



ಓಡಬೇಡಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಮತ ಇಲ್ಲ

‘ಓಡಬೇಡಿ ನಡೆಯಿರಿ!’ ಡಾ.ಬಿ.ಎಂ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ ಆಗಸ್ಟ್ 18) ದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಸಹಮತವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಓಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೋ ಇಲ್ಲ ಕೇವಲ ನಡೆಯಬೇಕೋ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗದೇ ಉಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಈ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ ಪರ-ವಿರೋಧ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಬೇರೆಯಾರೂ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ! ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಅರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಿದರೆ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲೇ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲವಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಪಾಡೇನು?

ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾದರೆ, ನನಗೆ ಪರಿಚಿತರಿರುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು (ಇವರು ತಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರೂ ಹೌದು) ದಿನಾಲೂ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಕ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಮೇಲೆ ಓಡದೇ ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 70ರ ಸನಿಹ ಸಾಗಿರುವ ಇವರು ಯುವಕರನ್ನೂ ನಾಚಿಸು ವಂತೆ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಬೇಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವ ಕುಲದ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಗತಿ ಹೀಗಿದೆ: ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮೃಗಗಳನ್ನು ಬೇಟೆ ಯಾಡಿ ಕೊಂದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಟೆಯಾಡಲು (ಹಾಗೂ ಕ್ರೂರ ಮೃಗ ಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವ ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು) ಅವರಿಗೆ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಮಾನವನ ಇಂದಿನ ದೇಹ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ನಡುವಿನ ಮನೋದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಬಳುವಳಿಗಳು ಎಂಬುದು ಮಾನವ ವಿಕಾಸ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಒಪ್ಪಿರುವ ಸತ್ಯ. ಹೀಗೆ ಮಾನವನ ದೇಹ ರಚನೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರ ದೇಹ ರಚನೆ (ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೂಳೆಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಎದೆ), ತನ್ನ ಹಲವು ಸಹಸ್ರಮಾನಗಳ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ, ಓಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆಯೇ ವಿನಃ, ಇದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಹಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳ ದಾಸರಾಗಿ, ಓಡುವುದಿರಲಿ, ನಡೆಯುವುದನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೇ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಏಕಾಏಕಿ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿರುಸಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಓಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ನೋವುಗಳು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೇ ಎಂದೂ ಓಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು) ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಂಧಿವಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ನೂರಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಓಡುವುದನ್ನೇ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಮಂಡಿಸಿರುವ, ಮಂಡಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರೆಗೂ ಇವರು ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಎಂಬ ಭೂತವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಅನವಶ್ಯಕ ಗೊಂದಲ ಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೀಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ

ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು, ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್‌ಗೂ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ ನಂತರದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಲಾರದ, ನಡೆಯಲಾರದ, ಸದಾ ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಮಂಕಾದ, ರೋಗಿಷ್ಟ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೀಳಿಗೆಯು ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ ‘ರನ್ನರ್ಸ್ ಹೈ’- ನಿಯಮಿತವಾದ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಓಟದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳೆಂಬ ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಗಳು (ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಸಾಯನಿಕಗಳು) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ, ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ‘ರನ್ನರ್ಸ್ ಹೈ’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ‘ರನ್ನರ್ಸ್ ಹೈ’ಯ (ಮಾನಸಿಕ ಲವಲವಿಕೆಯ) ರಚನೆ ನೋಡಿದ ಯಾರೂ ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ನಿಯಮಿತ ಓಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಯೋಚನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರರು.



ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ಗಣ್ಯರು ದಿನವೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಓಡುವವರೇ! ರಿಲಯನ್ಸ್, ಸಮೂಹದ ಅನಿಲ್ ಅಂಬಾನಿ (57 ವರ್ಷ) ದಿನವೂ 18 ಕಿಮೀ ಓಡುತ್ತಾರೆ, ಗೊತ್ತೇ? ಟಿಸಿಎಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಚಂದ್ರಶೇಖರನ್ (53 ವರ್ಷ) ಒಬ್ಬ ಮ್ಯಾರಥನ್ ಓಟಗಾರ. ವಿಪ್ರೋ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಜಿ ನಿರ್ವಹಣಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಟಿ. ಕೆ. ಕುರಿಯನ್ (57 ವರ್ಷ) ದಿನವೂ ಸುಮಾರು 6 ಕಿಮೀ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಆನಂದ್ ಮಹೇಂದ್ರ (61 ವರ್ಷ) ಪ್ರತೀ ವರ್ಷವೂ ಹಲವಾರು ಮ್ಯಾರಥನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಹಾದಿಯನ್ನು (ಸುಮಾರು 42 ಕಿಮೀ) ಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಅನೇಕ.

ಒಂದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಿಯಮಿತ ಓಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಒಲವು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ? ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಲಾಭಗಳು ಸಾಧಾರಣ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ದಿನಾಲೂ ಸರಾಸರಿ 5 ಕಿಮೀ ಓಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಾಸು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಓಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೇವಲ ನಡೆಯುವುದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯು ದಿನಾಲೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಓಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸದ (unrefined) ಎಣ್ಣೆಗಳ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆ, ಮೂರು ‘ಬಿಳಿ ವಿಷ’ಗಳ (ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಮೈದಾ) ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ‘ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ’ ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಗೌರವಪೂರ್ಣ ಸಹಮತವಿದೆ. ಡಾ. ಬಿ. ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯ ಸಮಾಜಮುಖಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖನಗಳು, ನೀಡಿದ ಸಂದರ್ಶನಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಪ್ರಸಕ್ತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಂಡಿಸಿರುವ ಕೆಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಸಹಮತವಿಲ್ಲ, ಕ್ಷಮೆಯಿರಲಿ.

★ ಎಸ್. ವಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್, ಬೆಂಗಳೂರು