



ಬಾನಂಗಳು ತಾರೆ!

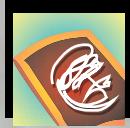


10 ಅಗಸ್ಟ್ 2017 ಚೆತ್ತಿ: ₹ 20

ವರ್ಕಲ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಾರಣ!



- ಕೃಕೆಟ್ ಸಾಧಕಿಯರು
- ಸರ್ವೊ ಜೀನ್ಸ್ ಮಯಂ
- ಚೊಲ್ಲೆ: ಚಿನ್ನದ ಕಾಲು



ಮುಖ್ಯವಚ

ಸರಲ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಹಿತ್ತಾರಣ!

ಹೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಂದ
ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ; ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ
ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದಿಗೆ
ಸಂಖೋಧನೆಗಳಿಂದ ನಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ
ತ್ಯಜಿಸದೆ ನಮಗೀಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ!

★ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಕ್ಷಲಾಯ
ಚಿತ್ರಗಳು: ವಿಶ್ವನಾಥ ಸುವರ್ಣ



10 अक्टूबर 2017 ०५:१७



ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಬಿಡುತ್ತೇನೆ—ನಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಇಲ್ಲ. ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಳಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ಅಪ್ಪೇಕೆ, ನಾವಿಂದು ಪ್ರಷ್ಟಿಸಿದ್ದ ತಿನ್ನವ ಅಣಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಇತ್ತಿಂಡಿಗೆ ದಂಗುರ ಸಾರಿ ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹజ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಬೇರಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಕೂಡ ತಾವಾಗಿ ಇವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನೇಂಬ ವಾನರ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ನೇಹಿ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಿಜಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಇದನ್ನು ಒದಿಕೆಲವರಿಗೆ ಆಶ್ವಯ— ಆಫಾತಗಳಾಗಬಹುದು. ಏನು ಮಾಡೋಣ ಹೇಳಿ, ಶತಮಾನಗಳ ಮಹಡುಕಾಟದ ಬಳಿಕ ಈ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವು ನಮ್ಮ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಿ ಬೇಡವೇ? ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ‘ಮೇಡಿಸಿನಿಂದ ಹ್ಯಾದರ್ಯಾಫಾತ್’, ‘ಕೊಲೆಸ್ರಾಲ್ ಗುಮ್ಮೆ’, ‘ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿ ಬಿಡಿ, ಸಸ್ಯಜ್ಞ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಖಾದ್ಯ ಕೈಲ ತಿನಿ’, ‘ಮಾಂಸ ಬಿಡಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಒಷ್ಟಿಯದು’ ಎಂದೆಲ್ಲ ಮುಖಿಬರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದ ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಈಗ ‘ಬೆಂಡ್ಲೆ ತಿನಿ’, ‘ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನಿ’, ‘ಕೊಬ್ಬಿ ಅಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಯೇ ನಮ್ಮ ವೇರೆ’. ಸಕ್ಕರೆ ಮಹಾಮಾರಿ ಎಂಬ ಮುಖಿಬರಹಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ!

ಸಸ್ಯಗಳೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೆ ಮೇದಿಸ್ನು

ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಿವರಾಶಿಯೋಗಿಗೆ ಇರುವುದು ಬಗೆಗೆಯ ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಬೋಫ್ಯೂಡ್‌ಟ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇದಿಸ್ನುಗಳು. ಸಸ್ಯಗಳು ಹಲವು ತರಹದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೋಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇದಿಸ್ನು.

ಸಸ್ಯಗಳು ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಳಕನ್ನು ಬಳಸಿ ಗ್ರಹಿಸೋ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೊಳ್ಣೋ ಎಂಬ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಗ್ರಹಿಸೋ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೊಳ್ಣೋ ಕೂಡಿದಾಗ ಸುಕೊಳ್ಣೋ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಿಸೋ ಹಂತಿಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಅಳಾಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದಾಗ ಅವು ಲೋಳ್ಳಾ, ಅಮಿಲೋಪೆಕ್ಕಿನ್ ಮುಂತಾದ ಬಿಷ್ಪುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗ್ರಹಿಸೋ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಸುಕೊಳ್ಣೋ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೊಳ್ಣೋ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. (ಕಬ್ಬಿನಿದ ಶುಭಿಕರಿಸುವ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಸುಕೊಳ್ಣೋ) ಸಸ್ಯಗಳು ಅಪಾಣಿಲ್ಲಿರ್ದಂತಹ ಅಮೃತೋನಂತರ ಬಿಷ್ಪವನ್ನು ಗೆದ್ದೆ, ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರಗಳಾಗಿ ಶೇರಿಸಿದುತ್ತವೆ. ಅಣಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಾ,

