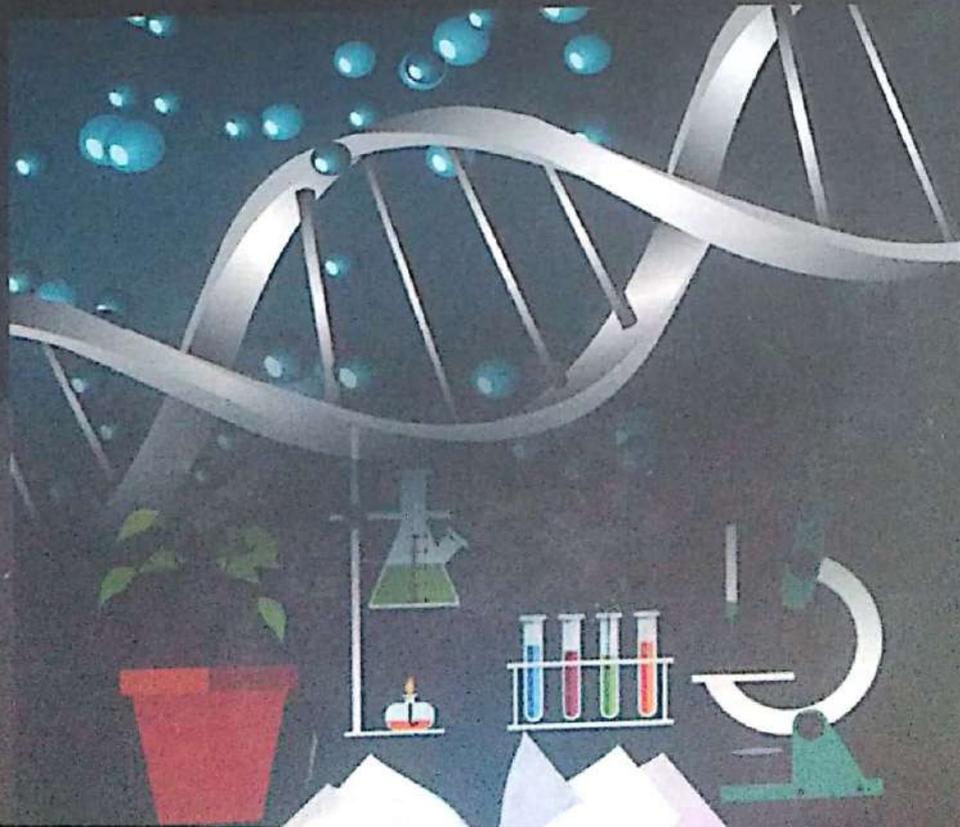


ಎಸ್.ಐ.ಡಿ. ಪ್ರಕಾಶನ



ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಎಸ್. ಎನ್. ಮೂಲಗಿ



ಪರಿವಿಡಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು	3
ನಿರ್ದೇಶಕರ ನುಡಿ	4
ಮುನ್ನುಡಿ	5
ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ	6
1. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ	19
2. ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೂಲವೇನು? ತೆಲುಗು ಮೂಲ : ಡಾ. ಮಿತ್ರ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಟಿ. ಎಸ್. ರುಕ್ಕಾಯಿ	27
3. ಸತ್ತ ನಂತರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಉಂಟೇ? ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೂಲ: ಡಾ. ಅಬ್ರಹಾಂ ಟಿ. ಕೋವೂರ್ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಕೆ. ಮಾಹಿಗೌಡ	34
4. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಧರ್ಮದ ಅಭಿವರ್ಧನೆ ಜಿ. ಟಿ. ನಾರಾಣರಾವ	44
5. ಬೆಳಕಿನ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದಿರಾ ಸರೋಜಾ ಪ್ರಕಾಶ	52
6. ಅಪರಾಧ ಪತ್ತೆಗೆ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ದಿಕ್ಸೂಚಿ, ಎಪ್ರಿಲ್ 2004	59

18 / ವೈಚಾರಿಕ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ

7. ತರೀರ ವಿಚ್ಛಾನದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರ

ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ: ಬಟ್ರಂಡ ರಸೆಲ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಾ. ಪಿ. ವಿ. ನಾರಾಯಣ

8. ಭೂಮಿ ಏಕೆ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ

ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

9. ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕ್ರಾಂತಿ - ಎಜುಸ್ಯಾಟ

ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿಮಠ್

10. ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ನಶಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಡಾ. ಎಸ್. ಎನ್. ಮುಲಗಿ

