



# ಬೊಜು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆಗಿ ಜ ಸಜು ಜ



ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ  
ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ  
ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ದೇಹದ ಗಾತ್ರ  
ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಕೊಂಚ ನಡೆದರೂ  
ಏದುಸಿರು ಬರುವುದು, ಬೇಗನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ  
ಕಂಡುಬರುವುದು... ಇವೆಲ್ಲವೂ  
ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

## ■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ವೈದ್ಯರ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಬಾಡಿ ಮಾಸ್  
ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ) ಪ್ರಕಾರ ಎಂಟು ವರ್ಷದ  
ಬಾಲಕಿಯ ತೂಕ 20 ಕೆಜಿ ಹಾಗೂ ಎತ್ತರ 118  
ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಂಟು  
ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ ವಿನಂತಿಯ ತೂಕ 40 ಕೆಜಿ ಹಾಗೂ ಎತ್ತರ  
100 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್. ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ  
ವಿನಂತಿಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೋಡಿದಾಗ ಇದು ಈಕೆಯ  
ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು.

ಈಗ ರಜೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹನ್ನೊಂದೂವರೆಗೆ ತಿಂಡಿ,  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಸ್ವಿಪ್. ಸಂಜೆ ಬರ್ಗರ್, ಕೋಲ್ಡ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್,  
ಫಿಂಗರ್ ಚಿಪ್ಸ್ ಮೇಲೊಂದು ವೆಜ್ ರೋಲ್. ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತೆ  
ಹನ್ನೆರಡಕ್ಕೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಜಂಕ್ ತಿಂಡಿಗಳು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವೇ  
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿದ ಬೊಜ್ಜು, ವಿಪರೀತ ಏರಿದ ತೂಕ.

ವಿನಂತಿ ಹೆತ್ತವರ ಬಳಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಷ್ಟು. 'ಮಗುವಿನ  
ಜೀವನಶೈಲಿ ಈಗಲಿಂದಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಜಂಕ್ ಬಿಟ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ  
ಆಹಾರ ಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಮುಂದೆ ಮಧುಮೇಹ  
ಕಟ್ಟಿಟ್ಟುಬುತ್ತಿ'.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಾಲಿಸಿದ ಹೆತ್ತವರು ಈಗ ಮಗುವಿನ  
ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜಂಕ್ ಬಿಟ್ಟು ಹೆಲ್ಲಿ  
ಫುಡ್ ಅನ್ನೇ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ವಿನಂತಿ ಒಬ್ಬಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