



ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೊಸ ವರ್ಷ ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಂದು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಹುತೇಕರು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತೂಕ ಏರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಳಿದ ತೂಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಏರಿದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಇದು ಬಹುತೇಕರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ತೂಕ ಇಳಿದ ನಂತರ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ ಕಡ್ಡಾಯ.

ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅಥವಾ ಓಡಾಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ವ್ಯಯವಾಗದೇ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೇಖರವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಸಮನಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ಒಂದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಠದಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಅವರವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30-45 ನಿಮಿಷ ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೊಲೋನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಗ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಊಟ ತೃಪ್ತಿ ತಂದಿದ ಎಂದು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಡಿಸಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮೆದುಳು ಊಟ ಸಾಕೆಂಬ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ 8-10 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸದಾ ತುಂಬಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸೇರುವ ವಿಷಕಾರಿ

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಜತೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ತರಕಾರಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಎಳನೀರು ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗಲಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಚೀಸ್, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಪನ್ನೀರ್‌ನಂತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದಿನಕ್ಕೆ 5ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗದ ಊಟ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಜತೆಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಡಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಒಬ್ಬರೇ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜತೆಗೊಬ್ಬರು ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಅನುಕೂಲ. ಇದರಿಂದ ನಡೆಯಲು ಉತ್ತೇಜನ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ. ನಡಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು, ಏರೋಬಿಕ್, ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಫೀ, ಟೀ ಅಥವಾ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೇಯಗಳಾದ ನಿಂಬೇರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು ಹಾಗೂ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹುರಿದ ದ್ರಿದ್ರಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಗೂ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್, ಗೋಧಿಯ ಪಾಸ್ತಾ ಹಾಗೂ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಉತ್ತಮ.

ತಡ ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟದಿಂದ ಸಿಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ.

-ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ನಗೆಹೊನಲು



ಸಂತ: ನನಗೆ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಬರ್ತ್ ಸಿಕ್ಕು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ನಿದ್ರೆನೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಬಂತ: ಕೆಳಗೆ ಇದ್ದವರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಅಲ್ಲಾಡ್ಡು ಮಲಗಬಹುದಿತ್ತು. ಸಂತ: ಕೇಳೋಣಾಂತಲ್ಲೇ ಇದ್ದೆ. ಆದ್ರೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ!

ಸಂತ ಕೆಲಸವೊಂದಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಫಾರಂ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದ. 'ಸ್ಯಾಲರಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟೆಡ್' ಎಂಬ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಯೋಚಿಸಿದ. ನಂತರ 'ಎಕ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟೆಡ್' ಎಂದು ಬರೆದು ಪೋಸ್ಟ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿದ.

ಸಂಗ್ರಹ: ಸಿಂಧು

ಹೆಂಡತಿಯ ಕೆನ್ನೆಗೊಂದೇಟು ಬಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಗಂಡ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವ ತಾನು ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಹೊಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.' ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದ ಹೆಂಡತಿ ತಿರುಗಿ ಆತನ ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಾರಿಸಿ ಕೇಳಿದಳು- 'ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೀತಿಸುವೆನೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವಿರಾ...?'



ಡಾಕ್ಟರ್: ಏನು ತಾತ, ಏಕೆ ಬಂದಿರಿ? ತಾತ: ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್... ಡಾಕ್ಟರ್: ಶರಾಯ ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಾ? ತಾತ: ಈಗ ಬೇಡ, ಸಂದೆಗೆ ನೋಡೋಣ...!!!

ಒಂದು ವಿಮಾನ ಮತ್ತು ಒಂದು ರಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದಾಗ. ವಿಮಾನ ರಾಕೆಟ್ ಹತ್ತಿರ ಕೇಳಿತು. 'ನೀನೇಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ವೇಗವಾಗಿ ಹಾರುತ್ತಿರುವೆ?' ಆಗ ರಾಕೆಟ್ ಆಸಹನೆಯಿಂದ ಉಸುರಿತು, 'ನನ್ನ ಕಷ್ಟ ನಿಂಗೇನು ಗೊತ್ತು? ನಿನ್ನ ಬಾಲಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿನಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು!'



ಸಂಗ್ರಹ: ರಮಣ್‌ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ್