## ಮಧುಮೇಹ: ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಿನ್ನಿ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಲಘು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುವ, ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೊಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹಕಾರಿ. ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಬೆಳಗಾಗುವ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿ ತನಕ ಗ್ಲುಕೊಸ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಏರಿಳಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ದೃಢೀಕರಿಸಿವೆ. ಗ್ಲುಕೊಸ್ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಏನಾದರೂ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## 'ವೆಸ್ಟ್ ನೈಲ್' ಹೊಸ ರೋಗ

ವೆಸ್ಟ್ ನೈಲ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ವೆಸ್ಟ್ ನೈಲ್ ವೈರಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಿಯಿಂದ ಹಬ್ಬುವ ಈ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಸೊಳ್ಳೆ ಏನಾದರೂ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೇನೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈ– ಕೈ ನೋವು, ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತೆ ವಾಕರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕ. ಹಾಗೆಂದು ಭೀತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

## ಜೀವಕಂಟಕ ಪಾನೀಯ

ಸಂಸ್ಕರಿತ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ, ಸೋಡ ಅಥವಾ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ದಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿರುವ ಹಾಗೆಂದು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

80 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರು 37 ಸಾವಿರ ಪುರುಷರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಂಸ್ಕರಿತ ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಸಿಗರೇಟ್ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ

ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಗೂರಲು ಕೆಮ್ಮು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

## ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಕಿತ್ತಳೆ

ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಉತ್ತಮ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯುಕ್ತ ಕಿತ್ತಳೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ನಿತ್ಯವೂ ಕಿತ್ತಳೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಜಾ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ನೇರ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಣ್ಣು ಇಷ್ಟ ಆಗಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಆದರೂ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸದೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಿತ್ತಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.

## ಮದ್ಯದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು

ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವೊಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಅಪಾಯ ಅಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿವೆ ಆದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿದರೂ ಅದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಆದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳಿತೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. 5 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣ, ಕಾಲದ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಅಂತಿಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನುವ ನಿಲುವನ್ನು ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್


ಸರ್ವೇಜನಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತುಃ

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಉಪಾಸಕರು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕ
ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು
ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಮೀನು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ
ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳೆಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಶೂಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ದೈವ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ನೊಂದಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

9620444460

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ
ಬಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ: ಬನಶಂಕರಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬನಶಂಕರಿ ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಈ ಪೇಪರ್ ಕೆಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂದವರಿಗೆ ಮುಜರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮೊಡಾಯಿಕಾವ್ ಭಗವತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ತಳಿಪರಂ) ಕೇರಳ ವತಿಯಿಂದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.