

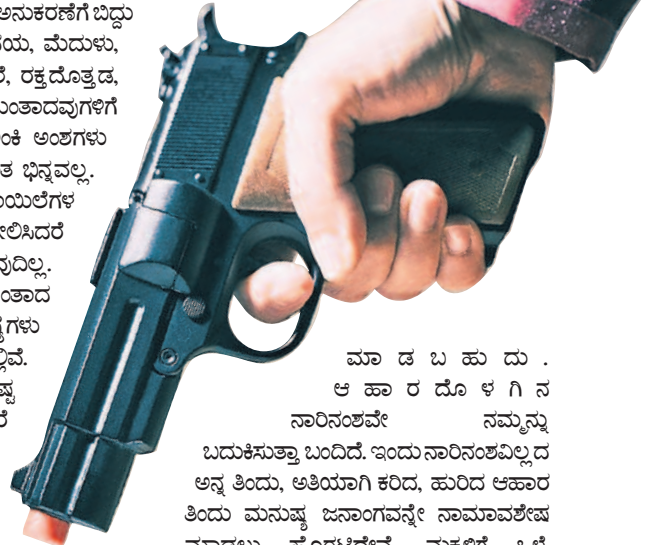
ದೇಹವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಜರ್ಜರಿತ

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಾಡಿ ಬಡಿತ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ನೋವುಗಳಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಕೂಡ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆಂಗ್ಸ್ ಡೀಟನ್ (ನೊಬೆಲ್ ಪುರಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ) ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಆನೆ ಕೇಸ್ (ಈಕೆಯೂ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಮುಖ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ) ಅವರು ಅಮೆರಿಕದ ಸಮಾಜಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ 'ಡೆತ್ಸ್ ಆಫ್ ಡಿಸ್‌ಆಪ್‌ಟಿಮಿಟಿ' ಕೃತಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಕರವಾದ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ. ಪದವಿ ಪಡೆಯದ ಅಮೆರಿಕದ ಬಿಳಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ, 25ರಿಂದ 44ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ನೆಂಟರು, ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರದೆ ತೀವ್ರವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕರಣ ರಹಿತ ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಡರ್ಬಿಮ್ ಕೂಡ ತನ್ನ 'ಸೂಯಿಸೈಡ್' ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾಜಿಕರಣ ಕೂಡ ಒಂದೆಂದು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೂಡ 5 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ರೈತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಅಸಾಮಾಜಿಕರಣವೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. (ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಜೂಜುಕೋರನ ಕುರಿತು ಹಾಡುವ ಋಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಜೂಜಿನಂತಹ ವಿಪರೀತ ಸಾಮಾಜಿಕರಣವು ಮನುಷ್ಯನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಕೊಂದು ಹಾಕುವ ಮಾತುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ).

ಡೀಟನ್ ಮತ್ತು ಆನೆ, 'ಜನರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ, ಜನರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಗುಣ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತವರ್ಗಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೊಸ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಕುರಿತು ಗಮನಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇನೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿಲ್ಲ. ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗಗಳು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಅನುಕರಣೆಗೆ ಬಿದ್ದು ವಿಪರೀತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು, ಕಿಡ್ನಿ, ಲಿವರ್, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡ ಅಮೆರಿಕದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಜನರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ನಗರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನಿಮಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಅಪಾಸ್ಥಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡಗಳ ಜನರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅನಿಮಿಯಾ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಕೂಡ ಆತಂಕಕಾರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆಯೆಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು ಇದೆಯೇ?

ಇಂದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರು ಇಲ್ಲ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಳಿಯಾದುದನ್ನು ತಿಂದು ಸ್ನೇಹಿಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಕಾರಿ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಪಾಲೀಷು ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಜ್ಯೂಸು ಮಾಡದೆ ಇಡಿಯಾಗಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಬೇಳೆ ತಿನ್ನದೆ ಇಡಿಯಾದ ಕಾಳು ತಿನ್ನುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಕೊಲೆ ಸೈರಾಲನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ



ಮಾ ಡ ಬ ಹು ದು .
ಆ ಹಾ ರ ದೊ ಳ ಗಿ ನ
ನಾರಿನಂಶವೇ ನಮ್ಮನ್ನು
ಬದುಕಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇಂದು ನಾರಿನಂಶವಿಲ್ಲದ ಅನ್ನ ತಿಂದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಮನುಷ್ಯ ಜನಾಂಗವನ್ನೇ ನಾವವಶೇಷ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯೋಚನೆ ನೀಡದೆ ಅವರ ಮೆದುಳನ್ನು ವಿಷಮಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾವು, ಸರಿಯಾದ ಅನ್ನ ನೀಡದೆ ದೇಹವನ್ನೂ ವಿಷಮಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ವಿಷಮಯವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಜೀನುಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪಾಂತರವಾಗುತ್ತವೆ? ಇಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದೇನಾದರೂ ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಗರ್ಭ (ಕರುಳು) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ನಡೆಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನಡೆಸಿದ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಲವು ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ವಚನವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಭುತ್ವ ಮೀಮಾಂಸೆಯಿಂದಾಚೆಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದ ಗುಜರಾತಿನ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವಿರುವ, ಕಾಡಿನ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ, ಜಲಚರಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯಿಲ್ಲದ ಉತ್ತರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲಡಾಖ್‌ನ ಮಕ್ಕಳ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆ ಶೇ. 81.2 ಮತ್ತು

