



ಸಂಸ್ಥಾನ ಗೋಕರ್ಣ ಪರ್ವಗಾಳಿ ಜೀವೋತ್ತಮ ಮಠ.

ಜೀವೋತ್ತಮ ಜೀವನ ಸಾಧಿ ಜಿ.ಎಸ್.ಬಿ. ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ
ಮುಖ್ಯ ಕಛೇರಿ: ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ವೆಂಕಟರಮಣ
ಮಠ, ಯಲ್ಲಾಪುರ

ತಮ ವಿವಾಹ ಯೋಗ್ಯ ವಧು - ವರರ ಹೆಸರನ್ನು ತಮ ಸಮೀಪದ ಈ ಕೆಳಗಿನ
ಯಾವುದಾದರೂ ಜೀವೋತ್ತಮ ಜೀವನ ಸಾಧಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿ, ಈ
ಯೋಜನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಜಿ. ಎಸ್. ಬಿ. ಸಮಾಜ
ಬಾಂಧವರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಿನಾಂಕ 23-10-2012ಕ್ಕೆ ಇದ್ದಂತೆ 4499 ಜನರು
ತಮ ಹೆಸರನ್ನು, ನಮ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿರುತ್ತಿದ್ದು
ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 1026 ಜನರು ಇದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. 2318 ಕುಮಾರಿಯರು
ಮತ್ತು 1155 ಕುಮಾರಿಯರು ವೇಟಿಂಗ್ ಲೀಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್ಸ್,
ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್, ಚಾರ್ಟರ್ಡ್ ಅಕೌಂಟಂಟ್ಸ್ ನೌಕರರು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

1. Karwar : Shri R.S. Prabhu 9448153682
2. Ankola : Shri Kiran Kamath 9449912067
3. Kumta : Shri Vishnu P. Shanbhag 9986411015
4. Honnavar : Shri Manjunath Kamath 9480073915
5. Shirali : Shri Shrinivas Kamath 9448797110
6. Bhatkal : Shri Shrinath Pai 9342189755
7. Yellapur : Shri Sadanand V. Desai 9448404247
8. Sirsi : Shri Vasudev Shanbhag 9448756277
9. Siddapur : Shri Satish Gopalkrishna Shanbhag 9448189183
10. Mundgod : Shri Ganashyam Prabhu 9448756189
11. Dharwad : Shri Dinakar V. Shenoy 9880024977
12. Hubli : Shri Saraswati Sadan 9448362851
13. Belgaum : Shri Vivek Tinekar 9945663989
14. Bangalore : Dwarakanath Bhavan (Shri Vignesh Nayak) 9945130558
15. Bangalore : Yatri Niwas (Kum. Kavita Kamath) 08065304801
16. Mumbai : (Dombivili) Shri Manjunath Bhat 9833017158
17. Mumbai (Wadala) Dwarakanath Bhavan (Shri Chandrakanth Shanbhag) 9619916875
18. Mangalore : (Samraddhi) Shri Sudhir Baliga 9480433551
19. Karkala (Hithaishi) Smt. Jeeta Nayak 9741848110
20. Udupi (Shri Venkatraman Math) H Jnanadēva Mallya 9481179335
21. Goa (Ramanathi) Shri Pradeep Pai 08322335281

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ Website: <http://www.jevottammath.com> ಅಥವಾ
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ. 9448404247 / 9448023537 / 9448023777ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.
ಅರ್ಜಿ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ವೆಬ್ ಸೈಟದಿಂದ ಕೂಡ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಸಿ
ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ

- ಡಾ| ಕೆ. ಜಗದೀಶ ಪೈ, ಅಶ್ವಿನಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಕಾಮತ ರಸ್ತೆ,
3ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಗರ, ಕಾರ್ಕಳ-574104, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ನಿಸರ್ಗದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕೊಡುಗೆ
ಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹು ಮಂದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವವರೆಗೂ
ಅದರ ಕಡೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟ ನಂತರ ಅದನ್ನು
ತಿರುಗಿ ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು
ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಹಣವು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಂದರ್ಭವೂ ಬರುತ್ತದೆ.
ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಣ್ಯಡಿಯಿದೆ - 'Prevention is better
than cure' ಎಂಬುದಾಗಿ. ಈ ಮಾತಿನಂತೆ ನಾವು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾದುದು
ಏನೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಬಹು ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುವುದು.

ಮನುಷ್ಯ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಬೇಡ ಅನ್ನಬಹುದು. ಸುಖ
ಸಂಪತ್ತು, ಕೀರ್ತಿ, ಪದವಿ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸಂಸಾರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನುಷ್ಯ
ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು, ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಡ ಅನ್ನುವವರು
ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಯಶಃ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಸರ್ವಸಂಗ
ಪರಿತ್ಯಾಗಿಗಳಾದ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಕೂಡ ಲೌಕಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬಯಸದೆ
ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ
ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವೇ ಬಹಳ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ನಾವು ಈ
ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವಿರುದ್ಧವಾದ ಎರಡು
ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು 'ಶರೀರಂ ವ್ಯಾಧಿ ಮಂದಿರಂ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ
ಅಂದರೆ ಈ ಶರೀರ ರೋಗಯುಕ್ತವಾದದ್ದು. ಈ ಶರೀರ ಎಂಬುದು
ಕ್ಷಣಿಕವಾದದ್ದು, ನಶ್ವರವಾದದ್ದು, ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವೇ ಒಂದು ಬಂಧನ.
ಇದು ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ. ಇದರ ಆರೈಕೆ, ಪೋಷಣೆ
ಯೋಗ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಆಸ್ತೆ ವಹಿಸುವುದು ಎಲ್ಲ

ತಮ್ಮ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಾಧಕರು ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಭಾವನೆ "ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯಃ ಪ್ರೋಕ್ಷತಃ ಜೀವೋ ಹಂಸಃ ಸದಾಶಿವಃ" ಎಂಬುದು. ಈ ದೇಹ ಭಗವಂತನು ವಾಸಿಸುವ ದೇವಾಲಯ ಈ ದೇಹ ಕ್ಷಣಿಕವಾದರೂ, ನಶ್ವರವಾದರೂ ಅದು ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ದೇಹ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ಎಂಬುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ ಈ ದೇಹದ ಮುಖಾಂತರವೆ. ಇದು ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ. ಇದು ದೇವರ ದೇಗುಲವಾದರೆ ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗ-ರೂಜಿನ ಬರದಂತೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದೇವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅದರೊಳಗೆ ವಾಸಿಸುವವನು ಸಾಧನೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಶರೀರ ಸಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಟಾಟಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಾ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸುವವರು ಡಾ|| ಸಿ. ವಿ. ರಾಮನ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಿದ್ದ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದ. ರಾಮನ್ ಹೇಳಿದರು- ಸಂಶೋಧನೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕೆಲಸ. ಯಶಸ್ಸು ಬಂದಾಗ ಅಪರಿಮಿತ ಆನಂದ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೋತಾಗ ಅಷ್ಟೇ ನಿರಾಶೆ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನು ಮೊದಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಟದಿಂದ ನಿನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬಾ".

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ತೆರನಾದುದು, ಅತಿಯಾದ ಭೋಗಲಾಲಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತು ಜೀವಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿರುವರು. ಊಟ, ಕುಡಿತ, ಬಟ್ಟೆ ಇಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇವರಿಗೆ ಜೀವನದ ಬೇರಾವ ಸಂಗತಿಯೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವರುಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಮೂರ್ಖತೆಯಿಂದ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿರುವರು.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಧನೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ದಂಡಿಸುವುದು. ಶರೀರವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ತಮ್ಮ ಭೋಗ ಲಾಲಸೆಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡುವವರದ್ದು ಒಂದು ವಿಧವಾದರೆ, ಶರೀರವನ್ನು ದಂಡಿಸಿ, ಅತಿಯಾದ ಉಪವಾಸ, ತ್ಯಾಗಗಳೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಗೊಳಪಟ್ಟು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುವವರದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ. ಇವರು ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವರು, ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುವರು, ದಮನ ಗೈಯುವರು. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಶರೀರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ. ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಒಂದು ಬಗೆ. ಸೂರ್ಯನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಬೆತ್ತಲೆ ನಿಂತು, ನೀರಿನೊಳಗೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನಿಂತು, ಒಂಟಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ನಿಂತು, ಅತಿಯಾದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ. ಈ ರೀತಿ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವವರು ಅಸುರೀ ಸಂಪತ್ತಿನವರು ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವನು. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸಬಾರದು ಅದನ್ನು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಾರದು. ಇದು ದೇವರಿತ್ತ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ದೇಹವೂ ದಿವ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಿಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಮ್" ಎಂಬುದಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಧರ್ಮಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವೇ ಮೊದಲನೆಯದು. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ನಾವು ಅತಿಯಾದ ಭೋಗಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸದೆ, ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿಯೂ ದಂಡಿಸದೆ, ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಕಲ್ಯಾಣ ಅಡಗಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ವೀರ ಭದ್ರಪತಿ ಶಿವಾಜಿಯ ಉತ್ತಮದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಲೋಕಮಾನ್ಯ ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕರು ಕಲಕತ್ತಾಗೆ ಬಂದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಭವ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಲಾಯಿತು. ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಲಕರು ತಮ್ಮ ಓಜಸ್ವಿ ಭಾಷಣಗಳಿಂದ ಜನಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಜನರು ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್ ದೇಶ ರಷ್ಯಾವನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿದ ಸುದ್ದಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹರಡಿತು. ಜಪಾನಿ ಜನರ ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮುಕ್ತ ಕಂಠದಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪ್ರೇಮಿ ಹಾಗೂ

ದೇಶಪ್ರೇಮಿ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಘಟನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು.

ಲೋಕಮಾನ್ಯರು ಕಲಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದಾಗ ಸ್ಥಳೀಯ ಯುವಕರ ಗುಂಪೊಂದು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಂದಿತು. ಅವರು ತಿಲಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ಯುವಕ ಮಂಡಲಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು.

ತಿಲಕರು ಯುವಕರ ಪೇಲವ ಮುಖವನ್ನೊಮ್ಮೆ ದಿಟ್ಟಿಸಿದರು. “ನಾನು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಿ ?” ಅವರು ಗಂಭೀರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರು.

“ದೇಶ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಓಜಸ್ವಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ನಾವು ಕಾತುರಾಗಿದ್ದೇವೆ” ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಹೇಳಿದ. “ನೀವು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿರುವಂತಿದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಂತಿಲ್ಲ. ನೀವೆಲ್ಲಾ ಬಡಕಲು ದೇಹದವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಮೂಳೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ದೃಢಕಾಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ನೀವುಗಳು ಈ ರೀತಿ ಬಡಕಲು ದೇಹದ ನಿಃಶಕ್ತವಂತರಾಗಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಸದೃಢ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ?” ತಿಲಕರು ಕೇಳಿದರು.

ಯುವಕರು ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ತಿಲಕರು ಅವರ ಸಂದಿಗ್ಧವನ್ನು ಕಂಡು “ಚಿಕ್ಕ ದೇಶ ಜಪಾನ್ ವಿಶಾಲ ದೇಶವಾದ ರಷ್ಯಾವನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಬಲಿಷ್ಠ ಯುವಕರೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಸಫಲತೆಗಳ ಮೂಲ. ಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಬಲವಿಲ್ಲದವನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲಾರ. ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ. ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ರಕ್ತ ಇರುತ್ತದೋ ಅವನು ಬೇರೆಯವರ ಗುಲಾಮನಾಗುವುದು ಅಸಂಭವ. ಶರೀರ ಮೊದಲ ಧರ್ಮ. ಆಲದ ಮರದ ಬುಡ ಭದ್ರವಾದಾಗ ಅನೇಕ ಬಿಳಲುಗಳು ಮೈ ಚಾಚಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಂಥದೇ ಬಿರುಗಾಳಿ ಬಂದರೂ

ಅದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಡಿದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಹರಡಲಿ. ಅನಂತರ ದೇಶದ ಉದ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಇಂದು ನನ್ನ ಬಳಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಸದೃಢ ಯುವಕರಿದ್ದರೆ ಸ್ವರಾಜ್ಯ ನನ್ನ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು” ಹೇಳಿದರು.

ತಿಲಕರ ಮಾತಿನಿಂದ ಯುವಕರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು.

ನಮ್ಮ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗಲು ಸದೃಢವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಶರೀರ ಬೇಕು. ‘There is a sound mind in a sound body’ ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ನಾಣ್ಯಾಡಿ ಇದೆ. “ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವಿರಿ” ಎಂಬುದಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಿಮ್ಮ ಗುರು ದೇಹದ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಲ್ಮಷದ ವಲ್ಮೀಕವೆಂದೊಡಲ ಜರೆಯದಿರು |

ಬ್ರಹ್ಮಪುರಿಯೆಂದದನು ಋಷಿಗಳೊರೆದಿಹರು ||

ಹಮ್ಮುಳ ಹಯುವ ಕಾಪಿಟ್ಟು ಕಡಿವಾಣ ತೊಡಿಸೆ |

ನಮ್ಮ ಗುರಿಗೈದಿಪುವು-ಮಂಕುತಿಮ್ಮ ||

ಈ ದೇಹವನ್ನು ಕಲುಷಿತವಾದ ಹುತ್ತವೆಂದು ಹೀಯಾಳಿಸದಿರು. ಇದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನವೆಂದು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರಾದ ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ಸಾಹವುಳ್ಳ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ತೊಡಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು

ಸೇರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು.

ಎಷ್ಟೇ ಉನ್ನತ ವಿಚಾರವಿದ್ದರೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ವಿಚಾರ ಆಚರಣೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಶಕ್ತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಿರಿತನ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ಬಡತನ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸುಖ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ದುಃಖ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಶಾಂತಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ಅಶಾಂತಿ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸ್ವರ್ಗ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ನರಕ. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವನವೆಲ್ಲವೂ ಶೂನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾರಹೀನ. The first wealth is health” ಎಂಬುದಾಗಿ ಎಮರ್ಸನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಾದದ್ದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಗಳಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಉಳಿಸಬೇಕಾದ, ಗಳಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಪತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯದ ಎದುರಿಗೆ ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತಿಗೂ ಕವಡೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ. “A healthy cobbler is better than a sick king”. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮೋಚಿಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ದೊರೆಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ” ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ನುಡಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ನಿಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತನಾಗಲಿ, ಅಂಗವಿಕಲನಾಗಲಿ ರಾಜನಾಗುವ ಹಾಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ರಾಜನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ದೇಶದ ರಕ್ಷಣೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು.

ದ್ವಿತೀಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಮಯ ಅಮೆರಿಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೂಸ್‌ವೆಲ್ಟರ ಆರೋಗ್ಯ ಶರೀರ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಸಿಯುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಯುದ್ಧೋತ್ತರವಾಗಿ ಕೆಸಬ್ಲಾಂಕಾ, ಮಾಸ್ಕೋ, ಬೆಹರಾನ್, ಮಾಲ್ಬಾ ಮತ್ತು ಪೆಟ್ರಾಸ್‌ಡ್ರಮ್ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಭೆಗಳು ನಡೆದವು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಅವರ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯು ಮಹಾಯುದ್ಧ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೂಸ್‌ವೆಲ್ಟರಿಗೆ ಇದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾತುಕತೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ಸ್ಟಾಲಿನ್‌ರು ಪೂರ್ವ ಯುರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಶಾಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಕ್ಷೇತ್ರ ರೂಪಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ತಪ್ಪು ಅವರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಇದು ರೂಸ್‌ವೆಲ್ಟರ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಪರಿಣಾಮ

ವಾಗಿತ್ತು” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು !

1879 ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಂಕೋ ಪ್ರಶ್ಯನ್ ಯುದ್ಧದ ಸಮಯ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ರಾಜ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದು ಹಾಗಾಗಿ ಆಡಳಿತ ಸೂತ್ರವನ್ನು ರಾಣಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಳು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಪ್ರಶ್ಯನ್ ಸೇನೆ ಪ್ಯಾರೀಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ರಾಜನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿತು. ರಾಜನೇ ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಇರಾನಿನ ಮಹಮ್ಮದ್ ಪಾರೇಜಾ ಪಹ್ಲವಿಗೂ ಇದೇ ಗತಿಯಾಯಿತು. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಪಾ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ, ಆಡಳಿತವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಕ್ಷಮತೆ ಕಳೆಕೊಂಡಿದ್ದರು. ರಾಣೀಯ ವಿಪರೀತ ಹಸ್ತ-ಕ್ಷೇಪದಿಂದಾಗಿ ಇರಾನಿನಿಂದ ಆತ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಕಮ್ಯೂನಿಸ್ಟ್ ಚೀನಾದ ನಿರ್ಮಾತೃ ಮಾವೊತ್ಸೆತುಂಗರ ಕಥೆಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗಿತ್ತು. ಅವರ ಬದುಕಿನ ಅಂತಿಮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಸಿದು, ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅವರ ಪತ್ನಿ ಯುವ ಸಿನೇಮಾ ನಟಿ; ಆಕೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಪತನವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ದೇಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವವನಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು.

