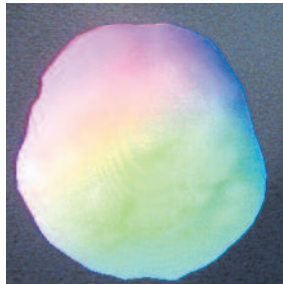
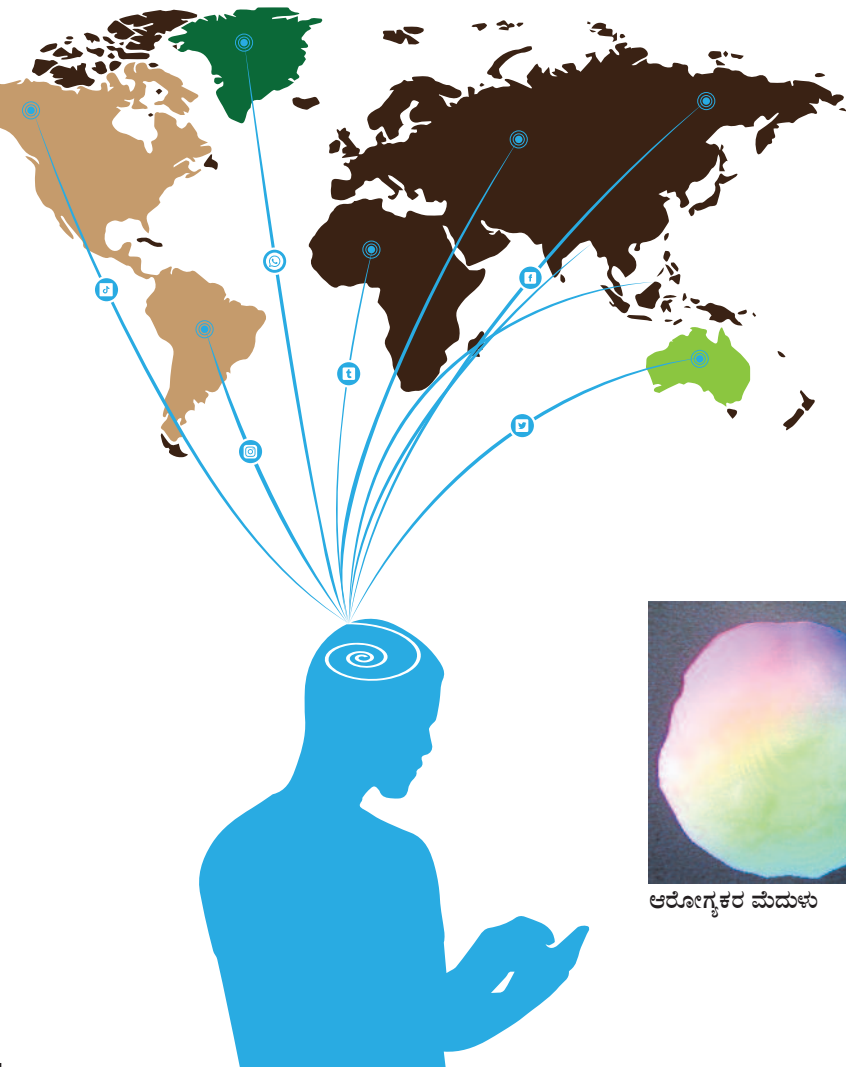




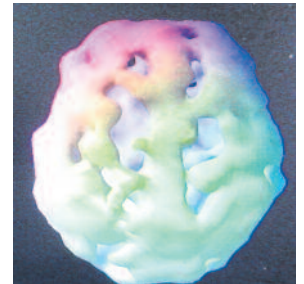
ನಮಗೆ ಜೀವಂತ ಮೆದುಳಿನೊಳಗೆ ಇಣುಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. 'ಸ್ಟೆಕ್ಸ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್' (ಸಿಂಗಲ್ ಫೋಟಾನ್ ಎಮಿಷನ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಡ್ರೈವ್ ಟೊಮೋಗ್ರಫಿ), 'ಎಂ.ಆರ್.ಐ' (ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೋನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್) ಅಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು.

ಮೆದುಳಿನ 'ಸ್ಟೆಕ್ಸ್' ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂರು ಆಯಾಮದ ನಕಾಶೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗ ಹಾನಿಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು, ಮೆದುಳಿನ ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು. ಚಿತ್ರ 1ರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಡಭಾಗದ ಮೆದುಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಮೆದುಳು. ಮೆದುಳಿನ ಸಕಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮೆದುಳನ್ನು ಈ ಎಡಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ಚಿತ್ರ 1ರಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಸನಿಯ ಮೆದುಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಮೆದುಳಿಗೆ ತೂತು ಬಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ಆ ಭಾಗಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಿವೇಕ, ವಿವೇಚನೆಯ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳು ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ವ್ಯಸನಿಗೆ ತಾನಂತಹ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಸಬ್‌ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೋಡೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಉಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯಲೂ ಸಂಕೋಚಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ಕುಡಿದಾಗ, ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ಎಂದರೆ ಆತನ ಮೆದುಳಿನ ಪಾಡು ಏನಾಗಿತ್ತು ಊಹಿಸಿ.

ಆದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ; ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ನಾವೇನನ್ನೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ - ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಸುರಾಪಾನದಂತೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ! 'ಕುಡಿತ, ಡ್ರಗ್ಸ್‌ನಂತೆಯೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನಿಯ ಮೆದುಳು ಕೂಡ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ನನಗೆ ಜನವರಿ 2022ರಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿಸಿದವರು, ದಿಲ್ಲಿಯ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬ್ರೇನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್'ನಲ್ಲಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆದುಳು



ಗಾಸಿಗೊಂಡಿರುವ ಮೆದುಳು