



ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ನಡವಳಿಕೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ..

ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದಲೂ ವಿಮುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ಡಾ.ಕೆ.ಆರ್. ಶೈಲಜಾ

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೋ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಬಂಧುವಿಗೋ ಒಂದು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ನಮ್ಮ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯೋ, ಧೂಮಪಾನಿಯೋ ಆಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹೇಳುವುದು.. 'ಅಷ್ಟೊಂದು ಕುಡಿದು, ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿದ್ದೆ ಏನಾಗುತ್ತೆ, ಶರೀರ ತಡೆಯುತ್ತಾ? ಅವನ ಕೈಯಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದು ಅವನ ಚಟಗಳನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತೇವೆ; ಹೊಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸಂಭಾವಿತ ಸನ್ನಿಹಿತತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, 'ಅಯ್ಯೋ ಅವರಿಗೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂತೇ? ನಂಬಲೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಎಂತೆಂಥಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು! ಯಾರಿಗೆ ಏನು ಬರುತ್ತೇ ಅಂತಾನೇ ಹೇಳಲಾಗದು' ಎಂದು ಅನುಕಂಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಒಳಮನದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುವುದು. ನಾವೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ನಮ್ಮ 'ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಳಿ' ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ.

ಹೌದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಪೂರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಅಹಿತಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದಾಯ ತರುವಂತಹ ನಡವಳಿಕೆ, (ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಫೀಡಿತರಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆದಾಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆಲ್ಲವೇ) ಇವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಸರಳವಾಗಿವೆ ಆದರೂ ಕ್ಷಿಪ್ರಕರ. ಅಂತಹ ಕೆಲ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

- * ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ತಪ್ಪಿಸದೆ ನಿತ್ಯವೂ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.
- * ನಿತ್ಯ 7-8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ.
- * ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- * ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರ.
- * ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಅಂತರದ ಮಧ್ಯೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.
- * ಪರಿಮಿತ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ.
- * ಪರಿಮಿತ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ.
- * ಉಪ್ಪಿನ ತಿಂಡಿಗಳ ವರ್ಜನೆ.
- * ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ.
- * ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.