ದಾಸ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಅವರಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನೂ, ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿತಿನಿಸಿಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಫಾತ್, ದಂಡ ಶೈಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತೊಡಿದವು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ 3–4 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೀ ಆಧಾರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಬಟ್ಟಾಟೆ, ಗೇಣಿನಂತಹ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಇದೇ ಹಿನ್ನೆ. ಕೂಡ ನಾರುಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಸೆಲ್ಲು ಲೋಸ್ ಕೂಡ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಿಂದಲೇ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈ ಹಣ್ಣು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವು ಪಚನಾಗಂದಲ್ಲಿ ಜೀಎಂಗೊಂಡು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರೊಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಸುಕ್ರೊಸ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರೊಸ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀಎಂಗೊಂಡು ರಕ್ತಕ್ಕೇರಿದೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಹಿನ್ನೆವ್ವ ಸ್ವಲ್ಬ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಒಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಇವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ - ಹೊಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳಿರಲಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿರಲಿ, ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಕ್ಕೇರುವುದು ಗ್ಲೂಕೋಸೇ ಅಡ್ಡಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು 70–76% ಇದ್ದರೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂಬ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 61–70% ಇದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ, ಬೆಳ್ಳಿರಿಯುವವು ವ್ಯಾತಾಸಗಳೇನೂ ಇವುಗಳೇಳಿಲ್ಲ. ನಾರುಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಸೆಲ್ಲು ಲೋಸ್ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಜೀಎಂಗೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ, ಕರುಳೊಳಗಿರುವ ಶತಕೋಟಿಗಟ್ಟೆ ಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣಗಳಿಂದ ಅವು ಮೇಡೋಆಮ್ಲಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳ ನಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇದ್ದರೂ ಅದು ರಕ್ತಕ್ಕೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡ ಆಪತ್ತಾಲಕ್ಷೆಂದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದುತ್ತವೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅತ್ಯಿಕೃತ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದರ ಭಂಡಾರವು ಹಗುರವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಿನ್ನೆದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಬದಲು, ಹಗುರವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿದೆಬಲ್ಲ ಮೇದಸ್ಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ದೂರ ಸಾಗಿ ಮೇಲೆಯಬೇಕಾದ ಕಾಯಿ-ಬಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಮೇದಸ್ಸನ್ನೇ ತುಂಬಿತ್ತವೆ) ಹಿಂದಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರೊಸ್ ಮೇದಸ್ಸಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಯಕ್ಕಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ತುರ್ತು ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಒಂದಿನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾತ್ರವೇ ಗ್ಲೂಕೋಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಕ್ಕಿತ್ತು ಹಾಗೂ



ನಮಸ್ಕಾರ ನಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ ನಿಷ್ಠೆಯು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲ ಪ್ರಶಂಸನೆಗಳಿರುವ ವಶಿಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮರ್ ಗುರುಜಾಜಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಪಶೀಕರಣ, ನಾತಪತಿ ಕಲಹ, ಡ್ಯೂಪೋನ್‌ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಮ್, ನಾಲಬಾಢಿ, ಪ್ರೇಮವಿಜಾರ,

ನಂತಾನಂಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ನಮಸ್ಕಾರ ಬಿನ್ನೆ ಇರಲ ವಿಷ್ಟೆ ಕರಿಣವಾಗಿರಲ ಕರಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಜ್ಞನ ವಿನ್ಯಾಯ ವಿಷ್ಟೆಗಳಿಂದ 100% ಪರಿಹಾರ ಶರ್ತಸಿದ್ಧೆ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಜ್ಜುವಾಗಿದೆಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರುಜಾಜಿವೆರಲ್ಲ ನಿನ್ನಂತೆಜಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

ಬ್ರಹ್ಮಾಜಿ ಮ್ಯಾಲಿಫ್ಸ್‌ ೦೮೦೪೪೪೪೬೦



ಶ್ರೀ ನಾಲಿಬಾಬ ಉಜಾನಕರು

ಕೇವಲ ೫ ದಿನದಲ್ಲಿ



ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮತ್ತೆ 2016ರ ಅಕ್ಷೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ‘ಅಹಾರಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಲ್ಲದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವದಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೀತಿಗಳು’ ಎಂಬ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಸಕ್ರಿಯೇ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದೂ, ಜನರು ಸಕ್ರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಸ್ವಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ಸಾಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೌಡ್‌ತ್ವದ್ದು.

ಹೀಗೆ, ಸ್ವಾಗತಿಕ ಪದೆದ ಸಕ್ರಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಳಗಿನ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು. ಈ ಸಾಧ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇದಸ್ಸು ಬಲು ಪೊಷ್ಟುಕವಾದ ಅಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಅಹಾರವನ್ನು ಮುತಿಯೋಳಿಗೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಮೇದಸ್ಸು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಮೇದಸ್ಸು ತಿನ್ನುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ಸಕ್ರಿಯನ್ನು ಮುತಿಯೋರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೇದಸ್ಸು ತುಂಬಿ ಬೋಜ್ಜು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಳೆಯ ದೇಹ, ಹೊಸ ಆಹಾರ

ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯನಂಬ ಪ್ರಾಣಿಯು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದ್ದು ಸುಮಾರು 2 ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಅಷ್ಟಿಕಾದಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು 25 ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಿಮಯುಗದಿಂದ ಅಹಾರವು ದುರ್ಭವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾವಚಜರು ಜಲಕರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾಯಿತು; ಆ ಮೀನೆನ್ನೆಗಳಿಂದ ಮಿದಳು ಬಲಿಯಿತು, ಬೇಕೆಂಬಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಿದ್ದು, ಮತ್ತು ಮುಂಸ ತಿನ್ನಲ್ಪಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಘರವ್ತು ತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಮನುಜ ಕುಲ ಬೇಕೆಂಬುತ್ತೋ ಹೋಯಿತು. ಇವತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲ 700 ಕೋಟಿ ಮನುಷ್ಯರು ಅಷ್ಟಿಕಾದ ಈ ಮೂಲ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಕವಲೊಡೆದ 10 ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 18 ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂತಾನಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರು ಸಸ್ಯ-ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲವನ್ನು ನೇರಿ, ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ಬಳಸಬಲ್ಲ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿ ಕುಲಬಂಧುಗಳೇ. ಸಾಧ್ಯಾಹಾರಿ ಮನುಷ್ಯ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿವಿಧಿ ಬೇರೆಯಿಲ್ಲ.

ಎರಡು ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೀಗೆ ವಿಕಾಸಗೊಂಡ ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯರು 10–13 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪರ್ಲ-ಪ್ರೈ ಸಾಕಣೆಯನ್ನು ಅರಂಭಿಸುವವರೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಅಹಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು; ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗವು ಮೇನು, ಮಾಂಸ, ಮುಳ್ಳ, ಕೇಟೆ, ಮೊಟ್ಟಿಗಳ ಪ್ರೌಟೆನು, ಮೇದಸ್ಸಿಗಳು, ಮೂವುಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪರಾಪಕೆಣ್ಣವೇ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಕ್ರಿಯಾಳ್ವಿದ್ದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವಾಗಿತ್ತು.

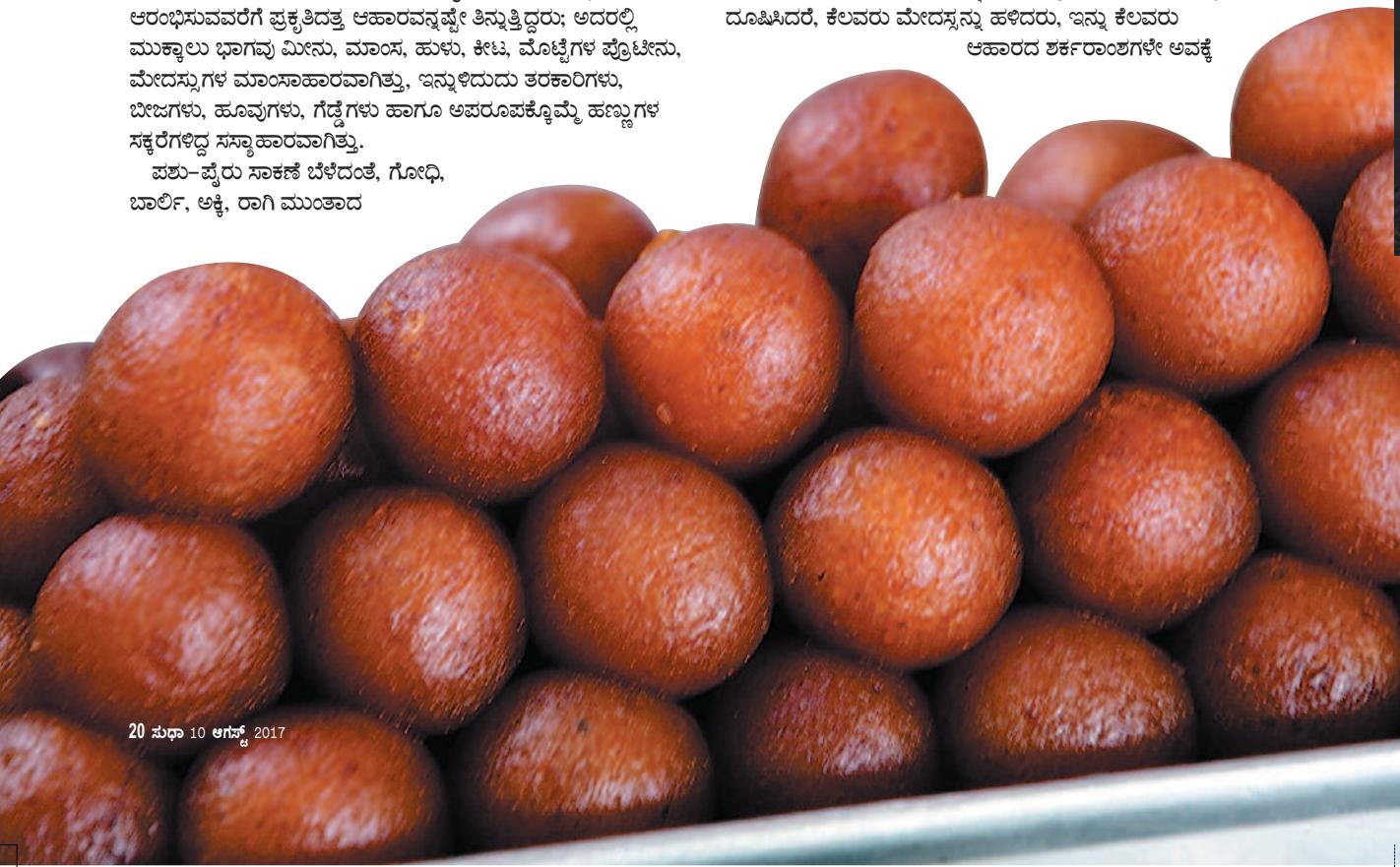
ಪರ್ಲ-ಪ್ರೈ ಸಾಕಣೆ ಬೇಕೆಂದಂತೆ, ಗೋಧಿ, ಬಾಲ್ಯ, ಅಕ್ಕ, ರಾಗಿ ಮುಂತಾದ

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದ ಪರ್ಲ-ಪಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಮನುಷ್ಯರ ಮುಖ್ಯ ಅಹಾರಕ್ರಮವಾಯಿತು. ತದನಂತರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್, ರೋಟಿಗಳೆಲ್ಲ ಬಂದವು; 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಸಕ್ರಿಯೆಯೂ ಬಂತು, ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ ಬೇಕೆಲು ಅಹಾರವು ಸಿಹಿಯಾಗಳೊಡಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ, ಹಳೆಯ ಶಿಲಾಯಿಗದ ಮನುಷ್ಯರ ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಮಾಂಸವಿದ್ದುದು, ಕುಮೇಣ ಬದಲಾಗಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಧಾನ್ಯ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಸಕ್ರಿಯಾಳ್ವಿದವು. ಪ್ರೈಟೆನು, ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ತಿಂದು ಕರಿಸುವ ಬದಲು ಸಸ್ಯಗಳ ಸಕ್ರಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುವುದಾಯಿತು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೋಜ್ಜು ಬೇಳೆಯಲು ಅರಂಭವಾಯಿತು.

ಹೊಸ ಆಹಾರ, ಹೊಸ ರೋಗ

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು, ಸಕ್ರಿಯೇ, ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬೋಜ್ಜು, ಮದುಮೇಹ, ಹ್ಯಾದರ್ಯಾಫಾತ್, ದಂತ ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಲೊಡಗಿದವು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರು -ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಆಧಾರಗಳು ದೋರೆಯುತ್ತವೆ. ‘ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಂತಹ ಪ್ರೈಡ್‌ಕ್ಷಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸಾಪಗಳಿರುವುದು, ಕೆ.ಪ್ರಾ. 1203ರ ಕಾಜಿಜ್ಞಿನ ಮವ್ವಿಯನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಂಆರ್ಬಿ ಸಾಧ್ಯಾ ಮಾಡಿದಾಗ ರಕ್ತ-ನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ದಂತ ಕ್ಷಯಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕಾಗಿರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಈ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನ್ನುವ ಹುಡುಕಾಟವು ಇವುತ್ತುವೇ ಶತಮಾನದ ಹೊದಲನಲ್ಲಿ ಬುರುಕಾಯಿತು. ಆಹಾರ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಸೋಂಕಗಳು, ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಶಯಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವು ವಿಶ್ವಾಗಿಗಳು ಪ್ರೈಟೆನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ದೂಷಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹಳೆದರು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಹಾರದ ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳೇ ಅವಕ್ಕೆ





ಕಾರಣವೆಂದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾಧಿಸಿದ ಜರ್ಮನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಾರ್ಫಾರ್ 1924ರ ನೋಟೆಲ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪದೆದರು. ಅವರಿಂದ ದಂತತ್ವಜ್ಞ ವೈಸ್ನ್ ಪ್ರೇಸ್ ಶಕ್ರಭರಿತ ಆಹಾರವು ದಂತರೋಗಗಳಿಗೂ, ಆಧುನಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು 1939ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಬಳಿಕ ಈ ಚರ್ಚೆಯು ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು. ಅವರಿಂದ ಜನರು ಕೊಬ್ಬಿ, ಮಾಂಸ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಮೇದಸ್ಸು ಭರಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದೇ ಹೃದಯಾಫಾತ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ತಾದಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು 1955ರಲ್ಲಿ ಏನೆಸ್‌ಎಂಟಿ ವಿ.ವಿ.ಯ್ ಪ್ರೋಥಸರ್ ಅನ್ನಲ್ಲಾ ಕೇಸ್ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಏರೋಧಿಸಿದ ಲಂಡನ್‌ನ ಫ್ರೀನ್‌ ಕಾಲೇಜಿನ ಜಾನ್ ಯುಡ್ಲಿನ್ ಅವರು, ಹೊಳ್ಳಿನ ಸೇವನೆಯವೇ ಅಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅದುವೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರು. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ವ್ಯಾಧಿ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಬೆಲ್ ಸಕ್ಕರೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ತಲಾ ಸೇವನೆಯು 32 ಕಿಲೋ ತಲುಪಿದಾಗ,

“ಪೂರ್ವಜನ್ಮ
ಪ್ರತ್ಯಾಪತ್ರನ ಜಿಹಿತ್ವಾ”
ತರಬ್ರೇಹ ಶಿಬರ - 2017

**PAST LIFE REGRESSION
THERAPY**
TRAINING COURSE - 2017

Learn The Soul Secrets, Wisdom,
Knowledge and Practices to
Transform Your Life.



