

ಕೀಲುನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ಬೊಜ್ಜಿನ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳು. ಬೊಜ್ಜು ತಂದು ಕೊಂಡವೋ... ಉಳಿದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅಮಂತ್ರಣ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ. ಈ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅಸಹಜ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ' ಎಂದು WHO ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಅಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಖರ್ಚಾಗದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಅಸಮತೋಲನ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಮಾ-ಖರ್ಚಿನ ಲೆಕ್ಕವಿದ್ದಂತೆ. ಎರಡು ಬರೋಬ್ಬರಿ ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಜಮೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಆದಾಯ ಬೆಳೆದು ED, Income Tax ದಾಳಿ ಆಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳ ದಾಳಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಗಾಂಧೀಜಿ 'ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಪಡುವವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಂಟು ಉಣ್ಣುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯದೇ ತನ್ನ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನವವನು ಕಳ್ಳನಂತೆ' ಎಂದು ನಿಷ್ಕರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ನಾವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು, ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು; ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶ್ರಮಪಡದೇ ಆರಾಮಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸ್ವಭಾವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಏನನ್ನು ಎಂದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು, ಅಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸದ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ತುಂಬಾ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಬಿಲಿಯನ್‌ನಷ್ಟು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿದ್ದಾರಂತೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮ ನೀಡಿದ್ದಷ್ಟು ಒತ್ತು ನಾವು ನೀಡಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಈ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಮಾನವ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಶ್ರಮಗಳು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮತ್ಯಸ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ' ಎಂಬ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ ಗಾಂಧೀಜಿ. ಅವರಷ್ಟೆಯಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳು ಸಹ ದುಡಿದೇ ಉಣ್ಣಬೇಕೆಂದು

ಹೇಳುತ್ತವೆ. 'ಸ್ವಂತ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣುವ ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಪ್ರವಾದಿ ಮಹಮ್ಮದರು ಹೇಳಿದರೆ; 'ನೀನು ನಿನ್ನ ಬೆವರನ್ನು ಹರಿಸಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸು' ಎಂದು ಬೈಬಲ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪುರಾಣವನ್ನು ಯಾಕೆ ಬಿಚ್ಚಿದ ಬೇಕಾಯಿತೆಂದರೆ ನನ್ನ ದುಂಡೋದರತನ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೇನು ಕಾರಣ ಅಂತೆಲ್ಲ ತಡಕಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದವು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಇರಲಿ ಅಂತ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಸಾದರಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಥೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ನನ್ನ 'ಸ್ಥೂಲ' ಕಾಯತೆ ಕೇವಲ ಉದರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ'ವಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದದ್ದು. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ 'ಹೊಟ್ಟೆ ದುಮ್ಮೆ ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣ' ಆಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಬೇಜಾರು ಆಗಿತ್ತು. 46-48ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ನಾನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಾಯದವನಾಗಿದ್ದೆ (ಊದಿನಕಡ್ಡಿ ತರಹ!). 'ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟರ ಹಾರಿ ಹೋಗುವಂಗೆ ಅದಾನ' ಅಂತ ನನ್ನ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ ಬಂಧುಮಿತ್ರರು 'ಹೆಂಗಿದ್ದವ ಹಂಗೆ.. ಅದಿಯಲ್ಲೋ ಸೊಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಸೊರಗಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ನನ್ನೆದುರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಥವನ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಅನ್ನೋದು ಗುಡ್ಡ ಕುಂತ್ರಿಂಗ್ ಕುಂತು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತಿ! ಮೋಟಾರ್‌ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಕುಂತರ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಇಟ್ಟಾಂಗ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಮಾಡೋಣಂತ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೂತರೆ ಸ್ಪ್ರಿಂಗಿಂಗ್ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಿವಿಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಚಂದ ಕಾಣಲೆಂದು ನನ್ನಿಷ್ಟದ ಯಾವುದೇ ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೈಕಟ್ಟು ಅಡಗಿ ಬರೀ ಬಟ್ಟೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲಾ.. ಅಡಗಿ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಜನಪದ ಕವಿವರ್ಯರು, 'ಪಟ್ಟದಾನೆಯಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸೊರಗಿ ಸೀರೆ ನಿಲ್ಲೋದಿಲ್ಲ ಸೊಂಟದ ಮ್ಯಾಲೆ'

ಅಂತ 'ಬರೆ'ದ ಕರಾಳತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಲ್ಲ