* * * *

1. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇವಲ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವುದಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಇರುವುದಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಇದ್ದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗದ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಾಗ ತನ್ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ರೋಗ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಬಾರದು, ರೋಗ ವೇಗಗತಿಯಿಂದ ಬುಂದು ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಜನಪದರು ಹೀಗೆ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ಸಾರೋಟನಲ್ಲಿ ಬಂದು, ಸೂಜಿ ಮೊನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪಂದ್ಯದ ಕುರುರೆಯಂತೆ ಬಂದು, ಸೂಜಿ ಮೊನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪಂದ್ಯದ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಬಂದು, ನಂತರ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಾಚೆಯವರೆಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ತರ್ಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಸೇರಿವೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಸುಖ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲದೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವ ಅನೇಕ ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ಅಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಉಷ್ಣತೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟ, ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರ, ವಿದ್ಯುತ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ,

ಕಣ್ವಾಲವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ, ಕೆಲವರೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಸಹಜ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ತುಲನಾತ್ಮಕ, ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗಿದಂತಲ್ಲ. ನಾವು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಜೀವನ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವಾದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಚಿತರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಿರಾ? ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೆವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲುಬಾರದು. ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ನಿರಂತರ ಉತ್ತೇಜಕ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಳುವುದಾಗಿದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ.

ಕ್ರಿಸ್ತಶಕ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ 'ಜೀವನವೆಂದರೆ ಬದುಕುವುದಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದು' ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದ್ದಿತು. ರೋಮನ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಸಿಸಿರೋ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂಬ ಸರ್ವಕಾಲೀನ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ. ಆರೋಗ್ಯ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾರ್ಡ್ ದುರ್ಗಮವಾದುದಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದಿತು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ದೊರಕಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಜ್ಯೂವೆ ಬೆಟ್ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ 'ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಚಿಲುಮೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. 'ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮೈಮನದ ಸೋಲು' ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ಗೆಲುವು' ಎಂಬುದು ಕಾರ್ಲೋಲನ ಅಭಿಮತ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದಿ ಸೋಲು ಕಾಣಬರದು. ಜನಪದರು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಸರ್ಗ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದು, ಜೀವನ ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಜನಪದ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವಾಯು ಸಂಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಸದಾ ಗಮನವಿರಿಸಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಅವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಎಲ್ಲ ಜನಪದರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದ, ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಕಲವೂ ಅಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಜನಪದರು ಮನಗಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ತೆರನಾದ ಗಾದೆಗಳು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿವೆ. ಐಶ್ವರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ. ರೋಗ ಬರುವವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಕಹಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ದೊರೆ. ಆರೋಗ್ಯವೊಂದೆ ಸಾವಿರ ಆಶೀರ್ವಾದಕ್ಕೆ ಸಮ, ಆರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯದತ್ತ ಹಾಕಿದ ಹೆಜ್ಜೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು. ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದು ನಮ್ಮ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಬಡವನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಶ್ರೀಮಂತನ ಪರಮಸುಖ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನಲ್ಲ.

ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯಗಳು, ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿರೋಗಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆ, ಹಸುಳೆಗಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪರಿಸರ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿವೆ. ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ನಗರವಾಸ, ಒತ್ತಡದಡಿ ಕಾರ್ಯ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಜೀವನಮಟ್ಟದ ಏರಿಕೆಯೂ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಬದುಕು ಫಾಸ್ಫಫುಡ್, ವೇಗಗತಿ ಜೀವನ, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತುಂಬ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಮನರಂಜನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ. ಈ ಬಗರಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅಳವಡಿಕೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ. ಅನುವಳಿಕೆ ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಫಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಏರುಪೇರಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೆಂದರೆ ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು. ನಿಸರ್ಗ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ ಅದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದು. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಿಸರ್ಗ. ಔಷಧಿ, ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ದೇಹ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನೊಡ್ಡಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಗುಣಮುಖನಾಗಲು ಉತ್ತಮ ಸನ್ನಿವೇಷವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಾಲ್ಟೆರ್ ಕವಿ ನುಡಿದಿದ್ದಾನೆ: ವೈದ್ಯಕಲೆಯೆಂದರೆ ನಿಸರ್ಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತನನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಿಸುವುದು. ವೈದ್ಯ ನಿಸರ್ಗದ ಸಹಾಯಕನೇ ಹೊರತು ಯಜಮಾನನಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ ನೀಡುವ ಅನುಪಾಸನ ಕ್ರಮ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. 'ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಲವೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು' ಇಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪಿತಾಮಹ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಿಸ್ ನಂಬಿದ್ದ ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯಡಿ ನಿಸರ್ಗ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತ ಏರೋತ್ತಡ ಮತ್ತು ಡೈಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಆ ರೋಗಗಳ ರಾಜಧಾನಿ ಏನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಕಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿ, ಅವು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತೊಡಕುಗಳು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿವೆ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬೆಕೆನ್ 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಆತ್ಮದ ಅತಿಥಿ ಗೃಹದಂತೆ, ಅದು ರೋಗಿಷ್ಠನಾಗಿದ್ದರೆ ಸೇರೆಮನೆ' ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಕೌಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೆಕಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ತನ್ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಾಯುಶ್ಯ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸುಲಬ ಹಾದಿಯಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೃದಯಘಾತ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳುವೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಈ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ನೀವು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಶ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಯಾರು ಹೊರಗೆ ನೋಡುವರೋ ಅವರ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ; ಒಳಗೆ ನೋಡುವವರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ ಜಂಗರ ಮಾತು ನಮಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬೇಕು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬದಲಿಯಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದು ತೀವ್ರತರ ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ;

