



ಮೊಸರು ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಮುಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು



ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ 60 ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೇವಲ 50!

ಏಳು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿಂದು ಗೆದ್ದ

ನಾಗಾಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಕೊಹಿಮಾದಲ್ಲಿ 2019ರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ನ್‌ಬಿಲ್ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ನಾಗಾ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆದಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಕಿಂಗ್ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ದಾಖಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಗೆದ್ದರು, ಐದು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಎರಡನೇ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ.

ಜಿರಲೆ ಹಾಗೂ ಹುಳ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಜಿರಲೆ ಹಾಗೂ ಹುಳ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ವೈರೊಡಾದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು, ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳ ಹಾಗೂ ಜಿರಲೆ ತಿಂದು ಗೆದ್ದು 850 ಡಾಲರ್ ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಪಡೆದ. 32 ವರ್ಷದ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಆರ್ಚ್‌ಬೋಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಈ ಯುವಕ ಗೆದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾದ. ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ಮೃತಪಟ್ಟ. ಇದು ನಡೆದದ್ದು 2012ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ.

ದೊಡ್ಡ ಕಡತೂರು ಗ್ರಾಮದ 60 ವರ್ಷದ ರೈತ ಗುರಪ್ಪಶೆಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ 16 ಮುದ್ದೆ ತಿಂದು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರು. ಅವರಿಗೆ 15 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಮತ್ತು ಟ್ರೋಫಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ 250 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಇತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 28 ಮಂದಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ 2019ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ದಸರಾ ಮಹೋತ್ಸವದ ಆಹಾರ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ 60ರ ವೃದ್ಧೆ ಸರೋಜಾ ಗಣೇಶ್ ಆರು ಇಡ್ಲಿ ತಿಂದು ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರು. 2018ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 18 ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದು ಇದೇ ಮಹಿಳೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದಿದ್ದರು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತು

‘ಇಡ್ಲಿ, ಮುದ್ದೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಪಕೋಡ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು, ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀರ್ಣರಸ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

‘ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆಸುತ್ತುನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ 60 ವರ್ಷದ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ

ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತರಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ’ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

‘ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನಿಸನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗ ನುಂಗಬಹುದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣ ಆಗೋದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆ ಬೇಕು. ವೇಗದ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಅಗಿಯದೇ ತಿನ್ನುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೇ ಅಗಿಯದೆ ನುಂಗಿಬಿಟ್ಟಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಗಾಬರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದೇ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಅತಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

‘ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ಆಹಾರ, ಕಾಲುಭಾಗ ನೀರು, ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಹಾಗೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಜಗಿದು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ’ ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಹಿತಮಿತವಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಆಹಾರ ಕಲಬೆರೆಕೆ, ಸೋಂಕು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ‘ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ’ಗಿಂತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in