

ಅಮೆರಿಕದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಸೆತೋ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಊರು. ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು, ಓಕ್ ಹೋಮಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೃದಯತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ವುಲ್ಫ್ ಅವರೊಡನೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ - 'ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ' ಎಂದರು. ಆಗ ಆ ತಜ್ಞರು, 'ನಿಮ್ಮೂರಿನವರು ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು (ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ) ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೇನು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು

ಆ ವೈದ್ಯರು, ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ, 'ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಿದ ಮಸಾಲೆಭರಿತ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಊಟದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳೇ ಕಡಿಮೆ!' ಎಂದರು 'ದಿನಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೇನು?' 'ಇಲ್ಲ, ಆ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ.'

'ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೇನೋ?' 'ಅದೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ವ್ಯಾಪಕ!' 'ಮದ್ಯಪಾನ?'

'ವೈನ್ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಅವರಿಗೆ! ಬೇಕಾದರೆ, ದಿನದ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.'

'ಧೂಮಪಾನ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ?'

'ಅವರಲ್ಲ ಇಟಲಿ ದೇಶದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದವರು. ಅಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕಟ ಪ್ರಭಾವದ, ಫಿಲ್ಬರ್ ಇಲ್ಲದ, ಸಿಗಾರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೇದುತ್ತಾರೆ!'

ಆ ಹೃದಯತಜ್ಞರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಎದುರಾದಂತಾಯಿತು. ಇಂಥ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇದ್ದೂ, ರೋಸೆತೋ ಯುವಜನರು, ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರು, ಹೃದ್ಯೋಗಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗದಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗದಿಂದ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.2ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ರೋಸೆತೋದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗದಿಂದ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವವರು ನೂರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಷ್ಟೂ ಇಲ್ಲ!

ಆ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ರೋಸೆತಾ ಜನರು ಹೃದ್ಯೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಕಾರಣ ಹುಡುಕಲು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡ 1962ರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿತು. ಅವರ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ★ ರೋಸೆತಾ ಜನರು ಇದ್ದುದು ಕೂಡುಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ. ಕುಟುಂಬವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ಮೂರು ಪೀಳಿಗೆಗಳಾದರೂ ಇದ್ದು, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ಆಸರೆಯಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅನಾಥರಲ್ಲ.
- ★ ನೆರೆಹೊರೆ ಮನೆಗಳ ನಡುವೆ ಗೋಡೆಗಳಾಗಲೀ ಬೇಲಿಗಳಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ.
- ★ ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ರೋಸೆತಾ ಜನರಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಗೋಂದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.
- ★ ರೋಸೆತೋ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಆಪಾರ ಭಕ್ತಿ, ನಂಬಿಕೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ 'ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ' ಎನ್ನುವ ನಿರಾಳಭಾವ ಅವರದು.

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಚರ್ಚೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೈಬಲ್ ಓದು-ಪಾರ್ಥನೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧೋರಣೆ ಅವರ ಸಂತ್ಯಾಪಿಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿತ್ತು.

- ★ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ಪಿಡುಗಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಅವರಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಅವರು ಎಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇವರಲ್ಲಿ ಏನಲ್ಲಾ ಐಷಾರಾಮಿ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ! ನಮಗೆ ಯಾವಾಗ ದಕ್ಕುತ್ತವೆ?' - ಇಂತಹ ಮಾತ್ಸರ್ಯಭರಿತ ಚಿಂತನೆಗಳು ರೋಸೆತಾದ ಜನರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿನ ಉಳ್ಳವರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಡಾಳಾಗಿ ಪದರ್ಶಿಸಿ, ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರದೂ ಸರಳ ಜೀವನವೇ.
- ★ ಹೊರಗಣ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಆ ಸಮುದಾಯದವರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕದ ಉಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದ ಅಪಾರ ಲೌಕಿಕತೆ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಮತ್ತೆರ, ದ್ವೇಷ, ಒತ್ತಡ, ಕೊರಗುಗಳು ರೋಸೆತಾದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ!
- ★ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಾಗಲಿ, ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವವರಾಗಲಿ, ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರಾಗಲಿ ಅಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಆ ಸಮುದಾಯ, ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದವರನ್ನು ತಮ್ಮ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂಥ ಯುಟೋಪಿಯಾ ಜನರ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನಾತಂಡವು ಮತ್ತೆ 1971ರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಕಾದಿತ್ತು! ಈಗ ರೋಸೆತೋದ ಜನ, ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವರ ಜೀವನಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಅಮೆರಿಕವನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ವ್ಯಸನಗಳು ಈ ಊರನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದವು. ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ, ವ್ಯಾಪಕ ಲೌಕಿಕತೆ ರೋಸೆತಾದವರನ್ನೂ ಆವರಿಸಿದ್ದವು. ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದವು.

ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಸೆತಾದಲ್ಲಿನ ಹೃದ್ಯೋಗ ಪ್ರಮಾಣ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಮನಾಯಿತು. ಆ ಸಮುದಾಯದವರು ನಡುವಯಸ್ಸಿಗೂ ಮುನ್ನ ಹೃದ್ಯೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ, ಸಾಯುವುದೂ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಕೂಡುಕುಟುಂಬಗಳು ಭಿದ್ರವಾದವು. ಕುಟುಂಬದ ಮೌಲ್ಯ ತೆಳುವಾಗಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ, ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ಮರೀಚಿಕೆಯಾದವು.

ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ಹಿಂದಿದ್ದ ಕೂಡುಕುಟುಂಬಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೇ ಅಪರೂಪ. ಸ್ಪಾರ್ಡ್ ಎನ್ನುವುದು ಮೌಲ್ಯದ ರೂಪು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. 'ಇತರರೂ ನಮ್ಮವರೇ. ಅವರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಭಾಗಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಆಧಾರವಾಗಿರಬೇಕು' - ಇಂಥ ಮನೋಭಾವ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ದೈವಿಕಶಕ್ತಿಯೊಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದೆ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ತೆಳುವಾಗಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದ್ಯೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಅಪರಾಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಶಾಂತಿ ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ರೋಸೆತಾದ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು (Roseto Effect) ಗಮನಿಸಿ ನಾವು ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ! ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಲಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಳತೆ ನಮ್ಮ ದ್ವೇಷಿಯವಾಗಲಿ. 'ಸಂಬಂಜ ಅನ್ನಾದು ದೊಡ್ಡದು ಕನಾ' ಎನ್ನುವ ಬೀಜವಾಕ್ಯ ಎಲ್ಲರದಾದರೆ ಜೀವನದ ಚಿಲುವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.