ಧೂಮಪಾನ : ಸೀಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಧಮನಿಗಳ ಒಳಹಾಸನ್ನು ಘಾತಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕಿರಿದು ಮಾಡಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಏರೋತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಧೂಮಪಾನ ಹೃದಯಘಾತಕ, ರಕ್ತ ಏರೋತ್ತಡ, ನಿಡುಗಾಲ ಅಡ್ಡಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಪರಿಧಿಯ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆ ಹಾಕುವುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ : ಮದ್ಯ ಲೀವರ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಪರಿಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲಿವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗದು. ಅನೇಕರು ಅದರ ದಾಸರಾಗಿ ಲೀವರ ನಾರು ಗಟ್ಟಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಹೀಚ್ಚಿ ರೋಗಿಷ್ಟಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ : ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. 'ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯೇ ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಂಚಾರ, ಸೈಕಲ ಸವಾರಿ, ಈಜು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಘಾತ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗಸಾಧನೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹ ತೂಕವನ್ನಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೇಳಕೊಳ್ಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು : ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ವೈದ್ಯರು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆಯವರು ಅದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಎಂದು

ಡೆನಿಸ್ ರೆಡರಾಟ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅಳತೆಗೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಸೇಪರ್ಡೆಯಾಗಿ ದೇಹ ತೂಕ ಮತ್ತು ದೇಹ ಘನರಾಶಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಬೀಳುವ ಕೊಬ್ಬು ಪುರುಷ ಸೇಬು ಆಕೃತಿ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯು ಪೇರು (pear) ಆಕೃತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೇಬು ಆಕೃತಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕರಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಕೊಬ್ಬು ಒಗ್ಗೂಡಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ತೂಕದ ಸಮತೋಲನೆಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೇ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಳ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳೆದ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನೂರನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಬರುವ ಉತ್ತರ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ 170 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯ ತೂಕ 70 ಕಿಲೋ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಿತಮಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಳತೆಗೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಫಲವಾಗಿ, ಸೇವಿಸಿದ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥೂಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಜನಪದ ಅರಿತಿದ್ದಿತು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ತುತ್ತು ತೂಕ ಕೆಡಿಸಿತು, ತುತ್ತು ತಪ್ಪಿದರೆ ತೂಕ ತಪ್ಪಿತು, ಮನುಷ್ಯ ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೋ ಹಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಗಳೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಸ್ಥೂಲಗೊಂಡ ದೇಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ಬೇಗ ಚಾಲನೆ ದೊರೆತು, ಅದು ಹೃದಯ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಜರುಗುವ ರಕ್ತ ಪರಿವಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ಷ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೋಲುವಿಕೆಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

‘ಎದೆ ಮಿರಿದ ಹೊಟ್ಟೆ’ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ‘ಆಶೆ ಅತಿ ಆಯುಷ್ಯ ಮಿತಿ’ ‘ನಾಲ್ಕೊತ್ತುಂಡವನನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ’ ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳು ಅಳತೆಗೆಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಯಾವುದೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಾರದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಅನುಪಾನಃ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿರಿಸಿಸಲು ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಕಡಿಮೆ ಉಂಡು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಎದುರಿಸು, ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಆಯುಷ್ಯವರ್ಧಕ, ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಉಣಿಸು ತಿನ್ನುವವನಿಗೆ ವೈದನ ಅಗತವಿಲ್ಲ.

