

ಡಯಟ್ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸೋ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗೆ ಆಹಾರ ದಿಕ್ಕುಚಿ

ಇಂದಿನ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಹಠಾತ್ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಗತಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದೆ. ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜಿಮ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳತ್ತ ಜನ ದೌಡಾಯಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ 'ಡಯಟ್' ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಜಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡಯಟ್ ಎಂದರೇನು? ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಡಯಟ್‌ಗಳು ಯಾವುವು? ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು? ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಮಾಡಿದ್ದು, ಇದು ಡಯಟ್‌ನ ವಿಸ್ತೃತ ವಿಚಾರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀಡಿದ ದಿಕ್ಕುಚಿಯಂತಿದೆ.

■ ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ, ಶಿರಸಿ

