



# ಹೈಕಮಾಂಡ್ ಭೇಟಿ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರಕಟಿಸುವೆ: ಸೋಮಣ್ಣ



ಮೈಸೂರು: 'ಪಕ್ಷದ ಹೈಕಮಾಂಡ್ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಈಗ ಕಾಲ ಸಕ್ರಮಿಸಿದೆ. ಡಿ.19ರ ನಂತರ ಡಿ.22ರ ಒಳಗೆ ನಾವು ನಾಲ್ಕನೇ ಬಾರಿ ವರದಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾಲ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿಯೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಬಿಜೆಪಿ ಮುಖಂಡ ವಿ.ಸೋಮಣ್ಣ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಪ್ರಕೃತ ರೋದಿಗ ಶನಿವಾರ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, 'ಹೈಕಮಾಂಡ್ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ವರದಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

'ದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನಿ ನೇರವೇ ಮೋದಿ ನಾಯಕತ್ವ ಬೇಕಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ' ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು.

'ಬೇಸಾಯದ ಎಂಬುದನ್ನು ಡಿ.6ರ ನಂತರ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದು ನಿಜ. ಒಳ್ಳೆಯತನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ದುಡಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನನಗೆ ಆಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ತಿಕ ಹೋಗಿ ಧನುರ್ಮಾಸವೂ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳುವೆ' ಎಂದರು.

ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಶಾಸಕಾಂಗ ಸಭೆಯ ನಂತರದ ಔತಣ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಬಿಜೆಪಿಯ ಕೆಲವು ಶಾಸಕರು ಹೋಗಿದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ ಅವರು, 'ಅದನ್ನು ಪಕ್ಷ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಸ್.ಟಿ. ಸೋಮಶೇಖರ್ ಹಾಗೂ ಶಿವರಾಮ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನಿಂದ ಬಂದವರು. ಸೌಹಾರ್ದದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಔತಣ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಉಟಕ್ಕೆ ಹೋದ ಮಾತು ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಎಲ್ಲವೂ ಸುಖಾಂತರವಾಗಲಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

'ಲೋಕಸಭೆ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿಲ್ಲ. ವರದಿಯ ಭೇಟಿ ನಂತರ, ಅವರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು.

# ಬಾಳೆಹೂವಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಔಷಧೀಯ' ಗುಣ ತಿಳಿದು ಅಚ್ಚರಿಪಡ್ತೀರಾ...!

ಮಹಿಳೆಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹೂವು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ... ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಯಾವುದು ಈ ಹೂವು ಅಂತೀರಾ? ಬಾಳೆ ಹೂವು.

ಬಾಳೆ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಐರ್ನ್, ಕಾರ್ಬನ್, ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳಿವೆ. ಇದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

- \* ಬಾಳೆ ಹೂವಿನಲ್ಲಿರುವ ಇಥಾನಾಲ್ ಅಂಶ ಗಾಯವನ್ನು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ.
- \* ಬಾಳೆ ಹೂವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಂಜಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಬಾಳೆ ಹೂವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಬಾಳೆ ಹೂವುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಅನೇಕ ಋತುಬಾಧೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

# ದಿನವೂ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿಂದ್ರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸೆ ಇದು, ಮ್ಯಾಂಗೋ ಕೇಕ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಲಿಪ್ಸ್, ಇದ್ದೆವು ಬಿಡಿ, ಇಡೀ ಇಡೀ ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನೇ ತಿಂದುಬಿಡಬಹುದು. ಪ್ರತೀ ದಿನ ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂಡರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನೋ ಮಾತಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾ? ಬಿಡಿಠಾ ಇಲ್ಲ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಯಾವ ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗೋದಿಲ್ಲ. ತೂ ಹೆಚ್ಚಳ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ತಿನ್ನುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಿಂದ. ನಿಮ್ಮ ಡಯೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತೂಕ ಇಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

# ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಎಲ್ಲ ನೋವಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ನೋವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಮಾತ್ರೆ ಬದಲು ಮನ ಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕವೇ ಎಲ್ಲ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರ, ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸಂ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ನೋವಿನ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು ಮೂರು ಬೇವಿನ ಎಲೆ, 2 ನಿಂಬು, ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಮೂರು ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನೀರು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲವಂಗದ ಜೊತೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಲೇಪ ಮಾಡಿ ನೋವಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

# ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಗರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತ ಭಾರತ ಸಂಕಲ್ಪ ಯಾತ್ರೆಯ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ

ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತ ಭಾರತ ಸಂಕಲ್ಪ ಯಾತ್ರೆ ಅಭಿಯಾನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದು, ಇಂದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಅಭಿಯಾನ ಬೆಳಗಾವಿ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಲೋಕಾರಂಭ ಸದಸ್ಯ ಅಣ್ಣಾಸಹೇಬ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಸಭಾ ಸದಸ್ಯರಾದ ಈಶ್ವರ ಕಡಾಡಿ ಶೋಭಾ ಸೋಮನಾಥಿ, ಉಪಮಹಾಪೌರ ರೇಶ್ಮಾ ಪಾಟೀಲ, ವಿಕಾಸ ಭಾರತ ಸಂಕಲ್ಪ ಯಾತ್ರೆಯ ಬೆಳಗಾವಿ ಮತ್ತು ಜಾಗಲಕ್ಷೋಟ ಜಿಲ್ಲಾ ಪ್ರಧಾನಿ ವಿನೋದ್ ಸೇತನ್, ಜಿಲ್ಲಾ ಅಗ್ರಿಕಲ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಪಿ. ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರು ಫಲಾನುಭವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ವರ್ಕ್‌ಶಾಪ್ ಸಂವಾದವನ್ನು ವಿಜೃಂಭಿಸಿದರು.



ಈಶ್ವರ ಕಡಾಡಿ: ದೂರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಸಂಸದ ಈಶ್ವರ ಕಡಾಡಿ. "ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕನಸಿನ ಭಾರತ

ನಿರ್ಮಾಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕೊಂಡ ವಿಕಸಿತ ಭಾರತ ಸಂಕಲ್ಪ ಯಾತ್ರೆ ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೋದಿ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಯೋಜನೆ ಜಾರ್ಜಿಯ ವಾಹನ ಸಂಚಿತಿ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳ ತಿಳುವಳಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಅಭಿಯಾನ ಪಾಟೀಲ: ಶಾಸಕ ಅಭಿಯಾನ ಪಾಟೀಲ, "ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಧಾನಿಯವರ ಯೋಜನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಲ್ಪನ್ ಗೋಕಾಕ್: ಅಲ್ಪನ್ ಗೋಕಾಕ್ ಎಂಬ ಮಹಿಳಾ ಫಲಾನುಭವಿ, "ಪ್ರಧಾನಿ ಮಂತ್ರಿ ಸ್ವನಿಧಿ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ತಾವು ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

# ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಮನೆಮದ್ದು

ಅನೇಕರು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಅಂದ್ರೆ ತುಂಬಾನೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಲವರಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ 2-3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವೊಬ್ಬ ಮಾತನಾಡಲು, ತಿನ್ನಲು ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಸಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಾಣಲು ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

- \* ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಬಳಿಕ ಶುದ್ಧವಾದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಇದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವಂತಹ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- \* ಊಟದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಫಿ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ತಂಪು ಪಾನೀಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಜಂಕಫುಡ್ ತಿನ್ನಬೇಡಿ



ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು ದೂರವಾಗಲಿ.

- \* ವಿಟಮಿನ್ BI ಮತ್ತು B12, ಸತತ ಮತ್ತು ಕಠಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಬ್ಬ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗಬಹುದು.
- \* ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- \* ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನ ನೋವು ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತೆ.

# ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಸೇವಿಸಿದ್ರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ ಆರೋಗ್ಯ..!

