



ಹೃದಯಪ್ರೇಮಿ ಸೇಬು

ಸೇಬು ಹೃದಯಸೇಹಿ ಹಣ್ಣು. ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾರಿನಂಶ ತೂಕದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದರು.



ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಸೇಬನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಂಬಂಧ ನಲವತ್ತು ಮಂದಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಸೇಬು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಜಂಕ್‌ನಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಆತಂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜಂಕ್ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳು ಕಾರಣ

ಎಂದು ಅವರು ಕಾರಣವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಿನ್ನಲು ಅನ್ನ ಸಿಗದ ಬಡತನದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಡ

ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಈಡುಮಾಡುವುದು ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹಳ್ಳಿ- ಹಾಡಿ ಎನ್ನದೆ ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜಂಕ್‌ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಾ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಪಚಾ ವಾಣಿ
ಮು ವಚನಗುಂ ದ ವ್ಯಾಪಾರ ವೆಂಪುಲಿ

ಜನವರಿ 2020

ಭಾನು	5	12	19	26
ಸೋಮ	6	13	20	27
ಮಂಗಳ	7	14	21	28
ಬುಧ	1	8	15	22
ಗುರು	2	9	16	23
ಶುಕ್ರ	3	10	17	24
ಶನಿ	4	11	18	25

ತಿಥಿ, ವಾರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಪ್ರಮುಖ ಉತ್ಸವ, ಸರ್ಕಾರಿ ರಜೆಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರ

DH 2020 JANUARY

DECCAN HERALD
The Prince of India

SUN	5	12	19	26
MON	6	13	20	27
TUE	7	14	21	28
WED	1	8	15	22
THU	2	9	16	23
FRI	3	10	17	24
SAT	4	11	18	25

ENGAGEMENTS: JANUARY 2020, Vikari Sam, Poshya-Magha Mee

ವರ್ಷದ ಸಮಗ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

2020

ದಿನದರ್ಶಿಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

ಬೆಲೆ ₹30 ಮಾತ್ರ

ಪ್ರತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ನ್ಯೂಸ್ ಎಜಿಂಟರು, ಪುಸ್ತಕದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಕಚೇರಿಗಳು:
 ಡಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್(ಮೈಸೂರು) ಪ್ರೈ.ಲಿ., 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 001.
 ದೂರವಾಣಿ: 45557199/219/227.
 ಶಾಖೆಗಳು: ಮೈಸೂರು: 2420532/2420129.
 ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ: 2372081/2372516. ಮಂಗಳೂರು: 2215852/2218334.
 ಕಲ್ಬುರ್ಗಿ: 255539/ 221808. ದಾವಣಗೆರೆ: 230846/255048