



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ಮೈಬೊಜ್ಜಿನ ಒಂದೊಂದು
ಮಡಿಕೆಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು
ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿದುದರ
ಸಂಕೇತ!

287: ಹೊಸ ದಾರಿ - 27

ನನ್ನ ಶರೀರದ ಆಕಾರ, ಅಲ್ಲಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹೋದಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ನವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶರೀರವು ಆಕಾರ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಬಹುಶಃ ನಮಗೆಲ್ಲ ಅನಿಸುತ್ತದೆ - ನಮಗೆ ಅನಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಂಗಾತಿಯಂತೂ ನೆನಪಿಸುತ್ತಾರೆ! ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧ ಬೆಳೆದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಮೈಬೊಜ್ಜಿನ ಹಿಂದಿನ ಕಥನವನ್ನು ಈಸಲ ಕೆದಕೋಣ. ಪ್ರಸಂಗ: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದರೆಂದು ಐಸಕ್ರೀಮ್ ಡಬ್ಬ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಾಯಾ ಬೊಜ್ಜಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಮುಂದೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾನೂ ತಿನ್ನದೆ ಮನೋಜನ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಉಳಿದುದು ಫಿಜ್ ಸೇರುತ್ತದೆ. ನಡುರಾತ್ರಿ ಮನೋಜನ ನೀರಿಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾಯಾ ಐಸಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ತಳಬಳಿದು ಬಕ್ಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. 'ಏನಿದು, ನನಗೆ ಹೇಳಿ ನೀನು...' ಎಂದೆನ್ನುವಾಗ ತಲೆಯೆತ್ತಿದ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಮಾಯಾ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ!

ಎರಡು ಟಯರ್ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಮಾಯಾ ಐಸಕ್ರೀಮ್ ಬೇಡವೆನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೆದುರು ಬೇಡವೆಂದರೂ ನಂತರ ಜೀವ ಚಡಪಡಿಸಿ, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಡುನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏಳುವುದನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ ಏನರ್ಥವಿದೆ? ನೋಡೋಣ.

ಖಿನ್ನತೆ ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (mood) ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವಾಗ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ (depression) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಲ ನರಳುತ್ತೇವೆ. ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಗೆ ನಾನಾ ರೂಪಗಳಿವೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಟ್ಟದುಬಿವೇ ಮೈವತ್ತಂತೆ ಕಂಡರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬೂದಿಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡದಂತೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪ ಅಸಹನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇಕೆ, 'ಮಾನಸಿಕ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಸದಾ ಕಾಡುವ ಸೊಂಟನೋವು, ಅಲರ್ಜಿ, ಸ್ಟಾಂಡ್‌ಲೋಸಿಸ್, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಆಟೋಇಮ್ಯೂನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ-ಕರುಳಿನ ಜಾಡ್ಯ ಮುಂತಾದ ಶಾರೀರಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳೆಲ್ಲೂ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ನಿನ ಕೈವಾಡವಿದೆ. ನರರಸಾಯನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ (neurochemistry) ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ (ಹಾಗೂ ಇತರಡೆ) ಯಥೇಷ್ಟ ಸ್ವವಿಸುವ ಡೋಪಮೈನ್, ಆಕ್ಟೋಪಿನ್, ಸಿರೋಟೋನಿನ್, ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಇರುವಾಗ ಕುಂದುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ (ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಸಲ ಐ ಲವ್ಸ್ ಯೂ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ) ಹಾಗೂ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಮಕೂಟದ ನಂತರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ಸಂತ್ಸುತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾಭರಿತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಒಂಟಿತನದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದೆಲ್ಲ ಸರಿ, ಇದಕ್ಕೂ ಐಸಕ್ರೀಮಿಗೂ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಐಸಕ್ರೀಮ್‌ನಂಥ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯು ಸಿರೋಟೋನಿನ್

ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ! ಹಾಗಾಗಿ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ದಿಫೀರ್ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ (ಉದಾ. ಮ್ಯಾಗಿ, ಕೇಕ್, ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಕುರಕಲು) ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾಯಾ ಐಸಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸಿದ್ದುದು. ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣೀರು ಆಕೆಯ ಒಳಗೊಳಗೇ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಖಿನ್ನತೆ, ಒಂಟಿತನದ ಸಂಕೇತ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಆಹಾರವು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಸಕ್ಕರೆಯು ಮೈತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಮೈರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಚಟವೇ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು, ಮಾದಕವಸ್ತು ಕೊರ್ಟೀಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. (ಸೂ: ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ.) ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಪಠ್ಯಕ್ಕೆಂದು ಹೊರಟರೆ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕೊರತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪಠ್ಯಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಮಾಯಾ ನಡುನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಎಚ್ಚತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು.

ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಪ್ರೀತಿಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಯ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಖಾಲಿತನ, ಒಂಟಿತನ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ - ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿದರೆ? ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವ, ಹಾಗೂ ಜೀವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಬೊಜ್ಜಿನ ಒಂದೊಂದು ಮಡಿಕೆಯೂ ಬದುಕಿನ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದುಬಂದುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ!

ಈಗ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಒಂದುವೇಳೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಂಡು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಯಾಕೆ? ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ನಿಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವ ತೇಯ್ದಿದ್ದಾರೆ - ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ನರಕವಾಗುತ್ತಿತ್ತು! ಆದುದರಿಂದ "ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಿನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ" ಎನ್ನುವ ನಿಲುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು, "ನಿನ್ನ ಮೈಭಾರ ಇಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನನಗೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ . ಅವರ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಕಾಣಿರಿ. ಅವರ ಮೈದಡವುತ್ಸ ಮುದ್ದಿಸುತ್ತ ಪ್ರೇಮಧಾರೆ ಎರೆಯಿರಿ. ಅವರ ತಿರುಗಾಟ, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಚಿಕ್ಕದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿಗೆ ನೀವೇ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ!

ಪ್ರಯೋಗ 22: ನೀವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ. ಯುದ್ಧದಿಂದ ಮರಳಿಬಂದ ಸೈನಿಕನು/ಳು ಗಾಯದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮೈಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸವರುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮರಹಿತ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಹಿಡಿದು ಜೀವವುಳಿಸಿದ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು, ಒಂದುವೇಳೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗೇಲಿಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ. ಅವರ ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ತಿನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಎದುರಿಸುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಬದಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದುಕೊಡಲು ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ತಿರುಗಾಟ, ಧ್ಯಾನ, ಸಾತ್ವಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಲಲಿತಕಲೆ, ಹೊಸಬರ ಭೇಟಿ... ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ. ಆಗ ಬದಲಾಗುವ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಾನುಭವವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಯಸಿದರೆ ನನಗೂ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com