“ಈ ದೇಹವು ಜೀವಾತ್ಮನು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ, ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ. ಯಾರು ಇದನ್ನು ಒಂದು ನರಕ ಕುಂಡವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ದೋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಯಾರು ಇದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವರೋ ಅವರನ್ನು ದೂರಬೇಕಾಗಿದೆ” ಎಂಬುದಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ದುರ್ಲಭವಾದದ್ದು. ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳ ನಂತರ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.- ಸಂಸ್ಕೃತದ ಸುಭಾಷಿತವೊಂದು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಪುನರ್ವಿತ್ತಂ ಪುನರ್ವಿತ್ತಂ ಪುನರ್ಭಾರ್ಯಾ ಪುನರ್ಮಹೀ ।

ಏತತ್ ಸರ್ವಂ ಪುನರ್ಲಭ್ಯಂ ನ ಶರೀರಂ ಪುನಃ ಪುನಃ ॥

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಣವೂ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಿತ್ರನೂ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ

ಹೆಂಡತಿಯೂ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮನೆ ಮಠಗಳು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಜನ್ಮವೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾನವ ಶರೀರವು ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಲಭವೂ, ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದುರ್ಲಭವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಈ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೂಡದು. ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಗೂಡಾಗದೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನ ತನಕ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಇರುವುದು ಎಂದರೆ ಈ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ, ನಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಬಂಧು-ಬಳಗಗಳು ಸದಾ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸದಾ ನಮ್ಮೊಂದಿದ್ದ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ ? ಸದಾ ನಮ್ಮೊಂದಿದ್ದ ಶರೀರವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವೂ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಶರೀರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನೆಂದು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಂತ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ತಮ್ಮ ದೇಹ ತ್ಯಜಿಸುವ ಕ್ಷಣಗಳ ಮುನ್ನ ಕಣ್ಣೆರೆದು ಹೇಳಿದರು. “ನೀನು ನನಗೆ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿದುದಕ್ಕೆ ಅನಂತಾನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಈ ತರಹ ಯಾರಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಸಹಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಸದಾ ನನ್ನೊಂದಿದ್ದೆ. ನಾನು ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರಲಿ; ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲಿ; ನಾನೇನೇ ಮಾಡಲಿ, ಮಾಡದೆಯೇ ಇರಲಿ-ನೀನು ಮಾತ್ರ ಸದಾ ನನ್ನೊಂದಿಗೇ ಇದ್ದೆ. ನಿನ್ನ ಅನುಕಂಪ ಮಹತ್ತರವಾದುದು. ನಾನೀಗ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಅಗಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಅಂತಿಮ ಧನ್ಯವಾದ !”

ಬಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಇವರು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ವಾರ್ತಾಲಾಪ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್‌ರನ್ನು ಕೇಳಿದ, “ಸಾವಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅರಳು-ಮರಳು ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇನು ? ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ ನಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ? ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರ ಕಡೆಗೂ ಹಾಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ಇಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮನ್ನಾರನ್ನೂ ಸಂಭೋಧಿಸುತ್ತಲೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವ್ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರಲೂ ಇಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ

ನಮ್ಮನ್ನಾರನ್ನೂ ಸಂಭೋಧಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ? ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ ನಾಡುತ್ತಿರುವಿರೇನು?” ಎಂದು.

ಆಗ ಸಂತ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ನಾನು ನನ್ನ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನನ್ನ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಬೈದಿರುವೆ. ನಿಂದಿಸಿರುವೆ. ಅದು ನನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಾನು ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಈ ಶರೀರ ನನಗಾಗಿ ಅಪಾರ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾನೀಗ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿರುವೆ. ಇನ್ನೊಂದಿಗೂ ನಾನು ಈ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಬರಲಾರೆ”

ಶರೀರವೊಂದು ದೇವಾಲಯ. ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಉನ್ನತಿಗೂ ಹೋಗಬಹುದು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿದರೆ ಅಧೋಗತಿಗೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಶತ್ರುಭಾವ ಸಲ್ಲದು. ಯಾರು ಶರೀರದ ಶತ್ರುಗಳಾಗುವರೋ ಅವರು ನರಳುವರು. ಯಾರು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೈತ್ರಿ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಇರುವರೋ ಆಗ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಕೃತಿ ತನ್ನೆಲ್ಲ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವದು. ನಾವು ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮೈತ್ರಿ ಭಾವದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ, ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಏನೆಂಬುದು ಅರಿವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಂದಿರದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ರೋಗರುಜಿನ ಬಾರದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಈ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ.

ಅನೇಕ ದೋಷ ದುಷ್ಟಸ್ಯ ದೇಹಸ್ಯೈಕೋ ಮಹಾನ್ ಗುಣಃ |

ಯೋಃ ಯಥಾಸಯಂ ಪ್ರವರ್ತಂತೇ ತಂ ತಥಾಹ್ಯನು ವರ್ತತೆ ||

ಈ ದೇಹ ಇದೆಯೆಲ್ಲಾ, ಇದು ಅನೇಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ದುಷ್ಟವಾದ ದ್ವಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಗುಣವುಂಟು. ಆ ಗುಣ ಯಾವುದೆಂದರೆ, ಯಾರು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರನ್ನು ಈ ದೇಹ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ದಿವಸಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಸಲ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ, ಒಂದು ಸಲದ

ಕಾಫಿ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದವರಿಗೆ, ಅಷ್ಟಿ ತಪ್ಪಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಆ ರಾತ್ರೆಯೆಲ್ಲ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅದು ಬಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾವತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೊಳಕಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಅದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಕೊಳಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ಆತನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕುಡಿತ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಇಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ನುಸುಳುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಒಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ತದನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಆತ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಬಿಡಲು ತಯಾರಿರುತ್ತಾನೆ. ವಿನಾ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧನಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿರಂತರ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡುವನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ- “ಇಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಳೆಯಿಂದ ನಾನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.” ಎಂಬುದಾಗಿ. ಆಗ ಆತನ ಗೆಳೆಯ, “ಹಾಗಾದರೆ ನಾಳೆಯಿಂದ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲವಾ?” ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೇಳಿದ. “ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಎಂದದ್ದು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯನ್ನಲ್ಲ. ನಾಳೆಯಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.” ಎಂಬುದಾಗಿ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆತ ನುಡಿದ.

ಜೀವನ ಎನ್ನುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತಾದರೆ, ಶರೀರ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಸಲು ಭಗವಂತ ಕರುಣಿಸಿದ ಮೂಲಧನ ಶರೀರವೇ ಅಸ್ತವಾದರೆ ಜೀವನವೇ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವರು ಸಂಪತ್ತು ಗಳಿಸಲು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಶರೀರದ

ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಗಳಿಸಿದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.; ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಮೊದಲೆ ನಾವು ಎಚ್ಚಿತ್ತರೆ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗದ ಗೂಡಾಗದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಂದರೆ ಈ ನಮ್ಮ ಶರೀರ. ಭೌತ-ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಮ್ಮಿಶ್ರದಿಂದ ಈ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 65 ಭಾಗ ನೀರಿನಾಂಶ ಇದೆ. ದೇಹದ ಉಳಿದ 35 ಭಾಗ ಬಹುತೇಕ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳಿಂದಲೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಗಂಧಕ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಗಳಿಂದಲೂ, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಅನೇಕ ಧಾತುಗಳಿಂದಲೂ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಧಾತುಗಳು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಬಗೆಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಪೈಕಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದೆಂದರೆ; ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿದಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಹಸ್ರಾರು ಎಂಜೈಮ್ (ಕಿಣ್ವ)ಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವುವೆಂಬುದನ್ನು ಜೀವ ರಾಸಾಯನ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಿರಂತರ ನಮ್ಮ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸತತವಾಗಿ ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸತ್ವವನ್ನು ರಕ್ತದ ಕಣಗಳಾಗಿ ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಜೀವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾ ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿಯೂ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮಗಾಗಿ ಕೆಲಸ

ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಾಂಗವು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು ಅದರ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿ, ಕಾರ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಇದು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತವಾದುದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದದ್ದು ಎಂಬುದು ಖಾತರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಒಂದು ಯಂತ್ರ, ಇಂತಹ ಯಂತ್ರ ಈವರೆಗೆ ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಣ್ಣ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 7 ಕೋಟಿ ನರಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು, ಈ ನರಗಳೆಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು. ಇದರಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮದ, ಕೋಮಲದ ಯಂತ್ರ ಬೇರಾವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವೇನಾದರೂ ಈ ನರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡಿಸಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಇಡೀ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಸಲ ಸುತ್ತಬಹುದು. ಇಷ್ಟೊಂದು ದೀರ್ಘವಾದ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಲ್ಲವೆ !

ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ, ಕರುಳು, ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಾಂಗವು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ, ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ, ಯಾವತ್ತೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಘರ್ಷ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸಮನ್ವಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ 'ನೀನು ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಇದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡು' ಎಂಬುದಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟವರಾರು ! ಅದರಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶಕ್ತಿ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿ ದವರಾರು !!

ವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ, ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಬಿಡಿ ಬಿಡಿ ಭಾಗವನ್ನು ನಾವು ಕೃತಕವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದರೂ ಅದು ಮನುಷ್ಯನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವೇ ಅನೇಕ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳ

ಸಂಯೋಜನೆ.

ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಥಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆತ್ಮಾನಂ ರಥಿನಂ ವಿದ್ಧಿ ಶರೀರಂ ರಥಮೇವ ತು |

ಬುದ್ಧಿ ತು ಸಾರಥಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮನಃ ಪ್ರಗ್ರಹ ವೇವ ಚ |

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಹಯನಾಹುಃ

“ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶರೀರವನ್ನು ರಥವೆಂತಲೂ, ಆತ್ಮನನ್ನು ರಥಿಕನೆಂತಲೂ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾರಥಿ ಎಂತಲೂ, ಮನಸ್ಸು ಲಗಾಮು ಎಂತಲೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕುದುರೆಗಳೆಂತಲೂ ತಿಳಿ” ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥ.

ಓರ್ವ ಭಿಕ್ಷು ನಾಗಸೇನ ಎಂಬುವನನ್ನು ಓರ್ವ ರಾಜನು ತನ್ನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಿದ್ದನು. ಆ ರಾಜನ ಹೆಸರು ಮಿಲಿಂದ. ರಾಜದೂತನು ಆ ರಾಜ ಭಿಕ್ಷುವಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ವೀಯಲು ಹೋದನು. ಅಯ್ಯಾ, ಭಿಕ್ಷು ನಾಗಸೇನ ! ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಮ್ರಾಟನಾದ ಮಿಲಿಂದನು ಬರಮಾಡಿರುವನು. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಲು ಬಂದಿರುವೆ ಎಂದನು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾಗಸೇನನೆಂದನು. ನಾನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬರುವೆನು. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷು ನಾಗಸೇನನೆಂಬುವವನಾರು ಇಲ್ಲ. ಅದು ಬರಿದೇ ಒಂದು ಹೆಸರಷ್ಟೆ ವ್ಯವಹಾರ ನಾಮ. ನೀವು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬರಲೇನು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಗೆಂಬ ಮನುಷ್ಯನಾರೂ ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ.

ರಾಜದೂತನು ಹೋಗಿ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ರಾಜನಿಗೆ ಅರುಹಿದ- ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆತನು ಬೇಕಾದರೆ ಬರುವನಂತೆ. ಆದರೆ ಭಿಕ್ಷು ನಾಗಸೇನನೆಂಬುವವನಾರು ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಅದು ಕೇವಲ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ನಾಮವಂತೆ. ರಾಜನು ಹೇಳಿದ-ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರ, ಅವನು ಬರಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬರುವನಂತೆ.

ಆತನು ರಥದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಂದನು. ರಾಜನು ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಾಗತವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಭಿಕ್ಷು ನಾಗಸೇನ ! ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾಗತವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಿರುವೆವು.

ಆತನು ನಗತೊಡಗಿದನು. ಸ್ವಾಗತವೇನೋ ಸ್ವೀಕೃತ ! ಆದರೆ ಭಿಕ್ಷು ನಾಗಸೇನ ಎಂಬುವವನಾರು ಇಲ್ಲ. ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ- ಸಾಮ್ರಾಟನು ಹೇಳತೊಡಗಿದನು. ತುಂಬ ಒಗಟಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾವು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಇರುವವರಾರು ? ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವವರಾರು ? ಈ ಸ್ವಾಗತವನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವರಾರು ? ಸ್ವಾಗತ ಸ್ವೀಕೃತ-ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವವರಾರು ?

ನಾಗಸೇನನು ತಿರುಗಿ ನೋಡಿ ಹೇಳಿದನು - ಸಾಮ್ರಾಟ ಮಿಲಿಂದ ! ನಾನು ಏರಿ ಬಂದ ರಥ ಇಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ. ನೋಡುತ್ತಿರುವಿರಲ್ಲವೆ ? ರಾಜನೆಂದನು, ಹೌದು ನಿಂತಿದೆ. ನಾಗಸೇನನು ಹೇಳಿದ, ರಥಕ್ಕೆ ಹೂಡಿರುವ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಬೇರೆ ಮಾಡಿರಿ, ಅದರಂತೆ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈಗ ಹೇಳಿ ಈ ಕುದುರೆಗಳು ರಥವೇನು ? ನಾಗಸೇನನು ಕೇಳಿದ. ಕುದುರೆಗಳು ರಥ ಹೇಗೆ ಆದಾವು ? ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ರಥದಿಂದ ಕಳಚಿ ಬೇರೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು ಇವು ರಥವೇನು ? ಎಂದು ರಥದ ನೊಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ ಕೇಳಿದನು. ಬರಿಯ ನೊಗ ಹೇಗೆ ರಥವಾದೀತು ? ರಥದ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇವು ರಥವೇನು ? ಇವು ಚಕ್ರಗಳು ಇವೇನೂ ರಥವಲ್ಲ. ಹೀಗೆಯೇ ರಥದ ಒಂದೊಂದು ಬಿಡಿ ಭಾಗವನ್ನೂ ಕಳಚಲಾಯಿತು. ಆ ಒಂದೊಂದು ಬಿಡಿ ಭಾಗವನ್ನು ನಾಗಸೇನನು ಇದು ರಥವೇನು ? ಇದು ರಥವೇನು ? ಕೇಳುತ್ತಾ ಹೋದ, ರಾಜನು ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ಅದು ರಥವಲ್ಲ. ಅದು ರಥವಲ್ಲ ಎಂಬ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ಹೇಳಿದ ಕೊನೆಗೆ ಏನೊಂದು ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ

ಭಿಕ್ಷು ನಾಗಸೇನ ಈಗ ಕೇಳತೊಡಗಿದ, ಈಗ ಎಲ್ಲಿದೆ ರಥ ? ತೋರಿಸಿ ? ಕಳಚಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ರಥವಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರಿ. ಈಗ ಯಾವುದು ರಥವೆಂಬುದನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿರಿ.

ಸಾಮ್ರಾಟನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದನು. ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ರಥವೆಂಬುದು ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಕಳಚಿ ಬೇರೆ ಮಾಡಿದ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಥವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ರಥವೆಲ್ಲಿ ?

ಭಿಕ್ಷು ನಾಗಸೇನ ಈಗ ಕೇಳತೊಡಗಿದ, ಈಗ ಎಲ್ಲಿದೆ ರಥ ?

ತೋರಿಸಿ ? ಕಳಚಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ರಥವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವೇ ಒಪ್ಪಿ ಕೊಂಡಿರಿ ಈಗ ಯಾವುದು ರಥವೆಂಬುದನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿರಿ. ಸಾಮ್ರಾಟನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದನು. ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ರಥವೆಂಬುದು ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕಳಚಿ ಬೇರೆ ಮಾಡಿದ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಥವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ರಥವೆಲ್ಲಿ ?

ಭಿಕ್ಷು ಹೇಳತೊಡಗಿದ, ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತೇ ? ರಥವೆಂಬುದು ಒಂದು ಜೋಡಣೆ. ಕೆಲವು ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳ ಸಂಗ್ರಹ. ರಥ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮೊತ್ತ.

ರಥದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ....ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳು ಇದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ದೇಹವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ರಾಶಿ ಹಾಕಿದರೂ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಭಗವಂತನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೈ, ಕಾಲು, ಕಣ್ಣು, ಕೂದಲು ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದ್ಯಾವುದೂ ಭಗವಂತ ಕರುಣಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಭಗವಂತ ಕರುಣಿಸಿದ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಗಳ ಜೋಡಣೆ. ಅವಯವವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಬೇಕಾದವನು ಭಗವಂತನೆ.

ದೇಹದ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು, ಅದರ ಅಪಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ದೇಹ ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನೇ ಇರಬಹುದು. ನಾವು ದಿನಾ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಮೂಳೆ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಮಿದುಳು ಎಲ್ಲವೂ

ತಯಾರಾಗುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಏನುಬೇಕು ಎಂದು ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನೇ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಮಿದುಳಿಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದೇಹವು ಮೊದಲು ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಳಿದ ಭಾಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ನಿಮಿಷ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಪುನಃ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದುಕಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಮಗೊಂದು ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದರೆ ದೇಹ ಮೊದಲು ಗಾಯ ಗುಣಪಡಿಸುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕೂಡಲೆ ಗಾಯವಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಯವಾದ ಜಾಗವನ್ನು ಹಾಗೇ ತೆರೆಬಿಡದೇ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ. ಒಳಗಿನಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗಾಯ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವೇನಿದ್ದರೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಮೂಲತಃ ಗುಣವಾಗುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ. ಅದೊಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಕೆಲಸ. ಅದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯವೇ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ದೇಹ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಚದರ ಮೈಲು ವಿಸ್ತಾರದ, ಹಲವು ಸಂಕೀರ್ಣ, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಯಂತ್ರಗಳೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಲವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳೂ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಈ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ದೇಹ ಎನ್ನುವುದು ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ಒಂದು ಪರಮಾತ್ಮತೆ ! ಪರಮಾತ್ಮತೆಯೆ !! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ

ಡಿ.ವಿ.ಜಿ ಯವರು ತಮ್ಮ ಕಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಎಷ್ಟು ಬಗೆ ಯಂತ್ರಗಳೊಳಿಷ್ಟು ರಸಮಿಶ್ರದಿಂ |

ದೇಷಾಧಿ ಭೂತಗಳು ಪರಿಪಾರವೊಂದಿ ||

ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಹವು ನರನೆಂಬ ಸಿದ್ಧಿಯೊಳವನು |

ಸೃಷ್ಟಿ ಶೈಲದ ಶಿಖರ-ಮಂಕುತಿಮ್ಮೆ ||

ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಿಖರಪ್ರಾಯ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾನವ ವಿಧವಿಧವಾದ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನಳವಡಿಸಿ, ಪರಿಪರಿಯಾದ ರಸಮಿಶ್ರಣಗಳಿಂದ, ಪಂಚ ಭೂತಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಕವಿಡಿಸಿ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಇವನನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಭಗವಂತನ ಅದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಈ ದೇಹ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅರ್ಹವಲ್ಲವೇ.....? ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಲು ಹಗಲಿರುಳುಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಬೇಡವೇ?!

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ವೇದವ್ಯಾಸಪದಾಂಭೋಜ
ಭೃಂಗಮೋದಮತಾನುಗಃ
ವೇದಾಂತಜ್ಞ ಸಾಧುವಯಃ |
ಸುಧೀಂದ್ರಾಯ ನಮೋಽಸ್ತುತೇ ||

Phone : Office : 736251, 736551

Resi : 736491

STD : 08258

Quality is our tradition

G. Nagesh Pai

PRAKASH MILLS

Manufacturers of :
Best Coconut Oil and Gingelly Oil
LAVANTHABETTU ROAD,
MOODBIDRI - 574 227 (D.K.)

Shree Mahalaxmi Damodar Prasanna
SILVER JUBILEE YEAR
1977 - 2002

P. M. SHANBHAG HEGDEKAR

HEGDEKAR HARDWARES

Car Street, Kumta

Phone : 222151 (Shop) 222353 (Resi.)

LAXMINARAYAN P. SHANBHAG

Car Street, Kumta

Phone : 221251

Stockist for :

- * Eveready Industries
- * Super Max Razor & Blade
- * Cavinkare Ltd.
- * Garmisol Phenyle
- * Araldet Products
- * AUTO FLOW

VISHNU P. SHANBHAG

Phone : 223704

SHRI MAHALAXMI ICECREAMS
HEGDEKAR CYBER NET

FUNTACY Ice Cream, AMUL Ice Cream
Bundar Road, Kumta

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ

- ಡಾ|| ಕೆ. ಜಗದೀಶ ಪ್ರೈ, ಅಪ್ಪಿನಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಕಾಮತ ರಸ್ತೆ,
3ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಗರ, ಕಾರ್ಕಳ-574104, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ
(ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದದ್ದು)

ಭಗವಂತನ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾದರೂ ಈ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಬೇಕೆಂಬುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನೇ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕುರೂಪರಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ನಮಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುವುದು “ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ ದೇಹದ ವ್ಯಾಮೋಹವೆಂಬುದು ಮಹಾಪುರುಷರಿಗೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.” ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ತನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ.

ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯ ತನ್ನ ಗುರುವಿಗೆ ಹೇಳಿದ, ‘ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಗಾಗಿ ನಾನು ಈ ಸಂಸಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎಂದು. ಶಿಷ್ಯ ಹಠಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಗುರು ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಪ್ರೇಮ ಎಂಥದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟ. ಒಂದು ದಿನ ಆ ಶಿಷ್ಯನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗೋಳಾಟ. ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆ ಹಠಯೋಗಿ ಯಾವುದೂ ಒಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಅಂಗಾಗಗಳೆಲ್ಲ ವಕ್ರ ವಕ್ರವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ನಿಸ್ಸತ್ವಗೊಂಡಿವೆ. ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು ಆತನ ಪ್ರಾಣ ಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿ ಹೊರಟು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಅಂತ. ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ಆರ್ತನಾದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಹೊರಳಾಡುತ್ತಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, “ಅಯ್ಯೋ ದೈವವೇ ! ನನ್ನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆದೆ ! ಮುಂದಿನ ಗತಿಯೇನು ? ಗೆಳತಿಯರಾ ನನ್ನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಅಯ್ಯೋ, ಅಯ್ಯೋ !!” ಅಂತ.

ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆತನ ಬಂಧುಗಳು ಚಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ ಆತನ ಶವವನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಬಾಗಿಲ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಶವದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ವಕ್ರವಕ್ರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಸೆಟೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಶವ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೆರೆಮನೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಬಂದು ಕೊಡಲಿ ತಂದು ದಾರಂದವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ಇದುವರೆಗೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ಕೊಡಲಿಯ ದಪ್, ದಪ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿದೊಡನೆಯೆ ಬಾಗಿಲ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಬಂದು ಇನ್ನೂ ಅಳುತ್ತ ಅಳುತ್ತಲೆ ಕೇಳಿದಳು, 'ಏನು ಸಮಾಚಾರ ?' ಅಂತ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವ ಹೇಳಿದ 'ಶವ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಾರಂದವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಅಂತ.

ಆಗ ಆ ಹೆಂಗಸು ಹೇಳಿದಳು, 'ದಯವಿಟ್ಟು ಹಾಗೇನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈಗ ನಾನು ವಿಧುವೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರೂ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ದಾರಂದವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರೆ ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ನನಗೆ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿವಸ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಯಲೇಬೇಕು. ನನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತೆ ಜೀವಂತನಾಗುವ ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಯೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಿರಿ' ಅಂತ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ಹತಯೋಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಔಷಧದ ಮತ್ತು ಇಳಿದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಆತ ಓಡನೆಯ ಎದ್ದು ನಿಂತು ತನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ 'ಪಿಶಾಚಿ ! ನನ್ನ ಕೈ ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಲು ಯೋಚಿಸಿದೆಯಲ್ಲವೆ ನೀನು ?' ಅಂತ ಹೇಳಿ ಗುರುವಿನೊಡನೆ ಹೊರಟು ಹೋದ.

ಈ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಉನ್ನತಿಗೇರಲು ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನ. ಎಷ್ಟೆ ಆತ್ಮಗಳು ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಈ ಶರೀರದ ಮುಖಾಂತರವೇ ಸೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು ಅದರ

ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಾವಾಗಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಮನೆಯಾದ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕೊಳಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಈ ದೇಹ ಸದಾ ನಮ್ಮ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವದ ಉಳಿಯುವಿಕೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಪಂಥಗಳು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಗೊಳಪಡಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪೋ, ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ದಂಡಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ತಪ್ಪು. ಆದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದರ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಇದೆ. ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಈ ದೇಹ ರಥದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಥವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಗಾಲಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾದೀತು ? ಇದರಿಂದ ನಾವು ಸೇರುವ ಗುರಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ದಂಡಿಸುವುದು ಅತೀ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಿಮವಂತ ರಾಜನ ಮಗಳಾದ ಪಾರ್ವತಿ ಈಶ್ವರನನ್ನು ವರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲದಿಂದ ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ಘೋರ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇವಳ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಸಲು ಸ್ವತಃ ಈಶ್ವರನ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸುವಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಪಾರ್ವತಿ ಬಂದ ಅತಿಥಿಯನ್ನು ಯಥಾನು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಉಪಚರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಈಶ್ವರ ಪಾರ್ವತಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಪಿಕ್ರಿಯಾರ್ಥಂ ಸುಲಭಂ ಸಮಿತ್ ಕುಶಂ |

ಜಲಾನ್ಯಪಿ ಸ್ನಾನ ವಿಧಿ ಕ್ಷಮಾಣಿ ತೇ ||

ಅಪಿ ಸ್ವಶಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸಿ ಪ್ರವರ್ತಸೇ |

ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಿಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್ ||

“ನಿನ್ನ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಸಮಿತ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೇ ! ರಾಜನ ಮಗಳಾದ ನಿನಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೇ ! ನಿನ್ನ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ !” ಯಾಕೆಂದರೆ ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಈ ಶರೀರ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಈಶ್ವರ ಪಾರ್ವತಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ದಂಡಿಸಬೇಡ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹಿತವಚನ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದ ‘ಅಜಿತ್ ಕೇಶ ಕಂಬಳಿನ್’ ಎಂಬುವನು ಮಾನವ ಕೇಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಅಂಥ ಬಟ್ಟೆ ಚಳಿಯಿಂದ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಗೆಯ ಸೆಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸತತವಾಗಿ ಅಸುಖ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚಾವಟಿಯಿಂದ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡರೆ ದೇವರು ಪ್ರೀತನಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ನಂಬಿದ ಜನ ಯುರೋಪಿನಲ್ಲೂ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಫ್ಲಾಗೆಲ್ಲಾಂಟ್ಸ್ (Flagellants) ಎಂದು ಹೆಸರು. ‘ಮಾನವ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಪಾಪಿ. ಈ ಶರೀರ ಪಾಪದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ರೂಪವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ರೂಪವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವವರ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ.

ಶರೀರವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸಾಧನ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಾವದನ್ನು ಭೋಗಲಾಲಸೆಯ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಶರೀರ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಕಾಮನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಯಂತ್ರವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸಾಧನಾ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತಲುಪಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಶರೀರ ನಶ್ವರವೆಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ನಶ್ವರವಾದ ದೇಹದಿಂದಲೇ ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಅಷ್ಟೆ ಸತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾದುದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ನಶ್ವರದ ಮುಖಾಂತರವೇ

ಪಯಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಲು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಸೇತುವೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ‘ಪುನರಪಿ ಜನನಂ, ಪುನರಪಿ ಮರಣಂ’ ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ಈ ಭವಸಾಗರದಿಂದ ದಾಟಿಸಿ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕಾದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಈ ಶರೀರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ಶರೀರವನ್ನೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರದ ಮೂಲಕವೇ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದರೂ ನಿಜ.

ಜೀವನವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಆತ್ಮವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ದೇಹವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಎರಡೂ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ದೇಹಾತ್ಮ. ‘ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯಃ ಸ್ತ್ರೋಕ್ತಃ ಜೀವೋಽಹಂ ಸದಾಶಿವಃ’ ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ‘ಈ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ, ಆತ್ಮನೇ ಪರಮಾತ್ಮ.’ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಆತ್ಮ ಇದೆ. ಆತ್ಮದ ಸುತ್ತಲೂ ಅಸತ್ಯದ ಒಂದು ಪರದೆ ಇದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಬಾರಿ ಈ ಪರದೆಯನ್ನೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಸತ್ಯದ ಪರದೆಯಾದ ಶರೀರ ನಮ್ಮ ವೈರಿ ಏನಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ‘ನಾನು’ ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ನಮ್ಮ ವೈರಿ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತರಹದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬಳ್ಳಿ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರುಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ‘ಅಮರ್ಬೇಲ್’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಹಂಕಾರ ಎಂಬುದು ಅಮರ್ಬೇಲ್‌ನಂತೆ. ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಬೇರು ಇಲ್ಲ. ಅದು ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರವೇ ನಾನೆಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಶರೀರದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಎಣಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದೂಡುತ್ತಿರುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಶರೀರದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಆತ್ಮದ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಶರೀರ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಶರೀರವೊಂದು ವಾಹನ ಮಾತ್ರ ನಾವದನ್ನು ನರಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರೆ ಅದು ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುವುದು. ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಿಯ ದ್ವಾರದ ತನಕ ತಲುಪಿಸುವುದು. ಶರೀರ ಒಂದು ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ. ಮುಕ್ತಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಅಡಚಣೆ ಶರೀರವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಹಂಕಾರ.

ಶರೀರವೆಂಬುದು ಭಗವಂತನ ಲೀಲೆ. ಈ ಲೀಲೆ ಅತ್ಯಂತ ರಸಪೂರ್ಣವಾದುದು, ರಹಸ್ಯಪೂರ್ಣವಾದುದು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಯಾರ್ಯಾರೂ ಮಹಾತ್ಮರು ಆಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ದೇಹದ ಮುಖಾಂತರವೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರು. ದೇಹ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ದೇಹಭಾವ ಬಿಟ್ಟು, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಮೋಹ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹದ ಸಹಾಯವನ್ನಂತೂ ಅವರು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ನಾವು ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸದಾ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ವ್ಯಾಮೋಹವೂ ಬೇಡ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಬೇಡ, ಅಸಡ್ಡೆಯೂ ಬೇಡ. 'ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸಬಾರದು. ಅದನ್ನು ದೇವರಿತ್ತ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು' ಎಂಬುದಾಗಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವನು. ದೇಹವೆಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸಾಧಕರಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತಿಯೆಡೆಗೆ, ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ದೇವಾಲಯವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪವಿತ್ರ ಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತಿಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಜತನದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ? ರೋಗ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ವಿಕಸಿತಗೊಂಡ ಆಯುರ್ವೇದ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಈ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಮದೋಷ, ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತು ಮಲಕ್ರಿಯಃ |

ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ||

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಎಂಬ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳದೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಅಗ್ನಿ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ, ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಇಷ್ಟು ಸೊಗಸಾಗಿ, ಸಮಗ್ರವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಯಶಃ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವ ಭಾರತೀಯ ಚಿಂತನೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ನಂಬಲಾರದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಂಬಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋತಜ್ಞರು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳೇ ಅಧಿಕ ವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಈವತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಪತ್ತೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಖಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಸಂಪತ್ತಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಒಬ್ಬನ ಹತ್ತಿರ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತಿದ್ದರೂ ಆತನಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ (Diabetic mellities) ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ರಸನೇಂದ್ರಿಯ ಸುಖದಿಂದ ಆತ ವಂಚಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏನು ಬೇಕಾದರೂ

ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಆತನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅವನಿಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಖ ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ವಿನಾ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ಆತನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸದಾಚಾರ, ಸದ್ಗುಣ, ಸತ್‌ಚಿಂತನೆ, ಸತ್ಸಂಗ, ಶುಚಿತ್ವ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಪಾಲು ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಾದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ಆಹಾರದ್ದು. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಬುದ್ಧಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಎಂತಹ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಭೀಷ್ಮ ಪಿತಾಮಹರು ಶರಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಉಪದೇಶ ಕೇಳಲು ಯುಧಿಷ್ಠಿರನೊಂದಿಗೆ ದ್ರೌಪದಿಯೂ ಹೋಗಿದ್ದಳು. “ಅಜ್ಜಾ, ನನ್ನದೂ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ. ತಾವು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.” ಎಂದಾಗ, ಭೀಷ್ಮರು ಮಗಳೇ, ‘ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೇ ಕೇಳು’ ಎಂದರು.

“ಪಿತಾಮಹರೇ, ಇಂದು ನೀವು ನ್ಯಾಯ ಧರ್ಮಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೇಳಿದಿರಿ. ಆದರೆ ದುಶ್ಯಾಸನನು ತುಂಬಿದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ನೀವೂ ಅಲ್ಲಿದ್ದಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ನೀತಿ ಪರತೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿತ್ತು?” ಎಂದು ದ್ರೌಪದಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಕೇಳಿದಳು.

