

ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಊಟದ ಕೇವಲ ಎಂಟನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಿಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಊಟದ ಕೇವಲ ಎಂಟನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತಿಂದಾಗ ನಮ್ಮ 'ಹೊಟ್ಟೆ' ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವೆಯಾಗದೆ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರದ ಉದ್ದದ ಸೀಳುವಿಕೆ (Sleeve Gatroctomy): ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಜಠರವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಉದ್ದದ್ದ ಸೀಳಿ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ಜಠರದ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜಠರ ಆಹಾರದ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವ ಚಲವಾಗದೆ, ಅನ್ನನಾಳದಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಒಂದು ನಾಳದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜಠರದ ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಗ (Inflatable Silicone band): ಈ ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡಿನಾಕಾರದ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಉಂಗುರವನ್ನು ಜಠರದ ಮೇಲ್ತುದಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬ್ಯಾಂಡಿನ ಬಿಗಿತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಜಠರದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜಿಳಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಪವಾಡದಂತೆ ತೂಕ ಏಕೆಂದಂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ

ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಅದೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯ ತಿನ್ನುವುದು ಬರೀ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುರುತು. ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಭಾವನೆಗಳು, ತೀರದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಾನವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.

Oral fixation ಅಥವಾ 'ಮೌಖಿಕ ಸ್ಥಿತೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ' ಎಂಬ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೌಖಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ನೆರವೇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರು ವಯಸ್ಸರಾದ ಮೇಲೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಮೌಖಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಏನಾದರೂ ಬಾಯಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ಉಗುರು ಕಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟು, ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್, ತಂಬಾಕು, ಕವಳ - ಒಟ್ಟು ಏನಾದರೂ ಬಾಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಸುಪ್ತ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಚಟವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಪ್ತ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ orally fixate ಆಗಿರುವವರು

ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬರುವ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಅಪಾರ.

ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆದ ದೇಹದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ, ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಿ ನಾವು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಅನೇಕಾನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ನೀವು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಅದೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬದಲಾದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ನಿಮಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ, ತೂಕ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ - ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದುದು. ಬೊಜ್ಜು ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯವಿದ್ದು ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು

