



ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಆರೋಗ್ಯ ಡೋಲಾಯಮಾನ

ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತಿದೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ

ಇದು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಟರ್ನ್ ಓವರ್ ಹತ್ತು ಕೋಟಿ ಇರುವ ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಥೆ. ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಓದಿದ್ದರೂ, ತನ್ನದೇ ಕಂಪನಿ ಹೊಂದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲಾಭನಷ್ಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಹಿಂದೆ, ವಾರಕ್ಯೂಮೈ ಪಾರ್ಟಿಯೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮದ್ಯವನ್ನು ಈಗ ದಿನಾಲೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಈ ರಾಮರಸ ದೇಹ ಸೇರಿದರೇನೇ ಕಂಪನಿಯ ಚಿಂತೆ ಮರೆತು ಮಲಗಬಹುದು ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಮೊನ್ನೆ ಬಂದ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್

ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗಿನಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತು ಓಡುತ್ತಿದೆ, ನಾವೂ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕು, ಜಾಸ್ತಿ ಓದಬೇಕು, ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಬೇಕು. ಕಂಪನಿ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ದುಡ್ಡು ಮಾಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ 12 ಗಂಟೆಗಳು ದುಡಿದರೂ ಸಮಯ ಸಾಲುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜೀವನಶೈಲಿಯೆಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಲು ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡಲು, ಊಟ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಂತೂ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಪಡೆದಿದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಆಗದೇ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ನಾಚಿಕೆಯ ವಿಷಯವಾಗದೇ 'ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ' ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಟೇಟಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಿನಿ ಬಾರ್' ಅಂತಹ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಈ ಮಗ್ಗುಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಖೇದಕರ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಆಗಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರ ಪಾಡೂ ಹೇಳಲಸಾಧ್ಯ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಚಳಿ ಇರುವುದರಿಂದ ವಾರಕ್ಯೂಮೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಯರ್/ವೊಡ್ಡಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ನಮ್ಮ