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶೀತಲದಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿವು ಮೂಲಂಗಿ ಸಾಂಬಾರ್, ಪಲ್ಯ, ಪರೋಟಿ ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ರೋಗಿಗಳು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಡಿಪ್ರೆಂಡೆನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಮೂಲಂಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೂಲಂಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ನೀರಿನಂತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಕೂಡ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮೂಲಂಗಿ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರಾರೋಧಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

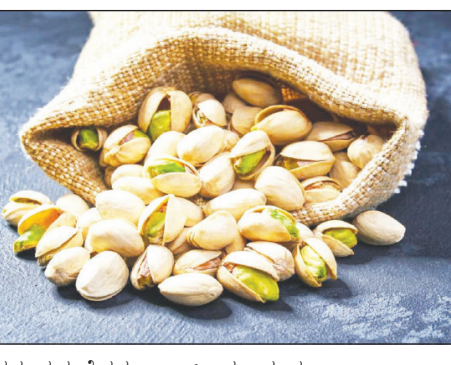
ಫೈರೋಸಿಸ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಕೂಡ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮೂಲಂಗಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನಿವು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಯಸಿದರೆ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

# ದಿನಕ್ಕೆಷ್ಟು ಪಿಸ್ತಾ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ? ಇಲ್ಲಿದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ

ಪಿಸ್ತಾ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಡೈಪ್ರೋಟ್. ಜನರು ಇದನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆ-ಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುರಿದ ಪಿಸ್ತಾ ಸಂಜೆಯ ಸ್ನಾಕಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯ ಮಿತಿ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು.

ಪಿಸ್ತಾದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಫೈಬರ್, ಸತು, ತಾಮ್ರ, ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಪಿಸ್ತಾ ಸೇವನೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪಿಸ್ತಾ ತಿನ್ನಬೇಕು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ದಿನಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 20 ಗ್ರಾಂ ಪಿಸ್ತಾವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿವು ಇದನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹುರಿದು ಕೂಡ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮಿತಿಮೀರಿ ಪಿಸ್ತಾಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಕರುಳಿನ ನೋವು



ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಪಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪಿಸ್ತಾ ನಮ್ಮ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಪಿಸ್ತಾವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಮತ್ತು ಸತುವು ಪಿಸ್ತಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿಸ್ತಾದಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ತೂಕವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಿಸ್ತಾವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿವು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಪಿಸ್ತಾಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಹ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

# ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಸಹಾಯಕ: ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರು



ಟೊರೊಂಟೋ: ಕೆನಡಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಟೆಂಟೆಡ್ಜ್ ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಮತ್ತು ಗಾಮಾ-ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿಲೇಷನ್ ಸಂಭಾವ್ಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗಾಮಾ-ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿಲೇಷನ್-ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಿಣ್ವಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನುಲಿನ್ ಸ್ವಮಿಸಿಕೆಯ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

# ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಾ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏಕೆ ದೊಡ್ಡ?

ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಬ್ಯುಸಿ ಲೈಫ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಿಡು ಎಂದರೆ, ಕೆಲವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆನೇ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಸ್ಕಿಪ್ ಮಾಡಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಲಂಚ್ ಅನ್ನು ಬ್ರೂಂಚ್ ಎಂದು ತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಇದೇ ಮುಂದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೆ. ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡಾ ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ. ಯಾಕೆ ಎಂದರೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ...

ಉತ್ತಮ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಚಯಾಪಚಯವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಬರ್ನ್ ಮಾಡುತ್ತೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಹಸಿವಿನ ನಿವು ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹ. ಆದರೆ ನೀವು ಹಸಿವು ತಡೆದುಕೊಂಡು ದಿನನಿತ್ಯದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಪ್ಪಿಸಿ ಯಾವಾಗಲೋ ತಿಂಡಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಇನ್ನುಲಿನ್ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೆ. ಇನ್ನುಲಿನ್ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯಕ್ಕೆ