ಹನ್ನೆರಡನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ 'ಆಹಾರ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಣ್ಣಾ' ಆಹಾರವ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿ' ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿ, 'ಆಹಾರದಿಂದ ವ್ಯಾಧಿ ಹಬ್ಬಿ ಬಲಿವುದಯ್ಯಾ, ಆಹಾರದಿಂದ ನಿದ್ರೆ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ತಾಮಸ, ಅಜ್ಞಾನ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಾಮ ವಿಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾಯ ವಿಕಾರ, ಮನೋ ವಿಕಾರ, ಭಾವವಿಕಾರ, ವಾಯು ವಿಕಾರ ಇಂಥ ಪಂಚವಿಕಾರಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಸೃಷ್ಟಿಗೈರಹುವಾದ ಕಾರಣ ಕಾಯದ ಅತಿ ಪೋಷಣೆ ಬೇಡ, ಅತಿ ಪೋಷಣೆ ಮೃತ್ಯುವೆಂದುದು' ಎಂದು ಸಾರಿದಳು. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ: 'ನಾಲಿಗೆಯ ಕಟ್ಟಿಹನು ಕಾಲನಿಗೆ ದೂರನಹ! ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯ ಮೇಲಾಡುತಿರಲವನ ಕಾಲ ಹತ್ತಿರವು ಸರ್ವಜ್ಞ.'

'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ' ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಬಲ್ಲದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು ಅವುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ 'ತುಸು ತಿಂದರೂ ಕಸ ತಿನ್ನಬಾರದು' 'ಒಮ್ಮೆ ಉಣ್ಣುವವನಿಗೆ ವೈದ್ಯನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಇಟಾಲಿಯ ಜನತೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗೆ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅದು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜ-ಲವಣಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ದೂರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಸೇಬು ತಿನ್ನುವವನು ವೈದ್ಯನ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಜೇಕ್ ಗಾದೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. 'ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ವೈದ್ಯನನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ' ದೇಹದಾರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವೆಯಿಂದ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಭಾಷಿತವೊಂದು ನೀಡಿರುವ ಅನುಪಾನ ಹೀಗಿದೆ; 'ಉಣ್ಣುವಾಗ ಜಠರದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ದ್ರವದಿಂದ ತುಂಬಿ ಉಳಿದುದನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.'

ಏರಿಡ ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್ : ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್, ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿದಕೊಡುವುದು. ಕಡಿಮೆ ಸಂತ್ರಪ್ತಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇಂಗಾವಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್, ಹೆಚ್ಚು ನಾರಳೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ (ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ) ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯವ ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್‌ನ್ನು ಕೇಳಿಗಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಫಲಪ್ರದವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ಪಾಟಿನ್ ಮಾತ್ರ ಧಮನಿಯ ಒಳಹಾಸನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ.

ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ : ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಉದ್ಭವ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದು ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆಡೆ ಮಾಡುವುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಬ್ದಾರಿ, ವೃತ್ತಿಯ ಒತ್ತಡ ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಅನುಭವ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯಿಂದ ಸಂವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಜೀವನದ ಆಹ್ಲಾದಕರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ರಾಜಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ಮನಃ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. 'ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅನುಪಾನಃ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ' ಎಂದು ಅಮೇರಿಕನ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬವೆನ್ ನುಡಿದಿರುವುದು ನಮಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬೇಕು.

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಸರಿಸಿ ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ರೋಗಗಳ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬಹುದು. 'ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿ ಅದರ ನಿಯಮಗಳ ಆಜ್ಞಾಧಾರಕನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದ ಆತ ದೂರ ಸರಿದಂತೆ, ಆತನ ಜೀವನ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಿಯಮಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಸಕೊಡುವ ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಅನಿತಾ ಹೆಸಲ್‌ಗೆಸರ್ ಮಾತು ಈ ದಿಶೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

3. ಸಾವಿನ ನಂತರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಉಂಟೆ?

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೂಲ : ಡಾ. ಅಬ್ರಹಾಂ ಟಿ. ಕೋಪೂರ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ : ಕೆ. ಮಾಯಿಗೌಡ

ಶರೀರದ ಯಾವುದೋ ಓದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಸ್ಥರಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಕರ್ಷಣಾ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಜೀವ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ. ಒಂದು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ ದಹನದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ, ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಜೀವ ಉತ್ಪತ್ತಿಕ್ರಿಯೆಗೂ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ನಂದಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದಿಲ್ಲ. ಪುನಃ ಉರಿಸಿದರೆ ಅವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತರೆ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸತ್ತಾಗ ದೇಹದಿಂದ ಏನೂ ಸಹ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತಾಗ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದು, ಸತ್ತ ನಂತರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನವೀನ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಿದ್ದ ಜೀವ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಮತ್ತೆ ಮರು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ಜೀವ ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾವು 70 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಹುಟ್ಟಿದ ತುಕದ ಎಂಟನೇ ಒಂದು

ಭಾಗ, ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆ ಆಗಿದ್ದ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸತ್ತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪರಾವಲಂಬಿತನ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದ ನಾನು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೂ ಇದ್ದೇನೆ.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಇವೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಸತ್ತ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದ ತೆಳು ಮೇಲ್ಪದರ ಕಿತ್ತಾಗ, ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ, ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದಾಗ, ದೇಹದಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಒಳ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಬೆವರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ.

