



ವರದಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಬಸ್ ಬಂತು ಎಂದು ಓಡಿದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಅಲ್ಲೇ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ಸಾಯುವುದೂ ಇದೆ. ಓಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಓಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಲಾಭ ಇದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅದು ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. ನೀವೀಗ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಅಂತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 60 ಕಿಲೋ ಇರುವ ನೀವು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಡೆದರೆ 350 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖರ್ಚಾಗಬೇಕು ಅಂತಿದೆ. ಅಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖರ್ಚಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗಂಟೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಸಮಯ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ ದೂರಕ್ಕೆ ಓಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಓಡುವುದರಿಂದ ಇದೇ ಒಂದು ಲಾಭ. ಹಾಗಂತ ಇದೂ ಕೂಡ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಓಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಆದರೆ.. ನಡೆಯುವುದು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೊಂದು 'ಫೌನಿಸ್' ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಹಾಗೆಂದು ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವ ರೈತರಂತಹ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನಡಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಚೇರಿಯೊಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ನಡೆಯಲೇ ಬೇಕು.

ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇರುವುದೂ ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದೊಂದು ಅನ್ಯಾಯ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ. ಮದುಳಿಗೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಡೆದರೆ ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

ಹಾಗಂತ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯೂ (ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕ್) ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಓಡುವುದು ಎರಡೂ ಒಂದೇ. ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿಂದಲೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯೊಳಗೆ ಮೆಟ್ಟುಯಂತ್ರದ (treadmill) ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ಹಂದಾಡಬಹುದೇ, ಹೊರತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಾಂಗಣ ನಡಿಗೆಯ 'ಮಿಷ್' ಸಿಗಲಾರದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಸರ್ಗದ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯ (normal) ನಡಿಗೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಓಲಾಡುವ ಮರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಉಲಿಯನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತ, ಎದುರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಪರಿಚಯಸ್ಥರಿಗೆ ಮಿಷಿಯಿಂದ ಹಲೋ ಎನ್ನುತ್ತ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅದೂ ಎದುರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕವರ ಹೆಸರನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಹಲೋ ಎಂದರೆ ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಿಷಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. (ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ Recognitionಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ) ಆಗ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ನಗು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಲಾಸ ಉಕ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಏರಿಧ್ವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರನೆ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ನಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 2 ಮಾದರಿಯ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ಗುಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಬಂದ ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ 'ಟೆಷಧಿ' ಮದ್ದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು 'ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಹಾರ' ಇವೆರಡೇ.



ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯೂ (ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕ್) ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.  
ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಓಡುವುದು ಎರಡೂ ಒಂದೇ.  
ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿಂದಲೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.