Divine Guidance by
**Dr. Sri Sri Ramachandra
Guriji**

Starts from
1/9/2017

REDESIGN YOUR LIFE

LEARN THE SOLE SECRETS,
PAST LIFE REGRESSION,
SPIRIT RELEASEMENT,
PSYCHO SPIRITUAL
HYPNOTHERAPY,
ANGEL THERAPY,
GOAL SETTINGS,
SCIENCE OF HYPNOSIS,
AND DIFFERENT
TYPES OF MEDITATIONS,
TRATAKAS & HEALING

CONTACT:
9008915522
0773085036
7022011705

Organized By :

**AUM HOLISTIC
HEALING CENTRE**

E-mail : aumholisticblr@gmail.com



ಆಧುನಿಕ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು 20 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇ 10 ನ್ನು ಏರಿದಾಗ, ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು.

ಆದರೆ 'ಸಕ್ಕರೆಯೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ' ಎಂಬ ವಾದಗಳನ್ನು ಕೆಳತಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರೋದ್ದಮವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು. ಭೈಡ್ಯು - ಬಿಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಸಕ್ಕರೆಫರಿತ ಸಿಹಿನಿಸುಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಕರಿತ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳನ್ನು, ಹೀನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ದರ ಉತ್ತರಾಗಳನ್ನು ಆಗಲೇ ಮಾರಲುಡಿದ್ದ ಆಹಾರೋದ್ದಮವು ಕೆಸ್‌ಬೆಸ್‌ಗೆ ನಿತಿತು. ಕೊಬ್ಜಿನ ಸೇವನೆಯೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಕೆಸ್‌ ವಾದವನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. 1961ರಲ್ಲಿ ಕೆಸ್‌ ಅವರು 'ಚೈಮ್ಸ್' ಪ್ರತೀಕೆಯ ಮುಖ್ಯಟಕ್ಕೆ ರೊದ್ದು ಅಯಿತು. ಅತ್ಯ ಜಾನ್ ಯುಡ್ಡಿನ್ ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ರದ್ದಾದವು, ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಹೇಳಿದವು.

ಅಮೇರಿಕದ ಹೃದ್ದೋಗ ಸಂಘರ್ಷ ಕೂಡ ಕೆಸ್‌ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿತು; 1980ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕದ ಆಡಳಿತವೂ ಕೂಡ ಕೊಬ್ಜಿ ದೂರವಣಿಯ ಪರವಹಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಿತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರ್ಥಿಜನ್ಯ ಮೇದಸ್ಸು - ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪರ್ಯಾಂಪು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ, ಕೊಲೆಸ್ಪ್ರಾಲ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ, ಬಡಲಿಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ತರಾಗಳನ್ನು ಹಡ್ಡಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಬೇಕೆಂದೂ ಅಮೇರಿಕದ ಅಧಿಕೃತ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಹಿಗೆ, 'ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಫಿರುಮಡ್ಡ' ನ ಗಿರಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡವು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಇನ್ನಿತರ ಕೊಬ್ಜಿನಾಶಗಳು ಕಿನಿಷ್ಟುವಾದವು.

ಈ ಕೊಬ್ಜಿ ದೂರವಣಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರೋಫೆಸರೆಯ ನಿತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬದಲಾಯಿತು. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಜಿನ ಹಾಲು, ಅಪರ್ಯಾಂಪು ಹೊಳ್ಳಿನ ಅಡುಗೆ, ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಕೊಬ್ಜಿ - ಕೊಲೆಸ್ಪ್ರಾಲ್ ಸೀಮಿತ-ರಹಿತವೆಂಬ ಇತರ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಮಾರಲುಕಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಾಪಿಸಿಕಿಟ್ಟಿವು. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಜಿ - ಭೂತಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪೇರಿಗಳು, ಸಿಹಿನಿಸುಗಳು, ಬೀಡ್ಯು, ಬಿಸ್ತು, ನೂಡಲ್ರೂ, ಫ್ಲೋಂ ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಕರಿತ ತಿನಿಸುಗಳು ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಾದವು, ಹಿಂದೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೈಯೂ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದ ಬಸ್ರೋತೀ, ಕೆಸ್‌ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದಳ್ಳು-ಟಿಬ್ಬಿಗಳಾಗಿ ಮನೆಮನಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಾಹಾರಗಳಾದವು. ಅನ್ನೆಲ್ಲ ಕೆಸ್‌ ಅವರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿದ ಆಹಾರೋದ್ದಮವು ಕೊಬ್ಜಿ ತೆಗೆದು - ಸಕ್ಕರೆ ತುಂಬಿಸಿದ 80 ಸಾವಿರದ್ವಾರ್ಥ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರೆಲ್ಲತಾಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೇಗೆ ಸುರಿಯು, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಡಾಲರುಗಳನ್ನು ವಹಿವಾಡಿ ನಡೆಸುವ ದೈತ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ದೈತ್ಯಶಕ್ತಿಯ ವದುರು ಸರಕಾರಗಳೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘರ್ಷನೇಗಳೂ ಮಂಡಿಯೂರುತ್ತೊಡಗಿದವು. ಎಂಬತ್ತರ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಸರ್ವಜ್ಞನ್ ಜನರಲ್ ಕೊಬ್ಜಿನ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಅರೋಪವಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೊರಟಿತು. ಆದರೆ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಕೊಬ್ಜಿನ್ನು