ಅಪಘಾತದಿಂದ ತುಂಡಾದ ಭಾಗ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳ ನಂಜು, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕೆಲಸಗಳು, ನಾನು; ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೂರ್ಯನ ಅಲ್ಟ್ರಾವೆಲೆಟ್ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮಸಾಲ ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. 70 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಶರೀರದ ಬಹುಭಾಗದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ನನ್ನ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಹೊರಗಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಕೋಶದೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದು ನನ್ನ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಪ್ಯಾರಿಸಿನಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಎರಿಯಸ್ ಕೋವೂರ್ ಆಗಿ ಅದು ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇದೆ.

ಯೌವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗಿದ್ದ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಈಡಾಗಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಬಹುಪಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಬೆಳೆದು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳ ಶರೀರ ಹೊಂದಿದೆ. 185 ಪೌಂಡುಗಳ ಗರಿಷ್ಠಮಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ.

ಅದು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ತೂಕವನ್ನು ಬಹಳ ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡೆನು. ಅಂದರೆ ಆಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶ ತೂಕ, ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಕೋಶ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸರಿ ಸಮನಾಗಿತ್ತು. ಈಗಿನ ನನ್ನ ತೂಕ 125 ಪೌಂಡುಗಳು. ಅಂದರೆ ಸಾಯುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ತೂಕದ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ತೂಕವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಅದರ ಮೊತ್ತ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಪೌಂಡು ತೂಕವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಸಾವಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ ಯಾವ ಜೀವಕೋಶವೂ ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗದವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸತ್ತರೂ, ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೇರೊಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಯ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ನನ್ನ 125 ಪೌಂಡು ತೂಕದ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ತರೆ ಅದೊಂದು ನಿರಂತರ ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನ ನಡುವಿನ ಮಹತ್ತರ ಘಟನೆ. ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ತಾಣವಾದ, ಮಿದುಳು ಕಾರ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತ್ಯ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಕೊನೆಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ಈಗಿನ ಉಸಿರುಗೂ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನಂತೆ ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ನಾನು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನೀರಾವಿಯನ್ನು ಹೊರದುಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಇದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ತ ನಂತರ ಅದು ಭೂತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆಂದು, ನಾನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ನರಕಕ್ಕೋ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅಥವಾ ದೆವ್ವವಾಗಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತೇನೆಂದು ನಂಬುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಂದು ಪಕ್ಷ 'ಆತ್ಮ' ಇದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಅದು ನನ್ನಿಂದ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಈವರೆಗೂ, ನನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸತ್ತ ಅಂಗಾಂಶದೊಡನೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿವೆ. ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನನ್ನಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ನನ್ನಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ನನ್ನ 125 ಪೌಂಡು ತೂಕದ

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸತ್ತಾಗ ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ಸಣ್ಣ ತುಣುಕು ಬೇರೊಬ್ಬ ಹೊಸಬನ ಕಾರ್ನಿಯ ಕಸಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದಾಯಿತು.

ನಾನು ಅತಿಹೆಚ್ಚು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಿ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯೂಹ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗವ್ಯೂಹ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ಅಂಗವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹಗಳಿವೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದ ನನ್ನ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಕೇಂದ್ರ ನರ ಅಂಗವ್ಯೂಹ ಇತರ ಜೀವ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ನಾನು ಸಹ ಕೆಳವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೆನು. ನನ್ನ ತಾಯೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಅಂಗಾಂಶವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಎರಡು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡವಾದರೆ ನಾನು ಅಥವಾ ನನ್ನೊಡನೆ ಜನಿಸುವರು, ನನ್ನ ಆತ್ಮದ ಸಹ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನನ್ನೊಡನೆ ಜನಿಸುವರು, ನನ್ನ ಆತ್ಮದ ಸಹ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದವರಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿ ಎನಿಸಿದರೂ, ಅದರ ಆಧಾರಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಸರಿ ಇಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿ ಇವೆ ಎಂದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಪುನರ್ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇತರ ಸರಿಯಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಿದುಳನ್ನು ಹದಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಧರ್ಮ ಭೋದನೆಯಂತಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ ಮತಧರ್ಮಗಳು ಜೀವಿ ಸತ್ತ ನಂತರ ಜೀವ ಬೇರೆಯೊ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರೂ, ಇದನ್ನು ನಂಬಲು ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರ ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಜುಲೈ 7 ನೇ ದಿನಾಂಕ, ವೆಸ್ಟ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ವರ್ಗದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿದೆ ಹೇಳಿ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಕಾರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಸಿಗರೇಟು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡೆನು. ಅದರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಮಿಡತೆಯ ದೇಹ ಭಾಗಗಳಿದ್ದವು. ಮೇ 22ನೇ ದಿನಾಂಕ ಅವುಗಳ ತಲೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮುರುದಿವಸ ಮಾತಾಡುವ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಂದಿದ್ದೆನು.

16 ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಮಿಡತೆಗಳು ಕಪ್ಪಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಪುನರ್ ಹುಟ್ಟು ವಾಸ್ತವ ಸತ್ಯ ಆಗಿದ್ದರೆ ಬೇರೂರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ತಲೆಗಳೆಲ್ಲಾ 16 ದಿವಸಗಳಿಂದೆಯೇ ಸತ್ತಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಉಸಿರಾಡಲಾರದೆ ಸತ್ತಿವೆ. ಸತ್ತಿರುವವು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಯೋ ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಉಳಿದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಇಲ್ಲಿ ತನಕ ಬದುಕಿವೆ. ಅವುಗಳು ಸಹ ಮುಂದೆ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಸತ್ತಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ದೇಹದ ಆತ್ಮ ಎರಡು ಕಡೆ ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?!

ಮಿ.ಸೇನ ಎಂಬುವರೊಬ್ಬರು ಏಕಕೋಶ ಜೀವಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಗಳಿಗೂ ತಾರತಮ್ಯಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಜೀವನ ಸಾರ ಮತ್ತು ಸಾವಿಲ್ಲದ ನಿತ್ಯ ಜೀವಗಳನ್ನು ಅವರು ಬೇರೆ ಜೀವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ'. ಶಾಶ್ವತ ಅಥವಾ ಅನಂತಜೀವ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಶಾಶ್ವತ" ಎಂದೆನ್ನುವ ಜೀವ ಮತ್ತೆ ಹೇಗೆ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿವೇಚನಾರಹಿತವಾದದು. ಜೀವ ಏಕಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಲಿ ಅಥವಾ ಬಹುಕೋಶದ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲಿ, ಅವೆರಡರಲ್ಲೂ ಸಹ ಅದು ಒಂದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯದ ಜೀವದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ನರವ್ಯೂಹ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಜೀವವಾಗಿರುವ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಳುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಕಾಸವಾಗುವ ಪ್ರಾರಂಭವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದ ಮನಸ್ಸು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದೆ. ಮಾನವನೊಬ್ಬನ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಕಾಸಹೊಂದಿದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿ ಏಕಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಕಾರಣ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆ ತೆಗೆದಿರುವ ಮಿಡತೆಗಳು ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಡಲಾರವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯ ನರಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ತಲೆ ತೆಗೆದ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಿಡತೆಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಗಣನೀಯ ಇಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲೊಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಚಿಟ್ಟೆಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವೆಂದೇ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣುಚಿಟ್ಟಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳೊಡನೆ ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಿಡತೆಗಳು, ತಲೆ ಇಲ್ಲದವು, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಆ ಮಿಡತೆಗಳು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಲ್ಲವುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು ಎಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ.

“ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ ಪುನರ್ ಜನ್ಮದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ”. ಎಂದು ಮಿಸ್ಟರ್ ವೀರರತ್ನ ಎಂಬುವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ಅವರಿಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವೇನು ? ಮುಂದುವರಿದು ಆತ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. “ಪುನರ್ ಜನ್ಮ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುಶಃ ಆ ಮಹನೀಯನಿಗೆ ವಾಸ್ತವಂಶದ ಅರಿವು ಇದ್ದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಸಿಲಂಟರೇಟದ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಜೀವಿಗಳು ನರವ್ಯೂಹ ಹೊಂದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿದಾಗ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವೂ ಬದುಕುಳಿದು ಪೂರ್ಣ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆದ ತುಂಡುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು “ಪುನರ್ ಜನ್ಮ” ದಿಂದ ಆದವುಗಳು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಮಾನವರಲ್ಲಿಯೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದ ನಂತರ ಮೊದಲ ಮೊಟ್ಟೆ (ಜೈಗೋಟ್)ಯೊಳಕ್ಕೆ “ಪುನರ್ ಜನ್ಮ ಪ್ರವೇಶ” ಆದ ಮೇಲೆ ಅದು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗವಾದರೆ, ತದ್ರುಪಿ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ನಾಲ್ಕು ಶಿಶುಗಳಾದರೆ, “ಪುನರ್ ಜನ್ಮ”ದಿಂದ ಆದವುಗಳು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆಯೆ ?