“ಮಗಳೇ, ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು. ಆಗ ನಾನು ದುರ್ಯೋಧನನ ಪಾಪದ ಅನ್ನವನ್ನು ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬೀರಿದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ದಿಂದಾಗಿ ಮಾನವಹಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅರ್ಜುನನ ಬಾಣಗಳು ಚುಚ್ಚಿ ನನ್ನ ಶರೀರದಿಂದ ದುಷ್ಪ ರಕ್ತವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರತೆಗೆದಿದೆ. ಈಗ ಪರಿಶುದ್ಧನಾದ್ದರಿಂದ

ನ್ಯಾಯಧರ್ಮಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿದೆ” ಎಂದು ಭೀಷ್ಮಾಚಾರ್ಯರು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಡಿ.ವಿ.ಜಿ.ಯವರು ತಮ್ಮ ಕಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅನ್ನವುಣವಂದ್ ಕೇಳ್; ಅದನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರ್ |

ನಿನ್ನ ದುಡಿತದ ಬೆಮರೊ, ಪೆರರ ಕಣ್ಣೀರೋ ? ||

ತಿನ್ನು ನೀಂ ಜಗಕೆ ತಿನಲಿತ್ತ ನಿತಃ ಮಿಕ್ಕೊಟ |

ಜೀರ್ಣಸದ ಋಣ ಶೇಷ ಮಂಕುತಿಮ್ಮ ||

ನೀನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡು. ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಊಟ ನಾನೇ ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೋ? ಅಥವಾ ಇದು ಇತರರನ್ನು ಕಣ್ಣೀರಿರಿಸಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೋ ? ಎಂದು ನೀನು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಿಯೋ, ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಣಲಿಕ್ಕೆ ನಿನಗೆ ಹಕ್ಕುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನೀನು ಉಂಡದ್ದೆಲ್ಲಾ, ನೀನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಋಣಶೇಷ. ಅದನ್ನು ನೀನು ಈವತ್ತೆಲ್ಲಾ ನಾಳೆ ಅಥವಾ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಿಸಲೇಬೇಕು.

‘ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜೀವಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡು’ ಎಂಬುದಾಗಿ ಬೆಂಜಮಿನ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯನಾದ ಡಾ|| ಕೆನೆತ್ ವಾಕರ್ ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. “ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಜನರು ಏನೇ ತಿನ್ನಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ಇನ್ನರ್ಧ ಆಹಾರ ಜನ ಸೇವಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಲು?”

ಇಂದು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಧಾಮಗಳು, ಮಸಾಜ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು, ಹೈಟೆಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತಿವೆ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಖರೀದಿಸುವ ಸಂಗತಿಯಿಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಅದು. ನನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಿ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಿಂದ ಮಾನವ ಲೋಕಕ್ಕೇನು ಲಾಭ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ನೋಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆ ಹುಟ್ಟಿತಂತೆ. ಅವರು ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯ ರೂಪ ಧರಿಸಿ, ವೈದ್ಯರುಗಳ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೋಗಿ, 'ಕೋಸರುಕ್', 'ಕೋಸರುಕ್, ? ಎಂದು ಕೂಗಿದರಂತೆ. 'ಕೋಸರುಕ್', ಅಂದರೆ 'ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ?' ಎಂದರ್ಥ. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು "ಮಕರಧ್ವಜ ಭುಕ್" ಎಂದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು "ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಭುಕ್", ಮಗದೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು "ಸ್ವರ್ಣಭಸ್ಮಭುಕ್" ಅಂದರಂತೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಮಕರಧ್ವಜ, ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ, ಸ್ವರ್ಣಭಸ್ಮ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಚರಕಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತು. "ಅಯ್ಯೋ! ಈ ಮೂರ್ಖರು ಔಷಧದ ಸೇವನೆಯನ್ನೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ" ಎಂದು. ಕಡೆಗೆ ವಾಗ್ಬಟನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಕೂಗಿದರಂತೆ. ಆಗ ಅವನು ಕೊಂಚ ಯೋಚಿಸಿ, "ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತುಭುಕ್, ಕ್ರತುಭುಕ್, ಕ್ಷತುಭುಕ್"- ಎಂದನಂತೆ. ಚರಕಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಪಕ್ಷಿರೂಪವನ್ನು ತೊರೆದು ವಾಗ್ಬಟನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದರಂತೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವನ್ನು ಈ ಐದು ಪದಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಯೋಚನೆ, "ಔಷಧದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ". ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಿಸರ್ಗ ತೊಡಗಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಔಷಧವೆಂದು ಹೆಸರು (Nature cures Medicine assists). ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಔಷಧವೇ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಂದುಕೊಂಡು ರೋಗ ಬರುವವರೆಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ನಡೆಸಿ, ಅದು ಬಂದ ನಂತರ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿ, ಅವರ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪರವಾನಗಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತು ಭುಕ್, ಕ್ರತು ಭುಕ್, ಕ್ಷತು

ಭುಕ್ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಹಿತವಾಗಿ, ಮಿತವಾಗಿ, ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ಗಳಿಸಿದ ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. 'ಆಹಾರಾಧೀನಮಾರೋಗ್ಯಂ' ಎಂಬುದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಹಾರದ ಅಧೀನ. ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಏನು ? 'ಆಹರತಿ ಇತಿ ಆಹಾರಃ' | ಆಹರತಿ=ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಆಹಾರ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು 'ಅನ್ನ'. ತಿನ್ನಲ್ಪಡುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಅನ್ನವೆಂದೇ ಹೆಸರು. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೃಢತೆ, ಕಾಂತಿ, ಪುಷ್ಟಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಆಯಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಸಂತೋಷ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಧಾವಂತ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತಿಳಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ, ಏನು ಬೇಕಾದರೂ, ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಪಾಠ ಮನುಷ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗದ ಗೂಡಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಿಂತೆಯ ಬೊಂತೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮನುಷ್ಯ ಏನು? ಎಲ್ಲಿ? ಯಾವಾಗ? ಯಾವುದು ? ಎಷ್ಟು ? ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ? ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಆತನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ, ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿ, ಸವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವೇ ರೋಗದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. 'ಪಥ್ಯೇ ಸತಿ ವದ

ವೈದ್ಯ! ಕಿಂ ಔಷಧೇನ ? ! ಪಥ್ಯೇಸತಿ ವದ ವೈದ್ಯ! ಕಿಂ ಔಷಧೇನ? ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಔಷಧವೆಂದ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಔಷಧವೇಕೆ ? ಅಪಥ್ಯ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಔಷಧದಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ? ಔಷಧದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಕಾದರೆ ಬರೀ ಪಥ್ಯದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ನೂರಾರು ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡಾ ಆಯುರ್ವೇದದ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಇಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂದು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 'Dietician' ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ವಿಭಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ತಿನ್ನಲು ಹೊತ್ತು ಗೊತ್ತು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಡಾ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್‌ರು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. - 'Man is the only animal who drinks when he is not thirsty, eats when he is not hungry and mates in all seasons' ಎಂಬುದಾಗಿ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಹುಲಿ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೇಟೆಯಾಡಿ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆ ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸುಳಿದರೂ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಸೃಪಗಳು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡುತ್ತವೆ.

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ಇದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಿದರೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ, ಪಪಾಯಿ, ಮಾವು, ಸೀಬೆ, ಹಲಸು, ಕರಬೂಜ, ಚಿಕ್ಕು, ಸೇಬು, ರಾಮಫಲ, ಸೀತಾಫಲ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಬೆಟ್ಟನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಟೊಮೊಟೊ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ನೇರಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಅಂಜೂರ

ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಮರಗೆಣಸು, ಸಿಹಿಗೇಣಸು, ಪಡವಲ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಎಲೆಕೋಸು ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಸಿಹಿಗುಂಬಳ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಸಳೆ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದೀನಾ, ಪಾಲಕ್, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ದೊಡ್ಡಪತ್ರ, ಒಂದೆಲಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕಡ್ಲೇಕಾಯಿಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೊಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಳುಗಳು (Nuts), ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ತರಕಾರಿ ರಸಗಳು, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ರಸಗಳು, ಗೋದಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೇಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಮೆಂಧೆ, ಎಳ್ಳು, ರಾಗಿ, ಅಲ್ಪಾಲ್ಪಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸಾರಾಯಿ, ನಿಕೋಟಿನ್, ಮಾಂಸ ಮೊಟ್ಟೆ, ಪಾಲಿಶ್ ಅಕ್ಕಿ, ಮೈದಾ, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಬೇಳೆ, ಬಿಳಿಯ ಬ್ರೇಡ್, ಬೇಕರಿಯ ಇತರ ತಿಂಡಿಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಅತಿ ಉಪ್ಪು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕಲೇಟ, ಬಿಸ್ಕತ್, ಪಾಶ್ಚರ್ಯಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಲು, ರಿಪೈನ್ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆ, ಡಾಲ್ಡ್, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರ. ಡಬ್ಬದ ಆಹಾರಗಳು, Fast-food ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು. ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ತಾಮಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಹುಲಿ ಕ್ರೂರತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದರೆ, ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನುವ ದನ ಸಾಧುತ್ವಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. Let man reflection on the food he eats 'ಎಂತಹ ಅನ್ನವೋ ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿ' ಎಂಬುದಾಗಿ ಕುರಾನ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒಂದು ಕತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥ ಒಬ್ಬ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯನು ಒಮ್ಮೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದಿದ್ದ. ಊಟದ ನಂತರ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಹಿಂದಿರುಗಿದ. ಕೊಂಚ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಗೃಹಸ್ಥ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದ. ಕಾರಣ, ಸಂನ್ಯಾಸಿ ತನಗೆ ಹಾಕಿದ್ದ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತನ್ನ ದೇವರ ಚೀಲದೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ದಿದ್ದ. ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾದ. "ನಾನು ಹೇಗೆ

ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ?" ಅವನು ಗ್ರಹಸ್ಥನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ, "ನೀನು ಹೇಗೆ ಸಂಪಾದಿಸಿ ನನಗೆ ಊಟ ಹಾಕಿದೆ?" ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ತಂದಿದ್ದ ಸಾಮಾನುಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗೆ ಊಟ ಹಾಕಿದ ಎಂಬುದಾಗಿ ಗ್ರಹಸ್ಥ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಈ ಕಳ್ಳತನದ ಪರಿಣಾಮ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಆಗಿ ಆ ಬೆಳ್ಳಿ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಬುದ್ಧಿಯು ಬಂದಿತು. ಆ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯು ಬೆಳ್ಳಿಯ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ.- "ಕೃತುಭುಕ್" ಎಂಬುದಾಗಿ. ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅದು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಈವತ್ತು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಂಧಾನುಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿಯಾದ, ರುಚಿ-ರುಚಿಯಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಟೆಲಿನ fast-foodಗೆ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.. ಬರ್ಗರ್, ಫಿಜ್ಜಾ, ಕೋಲಾಗಳಿಗೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬರ್ಗರ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ? ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದ ಸುಮಾರು 30 ಗ್ರಾಮ್ ದನದ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಒಂದು ಗ್ರಾಮ ಮಾನೋಸೋಡಿಯಮ್ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು, ಎಂಟು ಗ್ರಾಮ ಪಾಲಿಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್. ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಹ ಈ 'ರಿಸಿಪಿ'ಯನ್ನು "ಬೀಫ್‌ಬರ್ಗರ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದನದ ಮಾಂಸದ ಬದಲಿಗೆ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದರೂ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬರ್ಗರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ನಮ್ಮ ಜನ 'ಮ್ಯಾಗ್ನೊನಾಲ್ಡ್' ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮ್ಯಾಗ್ನೊನಾಲ್ಡ್ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾದದ್ದು ಎಂದು ಸಾರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅಮೆರಿಕಾದ ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ಅಟಾರ್ನಿ ಜನರಲ್

'ಮ್ಯಾಗ್ನೊನಾಲ್ಡ್ ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿಲ್ಲ, ಜಾಹೀರಾತಿನ ಉದ್ದೇಶ ಗಿರಾಕಿಗಳನ್ನು ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಬಲವಾದ ಲಾಬಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ 'fast food' ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. Fat is silent-killer. ಇಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಲ್ಲದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಬೊಜ್ಜು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು ಸೋಂಕಲ್ಲದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಂದೆರಗಿದ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಕಾರಣ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು ಒಂದು ಬಿಲಿಯನ್ ವಯಸ್ಕರು ಅತಿ ತೂಕದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 300 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇವು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಜನರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಡಿಯುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸೊಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಐದರಷ್ಟು ಜನ ಸೋಂಕಲ್ಲದ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ಕೂಡ ಈಗಾಗಲೇ ದಾಪುಗಾಲಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾವನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ ಓಡುತ್ತಿರುವುದು ಬೇಸರದ ಸಂಗತಿ.

ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತ ಉದ್ಯಮಿಗಳ ಕೈವಾಡವಿದೆ. 'ಆಹಾರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆ' ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಕೂಗಿಡುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಹುಡುಕಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನೆಲ್ಲ 'ಕೆಟ್ಟವಿಜ್ಞಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ 'ತಂಬಾಕಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಾರಿದ ದೇಶವಿದು. ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಹಣ ನೀಡಿದರೆ, ಬರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮದ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂದು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯವರ ಸಂಖ್ಯೆ

ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿದೆ. ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೇ 'ಜಂಕ್‌ಫುಡ್' ಕಂಪನಿಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಮಕ್ಕಳತ್ತಲೇ ಗುರಿ ಮಾಡಿದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ಹತ್ತಿಸಿದರೆ, ಅತಿ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿದೆ, ಅತಿ ತೂಕದ ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೂರರಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಬೊಜ್ಜು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಕಂಪನಿಗಳು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ, 'ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನು' ಎನ್ನುವಂತಹ ಸರಕಾರಿ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಎರಡು ಮಿಲಿಯನ್ ಕೂಡಾ ಖರ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು, ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಹ್ಯಾರಿ ಪಾಟರ್ ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರದ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರಾಟದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕೋಲಾ ಕಂಪನಿಯೊಂದು 182 ಮಿಲಿಯ ಡಾಲರ್ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡಿತು. ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಡಾಲರ್ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೇ ಸುರಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಮೊತ್ತ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 300 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಕಂಪನಿಗಳಿಂದ ಫುಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಚಿಲುಮೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ 'ಕೊಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ವೆಂಡಿಂಗ್ ಮೇಷಿನ್ಸ್' ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಶಾಲೆಗಳು ಕೊಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೊಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ವರ್ಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಷನ್ (WHO) ಏನೇ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಿ 'ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಲಾಬಿ' ಬಲವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಕೂಡಾ ಅಮೇರಿಕ ಮತ್ತು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆಪಾದನೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹಳವಾದದ್ದು.

ಒಮ್ಮೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಚೆಸ್ಟರ್‌ಟನ್ (ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ) ಜಾರ್ಜ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್ ಷಾ (ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಟಕಕಾರ) ನನ್ನು ನೋಡಿ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ; "ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಬರ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ." ಅದಕ್ಕೆ ಬರ್ನಾರ್ಡ್ ಷಾ "ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹೊಣೆಯೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ." ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು.

ಈ ಕೋಕಾಕೋಲಾಗಳು, ಪೆಪ್ಸಿಗಳು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾರಿ ಸಾರಿ, ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅವರು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಈ ಮಾತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸರಕಾರ ಕಿವುಡಾಗಿದೆ. ಹಣ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕೆವುಡನನ್ನಾಗಿಸಿದೆ, ಕುರುಡನನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಹಣದ ಎದುರು ಎಲ್ಲಾ ನೀತಿಯೂ ಮಣ್ಣು ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು ಕೋಲಾ, ಪೆಪ್ಸಿಯ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ದೇಶಿಯ ಪಾನಿಯಗಳಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಲಿಂಬೂ ಪಾನಕ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಗರದ ಬಹುತೇಕ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೂಡಾ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರು ಕೋಲಾಗಳಿಗಿಂತ ದುಬಾರಿಯಾದರೆ ಜನ ಕೋಲಾವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಲಾಬಿ ಇದರ ಹಿಂದೆ ಇದೆ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜೊಂದರ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಶೇಕಡಾ 60 ಹುಡುಗಿಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ Fast Food ನ ದಾಸಿಯರಾಗಿದ್ದರು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವದು)

With Best Compliments From



Srikrishna Group The Milk People

Srikrishna Milks Pvt. Ltd.,
KIRWATTI

Srikrishna Dairy Pvt. Ltd.,
HERROR

Hangyo Ice Creams (P) Ltd.,
HERROR

Hangyo Hospitalities (P.) Ltd.
MANIPAL

**Srikrishna Corporation
Services P. Ltd.,**
HUBLI

Regd Office

38, 2nd Floor, Eureka Junction,
T. B. Road, HUBLI - 580 029
Phone No. 0836 - 4258994, 2356995, 96
Fax No.: 0836 - 4258995

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ

- ಡಾ|| ಕೆ. ಜಗದೀಶ ಪೈ, ಅಶ್ವಿನಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಕಾಮತ ರಸ್ತೆ,
3ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಗರ, ಕಾರ್ಕಳ-574104, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ
(ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದದ್ದು)

ನಾವು ಈವತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದರೆ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮರಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಾಯಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಬೇರೊಂದು ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. Fast Food ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೆಲಸದವರ ಬೆರಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಮನೆಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಕರುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಭಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ, ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಶರೀರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಸಂಧಿವಾತ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇಂದಿನ ಟೀಬಲ್‌ನ ಮೇಲಿನ ಊಟ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಿದೆ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಫೋರ್ಕ್, ಸ್ಪೂನ್‌ಗಳಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಫೋರ್ಕ್, ಸ್ಪೂನ್‌ಗಳು ಶುಚಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ. ಆದರೆ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ-ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಊಟವನ್ನು ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಮಾಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಸಿದ್ಧಾಂತ ವಿನಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರ ಬೇಕೋ, ಅಷ್ಟನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಆರು ಘಟಕಗಳು ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ 1. ಸಸಾರಜನಕ (Protien) 2. ಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate) 3. ಕೊಬ್ಬು (Fat) 4 ಜೀವಸತ್ವಗಳು (Vitamins) 5. ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು (Minerals and Salts) 6. ನಾರು-ಬೇರು (Fibers)

ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲದರ ಅಂಶಗಳೂ ಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ 2400 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 1900 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಂತ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ದೇಹ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದಿದೆ.

ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ಪಠ್ಯ ಮಾಡಿ ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸದಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಇವರು ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 3 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ 5 Kg ಭಾರವನ್ನು ಕಳೆದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ

ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಬೇರೆಲ್ಲ ಪಠ್ಯಮಾಡಿ ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಕೇವಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್. ಆದರೂ ಅದು ದೇಹ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಫೈಟ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಈ ಗುಂಪಿನವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ಎಂಬಂತೆ 3 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ದೇಹದ ತೂಕ 5Kg ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು.

ಇದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಕೊಸಂಬರಿ, ಸಲಡ್‌ಗಳು, ತಂಬಳಿಗಳು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಿರಗ್ನಿ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಹಿಂದಿನ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ತಿಂದು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯರಾಗಿ, ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಎಂದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಜೀವಂತವಾದ ಆಹಾರ. ಜೀವಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವಂತವಾದ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಮತ್ತೆ ಮರವಾಗುವ ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜೀವಂತ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕಲ್ಲವೂ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಆಹಾರಗಳು. ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರಂಶ ಇದೆ. ಇದು ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತ ನಿಯಮ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ತಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಟಗಾರರು ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. "ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಹಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ- ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಸಕ್ಕರೆಯ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳು

ಜಗಳಗಂಟತನವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಅದನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.” ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತ ಆಹಾರ ತಾಜಾವಾಗಿದ್ದು, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದ್ದು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕ. ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ಆಹಾರ ಯಾವಾಗಲೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗಕಾರಕ. ನಾವು ಮುಕ್ಕುವ ಸಕ್ಕರೆ, ರೋಗಜನಕವಾದರೆ, ಹಣ್ಣಿನ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗನಿವಾರಕ.

ದೇಹವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಅರಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರೋಮಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕೋಬಾಲ್ಡ್, ಜಿಂಕ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಮ್‌ಗಳೆಂಬ ಖನಿಜಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ರಸಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆಯು ತಯಾರಾಗುವಾಗ (ರಿಫೈನಿಂಗ್) ಈ ಎಲ್ಲ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಎಸೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ದೇಹವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹವು ಈ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನೊಳಗೆ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಂತಹ ಕ್ರೋಮಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕೋಬಾಲ್ಡ್, ಜಿಂಕ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಮ್‌ಗಳೆಂಬ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಖನಿಜಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಖನಿಜಗಳು, ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಅದರ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರಗಳು ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇಂತಹ ಮಾತ್ರಗಳು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೃತಕ ಮಾತ್ರಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ‘ಸಿ’ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಮತ್ತೊಂದು ದಾರಿಯೆಂದರೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ‘ಸಿ’ ಇರುವ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ‘ಸಿ’ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ6, ಇ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ನಡುವಿನ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮುರಿದು

ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಈ ‘ಸಿ’ ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬಂದರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಕಿಡ್ನಿಯ ಕಲ್ಲು, ಒಸ್ಟಿಯೋ ಫೆರೋಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ ‘ಸಿ’ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೊರಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ‘ಸಿ’ ಯ ಮಾತ್ರಗಳು, ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಕಬ್ಬಿಣವೆಂಬ ಖನಿಜದ ಓವರ್ ಅಬ್ಸಾರ್ನ್ಸ್ (ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಜಿಂಕ್ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸಿ ಎಲುಬಿನ ಗಂಟುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಜಿಂಕ್ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಜಿಂಕ್‌ನ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಇರುವಿಕೆ ಅದರ ಡ್ಯಾಮೇಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ‘ಎ’ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟೀನ್ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟೀನ್ ಇರುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಾಮ್ರವೆಂಬ ಖನಿಜ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಮಾತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು 5.9% ನಷ್ಟು ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ ‘ಇ’ ಯನ್ನು ಮಾತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಹ್ಯಾಮರೇಜಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವು ಒಂದು, ಎರಡು ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಮಾತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಹೋದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರ ಆಗುವ ಬದಲಿಗೆ ಅಪಕಾರ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 1 ಅಥವಾ 2 ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಇಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿಟಾಮಿನ್ ‘ಸಿ’

ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್, ಖನಿಜಗಳು, ವಿವಿಧ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸೇಬು, ಒಂದು ಕಿತ್ತಳೆ.....ಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ದೇಹದೊಳಗೆ ಒಂದು ವಿಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಒಂದು ಗೊಂಚಲೇ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು.....ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಅಲೆದಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಆಹಾರದೊಳಗಿನ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ, ಖನಿಜಗಳ....ಮೇಲೆ ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಳಾಸ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅತ್ಯಧುನ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ. ಇಂತಹ ವಿಳಾಸಗಳು ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ, ಖನಿಜಗಳ ಮಾತ್ರಗಳೊಳಗೆ, ಆಹಾರದ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾತ್ರಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬರುವ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಖನಿಜಗಳು....ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಸಮಾಗಮಗೊಳ್ಳದೆ, ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಿಷ (ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಕ್ ವೇಸ್ಪ) ಗಳಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು, ಮಿನರಲ್‌ಗಳು, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟುಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟುಗಳು ರೋಗಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ತನ್ನೊಳಗೆ ಉಷ್ಣತೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಒಂದು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಈ 'ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಟೆಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟುಗಳು ಈ 'ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್'ನ ಬ್ಲಾಕ್‌ನನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಹಜ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಕುಲಗಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಭತ್ತದ ಪೈರನ್ನು ಕಿತ್ತು, ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬಡಿದು, ಅದನ್ನು ಒರಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒನಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನೇ ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಅಕ್ಕಿ ಕೆಂಪು ಕಂದು ಆದದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಳಿ ಮಾಡಲು ರೈಸ್ ಮಿಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯೇನೂ ಬಿಳಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ಹೊರಟು

ಹೋಯಿತು. ಗೋಧಿಯ ಕತೆಯೂ ಇದೇ ಆಯಿತು. ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಬ್ರಾನ್ ಮತ್ತು ಜರ್ಮ್ ಅನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಒಳ ಭಾಗದ ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಂಶವಾದ ಎಂಡೋಸ್ಪರ್ಮ್ ಇದೆಯಲ್ಲವೇ ಅದೇ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಇದು ಮೊದಲು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು 1870 ರಲ್ಲಿ. ಆಗ ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ನೀಡುವಂತಹದ್ದು ಇದು. ಹಾಳಾಗದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರದ ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಹುಳುಗಳಿಗೂ ಇದು ಬೇಡ.

ಗೋಧಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 80% ನಾರನ್ನು, 30% ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ 60-70% ನಷ್ಟು ಥಿಯಾಮೈನ್ (B₁), ರಿಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ (B₂), ವಿಟಾಮಿನ್ B₆, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಮ್, ಜಿಂಕ್.... ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.. ಅಕ್ಕಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ವ ಇರುವುದು ಅದರ ಹೊರ ಮೈ ಕವಚವಾದ ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ. ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಹಾರವು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಾಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳು.....ಸೇರಿಕೊಂಡು ಇಡಿಯಾಗಿ ಒಳಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವೇಸ್ಪ್ ಪ್ರೊಡಕ್ಟ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬರಿಸುವಂತಹದ್ದು ಕೂಡ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಬ್ರೆಡ್, ನಾನ್, ರೋಟಿ, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಕೇಕ್, ನೂಡಲ್, ಪಲಾವ್, ಬಿಯಾರ್ನಿ.....ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ವಹೀನ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹಗತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ರಿಫೈನ್ಡ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ದೇಹವು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು, ನರಗಳು, ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಜಠರ, ಹೃದಯ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿ' ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೆಳೆದು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂಗಗಳು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳಿಗೆ) ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದೆ.

ನರಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅದು ಬೇಕು. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಟೊಮೆಟೋ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ.....ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪು ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಾಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪು ಆರ್ಗಾನಿಕ್. ಇವು ಒಡೆಯಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಟೇಬಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಇನಾರ್ಗಾನಿಕ್. ಅಂದರೆ ಅದು ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಆಗಿ ಬೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲದು.

ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಉಪ್ಪು, ಮನೆ, ಹೋಟೆಲ್, ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ..... ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಿಫೈನ್ ಮಾಡಿದ ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ, ಜಿಂಕ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಪ್ಲೋರೈಡ್, ಸೆಲೇನಿಯಮ್, ಕ್ರೋಮಿಯಮ್, ಕೊಬಾಲ್ಟ್.....ಗಳೆಂಬ 60ರಷ್ಟು ಟ್ರೇಸ್ ಮಿನರಲ್‌ಗಳು (ಮೇಜರ್ ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಅಲ್ಲ, ಚಿಕ್ಕ ಮಿನರಲ್‌ಗಳು) ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಮಿನರಲ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ರಿಫೈನ್ ಮಾಡದ (ಮಸುಕು ಬಣ್ಣದ) ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಂದಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ 1200 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಲಾರನ್‌ಹೀಟ್ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಟ್ರೇಸ್ ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಬರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು ಸೋಡಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಮಾತ್ರ. ಅನಂತರ ಅಂದಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಫೆರ್ರೋಸಯನ್‌ಡ್, ಟಾಲ್ಕ್, ಸಿಲಿಕಾ, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಷಕಾರಕಗಳು. ರಿಫೈನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ (ಅದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು) ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ರೂಪದ ಆಯೋಡಿನ್ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಕೇವಲ ಸೋಡಿಯಮ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಆಗಿರುವ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಉಪ್ಪು-ಟೇಬಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ - ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೊಟಾಶಿಯಮ್‌ನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪ್ಪು ಹೈ ಬಿ.ಪಿ., ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಶಿಯಮ್ ನಿಶ್ಚಿತ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ದೇಹವು ಉಪ್ಪನ್ನು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಪಾತ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪ್ಪನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಲು ಪೊಟಾಶಿಯಮ್ (ಪೊಟಾಶಿಯಮ್ ಇರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ) ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಕೃತಕ ಪೊಟಾಶಿಯಮ್ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಬಿಡಲು ತಯಾರಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಉಪ್ಪು ಬಿಡಲು ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರುಚಿ ಬರುವುದೇ ಉಪ್ಪಿನಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ, ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ತ್ಯಜಿಸುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ತ್ಯಜಿಸಿದಂತೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹಲವರ ಅಂಬೋಣ. ಆದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ತ್ಯಾಗದಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯ ಸಂಯಮಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಕಸ್ತೂರಬಾ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮಲಗಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಹ ಗುಣಮುಖರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಗಾಂಧೀಜಿಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಯಿತು. "ಕಸ್ತೂರಬಾ, ಔಷಧ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೀನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಸಾಧಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು" ಗಾಂಧೀಜಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

"ನಾನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮದಿಂದಲೇ ಇದ್ದೇನೆ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ" ಕಸ್ತೂರಬಾ ಹೇಳಿದರು.

"ಸಂಯಮದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ? ಖಂಡಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನೆ ನಡೆದಿದೆ" ಗಾಂಧೀಜಿಯ ವಾದ.

"ಖಾರ-ಮೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ ನನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯ. ನಾನು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಏಕಿಲ್ಲ ?"

“ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗಿರಲು ಕಾರಣ ?” ಗಾಂಧೀಜಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿದರು. “ಇಂದಿನಿಂದ ನೀನು ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡ. ಅದು ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ” ಎಂದರು ಗಾಂಧೀಜಿ.

ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಕಸ್ತೂರ ಬಾಗಿ ಕೋಪ ಬಂತು. “ಇದೆಂಥ ವಿಚಿತ್ರ ತರ್ಕ. ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು ನೀವು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೋ ಹೇಗೆ?...ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ?.....ಖಂಡಿತ ನಾನು ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ?” “ಕೆಲವು ದಿನ ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಬಿಡು. ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನನಗಿದೆ ?” “ಇಲ್ಲ....ನನ್ನಿಂದ ಅದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ” “ಸರಿ ಬಿಡು ನಿನ್ನಿಷ್ಟ ಇಂದಿನಿಂದ ನಿನ್ನ ಬದಲು ನಾನು ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ” ಗಾಂಧೀಜಿ ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾತಿಗಾಗಿ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಅವರು ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಅಂದಿನಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಕಸ್ತೂರಬಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹಟದ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ಅವರೂ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಿಸತೊಡಗಿತು.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತನಕ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಫ್ರೀ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ನ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್‌ನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅಣು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್‌ನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಅಣುವಿನ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್‌ನ್ನು ಕದಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಣು ಮತ್ತೊಂದು ಅಣುವಿನ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್‌ನ ಕಳ್ಳತನ...ಹೀಗೆ ಈ ಕಳ್ಳತನ ಸರಪಳಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅದು ಅಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರ್ಗರ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಚಿಪ್ಸ್, ಪ್ಯಾಟ್‌ಟೀಸ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನ ಮೂಲಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕರಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಪಾಯಗಳಿವೆ 1) ಕರಿಯುವುದು 2) ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಬಳಸುವುದು.

ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ನೀರಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಲಕ್ಷ ಬಾರಿ ಕಂಪನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬೇಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಕಣಗಳ ರಚನೆಯು ಅನೈಸರ್ಗಿಕಗೊಂಡು ಆಹಾರವು ಜಠರದಲ್ಲಿ ವಿಷಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತದ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವಾದ ಕಾಸಿನೋಜನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಫಾಸ್ಫೋಡ್ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನ ಎಮಿಶನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಫ್ರೀರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎನ್ಜೈಮುಗಳು ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಹಾರಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಿಯುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳು ಕರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲದ ಮುಂಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಲವು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಆಯಾಸಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬರ್ಗರ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಚಿಪ್ಸ್, ಪ್ಯಾಟ್‌ಟೀಸ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಮೆಕ್‌ಡೊನಾಲ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ವಿಪರೀತಗೊಂಡು ಅವು ಹೃದಯ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಪೆಡಸಾಗುವಿಕೆಗೆ (Atherosclerosis) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮೇರಿಕಾದ ಇಬ್ಬರು ಚಳುವಳಿಕಾರರು ಮ್ಯಾಗ್ನೊನಾಲ್ಡ್ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ ಕರಪತ್ರವನ್ನು ಹಂಚಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮ್ಯಾಗ್ನೊನಾಲ್ಡ್ ಅವರನ್ನು ಕೋರ್ಟ್‌ಗಳೆಯಿತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಿಂಜಿದ ಈ ಕೋರ್ಟ್‌ನ ಕೇಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಡಾಲರ್ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಂಪೆನಿ, ಅದರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಲಾಯರುಗಳ ಸಮೂಹವಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಇದ್ದವರು, ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಂತ ಇಬ್ಬರೆ ಪ್ರತಿಭಟನಕಾರರು ! ಆದರೂ ಆ ಇಬ್ಬರು ಬಿಡದ ಹಟದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿ ನಿಂತರು. ಕೊನೆಗೆ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇಸನ್ನು ಗೆದ್ದರು !