ಕೊಬ್ಜಿ ದೂರವಣಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರೋಫೆಸರೆಯ ನಿತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬದಲಾಯಿತು. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಜಿನ ಹಾಲು, ಅಪಯಾರವ್ತು ಹೊಳ್ಳಿನ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಕೊಬ್ಜಿ - ಕೊಲೆಸ್ಪ್ರಾಲ್ ಸೀಮಿತ-ರಹಿತವೆಂಬ ಇತರ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಮಾರಲುಕಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಾಪಿಸಿಕಿಟ್ಟಿವು. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಜಿ - ಭೂತಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪೇರಿಗಳು, ಸಿಹಿನಿಸುಗಳು, ಬೀಡ್ಯು, ಬಿಸ್ತು, ನೂಡಲ್ರೂ, ಫ್ಲೋಂ ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಕರಿತ ತಿನಿಸುಗಳು ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಾದವು, ಹಿಂದೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೈಯೂ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದ ಬಸ್ರೋತೀ, ಕೆಸ್‌ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದಳ್ಳು-ಟಿಬ್ಬಿಗಳಾಗಿ ಮನೆಮನಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಾಹಾರಗಳಾದವು. ಅನ್ನೆಲ್ಲ ಕೆಸ್‌ ಅವರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿದ ಆಹಾರೋದ್ದಮವು ಕೊಬ್ಜಿ ತೆಗೆದು - ಸಕ್ಕರೆ ತುಂಬಿಸಿದ 80 ಸಾವಿರದ್ವಾರ್ಥ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರೆಲ್ಲತಾಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೇಗೆ ಸುರಿಯು, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಡಾಲರುಗಳನ್ನು ವಹಿವಾಡಿ ನಡೆಸುವ ದೈತ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ದೈತ್ಯಶಕ್ತಿಯ ವದುರು ಸರಕಾರಗಳೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘರ್ಷನೇಗಳೂ ಮಂಡಿಯೂರುತ್ತೊಡಗಿದವು. ಎಂಬತ್ತರ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಸರ್ವಜ್ಞನ್ ಜನರಲ್ ಕೊಬ್ಜಿನ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಅರೋಪವಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೊರಟಿತು. ಆದರೆ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಕೊಬ್ಜಿನ್ನು

ಎಲ್ನಾನಿಸಬಲ್ಲ ದೃಢವಾದ ಆಧಾರಗಳು ದೊರೆಯದೇ, ಆ ಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು! ಇದರ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕ ಪತ್ರಕರ್ತ ಗ್ಯಾರಿ ಟಾಬ್ಸ್ ಆ ಕಡತಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪಡೆದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು; ಕೊಬ್ಬನ್ನು ವಿನಾ ಕಾರಣ ದೂಹಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಹೇಳಿಸಿದ್ದಾಕ್ಕೆ ಆಕಾರೆಂದ್ರುಮದ ಕುತ್ತಂಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ‘ಸ್ಯೋನ್ಸ್’ ವಿದ್ಯಾತ್ಮಕಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಯಲುಗೊಳಿಸಿದರು. [Science. 2001; 291(5513):2536]

ಆದರೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೇವಾಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂತಿ ಸೇವನೆಯೇ ಕಾರಣವೆಂದ ಇನ್ವೆಸ್ಟಿಗ್ ವರದಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು 2003ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 916ನೇ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ವರದಿಯು ಚೊಜ್ಜನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪೇರುಗಳು ಮತ್ತು ತಿನಿಸುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ದೂರಿತು. ಆದರೆ ಅಮೇರಿಕದ ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಘ, ಲಘು ಪೇರು ಸಂಘ, ಹಾಗೂ ಆಗಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಬುಫ್ಫ್ ಆಡಳಿತ ಇದನ್ನು ವಿರೋಧಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಸಂಭಾಗಿ ಅಮೇರಿಕದ 40 ಕೋಟಿ ದಾಲರ್ ವಾರ್ಷಿಕ ನೆರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬೆದರಿಕೆಯೋದ್ದಿ, ಆ ವರದಿಯನ್ನು ಮೂಲಗೆ ತಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾದವು!

2015ರ ಫೆಬ್ರುವರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಾದ ಅಮೇರಿಕ ಸರಕಾರದ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿಯ ವರದಿಯಲ್ಲಿ, ‘ಕೊಲ್ಸರ್ಸರಾಲ್‌ನಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಹೊಸ ರೇಖಾಗಳು ಹೆಚ್ಚಿತ್ವವೇ’ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಹೊರಬಂದಾಗ ಮತ್ತುದೇ ಕೊಬ್ಬ ದೂರಿತೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಹೇಳಣಿಯ ಹಳೆ ರಾಗವೇ ಮುಂದುವರಿಯಿತು!



