

ജോലിക്കിടെ ചായയും കടിയും ഉപേക്ഷിക്കൂ ആരോഗ്യം രക്ഷിക്കാം

സ്വന്തം ലേഖകൻ
തിരുവനന്തപുരം

▶ ജോലിക്കിടെ രണ്ടുനേരം ചായയും കടിയും പതിവാക്കാത്തവർ തീരെ കുറവായിരിക്കും. രാവിലെ പത്തിനുശേഷവും വൈകിട്ട് മൂന്നുമണിയോടെയും ഒന്നു ഫ്രഷാകാനുള്ള ഈ സമയം ഓഫീസുകളിൽ കസേരകൾ ഒഴിഞ്ഞുകിടക്കും. വർക്ക് സൈറ്റുകളിൽ ജോലി നിലയ്ക്കും എന്നാലിയുക. ഈ ചായയും കടിയും ചോർത്തുന്നത് ആരോഗ്യമാണ് - പ്രമേഹത്തിനു വളമിടുകയാണ് നമ്മൾ.

തിരുവനന്തപുരം ശ്രീചിത്ര തിരുനാൾ ഇൻസ്പിറേഷൻ ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസ് ആൻഡ് ടെക്നോളജിയിലെ ഡോ. ജിമോൻ പണിയാമാക്കലിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ പഠനം വെളിവാക്കുന്നതാണ് ഇക്കാര്യങ്ങൾ.

ചായ തീരെ വർജ്ജിക്കണമെന്നല്ല, പഞ്ചസാര ഒഴിവാക്കണം. മധുരമുള്ള ചായയെപ്പോലെ കൃത്യമുള്ളതാണ് ചൊറുകിടയെന്ന പേരുവിണ പലഹാരങ്ങളും. എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കൊഴുക്കട്ട ആവിയിൽ വേവിച്ചതാണെ

ങ്കിലും സ്വിറ്റ് ബോൾ ആണെന്ന് തിരിച്ചറിവുണ്ടാകണം.

കേരളം, തമിഴ്നാട്, ചരത്തിസ്ഗഡ്, ഡെൽഹി സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ഓഫീസ്-വർക്ക് സൈറ്റുകളിലെ 6200 പേരിലായിരുന്നു പഠനം. പ്രമേഹത്തിന്റെ വക്കിലെത്തിനിൽക്കുന്നവരായിരുന്നു എല്ലാം. സ്ലിപ്പ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ മൂന്നു പ്ലാന്റുകൾ, ചെന്നൈ ഓട്ടോമൊബൈൽസ് ഇന്ത്യ, എയർ ഇന്ത്യ, തിരുവനന്തപുരത്ത് എച്ച്.എൽ.എൽ. തുടങ്ങി 11 മേഖലകളിലായിരുന്നു 2016 മുതൽ പഠനവും പരീക്ഷണവും.

ഹൈറിസ്റ്റ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട 2100 പേരെ പത്തുമുതൽ 15 വരെയുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി തിരിച്ച് ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റത്തിനുള്ള ചെറിയപരിശീലനത്തിനു പ്രേരിപ്പിച്ചു. എല്ലാവർക്കും സ്വീകാര്യമായ രീതിയിലായിരുന്നു ഇവരിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കാനുള്ള ശ്രമം.

ചെറിയരീതിയിൽ ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റത്തിലൂടെ



വലിയമാറ്റമാണുണ്ടാക്കാൻ കഴിഞ്ഞതെന്നു അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. രണ്ടുവർഷം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പ്രമേഹത്തിന്റെ അളവ് 549 പേരുടേത് 5.7-ൽനിന്നു താഴ്ന്നു. ഭാരം ശരാശരി ഒരുകിലോയും കൂടവയർ 1.8 സെന്റിമീറ്ററും (ശരാശരി ഒരു സെന്റിമീറ്റർ) കുറഞ്ഞു. രക്തസമ്മർദ്ദവും താഴ്ന്നു.

പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ഫൗണ്ടേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ, മദ്രാസ് ഡയബറ്റിക് റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ, ശ്രീചിത്ര എന്നിവരായിരുന്നു പഠനത്തിന്റെ അക്കാദമിക് പാർട്ണർമാർ.