ಶ್ರೀಲಿಯನಾಗೆ ಎನ್ನುವವರೊಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಹೊಸತಳಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಜೆನೆಟಿಕ್ ತಳಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ತಳಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಜೆನೆಟಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯತೆಯ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ಜನ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಂದ ತಳಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ಸುಧಾರಿತ ಹೊಸ ತಳಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವದರಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸಫಲನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವ “ಹೈಲೆನ್” ಕೋಳಿ ತಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು

ಕೊಡುವ "ಕೇಪ್ ಹಸು"ಗಳು ಸುಧಾರಿಸಿದ ತಳಿಗಳಾಗಿವೆ. ಮಾನವ ಜಿನೆಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯತೆಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಹೊಸ ತಳಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಜೀನ್ ಮತ್ತು ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಅಣುಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆಯೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದಿಂದಲ್ಲ. ಮಾನವ ತನ್ನ ವರ್ಗದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಹೊಸಗುಣಗಳುಳ್ಳ ತಳಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಅವನು ಜಿನೆಟಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಬಹುದೂವಿಲ್ಲ. ಮುಂದಾಗುವುದನ್ನು ಊಹಿಸಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಅರ್ಹರಲ್ಲದವರು ಸಂತಾನ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಡಿರೆಂದು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಕೆಳ ಮಟ್ಟದ ಅಥವಾ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಶ್ಯಕ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕಾನೂನಿನ ರೀತ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಬಾರದು. ಸರ್ಕಾರಗಳು ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಡಿರೆಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಹುದು.

ಮಾನವನ ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು "ಜಿನೆಟಿಕ್ಸ್" ತಜ್ಞರ ಮತ್ತು ದೂರದೃಷ್ಟಿವುಳ್ಳ ದೇಶನಾಯಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ದಂಪತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು "ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಂತ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಸ್ಪೆಷಲ್‌ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಪಡೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಏನೋ?

ಈಗಿರುವ "ರಕ್ತಬ್ಯಾಂಕು"ಗಳಂತೆ "ವೀರೈಬ್ಯಾಂಕು"ಗಳು ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಟ್ಟ ವಿಶೇಷ ವೀರೈವನ್ನು ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಯಸುವ ಆಯ್ಕೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ತಳಿ ಬಯಸಿದರೆ, ಹೊಸ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮನುಷ್ಯ ತಳಿಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗ ಅಂಥ ತಳಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಆಗಿವೆ. ಅವು ಅತಿವಿರಳವಾಗಿವೆ.

ಶ್ರೀಲಂಕ ದೇಶದ ಬಹುಮಂದಿ ಜನರು ಪುನರ್‌ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆವುಳ್ಳವ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಕೃಷಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ

ಉತ್ತಮ ತಳಿ ಪಡೆಯುವ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಸರ್ಕಾರದ ವ್ಯವಸಾಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪಶುವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದವರು, ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮ ಫಲವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡಿದರೆನ್ನಬಹುದು. ಕುದುರೆ ತಳಿ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು, ತ್ರೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ವಿಧಾನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ವಿಧಾನ ಬಿಟ್ಟು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರೆಂದು ಸರ್ಕಾರ ಆದೇಶ ನೀಡುವುದೇ?

ಮಕ್ಕಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿದ್ದ ಅದ್ಭುತ ಜ್ಞಾನ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೋ. ಐಯಾನ್ ಸ್ಟೆವನ್‌ಸನ್, ಪ್ರೊ. ಎಚ್.ಎನ್. ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ವಿ.ಎಫ್. ಗುಣರತ್ನ ಎಂಬವರು ಪುನರ್‌ಜನ್ಮದ ಸಂಶೋಧಕರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಸುಳ್ಳಿನಕಂತೆ, ಅಸತ್ಯ. ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಮುಖಚರ್ಮ ದೇಹಬಣ್ಣ, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಪುನರ್‌ಜನ್ಮದ ಶಿಶು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹಿಸಿ ಸುಳ್ಳು. ಇದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ "ನೇತ್ರದಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ" ವಿನಾಶಕಾರಿ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಪುನರ್ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕುರುಡಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಪ್ರತಿಭೆ ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು. ಅದು ನಿಜವಾದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸಂಭವಿಸಿ 'ಕುದುರೆ' ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಹಾ ಪಂಡಿತನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಅದು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಲಂಕೆಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾಗಿ ಇದ್ದವನ ಆತ್ಮವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು.

