

ಸಮತೂಕ

ಸುಖನಿದ್ರೆ

ಸುಂದರ ಬದುಕು

# 3S ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಕಿರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ರಘುರಾಜ್ ರಾಜೇಂದ್ರನ್

ಮೂಲ ಪ್ರತಿ : ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ

Adv M.R.Sasi

(ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಳುವಳಿ ಟ್ರಸ್ಟ್)

## ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆ

First Published by Notion Press 2019

Copyright © RaghurajRajendran 2019

All Rights Reserved.

ಕೃತಿ ಸ್ವಾಮ್ಯ ರಘು ರಾಜೇಂದ್ರನ್ ೨೦೧೯

ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ

ISBN 978-1-64760-092-1

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ದೋಷರಹಿತವಾಗಿರಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಲೇಖಕರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳಿಂದ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೋವು, ನಷ್ಟ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವಿಷಾದವಿದೆ. ತುಂಬಾ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪುಗಳಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಗೂ ಮೀರಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪುಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದು ಲೇಖಕರ, ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹಾಗೂ ಅನುವಾದಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮುದ್ರಣದೋಷ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅದರ ಯಥಾವತ್ ತಿದ್ದಿದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು, ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಭಾಷಾಂತರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೋಷರಹಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಪ್ರತಿಯಾದ "3S and our Health"ನ್ನು ನೋಡತಕ್ಕದ್ದು.

## Contents

ಮುನ್ನುಡಿ .....	1
ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ .....	6
ಸಮೀಕ್ಷೆ .....	8
ಮುನ್ನುಡಿ .....	10
ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು .....	12
ಅಧ್ಯಾಯ 1: ಪರಿಚಯ .....	14
ಅಧ್ಯಾಯ 2: ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಹಿತನಿಸುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ .....	16
ಅಧ್ಯಾಯ 3: ರಾತ್ರಿ ಊಟದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ....	21
ಅಧ್ಯಾಯ 4: ಮುಂಜಾನೆಯ ಚಹಾವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಬಿಡಿ .....	26
ಅಧ್ಯಾಯ 5: ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.....	30
ಅಧ್ಯಾಯ 6: ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಿರಿ .....	33
ಅಧ್ಯಾಯ 7: ಸಹಜ ತಿವಿ .....	36
ಅಧ್ಯಾಯ 8: ಮುಂದಿನ ದಾರಿ!.....	41
ಅಧ್ಯಾಯ 9: ವಿವಿಧ/ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು.....	43
ಅಧ್ಯಾಯ 10: 3 ಎಸ್ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ.....	45
ಅಧ್ಯಾಯ 11: ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 3 ಎಸ್ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ .....	54
ಅಧ್ಯಾಯ 12: ಸುಖನಿಧಿ ಸೂತ್ರಗಳು .....	58
ಅಧ್ಯಾಯ 13: ಚಹಾ ರಹಿತ ದಿನ!.....	63

## ಮುನ್ನುಡಿ

ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ವ್ಯಾಪಾರದ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಪಲನರದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರನಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು, ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ [www.3Sandourhealth.org](http://www.3Sandourhealth.org) ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಯಾರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬೇಕು? ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹತೂಕವುಳ್ಳವರು, ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವಂಥವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಪುಸ್ತಕ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಸಮತೂಕ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಮಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದೆನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ನೋಡಿದರೂ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ತಾನು ಅಧಿಕತೂಕ ಹೊಂದಿದವನು ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವನು ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹೀಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಂಥವರನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಹಜ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗದಂತೆ ಹಬ್ಬುವ ಬೊಜ್ಜಿನ ದುಃಖದಾಯಕ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ- ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು (ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್) ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅವರನಲ್ಲ ಕೊಬ್ಬು (fatty liver) ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಎಸ್. ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು, ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಗೌಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತುಂಬಾ ವೆಚ್ಚವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಈ ದುಬಾರಿ ಖರ್ಚನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಇದರ ಲಭ್ಯತೆ ಸಹ ಇಲ್ಲ.

ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಿಸ್ಲಿಪಿಡೇಮಿಯಾ (dyslipidemia), ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮೂಲ

ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ **ಅಧಿಕತೂಕ** ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಇವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈಗಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಉದಾ: ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲಿನಂಶವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳ ಕೊರತೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮುಂತಾದವು (ಜಂಕ್ ಫುಡ್ಸ್, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು). ಇವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಸಿ, ಡಯಾಬಿಸಿಸ್, ಅಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟೀಸ್, ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೇಲಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸುತ್ತ ಜಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಉದ್ಯಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಕಹಿಯಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ನಂಬಲೇ ಬೇಕು!

ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. 'ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್' ( $\text{weight}/(\text{height in meter})^2$ ) ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನ. ಯಾವಾಗಲೂ ಜಿಎಮ್‌ಐ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಕನಿಷ್ಠ 19 ಪಡೆಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗುಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಗರಿಷ್ಠ 23 ದಾಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇವಲ '19 ಜಿಎಮ್‌ಐ ಸೂಚ್ಯಂಕ' ಹೊಂದಿರುವವರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ವಯೋನಿಹಜ ತೂಕ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 18-20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ 18 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರದಲ್ಲಿ, ಇರಬಹುದಾದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಂತೆ ಹರಡಿರುವ ಈ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳನ್ನೂ ಆವರಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತವು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಇತಿಮಿತಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಂತೇ ತಿನ್ನುಬಾಕ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೆಷ್ಟು ಖರೀದಿಸುವ, ಹೆಚ್ಚೆಷ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಈ ಅತಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಜನರು ಅಲಸ್ಯದಿಂದ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದರಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸಹಜ.

ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಲ ಇರದ ಕಾರಣ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬತುಳುಕುತ್ತಿದೆಯೋ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನರಂಜನೆ, ಆನಂದ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೋಸ್ಕರ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ-ವ್ಯಸನಗಳಾದ ಅತಿತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆಲಸಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಜೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ದೇಹ ರೋಗಗಳ ತವರುಮನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು (ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್), ಆವರ್ನಲ್ಲ ಕೊಬ್ಬು, ಮಂಡಿನೋವು, ಕೀಲುನೋವುಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಷನ್ನತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಪಾಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿಯನ್ ಡಿಸೀಸ್ (ಪಿಓಡಿ) ಮತ್ತು ಬಂಜೆತನ ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯಾಗಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳೂ (ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಶೋಧನಾಲಯಗಳು, ಜಿಮ್, ಯೋಗಕೇಂದ್ರ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಂತ್ವನದ ಕೇಂದ್ರಗಳು) ಇವರಿಗಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟವೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇವರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತೇಜ್ಜೆಯಾದಂತಿದ್ದರೂ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೂ ಅಡಗಿದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದಂತಿರುವ ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ದುಬಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿವೆಚ್ಚದ ದುಬಾಲ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಅಕ್ಷರಶಃ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಶನ-ವಸನ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಬಡಜನರಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳವರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಉಳಿದ ವರ್ಗದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಹಣದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಭಾರತವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಯೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿದ ಜನರಿರುವ ದೇಶವಾಗಿದೆ. ನೆನೆಪಿರಲಿ, ಆಹಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದಂತೆ!!

ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಶ್ರೀಯುತ ರಫುರಾಜ್ ಅವರು ಸರಳ, ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ: ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾಲಿನಂಶವುಳ್ಳ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ, ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಮೂರು 'ಎಸ್' ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ 'ಎಸ್' ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ 'ಎಸ್' ಸ್ಯಾಕಿಂಗ್ (ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುವುದು) ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನು ಮೂರನೇ 'ಎಸ್' ಸಪ್ಪರ್ (ರಾತ್ರಿ ಊಟ) ಇದನ್ನೂ ಬಿಡಬಹುದು. ಈ ಲೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ, ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ 3 ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಊಟ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮೂರು 'ಎಸ್' - ಸ್ಟೋರ್ಡ್ (ಕ್ರೀಡೆ), ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸಬಲ/ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಕರಗಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡನೇ 'ಎಸ್' ಸಂಲೀತ ಮತ್ತು ಮೂರನೇಯ 'ಎಸ್' ಸ್ಲೀಪ್ (ನಿದ್ರೆ) ಇವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳು. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಡಯಾಬೀಟಿಸ್, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಈ ಮೂರು 'ಎಸ್' ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲುತ್ತಮ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹಿಯ ಚತುರ ಐಎಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀಯುತ ರಫುರಾಜ್ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕದಂತೆ ಹುಲಿದುಂಜಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ. ಅವರು ಸ್ವತಃ 18 ಕೆಜಿ. ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿ ಎಂದು ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರಘುರಾಜ್ ಅವರ ತಂದೆಯವರು ನನಗೆ ಹತ್ತಿರದವರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ತಂದೆಯವರ ಮೂಲಕ ರಘುರಾಜ್ ನನಗೆ ಪಲಚಯ. ನಾವು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ 'ಸೋಶಿಯಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಒನ್ ಹೆಲ್ತ್' ಚಟುವಟಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ರಘುರಾಜ್ ಅವರು ಜೆನ್ನಾಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭವನ್ನು SHOHM ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ದೇಣಿಗೆಯಾಗಿ ಕೊಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಿತಿಮೀಲದ ತೂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪುಸ್ತಕ ಇದಾಗಿದೆ.

Kozhikode

16th December 2019

Dr.P.K.Sasidharan, MD, FICP, FRCP

Emeritus Professor,

Department of Family Medicine

Former Professor & HOD,

Department of Medicine

Govt.Medical College, Kozhikode



## ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ

ಡಾ.ಸಂಜೀವ್ ಭೋಷಾ (Director LBSNAA, Mussoorie)

ಕಳೆದ ವಾರ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಣಕಾರರು ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಶ್ರೀ ರಘುರಾಜ್ ರಾಜೇಂದ್ರನ್ ಬರೆದ '3ಎಸ್ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ' ((3S And Our Health (Notion Press)) ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲೇಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಗಮನಿಸಬಹುದಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಘು ಅವರು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನಾನೇ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲ ಹೇಳಲಾದ ಸಲಹೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಂತಹವುಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆಯೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸೊಗಸಾದ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಓದುವುದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೊಡುವ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿಯು, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಊಟದ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜಟಿಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನಿದ್ರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಂಜಸ ವೇಲಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಕನಿಷ್ಠ 12 ಘಂಟೆಗಳು (ಸಂಜೆ 6ರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ರವರೆಗೆ) ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮಾರನೇ ದಿನದ ಬೆಳಿಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೇಖಕರ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ದೊಡ್ಡ ಖಳನಾಯಕ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉದ್ಯಮ/ಉದ್ಯಮಿಗಳ ಕೈವಾಡವಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಉದ್ಯಮ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜೊತೆ ನೆಲೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಇದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಡಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಅವರೆದುರು ಒಂದು ಭ್ರಮಾಲೋಕವನ್ನೇ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದೆ.

ರಘು ಅವರು ದಿನದಲ್ಲ ಎರಡು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳಾದ ಬೇಕೆ ಸಾರು, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನ, ತುಪ್ಪ ಇವು ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೇಲಾಗಿ ಇವು ಭಾರತೀಯ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದು ರಘು ಅವರು ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ: ಉತ್ತಮ ನಿರ್ದಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಘಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಧ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ: ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲದ ಸಂವಹನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಮೂರ್ಛೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (ಐ.ಐ.) ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಶಿವಿರಿಂಪಾದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ಕೊಡುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಇಂಥ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸುಖ ನಿರ್ದಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರಘು ಅವರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಈ ನಿರ್ದಯ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು?' ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ಥಳೀಯ ರೈತರ ತೋಟದಲ್ಲ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಹಾಲಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹಾಗೇ. ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಕ ಸಂಘಗಳಿಂದ (ಮಿಲ್ಕ್ ಡೈರಿ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹಾಲಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲ ಸಾಕಿದ ಹಸುವಿನದ್ದೋ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲರುವ ಗೌಳಿಗಳಿಂದ (ಹಸು ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಮಾಡುವವರಿಂದ) ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಂಥ ಮಾರಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅಮದು ಮಾರಿಕೊಂಡ ಹಾಲನ್ನು ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೀಜುಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ತರಹೇವಾಗಿ ವಿಲಕ್ಷಣ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ರೈತರ ಹೊಲದ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣಿ ಮುಂತಾದ ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೇಲದೆಯೋ ಹಾಗೆ ತಾಜಾ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತಾಜಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಸಾರಾಂಶ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ (Sugar), ಕುರುಕಲುತಿಂಡಿ (Snack), ರಾತ್ರಿ ಊಟ (Supper) ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಕ್ರೀಡೆ (Sports), ಸಂಗೀತ (Sangeet), ಸುಖನಿದ್ರೆ (Sleep) ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ತುಂಬಾ ಧನಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಓದಲೇ ಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ.

## ಸಮೀಕ್ಷೆ

ಅನುದೀಪ್ ದುಲೇಖಿ, IAS

“ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಲೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ರಫುರಾಜ್ ಸರ್ ಅವರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಸಹಿತ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಜೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ (sugar), ರಾತ್ರಿಯೂಟ (supper), ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು (snacks) ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಲೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲ ಸಾರಾಂಶ ಏನೆಂದರೆ: ಸಕ್ಕರೆ, ಸಪ್ಪರ್, ಸ್ನಾಕ್ಸ್ (ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ) ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ವಿವರಣೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳೂ ಒದಗಲಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.”

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ/ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಈ ಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮಹತ್ವವಾದ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ: ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದೋ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ? ಲೇಖಕರು ಸುಲಭವಾದ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆಯೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆಡೆಯಿಂದ ಆಮದಾರಿರುವುದೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕ್ರಮಿಸಿದ ದೂರ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವಾದರೂ ಅದು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಆಹಾರಗಳಾದ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ತಾಜಾಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು

ಅಂತಹ ದೃಢವಾದ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅರೈದು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಕರೆಯಂತಿದೆ. ಮೂರ್ತಿ ಜಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದೆಂಬಂತೆ ಪುಸ್ತಕ ಗಾತ್ರದಲ್ಲ ಸಣ್ಣದಾದರೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಸಿಹಿತಿನಿಸು ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆದು “ಈ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವೇ?” ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

## ಮುನ್ನುಡಿ

ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಜೊಕ್ಕವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಓದುಗರಿಗೆ ಏನನ್ನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವೆವೋ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಉತ್ತಮ ನಿರ್ದಿ, ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ದಿನ ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ. ಓದುಗರಿಗೆ ಸೂಚಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲೇಖಗಳ ಸಹಿತ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದೆ.

ನಾನು ತಜ್ಞನಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ವೈದ್ಯ, ಆಹಾರತಜ್ಞ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರ ದೇಹದಾರ್ಥ್ಯ ತಜ್ಞನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನರ್ಹತೆಯೇ ನನ್ನ ಅರ್ಹತೆಯಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ನಾನು ಏನನ್ನೂ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕವಾದಂತೆ!

'ಸೋಷಿಯಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಒನ್ ಹೆಲ್ತ್' ಆಂದೋಲನಕ್ಕೆ (Social Health One Health Movement.) ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಬಂದ ಆದಾಯದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಖುಷಿಯಾದವು ನನ್ನ ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ SHOHM ಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇದೊಂದು ಸಮಾಜ ಸೇವಕರ ತಂಡವಾಗಿದೆ. 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುವುದೇ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗುರಿ. ಈ ಆಂದೋಲನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸಲು ನನಗೆ ಜೈತನ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಆಂದೋಲನದ ಧೈಯ ಸಮರ್ಥಿಸುವಲ್ಲಿ ನನ್ನದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಾಣಿಕೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಮತ್ತು ಟ್ವಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಈ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಾದ 'ದಿ ಐಕ್ಸ್', 'ಪಯೋನೀರ್', 'ಔಟ್‌ಲುಕ್' ಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಜಿನ್ನಾರಿ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಅಧ್ಯಾಯ 10, 11, 12 ಓದಿ.

ಪಲವಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾನಿಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹರಚನೆಯೂ ತುಂಬಾ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಆದೇಶಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಈ ನಿಯಮಗಳ ಹಿಂದಡಲಿರುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದರೆ, ಆಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನಗೆ ತಾನೇ ಮೌಲ್ಯಯುತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

'ಲಾಲ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಶಾಸ್ತ್ರೀ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್' ಅಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ನಿಯಮಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೂ ನಾನು, "ಮೊದಲು ನಿಯಮಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಗಳು ಇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲತತ್ವಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸತೊಡಗುವುದೇ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪು. ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ.. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಆದರೆ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ತರ್ಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಲಿಖಿತವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

## ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಲೇಖಕರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಒಂದಾಲ್ಲಾ ಒಂದು ಲೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರ ಕೊಡುಗೆ/ಸಲಹೆ ಇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲೇಖಕ ಅವರೆಲ್ಲರ ಋಣದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ. ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನರ್ಪಿಸುವಾಗ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರ ಹೆಸರು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಬಹುದು. ಮೊದಲು ಅವರ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಂತ ಡಾ.ಜಗನ್ನಾಥ ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವಾಗ ಅವರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ನಾನಿನ್ನೂ ಭೇಟಿಯಾಗದ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್ ಲಕ್ಷಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಕ್ಲೀರ್‌ಸಾಗರ್, ಇಬ್ಬರೂ ನನ್ನ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀ.ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ಪ್ರಧಾನ್ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎನ್.ಎ.ಎ. (LBSNAA)ಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಸಂಜೀವ್ ಹೋಪ್ರಾ ಅವರನ್ನು ನನ್ನ ವಿಶ್ವಸನೀಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಪಡೆದಿದ್ದು ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಡಾ. ಸಂಜೀವ್‌ಹೋಪ್ರಾ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಚಸಿಕೊಂಡು ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಶ್ರೀ ಎನ್.ಬೈಜೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ (ಸಿ.ಎಮ್.ಡಿ, ಎನ್.ಎಮ್.ಡಿ.ಸಿ.) ಶ್ರೀ. ಮನೋಜ್ ಜಲಾನಿ (ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ), ಎಲ್‌ಬಿಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಎ (LBSNAA)ಯ ವಿಶೇಷ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ. ಮನೋಜ್ ಅಹುಜಾ ಇವರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿ ಅಲ್ಲ!

ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ – ಜತೀನ್, ಅಂಕುರ, ಪ್ರತ್ಯೂಷ್, ದೀಪಕ್, ಯೋಗೇಂದ್ರ, ಘೋರಾ ಜಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಂಡಕ್ಕೆ ನನ್ನ ವಿಶೇಷ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು,ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನೋಷನ್ ಪ್ರೆಸ್ (Notion Press) ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಪೋಷಣ್ಣಾಹ ನಿಡುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಿಗೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು, ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ, 8 ಕಿಲೋದಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾದರು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಫೋನ್ ಮುಖಾಂತರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನನ್ನ ಜೀವನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ನನ್ನೊಳಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುತ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ನನ್ನ ಸಹೋದರನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಪ್ಪುಗೆ!

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೌರಿಯವರ ಹೆಸರು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಹಾಗೇ 'ಅಲೀ ಹಾಗೂ ಅಪ್ಪು' ಕೂಡಾ! ಅವರೇ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ, ಅವರೇ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿ, ಅವರೇ ನನ್ನ ಹೆಮ್ಮೆ! ಅವರ ಹೊರತಾಗಿ ನಾನೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಅವರನ್ನು ಜಿಟ್ಟರೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಲು ನಾನೂ ಇಲ್ಲ!!



## ಅಧ್ಯಾಯ 1: ಪರಿಚಯ

ಸರಳವಾದ ಸಲಹೆಗಳು:

ಮೂರು ಎಸ್ (3S) ಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ: ಸಕ್ಕರೆ (ಶುಗರ್), ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ (ಸ್ನಾಕ್ಸ್) ರಾತ್ರಿ ಊಟ(ಸಪ್ಪರ್)

ಮೂರು ಎಸ್ (3S) ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಕ್ರೀಡೆ (ಸ್ಟ್ರೋನ್ಗ್) ಸಂಲೀಲತೆ, ನಿದ್ರೆ, (ಸ್ಲೀಪ್)

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಜೈತನ್ಯ ತುಂಬುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಓದಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೋಡಿ! ಮುಂದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಸಹಜ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ, ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವರ ಒಂದು ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಅರೆ ನಿರ್ದಿಯಾಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ಕೆಲವರು ಸುಖನಿರ್ದಿಯಾಲಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗಲು ಹಲವಾರು (ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು) ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಪರಿಹಾರಗಳೇನು? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

1. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿಲ.
2. ಕತ್ತಲಾಗುವ ಮುಂಚೆ (ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ಘಂಟೆ) ಊಟ ಮುಗಿಸಿ (ದಿನದ ಕೊನೆಯ ಊಟ)
3. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.
4. ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕಲದ/ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿಲ: ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ಗಂಟೆ.
5. ರೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಪ್ಪಂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. (ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೀಜಗಳು): ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸದೇ ಹಾಗೆ ಬಳಸುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಕ್ರಮೇಣ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸಿ.
7. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗಿನ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರತಿ ಹಂತಗಳೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಾವು ಗೌರವಿಸುವ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇವುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಾಧು-ಸಂತರು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ನೀವೂ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಂತೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ..., ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾರಣಸಹಿತವಾಗಿ ವಿವರಿಸದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನೂ ಯಾರೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ, ನಂತರ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

## ಅಧ್ಯಾಯ 2: ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳಿಂದ ದೂರವಿ

‘ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ದೂರವಿ’ – ಎನ್ನುವುದು ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕದ ಸಾರಾಂಶ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ವಿಷಕಾರಕ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಹೊಂದುವ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಇಂಥ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಎಂದರೂ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ.

ಅರೆ! ಸಕ್ಕರೆ ಮೇಲೆಕೆ ಇಷ್ಟು ಕಠಿಣ ನಿಷೇಧ? ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಾವೇಕೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಗೂಗಲ್ ಅಥವಾ ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ‘That Sugar Film’ ಎಂದು ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ ಹುಡುಕಿದರೆ, ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ.., ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಚಲನಚಿತ್ರವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾನೂ ಆ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡುವ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ! ನನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಯಿತು.

‘That Sugar Film’ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಡಾ. ಜಗನ್ನಾಥ ದೀಕ್ಷಿತ್ ಸಲಹೆಕೊಟ್ಟಂತೆ ‘ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ಊಟ’ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಮೊದಲು ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ನಿಯಮಿತ ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಂತರ-ಉಪವಾಸ (intermittent fasting) ವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ- ಬೆಳಿಗಿನ ಉಪಹಾರ, ಆದಮೇಲೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಊಟ. ಹೀಗೆ ದಿನದಲ್ಲ ಎರಡುಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ. ನನಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಮೊದಲು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ತುಂಬಾ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹಸಿವಿದ್ದರೂ ನಿದ್ರೆಹೋಗುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗತೊಡಗಿತು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಸಿವೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಏನಾದರೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುವ ಘಟನೆ ಆಯಿತು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನಿಂದ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವೆಂದರೆ ಸತ್ತೇ ಹೋಗುವೆನೋ ಎಂದೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ ನೋಡಿ! ಹೇಗಾದರೂ ಆ ಹಸಿವಿಗೆ ಸೋಲದೇ ಹಾಗೇ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಗೆದ್ದೆ ಎಂಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ

ಆ ಹಸಿವಿನ ಹೊಡೆತ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ದೈಹಿಕಶ್ರಮದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಆಯಾಸ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತಿನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು. ಆಗ ನೋಡಿ ಪವಾಡ! ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಸಿವಿನ ಬಾಧೆಯೂ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಯಿತು.

ಸಕ್ಕರೆ ಹಸಿವನ್ನೇಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೀವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿತಿನ್ನುಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ (glycemic index) ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಿದರೂ ತತ್ಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಹೇಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ನಾನು ಹೊರಗುಳಿದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೇ ಘಾತೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (asymptomatic exponential function) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ? ಯಾವುದನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಹೇಳಲಾಗದ ಕಾರಣ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ತಜ್ಞರೇ ಚರ್ಚೆಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ. ಅವರಿಗೇ ಬಿಡುಗಡೆ!

ಸಕ್ಕರೆಯಂಥ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಲೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಮೇಲೆದ್ದಿರುವುದು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯಲೇ ಬೇಕಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಕುಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು (ಅಂದರೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು) ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಈ ಲೀತಿ

ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ನೇವಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಆಗಾರ್ಥಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನನಗೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಈ ಲೀತಿ ಅನುಭವ ಆಗಿತ್ತು.. ಅಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೇವಿಸಿದ್ದೆ! ಒಮ್ಮೆ ಎಂಟು ಬಾರಿ ನೇವಿಸಿಯಾಗಿತ್ತು!!!

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಏಲೀತಗಲಕು ಸೈಕೋಟ್ರೋಪಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಲ (psychotropic substances) ಪಲೀಣಾಮವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಾದರೂ, ಸಕ್ರಿಯನ್ನು ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲ (ಸೈಕೋಟ್ರೋಪಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಲ) ನೇಲಿಸಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಹಲ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಿಷಯ. ಸಿಗರೇಟ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಲ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೇಲೆ ನಿಷೇಧವಿದ್ದರೂ, ಸಿಹಿ-ಪಾನೀಯಗಲ ಜಾಹೀರಾತು ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿಲ್ಲ; ನಿಲ್ಲಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಜಾಗೃತಿ ಇನ್ನೂ ಮೂಡಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪಲೀಣಾಮ, ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ 400 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನ ಸಕ್ರರೆ ಪಾಯಲಿಯಿಂದ ಬಲಲುತ್ತಿದ್ದು, ದೃಷ್ಟಿ-ದೋಷ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ವೈಫಲ್ಯ ಹೀಗೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಲಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಲಲ್ಲ ಮದುಮೇಹ ದೊಡ್ಡಣ್ಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ರರೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ!

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಈ ಲೀತಿಯ ಏಲೀತಗಲಕು ಅನೇಕ ಪಲೀಣಾಮಗಲನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಪಹಾ/ಕಾಫಿಯಂಥ ಪಾನೀಯಗಲನ್ನು ಅವಲಂಚಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಲ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಸಕ್ರರೆಯಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕ್ಟೋನ್. ಪ್ರಕ್ಟೋನ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಲಲ್ಲಯೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲ ನಾಲನಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಜೊತೆ ನೇಲಿರುವುದಲಿಂದ ಪ್ರಕ್ಟೋನ್ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲರುವ ಪ್ರಕ್ಟೋನ್ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಲಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದಷ್ಟು ಪ್ರಕ್ಟೋನ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ರರೆಯಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಪಮಪದಷ್ಟು ಸಕ್ರರೆಯಲ್ಲ ಸಾಂಛೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರನಲ್ಲನ ಪ್ರಕ್ಟೋನ್ನ ಪಯಾಪಪಯ (metabolism) ಕ್ರಿಯೆ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಾ.ರಾಬರ್ಟ್ ಲಸ್ಟಿಂಗ್ ಅವರ 'ಐ ಬಿಟರ್ ಟ್ರೂತ್' (The Bitter Truth) ಎನ್ನುವ ವಿಡಿಯೋ ಯೂ ಟ್ಯೂಬ್ನಲ್ಲ ನೋಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲ ಪಯಾಪಪಯ (metabolism) ಕ್ರಿಯೆಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿವರಗಲನ್ನು ಪೆನ್ನಾಗಿ ಪಿತ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕ್ಟೋನ್ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪಲವರ್ತನೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಪಧಮನಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಲ ಒಲಪದರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಫಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಲಗೆ ನೇರ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ವಿಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ತೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ ಸಕ್ರರೆ ಅಪಾಯಕಾಲ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ! ಇದು ಜಾಹೀರಾತುಗಲ ಯುಗ. ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದರೂ ಅದು ಉತ್ತೇಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲನ

ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು 'ದಟ್ ಶುಗರ್ ಫಿಲ್ಮ್' (That Sugar Film) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಚಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಒಳಸೇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನಮ್ಮ ಹಬ್ಬ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳದ್ದೇ ಪಾರುಪತ್ಯ. ಒಂದು ಲೀಟಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತಿನಿಸು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟವಾಗಿದೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನಾಗಲೀ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಒಪ್ಪುವುದು ಕಷ್ಟ. ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದೇ ಗೊಂದಲವಾಗಿದೆ.

'ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ' ಎನ್ನುವ ಅಷ್ಟಾಳಿ ಜನಪ್ರಿಯವಲ್ಲದ ಈ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸುವ ಬದಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ, ಇದರಿಂದಾಗುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಏಲಿಟವು ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಮ್ಮ 'ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ' ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 'ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿಯೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸು, ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಆ ಅವಕಾಶ ಬಂದಾಗ ನೀನು ದುರ್ಬಲನಾಗಿರುತ್ತೀಯೆ'!

ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಕಳೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಲೀತಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಿಹಿಗಳಿಂದ ಸಮಾರಂಭ ಅಪೂರ್ಣ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಸಿದೆ, ಅದಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಡಲಿರುವ ವಾಣಿಜ್ಯ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಇಂಥ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಈ

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲನ ವಿವರಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು #3SandOurHealth ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವೇದಿಕೆಯಂತಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಾದಕರ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಈಗ ಅಗ್ಗವಾಗಿದೆ. ಬಡ ಜನರೂ ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಷ್ಟೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದುಃಖಕರ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ – ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೇನೋ ಅವರು ಜೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಲಂದುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಡಜನರ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಜನರ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು ಎಂದು ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿವಿತರಣೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

### ಅಧ್ಯಾಯ 3: ರಾತ್ರಿ ಊಟದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಸಂಜೆ ಆರು ಘಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ದಿನದ ಕೊನೆಯ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಬಹುದು. ಜೈನಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಧರ್ಮದಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿಯಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಕಟ್ಟಣೆ ಅಥವಾ ನಿಯಮ ಇಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನವರಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ/ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ/ಅನುಭವಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಕತ್ತಲೆಯಾದ ನಂತರ ಊಟಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಸತಾಗಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

[ಉದಾಹರಣೆ: ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಟೋಕಿಯೋಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವರು ಕತ್ತಲೆಗೂ ಮುಂಚೆ ತಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಜಾಲಸಲಾಹಿ ಹೇಳಿದರು, 'ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ-ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ-ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಮುಂಚೆ ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಊಟ ಮಾಡುವ ರೂಢಿಯೇ ಇತ್ತು' ಎಂದು. ಈಗಲೂ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಕಚೇರಿಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30 ಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಸಂಜೆ 5.30 ಕ್ಕೆ ಕಚೇರಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ನೆನಪಿನ ಸ್ಮರಣೆಗಾಗಿ ಇರಬಹುದೇ? ]

ಧರ್ಮದ ಉಲ್ಲೇಖದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೇ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ನನಗನ್ನಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಜನರು ಕೇವಲ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನದ ಕೊನೆಯ ಊಟವನ್ನು ಕತ್ತಲೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ.

ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಡಾ.ಸುಹಾಸ್ ಕ್ಷೀರ್‌ಸಾಗರ್ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 'ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯಾಸದಾಯಕ



ಕೆಲಸವೆನ್ನುವುದು ಸತ್ಯವಾದ ಮಾತು. ಈ ಕೆಲಸವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಜಡುವುಬಿಲ್ಲ. ಇದು ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಗಮನಿಸಿ, ಒಂದೊಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟದಲ್ಲ ನಾವು ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ನಿದ್ರೆಯು ಅಷ್ಟು ಸುಖಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಅನುಭವ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಏನೇನಾಗುತ್ತದೆ ನೋಡೋಣ. ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆಹೋಗುವುದು ಸಹಜ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ವಾಡಿಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ. ಇಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ! ಆಗ ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಅದು ನಿಜವಾದ ನಿದ್ರೆ ಅಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಷ್ಟೇ! ಏಕೆಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರವಿರುವಾಗಲೇ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇರುವಹಾಗೆ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಲಪಡಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮಾರನೇ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುವುದು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಜಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲೆಯ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಗೂ ಮುಂಚೆ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಮಲಗುವಾಗ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿಹೋಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ದೂರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಕಸಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಡಾ. ಕ್ಲೀರ್‌ಸಾಗರ್ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೂರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಇದು ಹಗಲು ಎಂದು ನಂಬುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಅನ್ನು ಜಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಜಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಅಪೂರ್ಣವಾದ ಕಾರಣ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಅಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. (ಅಮಲೇಲದಂತಿರುತ್ತದೆ.) ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಿ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಡಾ. ಕ್ಲೀರ್‌ಸಾಗರ್ ಅವರು ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4.00 -5.00 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಎಂದು

ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಎಚ್ಚರಿಸದೇ ಸ್ವತಃ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಏಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಗ, ಅಂದರೆ ಸಲಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇದು (ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೇ ಏಳುವುದು) ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಾನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆಂದರೆ, ಸಂಜೆ 6.00 ಗಂಟೆಯನಂತರ ದೂರದರ್ಶನ, ಮೊಬೈಲ್ ಮುಂತಾದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ಅಣಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕತ್ತಲಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಅಂದರೆ 6.00 ಗಂಟೆಗೂ ಮುಂಚೆ ದಿನದ ಕೊನೆಯ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಕಾಶ(5-6 ತಾಸಿನ ಅವಧಿ) ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಅನೇಕ ತೊಡಕುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಯಾವ ಲೀತಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಸಂಜೆ 7.00 ರಿಂದ 10.00 ಗಂಟೆಯ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಗಲಿಷ್ಠ ಸಮಯವನ್ನು ದೂರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ, ಮನರಂಜನೆ(ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಪರದೆ)ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸಮಕಾಲಿಕ ಸಂವಹನ (asynchronous communication) ದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದೂರವಿರಿಸಿ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಅಥವಾ ಏಕ-ಕಾಲಿಕ ಸಂವಹನ (synchronous communication) ಇರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಅಸಮಕಾಲಿಕ ಸಂವಹನ (asynchronous communication) ಅಂದರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾಲಿಂದಲಾದರೂ ಸಂದೇಶಗಳು ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಾದ ಟ್ವಿಟರ್, ಫೇಸ್ಬುಕ್, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಲೀತಿ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಬಂದ ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಉತ್ತರಿಸಿದರೂ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ, ಇದೊಂದು ಏಕ-ಕಾಲಿಕ (synchronous communication) ಸಂವಹನವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಕರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೂ ತುರ್ತುಗಮನದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಉಪಕರಣವನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಉಪಾಯವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು - ನನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ

ನೆನಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಲಹೆಗಳೂ (ಯಾವ 'ಎಸ್') ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರವು. ಕೇವಲ 'ಸಾ'ಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕಷ್ಟೆ!! (ಕಾಮನ್ ಸೆನ್ಸ್) ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಬಳಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಸಂಜೆ 6.00 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ- ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇನ್ಸೂಲಿನ್‌ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯ. ನೀವು ಸಂಜೆ 6.00 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಗುವ 12 ತಾಸಿನ ಅವಧಿಯು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಹೊರಹೋಗಲು ಮತ್ತು ದೇಹವು 'ಶೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿ'ಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಶೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದರೆ ಜಯಾಪಜಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನೀವು, ಸಂಜೆ 6.00 ಗೂ ಮುಂಚೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಿದ್ದರೆ, ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ 'ಕೊಬ್ಬು ಕರಣಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ'ಗೆ ಸಜ್ಜಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಂಡನೆ (ವ್ಯಾಯಾಮ) ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ಹೀಗೆ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾಲ.

ಯಾವಾಗ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸೂಲಿನ್‌ಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆ ಕೆಲಸ - ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಕೆಲಸ - ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅವು ಕರಗಿರುವಂತೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುವುದು. ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕರಗಿರುವಂತೆ ಆದೇಶ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಮಯೋಚಿತ ಕೆಲಸ.

ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಸಲಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದು! ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಹಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ರೇವಣಿ ಇಟ್ಟ ಹಣ, ಈಗ ರೇವಣಿಯನ್ನು ಒಡೆದು, ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ದಿವಾಳಿಯಾಗದಂತೆ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ!!

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದರ ಅರ್ಥ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾಲಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಇನ್ಸೂಲಿನ್‌ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಬೊಜ್ಜು (ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು) ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಊಟವನ್ನು ನೀವು ಸಂಜೆ 6.00 ಗಂಟೆಗೂ ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಮಾರನೇ ದಿನದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಜಡಗಡೆಯಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಡುವೆ ಇಷ್ಟು ಅಂತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇ ದೇಹ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಲು ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ 12 ಗಂಟೆ ಆಹಾರ ತಪ್ಪಿಸುವ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಉಲ್ಬಣ-ಕುಸಿತದ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಿನದ ಕೊನೆಯ ಊಟದ ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಶೀಟೋಸಿಸ್' ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆಗ, ತನಗೆ ಮನಬಂದಂತೆ, ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಯ್ಕೆ ದೇಹದ್ದು! ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಕ್ಕರೆಯ (ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ) ಸೇವನೆಯೇ ಹಸಿವಿನ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು!

## ಅಧ್ಯಾಯ 4: ಮುಂಜಾನೆಯ ಚಹಾವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ

### ಕುಡಿಯಿರಿ

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದು ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಅಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಿಬಿಡಿ ನಾವು ಆಗ? ಸಹಜವಾಗಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆ ಚಹಾ ಕುಡಿದು 'ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಲು' ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳು/ಜಯಾಪಜಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ: ಚಹಾ ಕುಡಿದಾಗ ಪಡೆದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮುಂದಿನ 12 ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಕರಗದಿರುವಂತೆ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ಅದು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಇನ್ಸೂಲಿನ್‌ನಿಂದ ಕರಗದಿರುವಂತೆ ಸಂದೇಶ ಪಡೆದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮುಂದಿನ 12 ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ: ಚಹಾದಿಂದ ಪಡೆದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಕರಗುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತುಂಬ ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಕೊಡುವ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹಜ!! ಎಂತಹ ವಿಪರ್ಯಾಸ! ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿವೆ.

(ಉದಾಹರಣೆ: ಹೊಸತಾಗಿ ಬಂದ ಚಹಾದ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಮೆಲಿಟೋನಿನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ದೇಹವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು- ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಚಹಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪಡೆಯುವುದು.)

ಈಗ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ತಾಕತ್ತಿನ ಹಿಂದಿರುವ ರಹಸ್ಯ. (ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಿರುವ ಹಣದ ರಹಸ್ಯ)

ದೇಹದಲ್ಲರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪಲಣಾಮ ಜೀವಿಸಿದರೂ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿ ಬೆವರು ಸುಲಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಚಹಾದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಕೆಟ್ಟದೋ ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗೆ ನಾನು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಹಾ ಕುಡಿದ ನಂತರ ಬೆಳಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಲಣಾಮ ಜೀರುತ್ತದೆ- ರಕ್ತಪಲಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ನೊರ್ಪಿನ್ ಅಥವಾ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ (norepinephrine or endorphin)ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಜಡಗಡೆಯಾಗುವುದು. ನಾನು ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತನಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೀಟೋಸಿಸ್ (ketosis) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಆದರ್ಶ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅದರ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ: ತೂಕ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು (reducing fat/weight), ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು (improving stamina), ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು (improving strength), ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು (improving flexibility) ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀವು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಲಯಬದ್ಧ ಚಲನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ವೇಗದ ನಡನೆ (brisk walking), ಜಾರಿಂಗ್ (jogging) ಅಥವಾ ಈಜು ಕೂಡಾ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಥವಾ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಬಲವಾಗಿ ಎಳೆದು (Stretching exercises) ಮಾಡುವಂತಹ 'ಯೋಗ'ದಲ್ಲಿನ ಆಸನಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ (flexibility) ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಲೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿದ್ದರೆ ಬೇಕಾದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಶ್ರೀಡಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೂಕ್ತ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ('ಫ್ರೆಂಚ್ ಓಪನ್' ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಶುರುವಾಯ್ತು ಅಂತ ಏಕಾಏಕಿ ಶ್ರೀಡಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದಲ್ಲ!!). ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಆಟದ ಮೈದಾನಕ್ಕಿಳಿದರೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು 50 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯೋಮಾನದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (strength) ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ನಂತರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಯೋಗದಂತಹ ಲಘುವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ (flexibility) ಗುಣವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಗಾಗ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಳಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕುರಿತು ಏನೂರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಇದು ಮುಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯಾಣದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಶ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಾಲನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಲ್ಲಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಶ್ರೀಡಾ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಶ್ರೀಡಾ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಓಡಿ ಬೇಗ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು? ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೋ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲವೋ? ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎದುರಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಧಾರಿತ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷಕಾರಕ (ಉದಾಹರಣೆ) ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಸಮಯದ ಆಯ್ಕೆ ಎದುರಾದಾಗ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು.

[ಉಪ್ಪಣೆ: ಜಠರಾಂಗಣದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ 'ವ್ಯಾಯಾಮ'. ವೈಯ ಅಂದರೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು. 'ಆಮ' ಅಂದರೆ ವಿಷಕಾರಕ (toxin). ನಾವು ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೋ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೋ?!!]

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಈ ಸಕ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಿಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ತನಗೆ ತಾನೇ 'ಇದು ಹಗಲು, ನಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೀನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಸುಹಾಸ್ ಕ್ಲೀರ್‌ಸಾಗರ್ ಅವರು, ದೇಹ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಸಂದೇಶಕ್ಕೂ, ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಬೆಳಿಗಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುವಂತೆ ಸಂದೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮಧ್ಯಂತರ ಉಪವಾಸದ (intermittent fasting) ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೆ ಬೆಳಿಗಿನ ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಊಟ, ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೀಟೋಸಿಸ್ (ketosis) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಮಧ್ಯಂತರ ಉಪವಾಸವನ್ನು (intermittent fasting) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಅಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ - ಅದು ಹೇಗೋ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದೇ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹಸಿವನ್ನು ಗೆದ್ದು ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಿದೆನೆಂದಾದರೆ, ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ (energy levels) ತುಂಬಾ ಜೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆ!!

“ದಟ್ ಶುಗರ್ ಫಿಲ್ಮ್” (That Sugar Film) ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ, ಸ್ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಹಸಿವಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ 'ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಳಿತ' ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಸಂಜೆ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಯಿತು.

ಇದು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನೇ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.



## ಅಧ್ಯಾಯ 5: ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿ

ಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಏಕೆ ಬಿಡಬೇಕು? ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಏನಾದರೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಇದು. ನುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನೂ ಈ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ದಿನವಿಡಿ ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಈ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಾನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಜೈವಿಕ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ.

ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಂಜಸವಾದ ಸಲಹೆ ಅಲ್ಲ. ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಮತ್ತು ಜೀವರಸಾಯನ (biochemistry) ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಡಾ. ಜಗನ್ನಾಥ ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ:-

ಯಾವಾಗಲೂ ಮೇದೋಜೀರಕ (pancreas) ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಜಡುಗಡೆಯಾದಾಗ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ.ಜಗನ್ನಾಥ ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಜಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ) ಮುಂದಿನ 55 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಇದು ಮತ್ತೆ ಇನ್ಸೂಲಿನ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ. 55 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ, ಪುನಃ ಒಂದು ಅಳತೆಯ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಜಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

---

{ಉಪ್ಪಣಿ 5: ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾನು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದೆ. ಡಾ.ಬೀಕ್ಲಿತ್ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಸಲಯಾರದಿಯೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. }

ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ : ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇರಿದಾಗ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಲಘು ಆಹಾರ (ಸ್ನಾಕಿಂಗ್) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕರಗದಿರುವಂತೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಈ ಲೀತಿಯಾಗಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು 55 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮುಗಿಸದಿರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪಣಿ 6: ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ನಡೆಸುವ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಸಂಜೆ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಪಾನೀಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಸಿಹಿತಿನಿಸಿನೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮುಗಿಯುತ್ತೆ. ಒಂದು ಊಟದ ಅವಧಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಾಸಾಂಶು!

ಉಪ್ಪಣಿ 7: ಇದು ಇಂಜಿನಿಯರಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಗದ್ದಲ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಲೀತಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸೂಲಿನ್-ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ (situation of insulin tolerance). ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ – ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವ ಈ ಲಘುಆಹಾರವೇ (snacking) ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರುವ ಎಚ್‌ಬಿ1ಸಿ (HbA1c) ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳಿಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಎಚ್‌ಬಿ1ಸಿ ಪರಿಶೀಲನೆಯು ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಏಲಕೆಯಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಸರಾಸರಿ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರದಲ್ಲ ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏಲಿರುವ ಈ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಅದು ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯದಂತಹ ಘೋರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಅಧ್ಯಾಯ 6: ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ

ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಕೆಲವರು ದಿನದಲ್ಲ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನವಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಸಲಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದ (energy levels) ಮೇಲೆ ಯಾವ ಲೀಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ದಿನದಲ್ಲ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ (ಸಮತೋಲಿತ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಊಟ) ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆ ಏಕೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ದೇವರಲ್ಲ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ತಾನೇ? (ಎರಡು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ)

[ಉಪ್ಪಣೆ: 8 ನಮಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ವಾದವನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಆಗಾಗ ಜೆನ್ನಾರಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬುದು ಇಲ್ಲದ ಸಲಹೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ಕೊಡಲು ದೇವರು ಸಮರ್ಥ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನನಗಿದೆ. ಮೂರನೇ ಅಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಊಟದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಖಂಡಿತ ದೇವರಲ್ಲ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವತ್ತೂ ನಾನು ದೇವರಲ್ಲ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಾಗ ಹಿಂದೆ ಸಲಿಯಲ್ಲ, ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಯಾವತ್ತೂ ನಾನು ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ! ]

ನಾನು, ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ಬೇಕೆ ಸಾರು ಅಥವಾ ರೋಟಿ ಹಾಗೂ ಬೇಕೆ(ದಾಲ್)ಯನ್ನು ನನ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಊಟದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಊಟದಲ್ಲರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಚಿಟ್ಟು ಬೇಕೆಯಿಂದ ಮತ್ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ರೋಟಿ-ದಾಲ್-ಸಜ್ಜ ಮತ್ತು ಅನ್ನ-ದಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಊಟದ ಬದಲಿಗೆ ಪಾಸ್ತಾ ಅಥವಾ ನೂಡಲ್ಸ್ ಎದುರಾದಾಗ ನನಗೆ ಸಂದೇಹ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರವಾದ ಅನ್ನ-ಬೇಳೆ-ರೋಣ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ರೋಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಳಸುವುದನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ:

ಆಹಾರದ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕವು (Glycemic index), ಆ ಆಹಾರ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ವೇಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಒಮ್ಮಲೇ (ವೇಗವಾದ ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಕಾಳು ಮತ್ತು ಕಡುಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಲಿನಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು: ನಾವು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಸಾರು ತಿಂದಾಗ, ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವ (being of higher glycemic index) ಅಕ್ಕಿಯು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಡುಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ (of lower glycemic index) ಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾದವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಊಟವು ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ (ಕೇವಲ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಬೇಳೆ ಇದ್ದರೆ) ಗ್ಲೂಕೋಸು ವೇಗವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲೀಲಾ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಗ್ಲೂಕೋಸು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಜಾಕಲೀಟ್ ತಿಂದಾಗ ಆಗುವ ಆನಂದದ ಅನುಭವದಂತೆ!. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಅಂದರೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಹಠಾತ್ತನೇ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಂತೋಷದ ಅಲೆಗಳೂ ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಲೀಲೆಯ ಗ್ಲೂಕೋಸು ಮಟ್ಟದ ಉಲ್ಬಣ ಮತ್ತು ಕುಸಿತವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. (ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಆನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್ ಮಾಡಿದಂತೆ). ಈ ಹೋಲಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಆಹಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ,- ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' (junk food) ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೋ, ಅವೆಲ್ಲವೂ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸ ನೋಡಿ! ಇಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (junk food) ಅಕರ್ಷಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸಲು ಬೃಹತ್ ಉದ್ಯಮಗಳೇ ಇವೆ. ಪಾಪ! ಈ 'ಬಡ ಬೇಕೆ'ಯ ಗತಿ ನೋಡಿ, ಬೆಕೆದಿದ್ದನ್ನು ಸಲಿಯಾರಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಲಿಯಾರಿ ಜನರು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ? ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಈ ಬೇಕೆಗಳು (ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಆಹಾರಗಳು) ಉದ್ಯಮಗಳ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಏಲಿಖತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರವು!

ಮೊದಲು ಮೂರು ಬಾಲ, ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡುಬಾಲ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ (ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವುಳ್ಳ) ಊಟ - ಇಂಥ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ನಾವೇಕೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ, ತೀವ್ರವಾದ ಹಸಿವಿನ ನೋವನ್ನು ಕುಳ್ಳಿಸದೇ 'ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಊಟ' ಎನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಬಹುದು.

## ಅಧ್ಯಾಯ 7: ಸಹಜ ತಿನಿ

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸದೇ, ಇದ್ದ ಹಾಗೇ ತಿನ್ನುವವರನ್ನು 'ನ್ಯಾಚುರೇಟೇರಿಯನ್' (natureatarian) ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಕೃತಿ-ತಿನಿ' ಸಹಜ-ತಿನಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹು ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳೂ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಮಾನ ದೂರದಲ್ಲರುತ್ತವೆ. ಅದು ಮರದಿಂದ ಕಿತ್ತ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಿರಬಹುದು, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಲೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಿಹಿಯಾದ ಜಾಕೋಲೀಟ್ ಇರಬಹುದು. (ಬೇರೆ ಲೀತಿಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದಿರುತ್ತಾರೆ) ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಅವು ಸಮಾನ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಲು ಅವು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಿವೆ ಎಂಬುದು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

'ಪ್ರಕೃತಿ-ತಿನಿ' ಅಥವಾ 'ಸಹಜ-ತಿನಿ' (natureatrian)ಯಾದವನು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಅಥವಾ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಆಹಾರಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಬ್ರಾಯ್ಲ್ರ್ ಚಿಕನ್ (a broiler chicken- ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಸುಡುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕೋಳಿ) ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆದ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಡೆಯಿಂದ ಆಮದಾರಿರುವುದೋ, ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಹಾರವು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಲೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಈ ಲೀತಿಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ!!

ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ದೂರದರ್ಶನದ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಜನವೇನೆಂದರೆ, ಯಾವ ಜಾಹೀರಾತು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಯಾವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡುವಂತೆ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಂಥಾದ ಉತ್ತೇಜನ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ವಶೀಕರಣ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಆಹಾರೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಬಾಅೀವುಡ್ ನಟರಾದ 'ಮೂವರು ಖಾನ್'ರು, ಮತ್ತು ಅವರ 'ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್' ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು (ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್) ಬೇಗ ಪಡೆಯುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ದಾಲಿಯನ್ನು (ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ಯಾಕೇಟ್) ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಇಂದಿನ ಯುವಜನರು, ಹಿಂದಿನವರಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳು: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು, ಹಾಳನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೋ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು' (lacto vegetarians), ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಅಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಸತ್ವಗಳಾದ ತಾಮಸ, ರಾಜಸ ಮುಂತಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನಾದರಿಸಿ 'ಪ್ರಾಣಿಕ್' (pranic) ಮತ್ತು 'ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಅಲ್ಲದವು' (non pranic) ಎಂದೂ ವಿಂಗಡಿಸಿ ನಮಗೆ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಾಮಸ ಗುಣದ್ದೆಂದೂ, ಅಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ರಾಜಸ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಎಂದೂ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಂದಿರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಜೆನ್ನಾಲಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು, ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರೂ ಇದ್ದಾರೆ- ಇದೇನಾದರೂ ಸತ್ಯವಾದ್ದರೆ ನಾನು ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಬೇಕಿತ್ತು!

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಅಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲೇ ನಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವುದು! ಹೇಗೆ ನೋಡೋಣ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವಿರಲಿ, ರಾತ್ರಿಯೂಟವಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಲೀತಿಯ ಅಹಾರಗಳೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ತಾಮಸ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರವಾಗಿರಬಹುದು,



ಸನ್ಯಾಹಾರವಾರಿರಬಹುದು, ಅಜ್ಜಿ-ಮುತ್ತಜ್ಜಿಯರು ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳಾರಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೋ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಹಾರವಾರಿರಬಹುದು, ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಕೈಗೆಟಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೂರಕುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಸುಭವಲ್ಲ.

ಮಾನವನ ದೇಹವು ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತಿದೆ. ಅದು ತನ್ನೊಳಗೆ ಬರುವ ಆಹಾರ ಕಣಗಳನ್ನು, ಮೆದುಳಿನ ಸಂದೇಶಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.) ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಇಲ್ಲೊಂದು ಉಪಾಯ- ಈಗ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಇಲ್ಲದ ಕಾಲಮಾನವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಯಾವುದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೋ, ಈಗಲೂ ಅದನ್ನೇ ಅಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹರಚನೆ, ಆಧುನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲದ (ಕೃತಕಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇಲ್ಲದ) ಆ ಪರಿಸರಕ್ರಮಗುಣವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಇಂದಿನ ಪರಿಸರವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆಯನ್ನು ದೇವರು ಮಾಡಿರುವನೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ವಾದ ಈಗ ಬೇಡ. ಅದನ್ನು ಈ ಲೀತಿ ನೋಡೋಣ - ಗಣಕಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಲಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅದರೊಳಗಿನ ಕೃತಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೇ (artificial intelligence) ಆ ರಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೊರಟರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ (ವಿದ್ಯುತ್ ಪೂರೈಕೆ) ಮೊದಲನದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ - ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೂ, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಧಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವವು? ಅವುಗಳು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿವೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹಣ್ಣೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ chicken mughlai ಇರಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಕು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ ಇತ್ತು: ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲ..., ಆದರೆ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಣ್ಣು ಬೇಟೆಯಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಿತ್ತು.

ಮಾನವನ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜೀರಿ, ಈಗಿನವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳ

ನಡುವೆ ಗುಣವ್ವದಲ್ಲನ ವೃತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ, ಅದರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಕೂಡ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲೀ, ಅದು ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು, ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮಗಿದ್ದಲ್ಲ, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಚಿಕಟ್ಟಣ್ಣ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಮ್ಲೀಟ್ ನಡುವೆ ಆಯ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರವಿಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸದೇ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಬಳಸಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಯರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಣುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಗಳೂ ಉಸಿರಾಡುವಂಥ ಸುಂದರವಾದ ಮೂಕ ಜೀವಿಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಸನ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮರೆತಂತಿದೆ. ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೃಷಿಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳೆದು ತೊನೆದಾಡುತ್ತಿರುವ ಲಿಡಗಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಜೀಜ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದ ಲಿಡಗಗಳ ಜೀವತ್ಯಾಗದಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿ, ಅವು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟರಷ್ಟೇ ಲಿಡಗಗಳ ಜೀವನ ಸಾಧಕ! ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ನಾನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳನ್ನು ದೋಷಮುಕ್ತರನಾಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಕ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಬದುಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಲಿಡಗದ ಧಾನ್ಯ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಸನ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಇವೆರಬ್ಬರ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಒಂದೇ ಲೀತಿಯದು, ಆದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

‘ಫಲಿತಾಂಶದ ಹಿಂದಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಗ್ರಹಿಕೆ’ ನಮಗೆ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ (ಸನ್ಯಾಹಾರಿ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದ್ಧತಿಗಳ ನಡುವೆ) ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸೋಣ: ಕೊಬ್ಬದ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದರ ಜೊತೆ ಸೆಣಸಾಡಲು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದೇ

ವಿನಃ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನದಲ್ಲ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹರಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಭರಿತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬದಲಾಗಿ (ಇಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಷ್ಟು) ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಜೆನ್ನಾರ್ ಅರ್ಥ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು - ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಯಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಹೊಸ ಹೊಸ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು, ಮತ್ತು ನನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆ ಅಗೌರವ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ನಂಟನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಗೊಂದಲ-ಗೋಜಲುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

## ಅಧ್ಯಾಯ 8: ಮುಂದಿನ ದಾರಿ!

ಕಟ್ಟಣ್ಣ-ಸಸ್ಯಹಾಲಿ (veganism-ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪಾದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ), ಸಸ್ಯಹಾಲಿ (vegetarianism) ಮತ್ತು ಜೈನ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ (Jain food habits) ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು 'ಸಾತ್ವಿಕ' ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವತ್ತಿನವರೆಗೆ ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಲ್ಲ. ಆಹಾರಕ್ರಮವಾರಿ ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇವು ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದಂಥ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಬಲವಾದ ಅನಿಸಿಕೆ. ತುಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು (ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ) (*natureatarianism*) ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳಾದ ಕಟ್ಟಣ್ಣ-ಸಸ್ಯಹಾಲಿ (ವೆಗ್ಯಾನಿಸಮ್) ಸಸ್ಯಹಾಲಿ ಮತ್ತು ಜೈನ-ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ನನಗೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು:

1. ನಾನು ಆ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನಲ್ಲ.
2. ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಅನುಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಕ್ತ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ದೂರ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಯಾವ ವಿಷಯವೇ ಆದರೂ 'ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಭಿರುಚಿಗಳೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದವುಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೀಡಿಯದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚನ್ನೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಆಡಂಬರದ ಅಥವಾ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿದೆ!!

ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವೇನೆಂದರೆ ಅತಿರೇಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸಾಧಾರಣ ಚಟಗಳು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಚಟಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲ 'ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇಡ ಎಂದು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಆರಂಭವಾದರೆ, ಸಿಗರೇಟ್ ಆರಂಭವಾದರೆ ಅಥವಾ ಇದು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅಷ್ಟೇ! ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ!

ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಸರಣಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸೂಕ್ತ ದೇಹತೂಕ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಜೀತನ ಮತ್ತು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ಅನನ್ಯವಾದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿಕೊಂಡ ತರ್ಕಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮವನ್ನು ನೀವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಿಲಿಕ್ಕಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥವೂ ಇದೆ. ನಾನೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ನಾನು ತಪ್ಪುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ನಾನು 3 ಎಸ್ (3S) ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇನೆ**

ಮೂರು ಎಸ್ (3S)ಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ: ಸಕ್ಕರೆ (ಶುಗರ್), ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ (ಸ್ನಾಕ್ಸ್), ರಾತ್ರಿ ಊಟ (ಸಪ್ಪರ್)

ಮೂರು ಎಸ್ (3S) ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಕ್ರೀಡೆ (ಸ್ಟ್ರೋನ್ಗ್), ಸಂಗೀತ, ನಿದ್ರೆ (ಸ್ಲೀಪ್)

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳು.

## ಅಧ್ಯಾಯ 9: ವಿವಿಧ/ನಾನಾ ಲೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ವಿವರಿಸಿರುವ ಸಲಹೆಗಳು ಭಾರತೀಯರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿರಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನೇ ಡಾ. ಕ್ಲೀರ್‌ಸಾಗರ್ ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನದ ಆಧಾರವಿದ್ದರೆ ಅದು ವರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಲ್ಲ ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಆಚರಣೆ ಇದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಕೇವಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಮರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧ್ಯಂತರ ಉಪವಾಸ (intermittent fasting) ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಜನ ಕೇವಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸತಾಗಿ ನೇಲಿಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಲೀತಿಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಚಟಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಮೊದಮೊದಲು ಧೂಮಪಾನ, ಕುಡಿತ ಮುಂತಾದ ಆಮಿಷಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಸಲಹೆಗಳತ್ತ ಸೆಳೆಯಲು ದಾಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವೆ. ಅದೇನೆ ಇರಲಿ, ನಾನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲಿನಿರುವಂಥ ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಯಾವುದೂ ಅಪಾಯಕಾಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ, ನಾನೇನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವೆ? ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ಒಂದು ಊಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆಯಾದ ನಂತರ ಮೊಬೈಲ್, ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡದಿರುವುದು. ಗಮನಿಸಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಬಿಡಬಹುದಲ್ಲ!

ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು, ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ತಕ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿರಂತರ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ. 2016 ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ವಿಭಾಗದಲ್ಲ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಡಾ. ಯೋಶಿನೋರಿ ಓಹ್ಸುಮಿ (Doctor Yoshinori Ohsumi) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರ ಏನೆಂದರೆ: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡದೇ, ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ, ದೇಹವು ಶಕ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು (dead cells) ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಕ (toxins)ಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ, ನಿಯಮಿತವಾದ ಉಪವಾಸದ ಆಚರಣೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸಲು/ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು (detoxifying) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಗ ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿದು ಚಳಿಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗುವ ಕಾಲ. ಹವಾಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುವ ಅವಕಾಶವೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ (detoxifies) ಉಪವಾಸ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದು ಕಾಕತಾಳೀಯವೇ? ಈ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವಗಳು ಅರ್ಥವಾದರೂ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮನವಲಕೆ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನೊದರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರದಿದ್ದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇರಬೇಕು. ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶವೇ ಹೊರತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು.

## ಅಧ್ಯಾಯ 10: 3 ಎಸ್ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಐಎಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

“The Week”

*September 27, 2019 22:41 IST*

ಐಎಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬರೆದ ಪತ್ರದಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಇವುಗಳನ್ನು ದಿನಚಲಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡುವ ಮತ್ತು, ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಿಯ ಡೇವಿಡ್,

ನಾನು ನಿಮಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಸುಮಾರು ದಿನಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ನಾವು ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ನಿಮಗಾಗಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ಭೇಟಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಈವರೆಗೆ ನಾನು 16 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಾಗಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಪತ್ರದ ಉದ್ದೇಶ.

ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ನಾನು ಹೊಸ ಲೀತಿಯ ದಿನಚಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆದ್ದು, ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಕ್ರಿಯನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ದಿನವಿಡೀ ಶಕ್ತಿಯುತನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ದಿನಚಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸಿದರೂ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ - ಹಣ್ಣು



ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಸೈನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕದೆ, ಕೆಲವು ಹೆಸರಾಂತ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತೀ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ತೂಕ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಲು ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರಬಲವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಿದರೂ ಮುಂದುವರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿದ್ದೇ ನನಗೆ ಅನುಗ್ರಹ ಎಂಬಂತೆ ಈಗ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೇಗೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಏನೇನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನಿಂದು ಪಡೆದ ಈ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬಂದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು, ಮಿಕ್ಕ ಹಾದಿಗಿಂತ ಹೇಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಭೋಜನಾಲಯದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನನಗೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದರು.. ಅವರ ಮನೆಗೆ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರ ಪತ್ನಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಡಾ.ಜಗನ್ನಾಥ್ ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮೂಲಕ ಬಂದ ವಿಡಿಯೋ ಅಂಕಿನಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಡಾ.ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಜಿಕ್ಕರ್ ಅವರು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಡಾ.ಜಗನ್ನಾಥ್ ದೀಕ್ಷಿತ್‌ರು ಮಾತನಾಡುವ ವಿಡಿಯೋ ಅದಾಗಿತ್ತು. (ಡಾ.ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ). ಈ ವಿಡಿಯೋದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಇದು ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ವಿಡಿಯೋದಲ್ಲ ಹೇಳಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ- ದಿನದಲ್ಲ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, 55 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮುಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು, ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲ ಸೇರಿಸಬಾರದು.

ಇಲ್ಲಿರುವ ತರ್ಕವೇನೆಂದರೆ: ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್, 'ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ'ಗೆ (insulin tolerance) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯ

ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಕರಲಿಸಲು ಮೊದಲಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಅಂದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು). ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಾದಾಗ, ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಅವಲಂಬನೆ ಅಥವಾ ಔಷಧವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಮಧುಮೇಹ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 55 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕರಗುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು (insulin sensitivity) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಡಾ.ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರ ಈ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಧೈಯ ಹೊಂದಿದ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ತಂಡವೊಂದು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹವು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಾನು ಮಸ್ಲೂರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ನನ್ನೊಡನೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬರದಿದ್ದ ಕಾರಣ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವು ನನ್ನನ್ನು ಡಾ.ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ತಡವಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಠಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದೆನ್ನಿಸಿದಾಗ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮ್ಯೂಸ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಲಮಳಯುಕ್ತ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಲಾಲ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಅಡ್ವಿನ್ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನಿರುವಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ಪಲಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕೆಲವು ಲೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. 'ಹ್ಯಾಪಿವ್ಯಾಲ್'ಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ ನನಗೆ ಬೆಳಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ನೆಪ ಹುಡುಕುವ ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕನಾಗಿದ್ದ ನನಗೆ, ಅಲ್ಲಿನ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು, ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕಾದ ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು.

ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವೆಂಬಂತೆ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಲೀತಿಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳೂ (snacks) ಲಭ್ಯವಿದ್ದವು. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಚಿಕ್ಕವಳಂತೂ

ಯಾವಾಗಲೂ 'ನನ್ನ ತಂದೆ ಒಬ್ಬನೇ, ಸುಂದರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ರುಜಿಕಟ್ಟಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ (ಚಾಕೋಲೇಟ್ & ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್) ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾನೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಾಣಸಿಗಲಿದ್ದು, ಅವರ ಅಡುಗೆಯು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರ ಮನೋಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಂತಿತ್ತು. ನಾನು, ನನ್ನ ಊಟದ 55 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ 55 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಸೇವಿಸುವ ಪರವಾನಗಿ ಇತ್ತಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರು 55 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದೇನೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಾಪಕ ವರ್ಗದ ಸಂಯೋಜಕನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಈ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ದಾಲಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಜೆನ್ನಾರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಮೆಸ್ ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡದೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ನನ್ನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನೋಬಲ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನೋ ಬಲ ಹಾಗಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಅದು ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಆದರೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ನನ್ನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ನಾನು ಮಧ್ಯಂತರ ಉಪವಾಸದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಓದುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಯೋಶಿನೋಲಿ ಓಪ್ಪುಮಿ ಅವರಿಗೆ, ಅವರ 'ಆಟೋಫಾಗ' (study on autophagy) ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಾದ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾನೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಸಂಜೆ ಊಟದ ನಂತರ, ರಾತ್ರಿಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೇಗೋ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥನಾದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಆ ಹಸಿವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರ ಹಂಬಲವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟು ಹಸಿವಾಗಲೇ, ಸುಸ್ತಾಗಲೇ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಲ್ಲಿ 5 ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನಾಡಿದರೂ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲ ದಕ್ಷಿಣ ಕೋಲಿಯಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತು. ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ ಜೀತಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ (Disaster Resilience) ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತು. ನಾನು ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ಸಿಯೋಲ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತೆಂದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು - ಅದ್ವೈತ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದೆ. ಈ ಬಾಲಿಯೂ ಹಾಗೇ, ಡಾ. ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು 'ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ' ಎನ್ನುವ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಇಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ನ್ಯೂ ಕ್ಯಾಸೆಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಬಂದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬರು 'ದಟ್ ಶುಗರ್ ಫಿಲ್ಮ್' (That Sugar Film ) ಎಂಬ ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರ ನೋಡು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿ ಅದರ ಅಂತ್ ಕಳಿಸಿದರು. ಆ ಚಿತ್ರದ ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ - ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಉದ್ಯಮವು ಹೇಗೆ ಸಮಾಜವನ್ನು, ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವಲಿಸಿ, ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು, ಹೇಗೆ ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಸನವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೈಜವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಬಿಡಬೇಕು? ಇದನ್ನು ಸಲಿಯಾರಿ ತೀತಿಯಬೇಕೆಂದರೆ 'ದಟ್ ಶುಗರ್ ಫಿಲ್ಮ್' (That Sugar Film) ನೋಡಲೇಬೇಕು. ಅಮೇರಿಕಾದ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಎಂಡೋಕ್ರಿನಾಲಜಿಸ್ಟ್ (paediatric endocrinologist) ರಾಬರ್ಟ್ ಲಸ್ಟಿಗ್, ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಲೀತಿಯಲ್ಲ ವಿನ್ಯಾಸವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಪಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾನಿಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ : ಸಕ್ಕರೆ ಅಂದರೆ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎರಡರ ಸಂಯುಕ್ತ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ (carbohydrates) ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ದೊರೆಯುವ ವಿಧಾನವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು (ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್) ತಕ್ಷಣ ಬಳಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ (liver) ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದಾದಂಥ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯುಳ್ಳವಂತೆಯೇ ಹಣ್ಣಿನರಸ (fruit juices), ಜಾಮ್ (jams), ಕೆಚಪ್

(ketchups)ಗಲಿಯೂ ಫ್ರೆಷ್‌ನ ಸಾಂಖ್ಯಶೃತವಾರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ (ಸಕ್ಕರೆ)ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಏರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆಲಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕೆಳಗಿಳಿದಾಗ ಉತ್ಸಾಹ ಕುಗ್ಗಿದಂತಾಗಿ ದೇಹ ಪುನಃ ಸಕ್ಕರೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ (psychotropic drugs) ದೇಹ ಹಪಹಪಿಸುವಂತೆಯೇ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ದೇಹ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಈ ಲೀತಿಯ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಏರಿಳಿತವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮೆದುಳಿನ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾಗುವ ಬೃಹತ್ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಾಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಕನಸಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇನ್ನು ಅನಿ ಬಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅನಿ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಅದು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇನ್ನು ಅನಿ ಬಡುಗಡೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳಿಗೆ ಕರಗಿಸುವಂತೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇನ್ನು ಅನಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು – ಒಮ್ಮೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇರಿ, ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಅನಿ ಬಡುಗಡೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಖಾಲಿಯಾಗಲು (ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಬಳಕೆಯಾಗಿ) 12 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಅನಿ ಆದೇಶದಂತೆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗದೇ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಜಹಾ ಕುಡಿದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಅನಿ ಬಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕೇವಲ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಂತರ ಉಪವಾಸದ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

(ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಜಹಾ ಕುಡಿದರೆ, (ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಇನ್ನು ಅನಿಗಳ ಕೆಲಸದಿಂದ) ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.)

ಡಾ.ಬೀಕ್ಲಿತ್ ಸಲಹೆಯಾದ 'ಬಿನದಲ್ಲ ಎರಡು ಬಾಲ ಮಾತ್ರ ಊಟ' , ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಜೈನ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದ 'ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಊಟ' ಈ ಎರಡು ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ನಿರ್ದಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲ ದೇಹದಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರೋಜಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಡುಗಡೆಯಾಗದೇ ದೇಹವು ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲರುವಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ಈ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ನನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೆನಾದ್ದರಿಂದ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಏರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಇಳಿದಾಗ ಏನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೇ ಹಾಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನಾನು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟರೆ, 'ಬಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾಲ ಮಾತ್ರ ಊಟ' ಎನ್ನುವ ಡಾ.ಬೀಕ್ಲಿತ್ ಅವರ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದೆಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಸುಲಭವೂ ಆಯಿತು. ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲಾರಂಭಿಸಿತು ಮತ್ತು ದೇಹತೂಕವೂ ಕಡೆಮೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ ತಕ್ಷಣದ ಉಲ್ಬಣ-ಕುಸಿತ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದೇ, ಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಆಗಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲ ಪುನಃ ಪುನಃ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ದೇಹ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ' (insulin tolerance) ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೂ ತಪ್ಪಿತು. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಎಚ್‌ಬಿ1ಸಿ (HbA1C) ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿರ್ದಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ನಿರ್ದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗತಾನೇ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ತನ್ನ ಕೆಲಸವಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೀರ್ಫ ನಿರ್ದಿಯ ನಂತರವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಳವಾದ ಸುಖನಿರ್ದಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಜೋದಕವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಗೂ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ, ಆಳವಾದ

ಹಾಗೂ ಸುಖನಿರ್ದೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ನಾನು ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದೆ, ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ದೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆ.

ಹೀಗೆ ನಾನು 'ಮೂರು ಎಸ್ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ' (3S and our health) ದಲ್ಲಿನ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಮೂರು ಎಸ್ (3S) ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ಎಸ್ (3S) ಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ದೂರವಿರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂರು 'ಎಸ್' ಗಳು - ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ನಾಕ್ಸ್ (ಕುರುಕಲುತಿಂಡಿ), ಸಪ್ಪರ್ (ರಾತ್ರಿಯೂಟ), ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮೂರು 'ಎಸ್' ಗಳು - ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ (ಕ್ರೀಡೆ), ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಸ್ಲೀಪ್ (ಸುಖನಿರ್ದೆ).

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಬಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಮರುಪೂರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರೊಂದು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯತರ್ಮದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಿ ದಿನಚರಿಯನ್ನಾಳಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಾರದು.

ನಾನು ದಕ್ಷಿಣಕೊಲಿಯಾದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟೆ. ಆಗ ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಸೋಜಿಗವೆನಿಸಿದರೂ ಸತ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಜಿತು. ಕಡಲೀಕಾಯಿ (peanuts) ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆಯಿದೆ!. 'ಬಿ ಶುಗರ್' ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 80ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಿತಿ ಸುಮಾರು 7 ಚಮಚದಷ್ಟು. ಆದರೆ ನಾವು 30 ಚಮಚಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಾಟಲ್ ತಂಪು ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ (soft drink) 7 ಚಮಚದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯಿದೆ. ವಿಷಕಾಲ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದೆಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರ ಕುಟುಂಬವನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜವನ್ನು ಈ ವಿಷವರ್ತುಲದಿಂದ ಹೊರತರುವುದೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಹೋರಾಟವೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಸುತ್ತ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರುವ ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮಗಳು ಖಂಡಿತ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರವು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೇ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡ ಅನೇಕ ಉದ್ಯಮಗಳು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯ ವಾಣಿಜ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತಿದೆ! ಇನ್ನು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ

ಸಂಭವಿಸುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಾವುನೋವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉದ್ಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಂತಿಲ್ಲ!

ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ಒಂದು 'ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ' ಬಳಸಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಒದಗಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮದೇ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ಸಕ್ಕರೆ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯೂಟ ಬಿಡಬೇಕು. ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



## ಅಧ್ಯಾಯ 11: ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 3 ಎಸ್ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ

### “The Pioneer”

ಶನಿವಾರ, 12 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2019.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಲವು ಮೂಡಿಸಲು ಸಂಘಟಿತ ಕ್ರಮಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ಉದ್ಯಮಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಲೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ, ಅವರವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒತ್ತಡಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ದೋಣಿಯ ಪಯಣಿಗರು.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ಭೀತಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಂಬಲ, ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡ ತರುವಂಥ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ರಮನದಲ್ಲಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸದೃಢ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತತೂಕ ಹೊಂದಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು 16 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳ ಹೊರೆ ಇದ್ದರೂ ದಿನವಿಡೀ ಜೈತನ್ಯದಿಂದಿದ್ದು, ಸಕ್ರಿಯನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಸುಖನಿರ್ದಿಯೂ ನನ್ನದಾಯಿತು.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಆನಂದದಾಯಕ ಜೀವನ ಪಡೆಯುವ ದಾಲ ಸುಗಮವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡುವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಭೋಜಾಲದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಈ ಪ್ರಯಾಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರಾದ್ದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಹೆಂಡತಿ, ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಡಾ.ಬೀಚ್ಚಿತ್ ಅವರ ಈ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಅವರು ಈ ವಿಡಿಯೋದ ಮೂಲಕ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾರಾಟಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದೇ ಈ ವಿಡಿಯೋದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಗೆ ಕಾರಣ. ದಿನದಲ್ಲ ಎರಡುಬಾಲ

ಆಹಾರ ನೇವನೆ (ಊಟ), 55 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಡಾ.ಬೀಕ್ಲಿಟರ್ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು..., ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಪಾಲಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವ ಸರಳವಾಗಿವೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಬಾಲ ಆಹಾರ ನೇವನಿದಾಗಲೂ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಜಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ (insulin resistance) ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನಗೆ ಮಸ್ತೂಲಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಶಾಸ್ತ್ರೀ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಅಡ್ವಾನ್ಸಿಡ್‌ಮೆಂಟ್ ಮೆಂಬರ್‌ನಾಗಿ ಮರ್ಣಯೋಗವಾದಾಗ, ಈ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸತೊಡಗಿದೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಜೊತೆಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ನನಗೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ರಾತ್ರಿಯೂಟವನ್ನು ಜಡುವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು. ನನಗೆ ಮಧುಮೇಹವೇನೂ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಎರಡು ಊಟದಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಹಸಿವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ರಾತ್ರಿ ಊಟವಿಲ್ಲದೇ ಮಲಗುವುದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ, ಹಾಗೇ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಆಹಾರದ ಹಪಹಪಿ (ತೀವ್ರ ಬಯಕೆ) ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಷ್ ಅನೇಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇದು ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಕೊನೆಯ ಊಟಮಾಡಿ ಬಹಳ ಸಮಯವೇ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ನಾನು 'ದಟ್ ಶುಗರ್ ಫಿಲ್ಮ್' ನೋಡಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯ ವ್ಯವಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಈ ಚಲನಚಿತ್ರವು ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುವಂತಿದೆ.

‘ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟ’ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ಇದು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಈ ಅಪಾಯಕಾಲ ಆಹಾರವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಹೇಗೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುವಿನೊಳಗೆ ಬಂಧಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ನನ್ನದು. ‘ದಟ್ ಶುಗರ್ ಫಿಲ್ಡ್’ ಜಲನಜಿತ್ರವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಾದಂತೆ ನನ್ನ ಮನೋಬಲ ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಸಿವಿನ ಯಾತನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಯವಾಗಿರುವುದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಹಾಗಾದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? ತಿಳಿಯೋಣ:

ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವಾದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಏಲದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿದಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು (ಆ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು) ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಡಾ.ಬಿಕ್ಲಿತ್ ಅವರ ‘ಏನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಊಟ’ ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೊರಹೋಗಲು 12 ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. (ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಅಂದರೆ- ದೇಹವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗ, ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ‘ಕೀಟೋನ್ಸ್’ ಎಂಬ ಅವು ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ). ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗತೊಡಗಿತು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಿಲ್ಲದೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವು ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗಿನ ಸಮಯದ ನನ್ನ ಕ್ರೀಡಾ ಚುವಣಿಕೆಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸತೊಡಗಿದವು. ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದಿದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸುಖವಾದ, ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆ ನನ್ನದಾಯಿತು. ಇದು ನನಗಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭ.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾಳಿನ ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಸಾಂಗವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಉದ್ಯಮ, ಫಿಟ್ಟಿಸ್ ಸೆಂಟರ್ (ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು), ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ವಹಿವಾಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಅಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ: '3 ಎಸ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರು, 3 ಎಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೋ' (avoid 3S and adopt 3S) ಮಂತ್ರವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. - ಸಕ್ಕರೆ (sugar), ಕುರುಕಲುತಿಂಡಿ (snacks), ರಾತ್ರಿಯೂಟ (supper) ಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಕ್ರೀಡೆ (sports), ಸಂಗೀತ (music) ಮತ್ತು ಸುಖನಿದ್ರೆ (sleep) ಹತ್ತಿರವಾಗಿ. ಸಕ್ಕರೆ ತ್ಯಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನದು ತಂತಾನೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ!

## ಅಧ್ಯಾಯ 12: ಸುಖನಿಧಿ ಸೂತ್ರಗಳು

ಡಾ.ರಘುರಾಜ್ ರಾಜೇಂದ್ರನ್.

ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯೋಣ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯೋಣ!

ನೀವು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತೀರಾ? ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರಲು 'ಜಹಾ'ದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯಾ? ನೀವು 8 ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಓಡಿ.

ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್ (melatonin) ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪಾತ್ರವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು (spectrum light) ಮರೆಯಾಲಿ 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೀನಿಯಲ್ (pineal gland) ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಜಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಜಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 6 ಗಂಟೆಗೆ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಸುಮಾರು 9ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ ಕೆಲಸಗಳೇನು? ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ (rejuvenates), ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಡುತ್ತದೆ (repairs) ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ (detoxifies). ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸುಮಾರು 6 ಗಂಟೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾಲಿ 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ 10.00ಗಂಟೆಗೆ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ 10.00 ಗಂಟೆಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4.00 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 10.00 ಗಂಟೆಯಿಂದ 2.00 ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲಿರುವ ಸಮಯವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ)ಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಧಾವಂತರಿಂದ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಮೆಲಿಟೋನಿನ್ ಸ್ವಿಚ್‌ಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಹಜವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ಈ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ನೈರೋಕವಾಗಿ ಪ್ರಖರವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೆಲಿಟೋನಿನ್ ಸ್ವಿಚ್‌ನು ಸ್ವಿಚ್‌ನಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೊಬೈಲ್, ಟಿವಿ ನೋಡುವಾಗ ಅದರ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ನೋಡೋಣ. ರಾತ್ರಿ 9.00 ಗಂಟೆಗೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು, ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು, ಇದು ಹಗಲು ಎಂದು ನಂಬುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆಲಿಟೋನಿನ್ ಸ್ವಿಚ್‌ಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಮ್ಮೆ, ಮೊಬೈಲ್, ಟಿವಿ ಬಳಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿರ್ದಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ, 10.00 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 2.00 ಗಂಟೆಗೆ ಮೆಲಿಟೋನಿನ್ ಸ್ವಿಚ್‌ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಿಂದ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಮುಗಿಸಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.00 ಆಗುತ್ತದೆ. (ಮೆಲಿಟೋನಿನ್‌ಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಂಪೂರ್ಣ 6 ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ).

ಆದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.., ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂಟೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ದಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ 8 ತಾಸು ನಿರ್ದಿಯಾಯಿತು. (ರಾತ್ರಿ 10 ಲಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂಟೆ) ಆದರೆ ಮೆಲಿಟೋನಿನ್‌ಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಕೇವಲ 4 ತಾಸು ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕಂತಾಯಿತು. (ದೇಹಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ- ಮೆಲಿಟೋನಿನ್ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ಬೆಳಿಗಿನ ಜಾವ 2.00 ಗಂಟೆಗೆ- ನಿರ್ದಿಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿರುವುದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂಟೆಗೆ.) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿರುವುದರಿಂದ ಮೆಲಿಟೋನಿನ್‌ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಜೆ 6.00 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮೊಬೈಲ್ ಟಿವಿಗಳ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹಗಲೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಆಳವಾದ, ಸುಖ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕ ನಿರ್ದಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಏನಾದರೂ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಸಂಜೆ 6.00ಗೇ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಮಗೇ ಅನಿವಾರ್ಯ

ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಸಮಕಾಲಿಕ (asynchronous) (ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) ಸಂವಹನವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಸಮಕಾಲಿಕ ಸಂವಹನ (asynchronous communication) ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುವುದು. (ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.) ಸಂಜೆ ಕತ್ತಲಾದ ಮೇಲೆ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಮತ್ತು ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ರೆಡಿಯೋ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲೀಡಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಡನೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲ ಮೆಲೆಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯೂ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೇ ಮುಂಜಾನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದಿನಪೂರ್ತಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಯದ ಒತ್ತಡವು ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ವಿಷಮೂಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಶ್ಚಿಂತ, ಮೆಲೆಟೋನಿನ್ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತಿರಲೇ, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿಯಾದರೂ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದ ಸಮಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು (ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು) ಯಾವ ಗಡಿಯಾರವೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲಾರಂ ಅನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು ಅದರ ಕೆಲಸ. ಅದನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವೆಂದ ಏಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಓಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಮನಿಸಿ.. ಬೇಗ ಏಳುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಏಳುವಾಗ ತಕ್ಷಣ ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಲಯಾಲಿ ಎಂದು ಕಿಲಕಿಲ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದರ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾದ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಷ್ಟೇ ಪ್ರಖರವಾದ ಈ ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿನ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮೊದಲು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಚಯವಿರುವವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿ ನೋಡಿ  
 □ 'ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳಿ' ಅನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ  
 ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 3.45ರ ಸಮಯವನ್ನು 'ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತ' (Brahmi Muhurt) ಎಂದು  
 ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು, ನಿರ್ದಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವೆಂದು  
 ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸ್ಮಾರ್ಟ್' ಆದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇವೆಲ್ಲವೂ  
 ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದ ನಿರ್ದಿ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದೋ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ  
 ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಐ. ವಿ. ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದೋ ಎಂಬ ತಿರ್ಮಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿರ್ದಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಆಳವಾದ ನಿರ್ದಿಯ ಅವಧಿ ಮುಖ್ಯ  
 ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಯ ಅವಧಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಳತೆಗೋಲು ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ  
 ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದರೆ  
 ಮಾತ್ರ 'ನಿರ್ದಿಯ ಆಳ'ವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ನಿರ್ದಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಗಿದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ  
 ಒತ್ತಡವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಾದಂತೆ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.  
 ಮೊಸಳೆಗಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯಾಡಲು (ಆಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು) ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು  
 ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ರಾತ್ರಿಯಾದಂತೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ನಾವು ನಿರ್ದಿಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
 ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಆಗ ನಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.  
 ಅಂದರೆ ತಡರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಇದರರ್ಥ, ನಿರ್ದಿಯ ಸಮಯಕ್ಕೂ ಮುನ್ನವೇ ನಾವು ತಿಂದ  
 ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು!

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವಂಥ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಈ 'ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಗಳ'  
 ಗೊಂದಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ. ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಛೇರಿಗಳು  
 ಹೇರಿರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಗಮನಿಸಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಸೂರ್ಯನ  
 ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅದೃಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ  
 ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಖರವಾಗಿರದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ  
 ಮತ್ತು ನಮಗೆ ನಿರ್ದಿ ಬಂದಂತೆನಿಸಿ, ದೇಹವು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು



ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ ಪಡೆಯಲು 'ಏ ಬ್ರೇಕ್' (ಚಹಾಕ್ಕೂರಿ ಬಡುವು) ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವಂಥ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು (ಚಹಾ & ಕಾಫಿ) ಕುಡಿದು 'ಲಫ್ಟ್' ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ (ಆಯಾಸಕ್ಕೆ) 'ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಕೊರತೆ'ಯೇ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ನಮಗೆ ಅಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು 'ಏ ಬ್ರೇಕ್'ಗೆ (tea break) ಬದಲಾಗಿ, 'ಸನ್ನಿ ಬ್ರೇಕ್' (sunny break) ಪಡೆಯಬೇಕು. (ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಸಹಜವಾದ ಬೆಳಕಿರುವಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು.) ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಾಫಿನ್‌ಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ದೇಹವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ನಿರ್ದಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಲೇತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾದ ಲಯಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬಿಟ್ಟು, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಗಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರಾತ್ರಿ.., ಅಲ್ಲಾ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ದಿ ಇರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ!

## ಅಧ್ಯಾಯ 13: ಚಹಾ ರಹಿತ ದಿನ!

(ಚಹಾಕ್ಕೆ ಟಾಟಾ ಹೇಳಿ!)

ರಫುರಾಜ್ ರಾಜೇಂದ್ರನ್.

ಮುಂಜಾನೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ದೆಹಲಿಯ ಲೋಧಿ ಉದ್ಯಾನವು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾದ ಸ್ಥಳ. 'ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲ' (Fit India campaign) ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರು ನಗರದ ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಿಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಹರಮಾಲ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. "ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ" ಎಂಬುದು ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬರ ಮಾತು. ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿರದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದೆರಡು ಸುಲಭ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಬೆಳಿಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಂಥ ಯಾವುದೇ ತಿಂಟಿ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಅರೆ! ಅದೇಕೆ ಹೀಗೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೆಳಿಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆಯಲ್ಲ! ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾದರೆ, ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಟಕ್ಕೂ ಮುಂಜೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸೂಲಿನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಮತ್ತು

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇರುವಾಗ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕರಗದಂತೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಚಹಾ ಕುಡಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ, ರಾತ್ರಿಯ ಉಪವಾಸದ ನಂತರ ಕೀಟೋಸಿಸ್(ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಜ್ಜಾದ ದೇಹವನ್ನು, ಚಹಾ ಅಥವಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟು ತಡೆದು, ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಕರಗಬೇಕಾದ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿ ನೀವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆಟವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ತೂಕ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಕ್ಷೇಪವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅಥವಾ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು (flexibility) ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ? ಗುಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಲೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ 'ಏರೋಬಿಕ್' ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸಲು ಉಸಿರು ಬಿಡು ಹಿಡಿದು ಮಾಡುವ ಅನೇರೋಬಿಕ್ (anaerobic) ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಸತತವಾಗಿ ಮೂರು ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಿ ಬೆವಲಿಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಆಟದ ಕಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಏಲಿಕ್ಯಾಂಡ್ ತಡೆಯಲ್ಪಡದೇ, ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಕ್ಷೇಪ ಕರಗುವ ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಬಿರುಸಾದ ನಡಿಗೆ, ನಿಧಾನದ ಓಟಗಳಂತಹ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ

ಕಣಕ್ಕಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ, ಅತಿತೂಕದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂಟೆಗೆ ಪಿಟೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಚಹಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ - ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು - ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಪಿಟೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ನ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಅನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕೆಂದರೆ 12 ತಾಸಿನ ವಿರಾಮವನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು (ಎರಡು ಊಟದ ನಡುವೆ 12 ತಾಸಿನ ಬಿಡುವು). ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಸಂಜೆ 6.00 ಗೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆ ನಿರ್ಣಯಕ ಸಮಯವನ್ನು (12 ತಾಸಿನ ಬಿಡುವು) ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ದೇಹವು ಪಿಟೀಟೋಸಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಮೊದಲು ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಂತರವಷ್ಟೇ ನಿಕ್ಷೇಪಗೊಂಡಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀವು ದಿನದ ಕೊನೆಯ ಊಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ -ಮೊಬೈಲ್ ಹಾಗೂ ಟಿವಿಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು, ಅದು ರಾತ್ರಿ ಒಂಬತ್ತರ ಸಮಯವಾದರೂ ಹಗಲೆಂದು ನಂಬುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು, ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪಡೆಯುವ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಏಳಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದೇನು! ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರೆಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆನೆಯಿಂದ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಎದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸದ ಶುಲ್ಕ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಬೇಗ ಮಲಗು, ಬೇಗ ಏಳು' ಈ ಸಲಹೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುಲಿತಾದ ಕಾಳಜಿ ಮರೆಯೋಣ, 'ಬೇಗ ಮಲಗಿದ್ದರಿಂದ ಬೇಗ ಏಳು' ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿದಂತಿದೆ. 'ಪ್ರೈಮ್ ಟೈಮ್ ಇವಿ, ಪ್ರೈಮ್ ಟೈಮ್ ನಿಲೆ' ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬೇಕೆಂದರೆ, ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು', ಆಯ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದು!

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇಡಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೈವಿಕ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸೂರ್ಯ ನಮಗೆ ಚಹಾ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಸೂರ್ಯನ ಜಿಸಿಲನ್ನು ಕುಡಿಯೋಣ!! ಚಹಾಕ್ಕೆ ಟಾಟಾ ಹೇಳಿ, ಚಹಾ ರಹಿತ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸೋಣ!!

ಲೇಖಕರು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ಕೇಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಸೇವೆಯ ಸದಸ್ಯರು. ಲೇಖಕರನ್ನು [raghurajmr@gmail.com](mailto:raghurajmr@gmail.com) ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿದೆ.

# 3 ಎಸ್ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