

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು! ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

▶ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಯೋಗನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಜೊತೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಚುರುಕಾಗಿ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡೋಣ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

▶ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟು ಚಟಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ವಂಚಿಸುತ್ತದೆ! ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ತಡವಾಗಿ ಹತ್ತಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವುದಕ್ಕೇ ಉದಾಸೀನ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಸೋತಿರುವ ಅನುಭವ!

▶ ಧೈರಿಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪದೇಪದೇ ನಿಮಗೆ ಸುಸ್ವಾಧುಕ್ರಿಯೆ, ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಸೋತಂತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಮ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮಗಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಧೈರಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

▶ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಇಡಿಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರೂ, ಉತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅದು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು, ಕಮ್ಮಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಈ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಒಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಂಶ ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

▶ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯಿರಿ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಣ್ಣ ನಿದ್ರೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೇನೇ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಸಣ್ಣ ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಿಯೂ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾಣುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ನಿಮಗೇ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

▶ ದಿನವೂ ತರಾಂತರ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

▶ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡಿ

ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು ಬಂದ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿ ಮಾಡುವ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ



ಚಿತ್ರಗಳು: ಎಸ್.ಕೆ.ದಿನೇಶ್

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಹೊಕ್ಕರೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಕಿಬೋರ್ಡ್ ಒತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆರು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದೆ. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕಿದರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಗರಿಷ್ಠ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿರಬೇಕು. ಎರಡರ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೆಲವುಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಅವಧಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಖಂಡಿತಾ ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.