

## ಕುರುಹು-೨

ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ತೃತೀಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ಕನ್ನಡ ಆವಶ್ಯಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ

(೨೦೧೮-೧೯, ೨೦೧೯-೨೦, ೨೦೨೦-೨೧ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ)

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
ಪ್ರೊ. ಮಹೇಶ ಚಿಂತಾಮಣಿ

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಬಾಳಿ

ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ನಂದಿಕೋಲಮಠ  
ಡಾ. ವಿಶ್ವನಾಥ ಕಿವಡೆ



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ  
ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಮಹಿಳಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ  
ವಿಜಯಪುರ

## ಘಟಕ -೧ : ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

### I. ಲೇಖನ

#### ೧) ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

— ಡಾ.ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಸದಾ ಹೊಂದಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದಾದರೆ ನಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಎರಡೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಆನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ನಮ್ಮ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಆಯುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪೂಜಾ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿತ್‌ಭುತ್, ಮಿತ್‌ಭುತ್ ಹಾಗೂ ಋತ್‌ಭುತ್ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಿತ್‌ಭುತ್ ಎಂದರೆ ಹಿತವಾದದನ್ನು- ಸಾತ್ವಿಕವಾದದನ್ನು, ಮಿತ್‌ಭುತ್ ಎಂದರೆ ಮಿತವಾಗಿ, ಋತ್‌ಭುತ್ ಎಂದರೆ ಕಾಲಾಕಾಲವರಿತು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಶರೀರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸೇತುವೆಯಂತಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಆಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೇನಾದರೂ ತನ್ನ ಅಧೀನದ ದೇಹವನ್ನು ನಿಷ್ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ತನಗಾದ ನೋವನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ರೋಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು ಹಾಗೂ ಗುಣಪಡಿಸಲೂ ಬಲ್ಲದು. ತಾಳ್ಮೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರಚನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಉತ್ಸಾಹಯುತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸೃಜನಶೀಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ

ಮತ್ತು ಸೋಲಿನ ಮನೋಭಾವವು ಸಮಸ್ತ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಶಾಂತತೆ, ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸೆಂದರೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಕಲ್ಪನೆ, ಸಂಕಲ್ಪ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜಟಿಲವೂ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಹಾಗೂ ಸಂಕೀರ್ಣವೂ ಆದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ. ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಿಸಿದ ಯೋಚನೆ, ಕಲ್ಪನೆ, ಸಂಕಲ್ಪದ ಭಾವನೆಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

“ನೀನೇನು ತಿನ್ನುವೆಯೋ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ಬರುವುದಿಲ್ಲ

ನಿನ್ನನ್ನೇನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆಯೋ ಅದರಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು ತಿಳಿ.”

ಡಾ|| ಜೋಸೆಫ್ ಎಫ್. ಮಾಂಟಿಂಗ್

ಅಂಧಕಾರ ಇರುವಾಗಲೇ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ವೈಭವ ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಹ್ಲಾದಕತೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮೆರಗನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಆನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವೆಗಿಂತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಆನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಇತರರನ್ನು ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಹ್ಲಾದಕತೆಯು ಸುತ್ತಲೂ ಆಹ್ಲಾದಕತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಖ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು, ಆಹ್ಲಾದಕತೆಯನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಜನರು ಆನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲಾರರು. ಆರೋಗ್ಯದ ಔಷಧಿ ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಅವನು ತಾನೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೊಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಎಂತಹ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಹಿಮಾಲಯದ ಹನ್ನಾ ಕಣವೆಯ ಜನರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹುಡುಕಿದರೂ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೮೦ ಭಾಗ ಜನರು ೯೦ ರಿಂದ ೧೦೦ ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ೭೦ ರಿಂದ ೮೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಪ್ರಯಾಸಕರ ಪೋಲೋ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾವು ಕೂಡಾ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲದ, ನರಳಾಟವಿಲ್ಲದ ತುಂಬು ಜೀವನದ ನಂತರ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹನ್ನಾ ಜನಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಸರಳ ಜೀವನ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದು ಡಾ.ರಾಬರ್ಟ್ ಮೊಕ್ಯಾರಿಸನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ೧೯೩೦ರಲ್ಲೇ ರುಜುವಾತು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂಬುದನ್ನು ಕಳೆದ ೫೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢೀಕರಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಅನೇಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ರಸಾಯನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಚ್ಯವನ ಮಹಿಷಿಗಳ ಹೆಸರಿನದೇ ಆದ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಎಂಬ ರಸಾಯನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಶರೀರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೊಂಡಿಯಂತಿದೆ. ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ. ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಂತನೆ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕಪೋಲಭಾಗ, ಧ್ವನಿ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಆಹಾರಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನಾಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹುದನ್ನೇ ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕಾಣಿಕೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು ಮೂರು-ಸತ್ಯ, ರಜ ಮತ್ತು ತಮೋ. ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನವಾದಾಗ, ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ಶೋಕತಪ್ತವಾಗಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ಭಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಪ್ಯಾಯ ಮಾನವಾದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಿಯರಾದವರ ಕೈಯಿಂದ ಬಡಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಊಟ ಕೇವಲ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವ ವಿಧದ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವೂ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದದು. ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸೇಬು, ಸಪೋಟ, ಬಾಳೆ, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಸೌತೆ, ಗಜ್ಜರಿ, ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳು. ಇವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು ಆಯುಸ್ಸು, ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸುಖ, ಪ್ರೀತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಮಸಾಲೆವಡೆ, ಉದ್ದಿನವಡೆ, ಪಕೋಡೆ, ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಬಿಸಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವ ಒಣಗಿ ಹೋಗಿರುವವುಗಳು, ಸೀದು ಹೋಗಿರುವಂತಹವುಗಳು ಹಾಗೂ ಹುರಿದವುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದವುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೋವು, ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರಗಳು. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಚಾಟ್ ಕಾರ್ನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಿನ್ನುವ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಬೋಂಡಾ, ಬಜ್ಜಿ, ಪಕೋಡಾ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಪಾಠ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಿರಿಯರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ದೂರದರ್ಶನದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ವಿ. ಪರದೆಯ ಮುಂದೆ ಭೀಭತ್ಸ, ಭಯಂಕರ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಕುರುಕಲು

ತಿಂಡಿಯನ್ನೋ, ಪಾನಿಯಗಳನ್ನೋ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿ, ಮನಸ್ಸು, ಎಲ್ಲವೂ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೈ, ಬಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭವಿರಲಿ ಭೋಜನದ ನಂತರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಭೂರಿ ಭೋಜನವನ್ನುಂಡು ಮತ್ತೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಖಂಡಿತ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಗುರು ಆಹಾರವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಇನ್ನು ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ ಯಾವುದೆಂದರೆ ಅರ್ಧ ಬೆಂದಿರುವುದು, ಬೆಂದು ಒಂದು ಜಾವ ಸಮಯವಾಗಿರುವುದು, ರೂಕ್ಷ ಅಂದ್ರೆ ಒಣಗೆ ಹೋಗಿರುವುದು, ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದಿರುವುದು ತಂಗಳಾಗಿರುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಣ್ಣಗಿರುವುದು, ನಾವು ದಿನಗಟ್ಟಲೇ ತಂಗಳುಪೆಟ್ಟಿಗೆ (ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರ್) ಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮುಂತಾದವು ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

“ಪಥ್ಯಂ ಚ ಅಪಥ್ಯಂ ಚ ತಯೋ  
ಸಮಾಹಾರಃ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಃ ||

ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯವೆಂಬ ಶಬ್ದವು ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯ ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಪಥ್ಯದ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಅಪಥ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

“ಪಥಿ ಸಾಧುಃ ಪಥ್ಯಃ”

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಾರಿಗೆ ಪೂರಕವಾದುದು ಪಥ್ಯ. ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಕೆಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೋ, ಸುಖ, ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದುವೇ ಪಥ್ಯ. ಆದರೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವುಗಳೇ ಅಪಥ್ಯ ಎಂದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತತೆ ಇರಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ-

“ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು

ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನ ಅವಭೋದಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ಸುಖಃ ||”

ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸದ್ವಿಚಾರ, ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಸತ್ಪಥವನ್ನು ತೋರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಹಾರಗಳೇ ಪಥ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ದುಷ್ಪಥವನ್ನು ತೋರಿ ಮಾನವನ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವವು ಅಪಥ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯ ಅಂದರೆ ಮಾನವನು ತನಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಲಾರದು. ಆಹಾರ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಹುಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತದ ಗರಣಿಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಹಳಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಅನೇಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಖರ್ಚಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜಠರಾಂತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು, ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದ್ಯೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ನೂರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜರಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

\*\*\*\*

## ಲೇಖಕರ-ಪರಿಚಯ:

### ಡಾ.ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರೂ, ಬರಹಗಾರರೂ, ಸಮಾಜಪರ ಚಿಂತಕರೂ ಆದ ಡಾ.ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ೦೫-೦೬-೧೯೬೨ರಲ್ಲಿ ರಾಯಚೂರಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಂದೆ ಎಂ. ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್, ತಾಯಿ ಶಾಂತಾಬಾಯಿಯವರು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ರಾಯಚೂರಿನಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿ, ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್. ಪದವಿಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಪೂರೈಸಿದರು.

ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯರಾದರೂ 'ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು', 'ಆರೋಗ್ಯ-ಆಯುರ್ವೇದ', 'ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯ-ಆರೈಕೆ', 'ಮಹಿಳೆ ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ', 'ಅನುದಿನದ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ೩೧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವರು. 'ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮೌಢ್ಯ' ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು, ಪ್ರೀತಿ, ರಕ್ತೆ ಮೂಡಿದರೆ, ಸಪ್ತಪರ್ಣ ಕಥಾಸಂಕಲನಗಳು, ಸಂಕ್ರಾಂತಿ, ಜೀವಸರ ಪಳಿಯಗೂಡು ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು, ಭೂಮಿಗಾಥೆ, ಜೀವನಸಿರಿ ಅಂಕಣಬರಹ ಹೀಗೆ ನಾಟಕ, ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವರು.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿರುವರು. ೨೦೧೨ ರ ಅಗಷ್ಟನಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಹಿರೋಷಿಮಾದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ IPPNW ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯರ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ಆಶಯ:** ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ತೃಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಿತವಾಗಿ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಆಧುನಿಕರಣದ ಅರೆಬೆಂದ, ವಿಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ನನೆಪಿಗೆ ತರುವ ವಿಚಾರ ಇಲ್ಲಿದೆ.

\*\*\*\*