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಯುವಕರಿಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಕ್ಕೆ

ಮ್ಯಾಗ್ನೊನಾಲ್ಡ್ ಉಪಹಾರ ಗೃಹಗಳ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ದಾವೆ ಹೂಡಿದ್ದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ 'ಮಾರ್ಗನ್ ಸ್ಪರ್ಲಾಕ್'ರಿಗೆ ಕುತೂಹಲವುಂಟಾಯಿತು. ಮಾರ್ಗನ್ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಅದನ್ನೇ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನಾಗಿಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಈ ಯುವಕರಿಬ್ಬರ ಹೋರಾಟದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ 'ಸೂಪರ್ ಸೈಜ್ ಮಿ' ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚಲನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಮಾರ್ಗನ್ ಸ್ಪರ್ಲಾಕ್' ಎಂಬವರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಚಿತ್ರ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳನ್ನೂ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಗಳಿಸಿತು.

ಒಂದು ಸಂಜೆ ಅವರು ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅನಂತರ ಮುಂದಿನ 30 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಎಲ್ಲವೂ ಮ್ಯಾಗ್ನೊನಾಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರು. ವಿಶೇಷವಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಡಲು ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ 'ಸೂಪರ್ ಸೈಜ್ ಮಿ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಊಟವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು. ಮೊದಲ ವಾರದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ 9 ಪೌಂಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಅವರ ತೂಕ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 24 ಪೌಂಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಶೇ 33 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅವರ ಲಿವರ್ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು.. ಆದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮೊದಲಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಲು 14 ತಿಂಗಳುಗಳು ಬೇಕಾದವು.

'Sooper Size me' ಚಿತ್ರ ಅಮೆರಿಕಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಜನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಕರು T.V., ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರಂಗು ರಂಗಿನ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಮರಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತರು. ಈ ಚಿತ್ರ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಬೇಸರದ

ಸಂಗತಿ ಅಂದರೆ ಮ್ಯಾಗ್ನೊನಾಲ್ಡ್‌ನ ವ್ಯಾಪಾರವೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ರಸನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೊಡುವವನು ಕೂಡ ಉಪನ್ಯಾಸ ಆದ ಮೇಲೆ 'ಈವತ್ತು ಅಡುಗೆ ಏನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ? ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೇಳಿ ತನ್ನ ಜಿವ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈವತ್ತು ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವೇ ಅಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪಥ್ಯ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣು ಮುದುಕನಾಗಿ ಸಾಯುವ ಕಾಲ ಬಂದರೂ ಆತನ ಜಿಹ್ವಾ ಚಪಲ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಚಿತ್ರ ನಾಲಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಾತೊಂದಿದೆ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ನಾಲಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಾತೊಂದಿದೆ

ತ್ವಾಂ ಉದರ ಸಾಧು ಮನ್ಯೇ ಶಾಕೈರಪಿ ಯದಪಿ ಲಬ್ಧ ಪರಿತೋಷಂ |
ಹತಜಿಹ್ವೆ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ವಾಂಛಾ ಶತ ದುರ್ಬಘಾಸಿ ಸತತಂ ತ್ವಂ ||

(ಶಿಲ್ಪಣ ಶಾಂತಿಶತಕ)

ಹೊಟ್ಟೆ ನಿನಗೆ ಧನ್ಯವಾದ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ನೀನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ನೂರಾರು ಬಯಕೆಗಳಿಂದಲೂ ತೃಪ್ತವಾಗದ ನಾಲಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಂದು ಹೇಳಲಿ ?

ಮೆಕಡೊನಾಲ್ಡ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ fast food ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಾಗುವುದು ಗೋಧಿ ಕಾಳಿನ ಒಳಭಾಗದ ತಿರುಳಿನಿಂದ. ಗೋಧಿಯ ಹೊರ ಭಾಗವನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಾಂಶಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಟು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಳಭಾಗದ ತಿರುಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಬಿಳಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಬೆನ್‌ಜೋಯಿಕ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಮೈದುತ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲೋಕ್ಸನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೈದಾ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳು

ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಅಲ್ಸರ್, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೈದಾದ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್-ಜಿಬಿ (ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳು ತಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಯಾವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ.) ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಮೇಧೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ 2ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ಕೊಬ್ಬು ಆಗಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಿ.ಪಿ. ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಬ್ಲೇಚಿಂಗ್‌ನ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಮೇಧೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ವಿಷಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಮೈದಾ ಅಸಿಡಿಕ್ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ (ತುಂಬಾ ಅಸಿಡಿಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.) ಅದು ಎಲುಬುಗಳ ಕ್ಯಾಲಿಯಮ್‌ನ್ನು ಹೀರಿ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಎಣ್ಣೆ ಹೇಗೆ ರಿಫೈನ್ ಆಗುತ್ತದೆ ನೋಡೋಣ. ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅನ್‌ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅದು ಸತ್ತ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು.....ಅವುಗಳ ಮೂಲ ರಚನೆಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ರಿಫೈನ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವು ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಳಾಗುವ ಆಹಾರಗಳು ಜೀವಂತ ಎನ್ಜೈಮುಗಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳು. ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರಗಳು. ತಿಂಗಳು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇಟ್ಟರೂ ಹಾಳಾಗದ ಆಹಾರಗಳು ಸತ್ತ ಎನ್ಜೈಮುಗಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳು. ಅವು ರಿಫೈನ್ ಆಹಾರಗಳು. ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ರಿಫೈನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಕೆಲ್, ಪ್ಲಾಟಿನಮ್, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್‌ನಂತಹ ಕ್ಯಾಟಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ಜೊತೆಗೆ ಹೆಕ್ಸೇನ್) ಅದನ್ನು 500-1000 ಫ್ಲಾರನ್‌ಹೀಟ್ ತನಕ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಅಣುಗಳ ರಚನೆ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್

ಅಥವಾ ಪ್ರಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಣುಗಳ ರಚನೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳಾದ ಬಿಎಚ್‌ಟಿ, ಬಿಎಚ್‌ಒಗಳನ್ನು (ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ) ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆಂದ ಕಾಣಿಸಲು. ಯಾವುದೇ ಸೈಲ್, ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಈ ಎಣ್ಣೆ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಖನಿಜ, ವಿಟಾಮಿನ್ನುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸತ್ತ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಣ್ಣೆ ರಕ್ತವನ್ನು ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯವು ಬಲವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಏರುತ್ತದೆ. ಬಿಪಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಜಿಮರ್ಸ್, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್, ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ (Allention dificit hyper activity disorder) ಮತ್ತು ಆರ್ಥೈರೈಟಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸತ್ತ ಆಹಾರವಾದ್ದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಎನ್ಜೈಮುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವು ತನ್ನದೇ ಎನ್ಜೈಮುಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಎನ್ಜೈಮುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೊಯಾಬೀನ್, ಸನ್‌ಫ್ಲವರ್, ಕಾರ್ನ್, ಕೆನೋಲ, ಕಾಟನ್‌ಸೀಡ್, ಸ್ಲಾಫ್ಲವರ್....ಗಳನ್ನು ವೆಜಿಟೆಬಲ್ (ಇದರಲ್ಲಿ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ) ಆಯಿಲ್‌ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 6 ಪೊಲಿಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇದ್ದು ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಳಿಯವಾಗಿ ರಿಫೈನ್ ಮಾಡದೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸದೆ ಚಿಕ್ಕ ಘಟಕಗಳಿಂದ (ಒಮೆಗಾ 3 ಪ್ಯಾಟ್ ಇರುವ ಆಲಿವ್, ತೆಂಗು, ಶೇಂಗಾ...) ತೆಗೆಯಲ್ಪಡುವ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಮಳ, ಖನಿಜಗಳು, ವಿಟಾಮಿನ್ನುಗಳು, ಜೀವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಾಳಿಕೆ ಸುಮಾರು 3-4 ತಿಂಗಳು ಅಷ್ಟೆ. ಹಾಗಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಾಳಿಕೆ ಬೇಕೆಂದು ವಿಷದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾದೀತೆ ! ?

ರಿಫೈನ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಗಳಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಅಪಪ್ರಚಾರ

ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಾಗೂ ದೇಶೀಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ....ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ಜನರಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು....ಇಂದು ಯಾರಿಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೋಟೆಲ್ ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಕೋಕಾಕೋಲ, ಪೆಪ್ಸಿ, ಸ್ಪೈಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತೀ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು, ಪರಿಮಳ (ಉದಾ: ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಅಲ್ಲ, ಅದರ ಪರಿಮಳ), ವಿಪರೀತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್ಸ್, ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಳಕಗಳು-ಟೇಸ್ಡ್ ಎನ್ಜೈನ್ಸ್‌ನಂತಹ ಅಡ್ಡ್‌ನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಇರುವುದು.

ಕೋಕಾಕೋಲವನ್ನು ಕುದಿಸಿದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿಯುವುದು ರಸ್ತೆಗೆ ಹಾಕುವ ಡಾಂಬರು. ಸತ್ತ ಮೇಲೂ ಕೊಳೆಯದಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಗ ಅವನ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಅದು ಕೋಕಾಕೋಲದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಕೋಕಾಕೋಲಾದಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೂಡ ಕರಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಎಂತಹ ಅಪಾಯದ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. 330 ಎಂಎಲ್ ಕೋಕಾಕೋಲ, ಪೆಪ್ಸಿಗಳಲ್ಲಿ 9-10 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ... ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಯೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳ ಪಿ.ಎಚ್. ಅಂಕೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಪಿ.ಎಚ್ ಅಂದರೆ ಪೊಟೆನ್ಷಿಯಲ್ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಇದರ ಸ್ಕೇಲ್ 0-14 ತನಕ. ದ್ರಾವಣ ಎಸಿಡಿಕೋ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಕಾಲ್ಯೆನ್ ಕೂಡ ಅಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದು 7 (ನ್ಯೂಟ್ರಲ್) 7 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಎಸಿಡಿಕೆ, 7 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಲ್ಕಾಲ್ಯೆನ್. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಿ. ಎಚ್. 7-8ರ ನಡುವೆ, ಅಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲ್ಕಾಲ್ಯೆನ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ರಕ್ತದ ಪಿ. ಎಚ್ 7.4 (7.35-7.45) ಇರಲೇಬೇಕು. ಇದು ನಾರ್ಮಲ್. ಈ ನಂಬರ್ 7 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲ್ಕಾಲ್ಯೆನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ನಂಬರ್ 7 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳ ಪಿ.ಎಚ್. ಅಂಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ

ಡಯಟ್ 7 ಅಪ್ 3-7, ಸ್ಪೈಟ್-3.29, 7 ಅಪ್ - 3.20, ಡಯಟ್ ಪೆಪ್ಸಿ-3.03, ಪೆಪ್ಸಿ-2.53, ಕೋಕ್-2.52, ಆರ್‌ಸಿಕೋಲ 2.3.8..... ಪಿ.ಎಚ್ ಲೆವೆಲ್ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ದ್ರವ ಎಸಿಡಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪಿ.ಎಚ್. ದ್ರವಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮಲ್‌ನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಯೋಚಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಆಹಾರದ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರಲಿ ಎಂದು ಕೃತಕವಾಗಿ ರುಚಿ ಬರಿಸುವಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು 'ಗ್ರೆಫ್ಲಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ 'ಲೆಪ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಹಸಿವು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಅದು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತನ್ನ ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಬಂದ ಜನರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು ತನಗೆ ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಚೈನೀಸ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ನ ಸುಜುಕಿ ಬ್ರದರ್ಸ್‌ರವರ (1908) ಸ್ವಾರ್ಥವೇ ಮೆನೊಸೋಡಿಯಮ್ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್ - ಎಂಎಸ್‌ಜಿ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವನು. ಜಪಾನಿನ ಕಿಕುನೆ ಇಕೆಡಾ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಹಸಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 'ಗ್ರೆಫ್ಲಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಪ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಹಸಿವಿನ ಮುಕ್ತಾಯದ ಸಂಕೇತ ಉಂಟಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೂ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೃತಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಮತ್ತನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಎಲ್‌ಎಸ್‌ಡಿ, ಗಾಂಜಾ, ಶರಾಬಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯೇನಲ್ಲ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವದು.)

With Best Compliments From



Srikrishna Group The Milk People

**Srikrishna Milks Pvt. Ltd.,
KIRWATTI**

**Srikrishna Dairy Pvt. Ltd.,
HERROR**

**Hangyo Ice Creams (P) Ltd.,
HERROR**

**Hangyo Hospitalities (P.) Ltd.
MANIPAL**

**Srikrishna Corporation
Services P. Ltd.,
HUBLI**

Regd Office

38, 2nd Floor, Eureka Junction,

T. B. Road, HUBLI - 580 029

Phone No. 0836 - 4258994, 2356995, 96

Fax No.: 0836 - 4258995

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ

- ಡಾ|| ಕೆ. ಜಗದೀಶ ಪೈ, ಕಾರ್ಕಳ-574104, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಎಕೆಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
(ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದದ್ದು)

ಆಹಾರದ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬರ್ಗರ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ನೂಡಲ್ಸ್ ಸೂಪ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳು, ಕೆಚಪ್, ಸಾಸಸ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಚಾಕ್ಲೆಟ್.....ಐಸೀಕರಿಸಿದ ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಂ.ಎಸ್.ಜಿ.ಯು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತ ಆ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ "ಡೋಪಮಿನ್" ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಡ್ರಗ್ ಸೇವಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಎಂಎಸ್ಸಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಂ. ಎಸ್. ಜಿ. ಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ-ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಅಂಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮೇಧೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಕೃತಕ ರುಚಿ ಉರಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಎಚ್.ಇ.ಕೆ-293, ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಗರ್ಭಪಾತಗೊಂಡ ಮಗುವಿನ ಕಿಡ್ನಿಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ 1 ವರ್ಷಕ್ಕೆ 5 ಕೋಟಿಗಳಷ್ಟು ಗರ್ಭಪಾತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಪೆಪ್ಪಿಕೋ, ನೆಸ್ಲೆ, ಕ್ರಾಫ್ಟ್, ಫುಡ್ಸ್.....ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ಯಾಕೆಟಗಳ ಮೇಲೆ ಎಂ. ಎಸ್. ಜಿ.= ಬಳಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬರೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ರುಚಿ ಬರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕದ ಹೆಸರು ಎಚ್.ಎಫ್.ಸಿ.ಎಸ್-ಹೈ ಫುಕ್ಯೋಸ್ ಕಾರ್ನಿಸಿರಪ್, ಇದನ್ನು ಬಳಸಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತಿಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರಾಬಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಲಿವರ್, ಪಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗಡವಿ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಿ.ಪಿ. ಅಜೀರ್ಣ....ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ದ್ವಿತೀಯ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಕಾಲದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕತೆ. ಯುದ್ಧದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಆಮದು ನಿಂತು ಹೋಯಿತು. ವಿದ್ಯುತ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗೋದಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವಾಯಿತು. ಜನರು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಿಕೆರಿ ಗಾರ್ಡನ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕೆಂದು ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿತು. ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾವೇ ಬೆಳೆದರು ಯುದ್ಧದ ಮೊದಲಿಗೆ ಇದ್ದಂತಹ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ 50% ಇಳಿಕೆಯಾಯಿತು. ಯುದ್ಧ ಮುಗಿಯಿತು. ಹಿಂದಿನಂತೆ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಆಹಾರದ ಲಭ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೊದಲಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದವು.

ಇದು ಕೆನಡಾದ ನಾರ್ಡನ್ ಯೆಲ್ಲೊ ಟೆರಿಟರಿಯ ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳ ಕತೆ. 1955 ರ ತನಕ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕೆನಡಾದ ಸರ್ಕಾರವು ಅವರಿಗೆ "ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಅಲ್ಟ್ ವಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್" ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಕೇವಲ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೊಶದ (ಗಾಲ ಬ್ಲಾಡರ್) ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರು. ಗಂಡಸರು ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟಿರೀ (ಹೃದಯದು) ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟರ್ನೇಟಿವ್ ವೈದ್ಯರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಪ್ರಕೃತಿವಿಜ್ಞಾನದ ಹಸಿ ಸಸ್ಯಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಕೇವಲ 2 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ? ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ಪ್ಯಾಕೆಟ ಆಹಾರ, ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ರುಚಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಸಸ್ಯಹಾರವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು....ಈ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

“ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ನಿಜ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಇದ್ದವನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ವರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಲ್ಲವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜಠರಂ ಪೂರಯೇದಧರ್ಮಂ ತದಧರ್ಮಂ ತು ಜಲೇನ ಚ |

ವಾಯೋ ಸಂಚರಣಾರ್ಥಂ ತು ಭಾಗಮೇಕಂ ವಿಸರ್ಜಯೇತ್”

ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಊಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದ ಕಾಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಗ ತಿಂದದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಯಾವಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ “ಸಂಧ್ಯೋ ಪ್ರಾತಃ ಮನುಷ್ಯಣಾಂ ಅಶನಂ ವೇದ ನಿರ್ಮಿತಂ” ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ದಿನಕ್ಕಿರಬೇಕು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ‘ಯಾಮಮಧ್ಯೇ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಯಾಮ ಯುಗ್ಮಂ ಚ ಲಂಘಯೇತ್’ ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯಾಮ ಅಂದರೆ ಮೂರು ಗಂಟೆ. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಎರಡು ಯಾಮಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಪ್ರಧಾನವಾದ ಒಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರ ವಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡೇ ಆಹಾರ. ಮಧ್ಯೆ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನುಪಾನ, ಹಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯ ರಸ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವಿಲ್ಲದೇ ತಿಂದ ಒಂದೇ ಒಂದು ತುತ್ತು ಅನ್ನವೂ ಸಹ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಸೂಚನೆಯೇ ಹಸಿವು, ಕಡಿಮೆ ಮಾತು, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸರಳ ಸೂತ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಕೂಡ. "Eat less and Live Long" ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಇಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಎಲ್ಲಾ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಇದನ್ನೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ನಿಜ. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬದುಕು ಅರ್ಥಹೀನವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ ?

ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಇಲಿ ಇತ್ತಂತೆ. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದುದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೆ ತಿಂದುಕೊಂಡು, ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು, ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು, ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು, ಆನಂದವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಒಮ್ಮೆ ಏಕೋ, ಏನೋ ಪುಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಬಹಳ ಕೃಶವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಪುಟ್ಟಿಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿ ಕಂಡಿತು. ಬುಟ್ಟಿಯ ಒಳಗಡೆ ತುಂಬ ತುಪ್ಪದ ಕಜ್ಜಾಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಪುಟ್ಟಿಲಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡಿತು. ಯಾರೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾದ ತೂತುಗಳಿದ್ದವು. ಪುಟ್ಟಿಲಿಯು ಒಂದು ತೂತಿನ ಮೂಲಕ ಆ ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿತು. ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಕಂಡಿರದ ಪುಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಈಗ ತುಪ್ಪದ ಕಜ್ಜಾಯಗಳ ರಸದೌತಣ ! ಅದೂ ಬಿಟ್ಟಿ ಊಟ ! ಪುಟ್ಟಿಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಕಜ್ಜಾಯಗಳನ್ನು ತಿಂದಿತು. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಅದಾದ ನಂತರ ಏಳುವುದು, ಕಜ್ಜಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿನ್ನುವುದು ಮಲಗುವುದು, ಮತ್ತೇಳುವುದು, ತಿನ್ನುವುದೂ, ಮಲಗುವುದು ಅಷ್ಟೇ ! ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಪುಟ್ಟಿಲಿ ಮತ್ತೇನೂ

ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ತರುವಾಯ ಪುಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಕಜ್ಜಾಯಗಳು ಸಾಕೆನಿಸಿದವು. ಕಜ್ಜಾಯ ನೋಡಿದರೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವಂತಾಗತೊಡಗಿತು. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಓಡಾಡಬೇಕು, ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಆಟವಾಡಬೇಕು ಎನಿಸಹತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ತೂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಯತ್ನಿಸಿತು ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತೂತಿನ ಗಾತ್ರ ಅಷ್ಟೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ತುಪ್ಪದ ಕಜ್ಜಾಯಗಳನ್ನು ತಿಂದೂ, ತಿಂದೂ ಪುಟ್ಟಿಲಿ ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಿರುಚಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಒಂದು ದೊಡ್ಡಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಏನಾಯಿತೆಂದು ಕೇಳಿತು. ಪುಟ್ಟಿಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿತು. ಆಗ ದೊಡ್ಡಲಿಯು 'ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡು. ಸಣ್ಣಗಾಗು. ನೀನು ನಿನ್ನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ಅದು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕಜ್ಜಾಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿತು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ತಿಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದ ಪುಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿತು. ತಿಂದದ್ದು ಇನ್ನು ಸಾಕು, ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ. ತಿನ್ನುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಬಿಡಲಾರದೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವುದು. ಒಂದಿಷ್ಟು ದಿನ ಹೀಗೇ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಕಜ್ಜಾಯದ ಮಾಲೀಕರು ಬಂದರು. ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಜ್ಜಾಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪುಟ್ಟಿಲಿಯನ್ನು ಕಂಡರು, ಸಿಟ್ಟುಗೊಂಡರು. ಪುಟ್ಟಿಲಿಯನ್ನೆ ಬಡಿದು ಕೊಂದರು. ತಿನ್ನುವುದೊಂದನ್ನೇ ಬದುಕಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ಪುಟ್ಟಿಲಿಯು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಆಟ, ಓಡಾಟಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು.

ಈ ಪುಟ್ಟಿಲಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಾಕತನ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಂದು ತಿಂದು ಕೇವಲ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪುರುಷಾರ್ಥವಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಬೆಳೆದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಎಂಬುದರ್ಥವಲ್ಲ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಒಂದು ಮಿತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ತಿಂದದ್ದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೈಸೂರಿನ ದಿವಾನರಾಗಿದ್ದ ಮೋಕ್ಷಗುಂಡಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಒಂದು ಸಲ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಊರಿನ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರು. ಸೌಹಾರ್ದ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಯಿತು. ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಇದ್ದ. ಅವನನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದ ಹಿರಿಯರು “ಇವನೊಬ್ಬ ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿ ಉಣ್ಣುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಇವನೊಬ್ಬನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವನ ಶರೀರ ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ” ಎಂದು ಹೊಗಳಿದ.

ಅವರ ಮಾತಿನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗದ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ “ಇದರ ಲ್ಲೇನಿದೆ ಅದ್ಭುತ ? ಇವನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೇ” ಎಂದು ಬಿಟ್ಟರು. ಆಗ ಆ ಹಿರಿಯರು “ಅಷ್ಟು ಆಹಾರ ತಿಂದು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದೆ.” ಎಂದರು

“ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇವನೊಬ್ಬನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅದ್ಭುತ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾಲ್ವರ ಅನ್ನವನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ತಿಂದರೆ ಅದು ನಷ್ಟದ ವಿಷಯ” ಎಂದು ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಹೇಳಿದಾಗ ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿತು.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಲಾರದು. ಇಂದು ಕಂಡು ಬರುವ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಬದುಕು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಮುಂತಾದವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜೋನಾಥನ್ ಸ್ಪಿಫ್ಟ್ ಎಂಬ ಕವಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, “ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಡಾ|| ಪಢ್ಯ, ಡಾ|| ಶಾಂತಿ, ಡಾ|| ವ್ಯಾಯಾಮ” ಎಂಬುದಾಗಿ.

ಖ್ಯಾತ ಉಪನ್ಯಾಸಕ ಪೀಟರ್ ಟೆಂಡರ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. “ಕೆಲವರು

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಚರ್ಚೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯೇ ಚರ್ಚೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನನಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ”. ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲಿಸಿ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಪಾವತಿ, ಅಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕಿರೀಟದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ದೇವರ ಪೂಜೆಯಂತೆ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಗಸಾಧನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಹಲವು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಶರೀರದ ಸೌಷ್ಠವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ವಿಕಾಸ ಅಂದರೆ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಹಿರಂಗದ ಸೊಗಸು, ಅಂತರಂಗದ ಆನಂದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹರ್ಷ ಸಾಧ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳು, ಎಳೆತಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ ನಂಬಲಾರದಷ್ಟು ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತಿಶಯವಾದದ್ದು. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಶರೀರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ-ಎಲ್ಲ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಈ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಸುಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯುಪಕಾರಿ.

ಶವಾಸನ-ಶಾಂತಿ ಆಸನಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಕುಗ್ಗಿ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲೂ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲೂ ಸಾವಧಾನತೆ ಬರುವುದು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಧೃಢವಾಗುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಲಾಘವಂ ಕರ್ಮಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ದೀಪ್ತೋಽಗ್ನಿಃ ಮೇಧಸಕ್ಷಯಃ ||

ವಿಭಕ್ತ ಘನ ಗಾತ್ರತ್ವಂ ವ್ಯಾಯಮಾತ್ ಉಪಜಾಯತೇ ||

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹಗುರದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು, ಕರ್ಮಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದು, ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೃಶರಾಗಿರುವವರು. ಇನ್ನು ಕೃಶರಾಗುವುದರ ಬದಲು ಪ್ರಮಾಣ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಗಿಕೊಳ್ಳುವರು.

135 ಕಿಲೊ ತೂಕದ ದಢೂತಿ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಂಡು ಹೇಳಿದ; “ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ನನ್ನ ಕಡೆ ನೋಡೊಲ್ಲ, ಮಾತಾಡೊಲ್ಲ. ಈ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?”

ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದರು; “ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರು. ಹೊರಗೆ ಹೊರಡೊಕ್ಕೆ”

ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ, ದಢೂತಿ ಯುವಕನ ಮನೆ ಮುಂದೆ 50 ಕಿಲೊ ತೂಕದ ಜಾಗಿಂಗ್ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದ ಸುಂದರ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಳಾಗಿ, “ನನ್ನನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಹಿಡಿದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ” ಅಂದಳು.

ಯುವಕ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟ. ಮುಂದಿನ 6 ತಿಂಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಓಡುವ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಯುವಕ 50 ಕಿಲೊ

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಅವಳನ್ನು ಹಿಡಿದೇ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ, ಮುಂದಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ 135 ಕಿಲೋ ತೂಕದ ಜಾಗಿಂಗ್ ಸೂಟ್ ಧರಿಸಿದ ದಢೂತಿ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಕಂಡಳು. ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು; “ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದಂತ, ಬೇಗ ಓಡಿ”

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬಂಜೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ಹೇಳಿದ.

ಆಕೆಯ ನಾಡಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದ; “ನಾನು ನಿನ್ನ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕೊಡಲಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ನೀನು ಇನ್ನು 40 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ”

ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ ಆ ಮಹಿಳೆ ಎಷ್ಟು ಚಿಂತಿತಳಾದಳು ಎಂದರೆ ಮುಂದಿನ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಕೆ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸದಾದಳು.

ನಿಗದಿತ ಗಡುವಿನ ನಂತರ ಆಕೆ ಸಾಯದಿದ್ದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದ; “ನನಗೆ ಈ ವಿಷಯ ಆವತ್ತೇ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಆಕೆ ಫಲವತ್ತಾಗುವಳು”

ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಗಂಡ ಕೇಳಿದಾಗ, ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದ; “ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅತಿ ದಪ್ಪ ಇದ್ದಳು, ಅದು ಆಕೆಯ ಫಲವತ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿತ್ತು. ಕೇವಲ ಸಾವಿನ ಭಯ ಮಾತ್ರ ಆಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಿತು. ಈಗ ಆಕೆ ಅದರಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದಾಳೆ.” ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆಕೆ ಗುಣವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ?

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಎರಡೇ

ದಾರಿ. ಒಂದು ಪಠ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬೋಜನನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೂ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.

ಡಾ| ಹೆನ್ರಿ ಸಿ. ಲಿಂಕ್ ಸೈಕಾಲಜಿಕಲ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿದ್ದ. ಚಿಂತೆ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ, ಹಲವಾರು ಜನರ ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸಿದವನು ಆತ. 'The Rediscovery of Man' ಎಂಬ ಆತ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 'On overcoming Fears and Worries' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ ಡಾ. ಲಿಂಕ್.

ಆ ರೋಗಿಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಆತನ ಜೊತೆ ವೃಥಾ ವಾದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಡಾ. ಲಿಂಕ್‌ಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ, ಆತ ಆ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ "ಸರಿ, ನೀನು ಹೇಗಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂದಿರುವೆಯಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಹೀರೋನಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೇ ? ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು. ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಈ ಕಟ್ಟಡದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಾ ಇರು. ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಾಹಸ ಅಲ್ಲವಾ ?"

ಆ ರೋಗಿ ಹಾಗೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಒಂದು ಬಾರಿಯಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ! ಆದರೆ ಆತ ಸಾಯಲಿಲ್ಲ ! ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕೂಡ ಆತನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗಂತೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು !

ಮೂರನೆಯ ರಾತ್ರಿಯಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಲಿಂಕ್ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದನೋ ಆ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಆ ರೋಗಿ. ಆತ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಬಳಲಿದ್ದರೂ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಮರದ ಕೊರಡಿನಂತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರಿಸಿಬಿಟ್ಟ.

ಮುಂದೆ ಆತ ಅಥೈಟಿಕ್ ಕ್ಲಬ್‌ವೊಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ. ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಭಾಗವಹಿಸತೊಡಗಿದ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ನಿರಾಳವೆನಿಸ ತೊಡಗಿತು. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ-

ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣತೊಡಗಿತು. ಬಹುಕಾಲ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಚಿಗುರ ತೊಡಗಿತು.

ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆತನನ್ನು ಕೇವಲ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಾವಿನಿಂದಲೂ ಪಾರು ಮಾಡಿತು.

ಪಠ್ಯದಿಂದ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಸಕಾರಾತ್ಮವಾದರೆ, ಧೈರ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ಎಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಔಷಧಿಗೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಭಗವಂತ ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಗುಳಿಗೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಂಚತಾರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಸೇರಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅವು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿಯ ಗುಣವಿರುವ ಹುಲ್ಲನ್ನೂ, ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಯನ್ನೂ ತಿಂದು ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಾವೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ ಆತನಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಶೀತವಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ಕೊಡುವ ಪ್ರಬಲ ಜೀವನಿರೋಧಕ (Antibiotics) ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಬದಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. Anti biotic ಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಹಲವಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಇಂದು ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಯ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಡಾ. ವಿಕ್ಲಿಯಮ್ ಓಸ್ಟರ್ (Wikliamoster, M.O.) ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “The person who takes medicine must recover twice. Once from the disease and once from the medicine” “ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವವರು ಎರಡು ಬಾರಿ ಗುಣ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 1. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ 2. ಔಷಧಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ.”

ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಿಂಬಳ ಸುರಿಯುವುದು, ಭೇಧಿ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ...ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಿಂಪ್ಲಮ್‌ಗಳು. ಇವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ.. ಆ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧಗಳು ಈ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಸಿಂಪ್ಲಮನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಲ್ಮಶಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ಆ ಜ್ವರದ ತಾಪಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ವೈರಸ್ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧದಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು, ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ದೇಹದ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಾತೊಂದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ;” ನಿಮಗೆ ಮೈ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬದುಕಬೇಡವೇ ? ವೈದ್ಯರು ಚೀಟಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಔಷಧಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಬದುಕಬೇಡವೇ ? ಆದರೆ ಔಷಧಿ ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಬದುಕಬೇಡವೇ ?” ಎಂಬುದಾಗಿ.

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ; “Every bill is ill” ಎಂಬುದಾಗಿ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಡಾ|| ರೋಬರ್ಟ್ ಹೆಂಡರ್ಸನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ, “Every drug increases and complicates patients’

condition” ಎಂಬುದಾಗಿ. “ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧವು ರೋಗಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ” ಫಾರ್ಮಸಿ’ ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ಪದದ ಅರ್ಥವೇ ವಿಚಿತ್ರವಾದದ್ದು. ಇದರ ಅರ್ಥ ವಿಷ ಅಂತ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; “More people die of medicine than lack of medicines”. “ ಬಹಳ ಜನರು ಔಷಧಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಲ್ಲ ?”

ಔಷಧಗಳು ರೋಗ ಹಿಡಿದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಡ್ಯಾಮೇಜ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಔಷಧವು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೈಡ್ ಇಫೆಕ್ಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅವುಗಳ ಸೈಡ್ ಇಫೆಕ್ಟ್‌ಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪಿಯೋಗ್ಲಿಟಾಜೋನ್ ಎಂಬ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಔಷಧವನ್ನು ಅದು ಬ್ಲಾಡರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ 2011 ರಿಂದ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜರ್ಮನಿ ಸಮೇತ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಷೇಧ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 12, ಜೂನ್ 2013 ರಂದು ಅದನ್ನು ನಿಷೇಧ ಮಾಡಲಾಯಿತಾದರೂ ಔಷಧದ ಕಂಪನಿಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ 31, ಜುಲೈ 2013ರ ರಂದು ಅದರ ಮೇಲಿನ ನಿಷೇಧವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 30 ಲಕ್ಷ ಇದೆ. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಬಳಸುವ “ಸ್ಪಾಟಿನ” ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯು ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಕೆಟರ್ನಾಕ್ಟ್, ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಾದವನ್ನು WHO ಮತ್ತು FOA ಕೂಡ ಧೃಡೀಕರಿಸಿದೆ. WHO 20 ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯು 47% ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೊಸಿಗ್ಲಿಟಾಜೋನ್ ಎಂಬ

ಔಷಧವು ಗಂಟು ನೋವು, ಮೈ ನಡುಕ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಮಂಜಾದ ದೃಷ್ಟಿ....ಯಂತಹ ಅನೇಕ ಸೈಡ್ ಇಫೆಕ್ಟ್ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೈಡ್ ಇಫೆಕ್ಟ್ ಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಯಾದ ಗ್ಲಾಕ್ಸೋ ಸ್ಮಿತ್ ಕ್ಲೈನ್ ಕಂಪನಿಯ ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅದರ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಲಂಚವನ್ನು, ಗಿಫ್ಟ್ ಗಳನ್ನು, ವೈಭವೋಪೇಕ ರೆಸಾರ್ಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿತು. 2012 ರಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಪರಾಧವು ಋಜುವಾತಾಗಿ ಅದು 300 ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ಗಳ ಫೈನ್ ನೀಡಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೂ ಅದು 1000 ಕೋಟಿ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ನಷ್ಟವೂ ಆಗದೆ ಲಾಭವೇ ಆಯಿತು.