ದೇಹವು ಬಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ಊಟವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ದೇಹವು ಡಿಜಾಸ್ಟ್ ಆಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಬಹಳಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಯುಕ್ತವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಸಮಯವು ಬದಲಾದರೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ನೀವು ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಅಥವಾ ಅದಾದ ನಂತರ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿನ್ನ ಮಾಡುವಾಗ ಯುಕ್ತವು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ತಿಂಡಿಯ ಊಟವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಗಳು, ಫಾಸಫಫಫಿಡ್

ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ, ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ಮೊದಲು ಒಂದು ಹಣ್ಣು, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ ಮತ್ತು ದೇಹವು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಇಂಧನವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ರುಟೀನ್ ಹೀಗಿರಲಿ. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ನಾಕ್ಸ್ ತಿನ್ನುವ ವೇಳೆಯನ್ನು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದರೆ.

- \* ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- \* ಇದಾದ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಲಘುವಾದ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಇದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

\* ಬೆಳಿಗ್ಗೆನೇ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಅದ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಮೀನಿನಂತಹ ನೇರ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

- \* ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ನಾಕ್ಸ್ ಸೇವಿಸಿ. ಅದು ಹಣ್ಣುರೂ ಆಗಲಿ, ಒಣಹಣ್ಣುರೂ ಆಗಲಿ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರಲಿ.
- \* ಇನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗಲು ಪ್ರತಿ 3 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ದಿನವಿಡೀ ಸತತವಾಗಿ ಈ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿವು ಏನು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ನಿವು ಅಕ್ಟೀವ್ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

# ಛತ್ತೀಸಗಢ | ಸ್ಫೋಟದಲ್ಲಿ ಯೋಧ ಹುತಾತ್ಮ: ನಾಲ್ವರು ಶಂಕಿತ ನಕ್ಷಲರ ಬಂಧನ

ಠಾಯ್‌ಪುರ: ಛತ್ತೀಸಗಢದ ಕಂಕರ್ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ನಡೆದ ಸ್ಫೋಟದಲ್ಲಿ ಗಡಿ ಭದ್ರತಾ ಪಡೆಯ (ಬಿಸ್ಎಸ್ಎಫ್) ಯೋಧ ಹುತಾತ್ಮರಾಗಿದ್ದರು. ಘಟನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾಲ್ವರು ಶಂಕಿತ ನಕ್ಷಲರನ್ನು ಶನಿವಾರ ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು (ಶನಿವಾರ) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶರ್ಪಾಫಫಫರದ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷಲರನ್ನು ಬಂಧಿಸಲಾಯಿತು. ಬಂಧಿತರನ್ನು ಮುಕುಂದ್ ಸರ್ಪಾಫಫಫ (45), ಜಗ್ಗ



ರಾಮ್ ಅಂಜಲಾ (45), ಅರ್ಜುನ್ ಪೋಟ್ಟಿ (26) ಮತ್ತು ದಶರತ್ ದುಗ್ಗಾ (35) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲೂ ಮಾವೋವಾದಿಗಳ ಜನ್ ಮಿಲಿಷಿಯಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಪರ್ಪಾಫಫಫ ಗ್ರಾಮದ ಸ್ಥಳೀಯರು ಎಂದು ಹಿರಿಯ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದನ್ನೂ ಓದಿ: ನಕ್ಷಲರ ದಾಳಿ: ಬಿಸ್ಎಸ್ಎಫ್ ಯೋಧ ಸಾವು ಬಿಸ್ಎಸ್ಎಫ್ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್

ಪಡೆಯು ಸದಕೋಲ ಗ್ರಾಮದ ಬಳಿ ಗುಟ್ಟು ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದ ವೇಳೆ ಬಾಂಬ್ ದಾಳಿ ನಡೆದಿತು. ಈ ದಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಎಸ್ಎಫ್ ಯೋಧ ಅಬಿಲೇಶ್ ದೈ (45) ಮತ್ತಾತ್ಮರಾಗಿದ್ದರು. ಬಂಧಿತ ನಾಲ್ವರು ನಕ್ಷಲರು ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟದ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಘಟನೆ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚಿನ ತನಿಖೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅಧಿಕಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



