

ಪ್ರಕೃತಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಬಾಗದೆ ನೇರವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ನಡೆಯಲಷ್ಟೇ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಓಡಲು ಅಲ್ಲ.

ರಚನೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವೇ ಆಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಬಾಗದೆ ನೇರವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ನಡೆಯಲಷ್ಟೇ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲತಃ ಸಸ್ಯಹಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಓಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಸ್ಯಗಳು ಓಡುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕು. ನಡೆದು ಸಸ್ಯಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಆನೆ ಕೂಡಾ ಸಸ್ಯಹಾರಿ. ಅದರ ಕಾಲುಗಳೂ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ನಡೆದಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಆನೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೊಪ್ಪುಸದೆ ತಿನ್ನಲು ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಓಡುವ ಕ್ರಮ ಇಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎರಡು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಭದ್ರ ಸ್ಥಿತಿ (stability) ಕಡಿಮೆ. ಆತ ಓಡಿದರೆ ಗುರುತ್ವ ಬಲದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟ, ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕಣಕಾಲು (ಕ್ಯೂರ್ಲ್) ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಏಟು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಮೊಣಕಾಲು, ಕಣಕಾಲಿನ ಸಶ್ಚ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮ (productive business). ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವುದು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ತಿಳಿದವರು ಓಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹ ರಚನೆ (anatomy) ಓಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಭದ್ರವಲ್ಲದ (unstable) ಗಂಟುಗಳಿರುವ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವುದರಿಂದ ಗುರುತ್ವ ಬಲ (centre of gravity) ಹೊರ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ, ಮೊಣಕಾಲು, ಕಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪಾದದ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಉಲ್ಟಾ ಆಗುತ್ತದೆ.

'ಓಡಬೇಡಿ, ನಡೆಯಿರಿ' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಇನ್ನೊಂದಿದೆ. 'ಓಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂದು ಓಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವವರ ಕಾಟ. ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದಾಗ ಜನ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ತಪ್ಪು. ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದ ಓಡಿದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತದೆ. ಓಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಲವರಿಗೆ ದಮ್ಮು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. 'ಇನ್ನು ಓಡಿದರೆ ನಿನಗೆ ಹಾಳು. ಸಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸು' ಅಂತ ಹೃದಯ ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆ ಅದು. ಆದರೆ ಓಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಬದುಕು ಎಂದು ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಕ್ಕ ಜನ ಹೃದಯದ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸೂಚನೆಗಿಂತಲೂ 'ಪ್ರೇರಣೆ' ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾಲಿಗೆ ನೋವಾದರೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನೋವಾದರೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಿತಿ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ 'ಇಷ್ಟೇ' ಅಂತ ದೇವರು ಒಂದು ಸೀಮಾ ರೇಖೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ಮೀರಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜನ ಓಡುತ್ತಲೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭೋಪಾಲ್ ಅನಿಲ ದುರಂತ ನಡೆದಾಗ ವಿಷಾನಿಲದ ಬಾಧೆಗಿಂತಲೂ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸತ್ತವರು ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತರೆ ಎಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತೇವೋ ಎಂದು ಭಯದಿಂದ ಓಡಿದಾಗ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದೆ. ದುರಂತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ಜನ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದಲೇ ಸತ್ತರು ಎಂದು ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