10 ಅಗಸ್ಟ್ 2017 ಸುಧಾ 23

DARSHAN BLACK STONE

ಅಗ್ರಾಬತ್ತಿ



**ಪ್ರತಿ ಆರಂಭವೆ
ಶುಭದಾಗಿರಲಿ**



DARSHAN INTERNATIONAL

Bangalore - 560 018. INDIA
Website : www.darshanincense.com
customercare@darshanincense.com

For Trade Call : 080-66795555



ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ರೋಗಗಳು ಹಿಂದೆಲ್ಲ 60-70ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸಿರಿವಂತರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಿಂಗಳು 8-10 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ 60-70 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳು 8-10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ತಿಂದು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ!

ಸತ್ಯದ ಪರಾಮರ್ಶ

ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದವರು ಎಳ್ಳಬಂಧು ಕೆಡಕೆ ಇನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಸೌಕರ್ಯದಿರು. ‘ಪ್ರಾಣಿಜ್ಞನ್ ಮೇದಿಸಿನ ಬದಲಿಗೆ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿ 1966-73ರವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಶಿಫ್ಟಿ ದಯಿಟ್ ಹಾಟ್ ಸ್ವಾಸ್ಥೀಯಲ್ಲಿ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯಗಳು, ಯುದ್ಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಡರು ನಾಳಗಳ ಕಾಲೀಯೆಯ ಹೆಚ್ಚುದುದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೇ ಅಡಗಿಸಿದಲಾಗಿತ್ತು’ ಎಂದು ಫೆಬ್ರುವರಿ 2013ರ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಹೊರಹಾಕಿತು. [BMJ 2013;346:e8707] ಇನ್ನು ಮುಂದುವರಿದು, ಯಾವ ಮಿನೆಸೋಡಿ ವಿವಿಯ ಹೈ. ಕೆಸ್‌ ಕೊಬ್ಬಿನ್ನು ದೂಡಿಸಿದರೂ, ಅದೇ ಮಿನೆಸೋಡಿ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಹೈ. ಕೆಸ್‌ ಮಾರ್ಗಾದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 1968-73ರವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಮರು ಪರಿಶೀಲನೆಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆ 2016ರ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಾಯಿತು. [BMJ 2016;353:i1246] ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಜನ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬದಲಿಗೆ ಸಸ್ಯಜ್ಞ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಸ್ಪ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಸಾಮಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಅಡಗಿಸಿದಲಾಗಿತ್ತು!

‘ಆಹಾರೆಲ್ಲಾದ್ದುಮವು ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಯೋಧನಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಎಂಬ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೇಲೂ, ಅವಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳಂತಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳನ್ನು ಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ, ಕೊಬ್ಬಿನ್ನೇ ದೂಡಿಸುವ ಲೇಖನಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿತು’ ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಮರಿಕದ ವೈದ್ಯರೆಯ ಸಂಖೆ ವಿದ್ಯುತ್ತಿಕೆಯ ನವೆಂಬರ್ 2016ರ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು.

[JAMA Intern Med.

2016;176(11):1680]

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ
ಸಂಸ್ಥೆಯ ಈಗ ಮತ್ತೆ

2016ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ, ‘ಆಹಾರಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಳ್ಳದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೀತಿಗಳು’ ಎಂಬ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದೂ, ಇನರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಗ್ಗೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಸ್ವಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಜ್ಞನ್ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಲಾಗಿತ್ತೇಬಿ ವರದಿಗಳೂ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಪಾಯಗಳು ಬಗೆನ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳೂ ಹಿಗೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶ್ಲಾಧ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರೆಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಾಡುಮಾಗಲು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ತಲೆಬರಹಗಳನ್ನು, ಮುಖಿಪುಟಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರೆಲ್ಲಾದ್ದುಮದ ಕೆತತ್ತೆದಿಂದ ಈ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿ ತ್ಯಜಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಸಿದಿರಾಗಿ ಸಾವಂಭುದವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

ಚಿಟ್ಟದಪ್ಪ ಅಧಾರಗಳು

ಅಂತೂ ಈ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ದುರುದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಲವು ಸಲ ದಾರಿ ತೈಸಿಸಲಿಗ್ಗಿರುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ ದಾರಿಯ ಮತ್ತೆ ನಿಷ್ಕಿಳಿಸಿದಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳೇ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಸುಸ್ವಷ್ಟವಾಗ ತೊಡಗಿದೆ. ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಹೈ. ಯುಡಿನ್, ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಬೆಲ್ ಮುಂತಾದವರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇನ್ನು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಗೂ, ಆಧುನಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಇರುವ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಶ್ರುತಿ ಪಡಿಸಿದೆ.

