



ರಂಜಾನ್ ಉಪವಾಸ

ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ..

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಂಜಾನ್ ಮಾಸ ಪೂರ್ತಿ ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾದರೂ, ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ವಿನಾಯಿತಿ ಇದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಡಾ.ಕೆ.ವಿಜಯಕುಮಾರ್

ರಂಜಾನ್ ಎಂಬುದು ಮುಸಲ್ಮಾನರಿಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮಾಸ. ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಧರ್ಮದ ಐದು ಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೂ ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಊಟ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವವರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದ ರೀತಿ ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ವಿನಾಯಿತಿ ಇದೆ.

ರಂಜಾನ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಇರುವುದು ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಮೂಲಭೂತ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲಿದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿರಂತರ ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಶೇಖರಣೆಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಯಕೃತ್ತು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು (ಸ್ನಾಯುಗಳು) ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ



ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಬಳಕೆಯಾಗಲಿದೆ. ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಉಪವಾಸ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಶಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲವಾಗಲಿದೆ.

ಇನ್ನುಲಿನ್ ಹಂತ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದಲು ಕಾರಣವಾಗಲಿವೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಇರಲಿದ್ದು, ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹವೇ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗಿಸಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದರ ಸೂಕ್ತ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತ ಇನ್ನುಲಿನ್ ನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಔಷಧ