ಭಾಗದವರೆಗೂ ಊಟಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಉಸಿರಿಗೂ ಒಂದೇ ಕೊಳವೆಯಿರುವುದೂ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ದೋಷ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಕೊಳವೆಗಳು ಬೇರೆಯಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ, ನುಂಗುವಾಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳತಪ್ಪಿ ಊಟ ಗಾಳಿಯ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ನಾವು ಉಸಿರಾಡಲಾಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಣ್ಣ ಮೂಳೆ, ದೊಡ್ಡ ಆಹಾರಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಾಳಿಯ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ. ಕಿತ್ತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೈ ತಪ್ಪಿ ಜಾರಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಸೋಂಕನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಹಲವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಹಲವರನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳ ಮೂಲಕ ಸತಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹ ವಿನ್ಯಾಸದ ದೊಡ್ಡ ಕೊರತೆ.

ಉದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಕುತ್ತಿಗೆ ವಿಕಸನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗುತ್ತ ಬಂದುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಂತೂ ನುಂಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಉದ್ದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಆದಿಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಡಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕ್ಲಿಕ್‌ಗಳ ಶಬ್ದಗಳು ಬಹುಕಾಲ ಅವರ ಸಂವಹನ ಮಾಧ್ಯಮವೂ ಆಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಲು ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಿದೆ.

ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲಿನ ಭಾರ

ನಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೀಲು ಅಥವಾ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ‘ಆಂಟೀರಿಯರ್ ಕ್ರೂಶಿಯೇಟ್ ಲಿಗಮೆಂಟ್’ ಅಸ್ಥಿಬಂಧಿನಿ ನಾರೊಂದಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ಆಳದಲ್ಲಿದ್ದು ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆ ಫೀಮರ್ ಮತ್ತು ಕೆಳ ಕಾಲಿನ ಟಿಬಿಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ನಿಲ್ಲುವಂತಾಗಿದ್ದು ಈ ಅಸ್ಥಿಬಂಧಿನಿ ನಾರಿನ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಿದೆ.

ಬೇಸ್ ಬಾಲ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರು, ಓಟಗಾರರು, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಗಾರರು, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಿಗಮೆಂಟಿನ ಹರಿತ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಭಾರವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಭರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಲಿಗಮೆಂಟುಗಳ ಮೇಲೂ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಓಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತಟ್ಟನೆಯ ಚಲನೆಗಳು ಹರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಗಿಯುವ, ಓಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭಾರದ

ವರ್ಗಾವಣೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಗಮೆಂಟುಗಳ ಹರಿತ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ.

ಅಕಿಲ್ಲೆಸ್ ಟೆಂಡಾನ್ ಎನ್ನುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಸ್ಥಿ ಬಂಧನ ನಾರು, ನಮ್ಮ ಮುಂಗಾಲಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ (Ankle) ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದರ ವಿನ್ಯಾಸ ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಈ ನಾರು ನಮ್ಮ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜರ್ಝರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಟಾದರೆ ನಡೆಯುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರಶಿಲ್ಪಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೊಡೆತಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ ನಾಯಿಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ದೇಹದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ವಿಕಸನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೇಕೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ?

ಮೇಲೆದ್ದು ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕಶೇರುಕಗಳ ಮಂಡಲಗಳ ಜೋಡಣೆ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಶೇರುಕ ಮಂಡಲಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಿರುವ ಲಿಗಮೆಂಟುಗಳು ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೀರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮಂಡಲಗಳು ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಗೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವಂತಿವೆ! ಮನುಷ್ಯ ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲು ವಿಕಸಿತಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ನೇರ ನಿಂತಾಗ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಮೂಳೆಯ ಮಂಡಲಗಳು ಎದೆಯ ಕಡೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಡದೆ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರಣ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ಮಂಡಲಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣದ ವಿಚಾರ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಆರು ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಳೆಗಳಿವೆಯೇ?

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಇದು ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಚಾರ. ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು. ಸಾವಿರಾರು ಜೀನ್‌ಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಬೇಡವೆಂದಾಗ, ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೇಡವೆನಿಸಿದ ಒಂದು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಯಾವುದೋ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅದುಮಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಮುಂಗೈನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ನಾವು ಈ ಭಾಗವನ್ನು 180 ಕೋನದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಎಂಟು ಮೂಳೆಗಳು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗೆಯ ಮೂಳೆಗಳಿರದಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ತಿರುಗಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವು. ಅನಗತ್ಯ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಂಗಾಲಿನ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಏಳು ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಏಳು ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮುಂಗಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಬಾಲದ ಮೂಳೆ ಇಂದಿಗೂ ಎಲ್ಲರ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಗುಲಬಹುದು.

ಅಗಲ ಸಾಲದ ವಸ್ತಿ ಕುಹರ

ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ನೋವು ಎಂದರೆ ಅದು ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು. ಮಹಿಳೆಯ ವಸ್ತಿ ಕುಹರದ