ಮಕ್ಕಳು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು ಕಟ್ಟುಕಥೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಗಳೆಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಬೇಕು. ಅಂಥ ಕೇಸುಗಳು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತನಿಖೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಡುವವರ ಕಟ್ಟು ಕಥೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರಕವಾದ ವಂಚನೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ದ ಸೈಕಿಕ್ ಫೆನಾಮಿನನ್ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಸ್ಟ್ರಾಂಗೂಡಿಕ್ಯಾಂಪ್, ತನ್ನ ಪಸ್ತಕ "ಸ್ಪಿರಿಟ್, ಸ್ಟಾರ್ ಆಂಡ್ ಸೆಲ್ಸ್"ದಲ್ಲಿ ಈ ಕಥೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ವಂಚನೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬ್ರಡ್ಲೆ ಮರ್ಫಿ ಮತ್ತು ಸಿಮಂದಿನಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಶೀಕರಣ ಹಿಂಜರಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಪುನಃ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀಲಿಯಾನಾಗೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಸಾವು ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಥಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ಕೋವೂರರು, ಪೀಟರ್ ಸೆಲ್ಲರ್ಸ್‌ರನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳಾಟದಂತೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಿದುಳೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಯಾವ "ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್" ಕೂಡ ಮತ್ತೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬದುಕಿಸಲಾರದು. ಈ ಮಹನೀಯ ಈ ರೀತಿಯ ಮೂರ್ಖ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರುಜ್ಜೀವನವಾಗಲು ಜೀವವಿರುವ ಮಿದುಳು ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಜೈಗೋಟ್ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರವೇನು ? ಹೊಸ ತಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನವಾದ ಕ್ರಿಯೋಜೆನಿಕ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸತ್ತ ತಕ್ಷಣ ದೇಹಗಳನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಶೀತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪುನರ್‌ಜೀವ ಬರಿಸುವಂತೆ ಶತಮಾನಗಳ ನಂತರವೂ ಮಾಡಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಹಸಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಿದ್ದ ಜೀವ ಮತ್ತೆ ಪುನರ್‌ಜನ್ಮ ಪಡೆದು ಬೇರೊಂದು ಹೊಸ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಶರೀರದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಮರು ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೇನು? ದೇಹವನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಆತನ ಮಿದುಳು ಶತಮಾನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಜೀವ ಪಡೆದು ಬದುಕುವುದೇನು. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ?

ಪುನರ್‌ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಉಳ್ಳವರು, ಎಷ್ಟೊಂದು ಉಗ್ರವಾಗಿ ವಾದ ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ, "ಸಾಯುವ ಮನುಷ್ಯನ ಕೊನೆಯ ಆಸೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅವನ ಮುಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಕೊಂಡಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಕೊಡುವ ಉದಾಹರಣೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ, ಅದು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಾವಿನ ನಂತರವು ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುವದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಕೀಲಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಅವನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿವೆ ಅಥವಾ ಟೇಪ್ ರೇಕಾರ್ಡರಿನ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಟೇಪಿನಲ್ಲಿವೆ, ಅಥವಾ ಸಾವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ತಿಂದಿದ್ದ ಕೋಳಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಜೀವ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಸಂಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಹೊರಗೆ, ಮನಸ್ಸು ಇರಬಲ್ಲದಾದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಅದು ಮುರುಹುಟ್ಟು ಪಡೆಯುವುದಾದರೆ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವದ ಉಗಮ ಆಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದವು? ಯೋಚಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಯೋಚನೆ ಉಂಟೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅವನ ಹಿಂದಿನ ಸವಿನೆನಪುಗಳೂಂಟೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಸೌದೆ ಉರಿಯದೆ ಹೊಗೆ ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಇಲ್ಲದೆ, ನರ ಅಂಗಾಂಶ ಅವುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವು ಜೀವನ ಅಂತ್ಯ.

ಆತ್ಮ ಇನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಜೀವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಂಗಮ. ಜೀವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದಿ "ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಜೀವ" ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲದ ಮಾತು. ಉಳಿದವು ಅಪವಿತ್ರ ಆತ್ಮ ಆಗುತ್ತವೆ. 25 ಶತಮಾನಗಳಿಂದೆಯೇ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಈ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು "ಅನಾತ್ಮ" ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನು.

ಪುನರ್ ಅಪತಾರ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಶಾಹಿಯ ನಂಬಿಕೆ. ಅದು ಈಗ ಅನಾತ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ನಂಬಿಕೆವುಳ್ಳ ಕೆಲವು ಬೌದ್ಧ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೂ ನುಸುಳಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಬುದ್ಧನ ಸಾವಿನ ನಂತರ ನಡೆದುಹೋಯ್ತು. ದುರದೃಷ್ಟಕರ.