್ನನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಪರಿಹಾರ, ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ಎಷ್ಟು ಭೀಕರವಿದೆ ನೋಡಿ. ಎದೆ ಭಾರವಾದಾಗ, ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ.

ಆಪ್ತಸಂವಾದಿಗಳು ಯಾರೂ ಈ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ, ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ 'ಸಮಾಧಾನ' ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಂತೆ, ಉಚಿತವಾಗಿ, ಯಾವೊಂದು ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಳಕಳಿಯಲ್ಲಿ ದಶಕಗಳಿಂದ ತೊಡಗಿರುವ ಅನೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸೋಣ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಳ ಊರಲು, ತಾಂಡವವಾಡಲು ಬಿಡುವುದು ಬೇಡ; ಬೇರು ಸಮೇತ ಅವನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯೋಣ. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಸಾಯುವುದಾಗಲೀ, ಕೊಲ್ಲುವುದಾಗಲೀ ಪರಿಹಾರವೇ ಅಲ್ಲ.

ಬದುಕು ನಿನ್ನೆಲ್ಲೆಂಥಾ ಮುನಿಸು... ಎಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬದುಕು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಲಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in