



ಆತಿತೂಕ ಆತಂಕ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಅನಗತ್ಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸೇರಿದರೆ ಅದು ಆತಿತೂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆಗಳಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಆತಿತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

■ ಪ.ನಾ. ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್

ಚಿತ್ರ: ಎಂ ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್

ಆತಿತೂಕ ನಾನಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಸಿಗದೇ ಇರುವುದು, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ಮಧ್ಯೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಮನೆಗೆಲಸ, ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗಲು ಬಸ್ ಹಿಡಿಯುವ ಧಾವಂತಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಆತಿತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಆಗದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿದ್ಯಮಾನ, ಜತೆಗೆ ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳತ್ತಲೂ ಗಮನಕೊಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದು

ಬೇಡಿಬದಿಯ ತಿಂಡಿಯನ್ನೋ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನೋ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಆತಿತೂಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ...

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ತೂಕದ ಕುರಿತಾದುದು. ಸ್ಕೂಲಕಾಲದವರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆಯಿದ್ದರೆ, ತೆಳುವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ತಾವು ಯಾವಾಗ ದಪ್ಪ ಆಗಿವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ. ಸುತ್ತಲಿನವರೆಲ್ಲರ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಈ ರೀತಿ ದೇಹ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಅವರು ವಯೋಸಹಜ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ

ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾವು ದಪ್ಪಗಿದ್ದೇವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಂತೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪವಾಸದಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಬರುವಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಪಾತ್ರವಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು

- ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, ತಾವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದೊಡನೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಾರದು.
- ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅಕಾಲ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಎರಡು ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಲಿ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮಿತಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ತರಕಾರಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
- ದಿನನಿತ್ಯ ಇಂತಿಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ದೇಹದ ಅನಿಯಮಿತ ತೂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು
- ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಈ ಮೂರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
- ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

