



### ಇದನ್ನು ನೀವು ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟ.

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ— ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು; ಅಲ್ಸರ್, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇವತ್ತು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಟಿ.ವಿ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಸಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಂತಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದಾದರೂ

### ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಪೂರ್ಣ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

★ ಶಿಲಾಯುಗದ ಮಾನವ ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಂದು ಯೋಚಿಸೋಣ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಾದೊಡನೆ ಅಂದಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಟೆಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಗೆಡ್ಡೆಗಳಣಸುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾಳಿನ ಆಹಾರದ ಚಿಂತೆ ಅವನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಕಾಡುಮೃಗಗಳು, ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಚಳಿ, ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ಬಿಡಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿಯ

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ  
ಅನಾರೋಗ್ಯದ  
ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ  
ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರುಗಳ  
ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ  
ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ  
ಭಯವನ್ನು  
ಬೇರೂರಿಸಿ ಔಷಧಿ  
ಕಂಪೆನಿಗಳು ಹಣ  
ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೇ?

