ಅಗಲ ಸುಮಾರು 200,000 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಂದಿನಿತೂ ಅಗಲವಾಗಿಲ್ಲ.

ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ ಮಂಡಿ

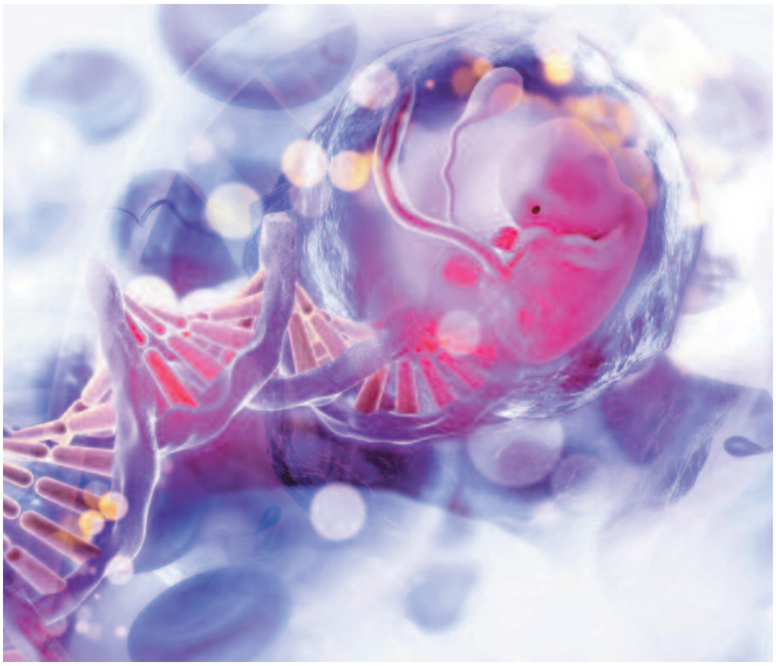
ಸೃಷ್ಟಿ, ಅತಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಮೊಣಕಾಲ ಕೀಲನ್ನು ತಂದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೀಟುಗೋಲುಗಳಂತಹ ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಂಡಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನ ಚಲನೆಯೇ ಮೊಟಕುಗೊಂಡಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಗುಂಪು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಎದುರಾಳಿಗಳ ಕಾಲನ್ನು ಬದಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟದಂತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊಣಕಾಲ ಮಂಡಿಯ ಕೀಲು ನಮ್ಮ ಭುಜ ಅಥವಾ ನಿತಂಬದ ಮೂಳೆಯಂತೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಚಲನೆಗೆ ಮತ್ತೂ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳು ದೊರಕಿರುತ್ತಿದ್ದವು.

ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ವೃಷಣ

ವೃಷಣ ಗಂಡಸರ ವೀರ್ಯ ತುಂಬಿದ ಕೋಶ. ವೀರ್ಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಹೊರಗಿರುವ ಕಾರಣ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ. ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ತಗುಲಿದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವಂತಹ ನೋವು.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ವೀರ್ಯ, ಪುರುಷರ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನಕ್ಕಿಂತ 2–3 ಡಿಗ್ರಿ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಚಟುವಟಿಕೆರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಂಗಸರ ಯೋನಿಯ ತಾಪಮಾನ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ವೀರ್ಯಕೋಶ ದೇಹದ ಒಳಗಿದ್ದು, ಹೆಂಗಸರ ಯೋನಿಯ ತಾಪಮಾನ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ವೃಷಣ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಹೊರಗಿರಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆನೆಗಳ ವೃಷಣ ಅವುಗಳ ದೇಹದ ಒಳಗಿದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನನುಕೂಲವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲ.



ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಹೆಸರು	ಅವುಗಳ ಉಪನಾಮ	ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು
ಎ	ರೆಟಿನಾಲ್	ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆ
ಬಿ 1	ಥೈ ಮಿನ್	ಬೆರಿ ಬೆರಿ ತೊಂದರೆ
ಬಿ2	ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್	ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಕೊರತೆ
ಬಿ 3	ನಿಯಾಸಿನ್	ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ
ಸಿ	ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಸಿಡ್	ಸ್ಕರ್ವಿ
ಡಿ	ಕೋಲೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫೆರಾಲ್	ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿ ರಂಧ್ರತೆ

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ

ಪ್ರತಿ ವಿಟಮಿನ್ ದೇಹದ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕೊಲಾಜೆನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ತಯಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಟಿನಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಹಕಾರಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ತನಗ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ಕರ್ವಿ ಎನ್ನುವ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೂರ ಸಮುದ್ರಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಾವಿಕರು ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಲೆಯಂತಹ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣು–ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಆ ಗಿಡಗಳನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಓದಿದ್ದೇವೆ.

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?

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಎನ್ನುವ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವ ವಿಟಮಿನ್. ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹೊರಗಿನ ಅಣೆಮಣೆ (ECM – Extra cellular Matrix) ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಿರುವ ವಿಟಮಿನ್. ಇಸಿಎಮ್ ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಆಧಾರವನ್ನೂ ಆಕಾರವನ್ನೂ ಬಿಗಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಇಸಿಎಮ್ ಇರದ ಕಾರಣ ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿತ್ತವೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಕಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ಮುರಿಯುತ್ತವೆ, ಎಲ್ಲ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸಾವು ಬರಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯ, ಮಂಗ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪ್ರಭೇದಗಳ ಗಿನಿ ಪಿಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಬಾವಲಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಈ ಶಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ವಿಕಸನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆತನ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕಾರಣ ಆ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು. GULO ಎನ್ನುವ ಬದಲಾದ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿ ಅಳಿಸಿಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದ