

ಎಳೆಯರ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪಾಠಗಳು

ಯುವಜನರ ಸಾವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮರುಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಜೀವನಪಾಠವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಿಸುನುಡಿಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟಿದೆ.



ಆರೋಗ್ಯದ ದೇಹದಂಡನೆ ಹಾಗೂ ಪಡ್ಯದುಣಿಸು ಯುವಜನರ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ಸಿನಿಮಾ ನಟರಾದ ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಚಿರಂಜೀವಿ ಸರ್ಕಾರ ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುರಣಿಸಿದ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ, ವಿಜಯ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸ್ವಂದನಾ ಅವರ ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಧನರಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಭುಜಂಗ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಸಾವೂ ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕಲ್ಪಿಸಿತ್ತು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿಫೀರ್ ಸಾವಿಗೀಡಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಲಘಟ್ಟ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಎದುರಾಗುವುದು ಅಸಹಜವೇನಲ್ಲ. ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರಭಾವಳಿಯಡಿಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದಿಫೀರ್ ಕಣ್ಮರೆಯಂತೂ ಜನಮಾನಸವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಲಕುತ್ತದೆ; ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಡುಕಾಟ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನೊಯ್ಯುವ ಮೂಲಕ ಆತಂಕವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ರಾಶಿಯೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಎದುರು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ, 'ಯಾವುದು ಸರಿ? ಯಾವುದು ಹುಸಿ?' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗದೆ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಡಯೆಟ್ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ಥುಟಗೊಳಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪಾಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ, ಪಡ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ತಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದವು ಹಾಗೂ ಅವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಈಗ, ಕೆಲವರ ಸಾವಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ದೇಹದಂಡನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನಗಳುಂಟಾಗಿವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂತ್ರಗಳು ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಸಾವನ್ನು ನೋಡಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಬರಿಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪಡ್ಯದಿಂದ, ದೇಹದಂಡನೆಯಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪಡ್ಯ ಹಾಗೂ ದೇಹದಂಡನೆ ವ್ಯಸನದ ರೂಪ ತಾಳಿದರೆ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದೇ ಇದೆ. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಊಟ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿಗೆ ಹೊರತಾದುದೇನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಊಟ ಬೇಕು, ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳಲು ತಜ್ಞರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಚರಣೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳಂತೆ ಆಹಾರದ ಜ್ಞಾನವೂ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುವಂತಹದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸತಾಗಿ ಕಲಿತು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸಹಜ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗನುಗುಣವಾಗಿರುವುದೇ ಸರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಭವವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಟಿತ ಶಿಲ್ಪದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕರು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಆಕೃತಿಗಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ. ಆ ತಿಳಿವಿಗೆ ಕೊರತೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಆತಂಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿರುವುದನ್ನಂತೂ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಪಡ್ಯದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ದೇಹದಂಡನೆಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು ಆತಂಕ. ಈ ಆತಂಕ ವೃತ್ತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವ ದಿನಗಳಿವು. ಮಾನಸ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಏಕುವ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದೆ ಹೋದರೆ, ಅದು ಅಪಾಯದ ಸುನಾಮಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆತಂಕವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯುವಜನರ ಸಾವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮರುಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಜೀವನಪಾಠವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಿಸುನುಡಿಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟಿದೆ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.