ಮರ್ಕ್ ಕಂಪನಿಯ ವಿಯೋಕ್ಸ್ ಎಂಬುದು ನೋವು ನಿವಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಊತ ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧವು ಅಂದಾಜು 1,40,000 ಜನರ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ವರ್ಷಕ್ಕೆ 200 ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿದ, 2 ಕೋಟಿ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಸೇವಿಸಿದ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 30-9-2004 ರಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಪಡೆಯಲಾಯಿತು.

ಈ ಔಷಧಗಳ ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದಂಗು ಬಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಔಷಧವು ಡಯಾಬಿಟೀಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಔಷಧಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜುಲೈ 2000ದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳ ಸೈಡ್ ಇಫೆಕ್ಟ್ ಗಳಿಂದ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ-1,06,000

ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔಷಧದ ಕಂಪನಿಗಳು ಇಡೀ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಮೌತ್ ವಾಷ್ ಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಲಿಸ್ಟರಿನ್ ನ ಕತೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದು 1879 ರಲ್ಲಿ ಜೋಸೆಫ್ ಲಾರೆನ್ಸ್

ಲಿಸ್ಟರಿನ್ ನಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅನಂತರ 1895ರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಫ್ಲೋರ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಆಗಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದರು. ಅನಂತರ ಇದು ಮೌತ್ ವಾಷ್ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡಿತು. ಹಾಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಡವೆ ? ಬಾಯಿ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಒಂದು ರೋಗವೆಂದು ನಿಧರಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ "ಹೇಲಿಟೋಸಿತ್" ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಉದ್ಯೋಗ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರಣಯ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಇದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡುವುದು ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದು ನಿಜ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿರುವುದು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ. 5000 ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನರು ಇರುವುದೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿರುವುದು ಹರಿಯಾಣದಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿ 500 ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಇಲ್ಲಿನ ಫರಿದಾಬಾದ್ ನಗರ, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಿರುವ ನಗರ. ಇದು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ.

ಇದರ ಅರ್ಥ ಎಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬಂದ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮುಷ್ಕರ ನಡೆದಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಉಂಟಾಯಿತು.

ನಡು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಪ್ರತಿ ಸೋಮವಾರ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು; "ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ಆದರೂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸರಿ ಅವಳು ಫೀಸು ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಂದು ಸೋಮವಾರ ಆ ಮಹಿಳೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೀಗಂತ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಳು "ಸಾರ್, ನಾನಿವತ್ತು ಬರಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲ".

ಪುರಾತನ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಬಹುಶಃ ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೂ ನಾವು ಅಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಸಮಂಜಸವಾದೀತು. ಕನ್‌ಫ್ಯೂಷಿಯಸ್ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನಿ ಅಂದು ಚೀನಾದ ಬಹುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಅವನ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಶತಮಾನಗಳವರೆಗೆ ಪಾಲಿಸಲಾಯಿತು ಕೂಡ. ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ-ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಹಣ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಣ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಆಗ ವೈದ್ಯನಾದವನು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾದರೆ ಹಣ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗ ಬಂದಷ್ಟು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಲಾಭ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯನ ಗಮನ ಏನಿದ್ದರೂ ರೋಗದ ಕಡೆಗೆ, ಔಷಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ವಿನಾ ರೋಗಿಯ ಕಡೆ ಅಲ್ಲ.

ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಔಷಧಿಯ ಪಾತ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿರತೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಸಂಯಮಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮದಿಯ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಪ್ರಬಲ ಮನೋಬಲದಿಂದಲೇ ಉಲ್ಲಾಸಿತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ವಾಚನಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು, ಮನೋಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮನೋದೈಹಿಕ (Psycho Sematic) ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರು ಇಂತಹವರಿಗೆ

ವೈದ್ಯರ ಸಾಂತ್ವನದಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬಂದರೆ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆ ಅರ್ಧ ಗುಣವಾದ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಘೋರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. "He who has health has hope and he who has hope has every thing" ಎಂಬುದಾಗಿ ಅರಬ್ ಗಾದೆ ಮಾತೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ಮನೋಬಲವಿದ್ದವರು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ ಎಂಬುದಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಮನೋಬಲ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ "Meditation is better than Medication" ಎಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಕೇವಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಾಸ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಲೂ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.)

ಹಾರ್ಡಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಸುಖದ ಮೂಲವು ಪುಣ್ಯವು, ನಾವು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವಂತೆ
ಪುಣ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಬೇಕು. -ಸುಭಾಷಿತ

ದೂರವಾಣಿ : 222213 (ಅಂಗಳಿ)
223468 (ಮನೆ)

ಮೆ ದಾಮೋದರ ಟ್ರೇಡಿಂಗ್ ಕಂಪನಿ

ರೋಜಕ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು

ನೆಲ್ಸೆಕೇರಿ, ಕುಮಟಾ - 581 343 (ಉ. ಕ.)

With Best Compliments From :

Phone : 2457086 "Tel : Sovereign"



SOVEREIGN TILE WORKS

BOLOOR, MANGALORE - 575 003

ಸೋವರಿನ್ ಟೈಲ್ ವರ್ಕ್ಸ್

ಬೋಲೂರು,

ಮಂಗಳೂರು - 575 003

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ

- ಡಾ|| ಕೆ. ಜಗದೀಶ್ ವೈ, ಕಾರ್ಕಳ-574104, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಎಕೆಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
(ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದದ್ದು)

ನಾರ್ಮನ್ ಕಸಿನ್ಸ್‌ರವರು ಯಶಸ್ವಿ ಬರಹಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ನಾರ್ಮನ್‌ನ "ಕಾಲಜನ್" ಎಂಬ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದರು. ವೈದ್ಯರು ಅವರಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕಲಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಿಟ್ಟರು. ತುಂಬಾ ನೋವಿರುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಬಲ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದರೂ ನೋವಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ನಿರ್ದೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹಾಸ್ಯ ಚಲನ ಚಿತ್ರವೊಂದನ್ನು ನಾರ್ಮನ್‌ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಲುಗಾಡುವಂತೆ ನಕ್ಕರು. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ದೆ ಬಂತು. ಮತ್ತೆ ಚಲನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ದೆ ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಅನೇಕ ನಗೆ ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು, ಕಾಮಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತೆಂದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಘೋಷಿಸಿದ್ದ ನಾರ್ಮನ್‌ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಿದರು. ಕೊನೆಗೂ ಅವರು ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ, ಅವರಿಗಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲ್ಲ !

ನಾರ್ಮನ್‌ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿನೂತನವಾದ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದರು. 'ಲಾಫರ್ ಈಸ್ ದಿ ಬೆಸ್ಟ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' (ನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ) ಎಂಬ ಮಾತು ಚಾಲ್ತಿಗೆ ತಂದರು. ನಾರ್ಮನ್‌ನು ಸ್ವತಃ ಉತ್ತಮ ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿದ್ದರು. ನಾರ್ಮನ್‌ರವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನ ಒಂದೆರಡು ನಗೆ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ನಾರ್ಮನ್‌ರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ

ಶೈಲಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳುವುದರ ಬದಲು ಈಗ ನಾವು ಹೇಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆಗಳು. ನಾವು ಈಗ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆಗಳು. ನೀವು ಎಂಬ ಪದ ಬರುವಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ 'ಎ' (ನಾವು) ಎಂಬ ಪದ ಬಳಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದರಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮರುದಿನ ಆಕೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಕೂಡ ಇಂದಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆಯೇ 'ಎ' ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯ. ನಾವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡೋಣವೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಕೈಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗಿ ಇವರತ್ತ ನೋಡಿದಳು. ಆಕೆ 'ಎ' ಶಬ್ದ ಬಳಸಿದ್ದು ಅಂದೇ ಕೊನೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ನರ್ಸ್ ನಾರ್ಮನ್ನರಿಗೆ ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಹಿಡಿಯಲು ಶುದ್ಧ ಶೀಶೆ ಕೊಟ್ಟಳು. ಆ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಪಲ್ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಸುರಿದು ಮುಗ್ಧರಂತೆ ಕುಳಿತರು. ನರ್ಸ್ ಶೀಶೆ ಒಯ್ಯಲು ಬಂದಾಗ, ಶೀಶೆಯೊಳಗಿನ ದ್ರವವನ್ನು ನೋಡಿ ಏಕೋ ಇದರ ಬಣ್ಣ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾರ್ಮನ್ ಹೌದಾ ? ಕಾರಣ ನನಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ಶೀಶೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಗಟಗಟನೆ ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟರು. ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿದ್ದುದ್ದು ಆ್ಯಪಲ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ನರ್ಸ್ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಳಾದಳು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳಿದ ನಂತರ ನಡೆದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಕೆಯೂ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಕ್ಕಳು.

ಇಂತಹ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳ ನಾರ್ಮನ್ನರು ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ 'ಕಾಲಜನ್' ಎಂಬ ಮರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ 20 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿದರು.

ಡಾ|| ವೈಲ್ಡನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ "ನಗುವು ಜಠರದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಮೃದು ಅಂಗಮರ್ಧನ ನೀಡಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ." ಡಾ|| ಗ್ರೀನ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ;

"ಹೃದಯ ತುಂಬಿದ ನಗುವಿನಿಂದಂಟಾದ ಕುಲುಕಾಟದಿಂದ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳ ದ್ವಾರವಿರಲಿ, ಈ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ದೂರದ ಮೂಲೆಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ".

ಅಮೇರಿಕಾದ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಯೇಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು, ಲಾಸ್ ಎಂಜಲೀಸಿನ UELA ದ ನ್ಯೂರೊಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತಿತರ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ನ್ಯೂರೋ ಬಯಾಲಿಜಿಸ್ಟರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಮುಗುಳು ನಗುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ಉಲ್ಲಾಸಮಯತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಸುಖಕರ ತರಂಗಗಳ ಚಲನೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಮತ್ತು ರೋಗದೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಈಷ್ಟೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚು ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಆ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಬದುಕಿನ ಪೂರ್ಣಾನುಭವಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿ ಅಸಂತುಷ್ಟ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಒಂದು ತಾಮಸವಾದ ಆಹಾರ. ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿ. ಆತನ ದೇಹರಚನೆ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಮಾಂಸಾಹಾರ ವರ್ಜಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ ವಿನಾ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಹೊಗಳಿಲ್ಲ, ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ಅವೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಾಗ ಭಯದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಭಯ ಭೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ತಿಂದ ಮಾನವನಿಗೂ ಅ ವಿಷ

ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. “ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಸೃಶಾನ” ಎಂಬುದಾಗಿ ಜಾರ್ಜ್ ಬರ್ನಾಡ್ ಷಾ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ನೀರು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ಕಮ ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು, ಷೋಷಕವೂ ಹೌದು. ‘ನೀರು ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ದೇಹವನ್ನು ಗುಣವಾಗಿಸುವ ವಸ್ತುವಾಗಬಲ್ಲದು’ ಎಂದು ಜಗತ್ತು ಮರೆತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು ‘ಡಾ|| ವಾಟರ್’ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಡಾ|| ಬ್ಯಾಟ್‌ಮ್ಯಾಂಗ್. ಈತ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವಿನಿಯಾ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸರ್ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ಅವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಅನೇಕ ನೋವುಗಳಿಗೆ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗುಣ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗ ನೀರೆ ತಾನೆ. ಇವರ ಪ್ರಕಾರ ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮಾ, ಆರ್ಟೈಟಿಸ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಲ್ಸರ್, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ-ಹೀಗೆ ಹಲವು ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅರ್ಧ ತೂಕದಷ್ಟು ನೀರಿದೆ. ನಾವು ಜಲಭರಿತರು. ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವುದು ಶೇಕಡಾ 90 ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂತಹ ರಕ್ತರಸ ! “ಕ್ರಾನಿಕ್ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲದ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ರೋಗಗಳು ನೀರಿಲ್ಲದಾಗ ಅತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.” ಎಂದ ಡಾ|| ಬ್ಯಾಟ್‌ಮ್ಯಾಂಗ್ ಅವರ ಬದುಕಿನುದ್ದದ ಸಂದೇಶ ಏನೆಂದರೆ “ನೀವು ರೋಗಿಯಲ್ಲ, ನೀವು ಬಾಯಾರಿದ್ದೀರಿ ಅಷ್ಟೆ”.

ನಿಷಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು “ ಸಕ್ಕರೆ, ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಜಾಮ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಪಾಲಿಶ ಆದ ಅಕ್ಕಿ, ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ....

ಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳು : ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, (ಹೊಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ), ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯೊಂದಿಗೆ), ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ..

ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳು : ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಜವಳಿಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀಟ್‌ರೋಟ್, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.....

ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮ. ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹರ್ಷದಿಂದ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಧನ್ಯತಾ ಪೂರ್ಣ, ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಋಜುಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಂಮತ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂದರೆ ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲು. ಜೀವಿಸಲು ಆಹಾರ ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಜೀವನವಲ್ಲ. “ನಾನು ಬದುಕಲು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ, ತಿನ್ನಲು ಬದುಕುವದಿಲ್ಲ.” ಎಂಬುದಾಗಿ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. “ದುರ್ಜನರು ತಿಂದು, ಕುಡಿಯಲು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಜ್ಜನರು ಬದುಕಲು ತಿಂದು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.” ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಾಕ್ರೆಟಿಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸಾತ್ವಿಕರಾಗಲು ಸಾತ್ವಿಕ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನೋಣ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಬಂದುದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನೋಣ. ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳಿದಂತೆ “ಹಿತ ಬುಕ್, ಮಿತ ಬುಕ್, ಋತ ಭುಕ್, ಕೃತ ಭುಕ್, ಕ್ಷುತ ಭುಕ್” ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸೋಣ.

ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿವೆಯಾದರೂ ಇರುವದೊಂದೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯತೆ. ರೋಗಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಇದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಿರುವದೊಂದೇ. ಆರೋಗ್ಯ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಜನರೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವ ದಾರಿಯೂ ಒಂದೇ. ನಿಯಮವೂ ಒಂದೇ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಲವಾರು ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂತ್ರ ಒಂದೇ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಂಚ ಸೂತ್ರ ಹೀಗಿದೆ. “ಶ್ರಮೀ

ಶರೀರ, ಹಿತ ಮಿತ ಆಹಾರ, ಸಂಯಮೀ ಮನ, ದಯಾಳು ಹೃದಯ, ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಿತ ಜೀವನ". ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಭಾಗದ ಜನರೂ ಈ ನಿಯಮದಂತೆ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಿದರೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಹೈಟೆಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೋ, ಹೊರಗಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲೋ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರಕುವುದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತರ ಪಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರಲಿ. ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗಿ ಬದುಕಿ. ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಮಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಕಂಡು ಮನಸಾರೆ ನಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ದೈವದತ್ತವಾದ ನಮಗೆ ದೊರಕಿದ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

“ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭ” ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಗುರು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

“ಬಲಹೀನನಾದವನಿಗೆ ಆತ್ಮ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. “ ಎಂದಿದೆ ಉಪನಿಷತ್ತು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸೌಭಾಗ್ಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ “ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ” ಎಂದರು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ನಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನೂರ್ಕಾಲ ಬದುಕಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.

(ಮುಗಿಯಿತು)

With Best Compliments From :

NAYAK SALT WORKS
MANUFACTURERS OF IODISED SALT

Alvekodi, Kumta - 581 343

Tel : (O) 222217 (R) 222078

CANARA RETREADS

FRANCHISE OF MRF RETREADS
TYRE RETREADING

Alvekodi, Kumta - 581 343

Tel : (O) 222678 (R) 222078

CANARA AUTO CENTRE

REPAIRS AND RECALIBRATION OF AUTOMOBILE
AND MARINE FUEL INJECTION EQUIPMENTS

Alvekodi, Kumta - 581 343

Tel : (O) 222478, 222078

MRF
TYRES

NAYAK TYRES

EXCLUSIVE DEALERS - MRF TYRES

Near Hotel Panduranga,

Kumta - 581 343

Tel : 222478