

ಕೊರೋನಾದಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಹೈರಾಣು ಮಾಡಿದಂತಹ ವೈರಾಣು ಈ ಕೊರೋನ. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಮರಣ ಮತ್ತು ದಂಗವನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಿದೆ ಈ ಕೊರೋನ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಇದರ ಸುದ್ದಿ ಬರೆಯದ ಪತ್ರಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಂದ ಮುಖಪುಟದ ಆತಿಥಿ. ಈವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಹೇಗೆ ಬಂತು, ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಕೋವಿಡ್-19ನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು, ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು, ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ, ಸಾವು-ನೋವುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೇನು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.



ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಸಂಕ್ರಮಣ ನಮಗೆ ಹೊಸತೇನಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಇದೇ ಜಾತಿಯ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕುಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ ಆಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯತುಸಂಧಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಯತು ಮುಗಿಯುವ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಯತು ಶುರುವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸೋಂಕುಗಳು ತಗುಲುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಇನ್ನು ಚಳಿ ಮುಗಿದು ಬೇಸಿಗೆ ಶುರುವಾಗುವ ಸಮಯ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರವೇನೆಂದರೆ, ಸೋಂಕು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಗುಲುವುದಿಲ್ಲ, ತಗುಲಿದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಬೇರೆ, ಚೇತರಿಕೆಯ ಸಮಯ ಬೇರೆ, ಉಪದ್ರವದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯು ಹಲವು, ಸಾವು ಎಲ್ಲರನ್ನು ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದು ಹೇಗೆ? ಸಂಕ್ರಮಣ ವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಬೇಕಲ್ಲವೆ !!

ಹೌದು ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ, ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು, ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವ, ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ, ಸತತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು, ಅಂತಹವರು ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧೀಯ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಸೋಂಕೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಬಂದರೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ಹಾಗೆ, ಅಮೇರಿಕಾ, ಇಟಲಿ, ಜರ್ಮನಿ ಮುಂತಾದ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಡತನ ಅಥವಾ ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭಾವದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲಾ.. ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಕುಗ್ಗಿರುವ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವ ವಯೋಸಹಜ ಬಲಹೀನತೆ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಿಂದ ಸಾವುಗಳಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಕೆಳಕಂಡ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಅವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸು	ದೃಢಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಾವು	ಎಲ್ಲಾ ಶಂಕಿತ/ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಾವು
80+	21.9%	14.8%
70-79	8.0%	
60-69	3.6%	
50-59	1.3%	
40-49	0.4%	
30-39	0.2%	
20-29	0.2%	
10-19	0.2%	
0-9	0	

ಮುಂಚಿತವಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ	ದೃಢಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಾವು	ಎಲ್ಲಾ ಶಂಕಿತ/ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಾವು
ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	13.2%	10.5%
ಮಧುಮೇಹ	9.2%	7.3%
ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು	8.0%	6.3%
ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	8.4%	6.0%
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	7.6%	5.6%
ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವದೃಢಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದೆ	0	0.9%

ಕ್ರಮ: worldometers.info & WHO.

ಕೊರೋನ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಿಡುವುದು ಬೇಡ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ವೈರಸ್ ಬಂದರೂ ಈ ರೀತಿ ಅಂಜಬಾರದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅನುಸರಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಾಡಬಯ್ಯಬೇಕು. ಯುದ್ಧ ಸಾರಾಗಿದೆ, ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಿದೆ, ಯುದ್ಧ ಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸವಾದರೆ ಈಗಿನ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ದಾಟಿದಂತೆ ಹೊರತು ಮುಂದೆ ಸುರಕ್ಷಿತರಾದವು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಯುವಕರಿಗೆ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ಪಾಠ ಅರಿತು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯತ್ತ ಅಂದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯತ್ತ ತಿರುಗಿದರೆ ಸರಿ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾವ ಹೊಸ ರೂಪದೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಇರುವ ಸವಾಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಹೇಳಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಮುಂಬರುವ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.