ಅಮರಿಕದ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ನಂಬಿ ಕೊಬ್ಬಿನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆಯುತ್ತ ಸಸ್ಯಾಧಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿಕೊಡಿದ ಬಳಿಕ ಚೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಗಳು ಮೂರು ಪಟ್ಟಪ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಹದಿನೆಂಟನೇ ಶತಮಾನದ

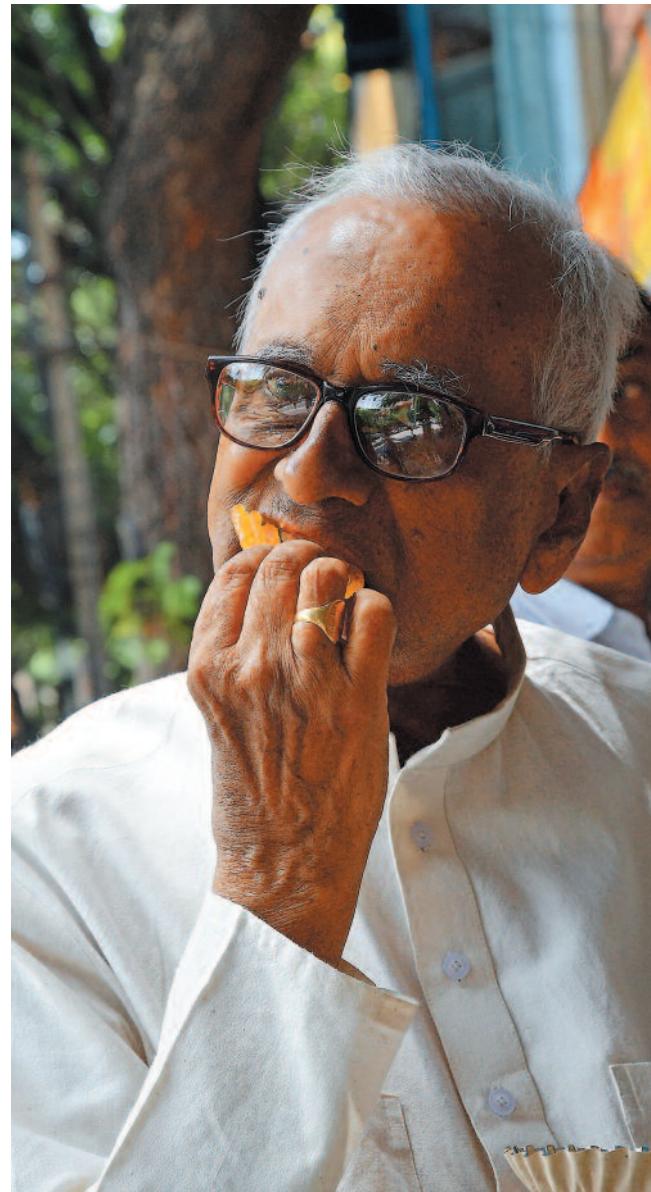


ಹಕ್ಕ: 'ಸುಧಾ' ಸಂಗ್ರಹ

ಅರಂಭಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ತಲಾ ಸೇವನೆಯು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 2 ಕಿಲೋ ಇದ್ದು, 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಲಾ 70 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂದಿದೆ; 1950ರಿಂದಿಂದೆಗೆ ಉಫುಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆಯು 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ; ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜ್ವಲಿರುವ ಅಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 75 ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಮಯವಾಗಿವೆ. ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಮೊದಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ತಲಾ 12 ಕಿಲೋ ಇದ್ದಾಗ ಉಜ್ಜ್ವಲೆ ಮಾರುವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹವಿಶ್ವರೀ, ಈಗ ಉಜ್ಜ್ವಲೆ 8 ಸಾವಿರ ಜನ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ; 1980ರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವಿಶ್ವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು 11 ಕೋಟಿಯಿದ್ದರೆ, 2014ರಲ್ಲಿ 42 ಕೋಟಿಯನ್ನು ದಾಟಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, 2014ರ ವೇಳಿಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯತ 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿಗೆ ಶೇ. 39 ವರುಷರು ಸ್ಥಾಲಕಾರು ರಾಗಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಶೇ. 13 ರಷ್ಟು ವಿವರಿತ ದಧಾತಿಗಳಿದ್ದರಾರು; 2015ರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4 ಕೋಟಿಯನ್ನು ಇದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಝಳು ಬೋಜ್ಜುನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 48 ರಷ್ಟು ಪಿಣಿಯಾದ ಮಜ್ಜಳೇ ಆಗಿದ್ದರು. ಇಂದು ಅರೋಗ್ಯಸೇವೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೆಚ್ಚಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 75 ರಷ್ಟು ಈ ಮೊಸರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿತ್ವಿತೆ. ರೋಗಾರಕ ಅಹಾರದ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಉಜ್ಜ್ವಲೆಗಳನ್ನು ಲಾಭ, ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಉಜ್ಜ್ವಲೆಗಳನ್ನು ಲಾಭ ಇದು ಭಾರೀಕಾರ್ಡ ಪ್ರಸಕ್ತ ನಿರ್ವಹಿತ!

ಉಜ್ಜ್ವಲೆ ಒಂದು ಲಿಟರಿನಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಪೇರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ಬೋಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಯಕ್ಕುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಲಿರವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಗೋಚರಿಸುತ್ತುವೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿತ್ತಾರೆ. ಹಾರ್ಡ್‌ಡೋರ್ ವಿದ್ಯಾಲಯವು ಮೂರು ಉಜ್ಜ್ವಲೆ ಆಗಿದ್ದರು. 52,000 ವರುಷರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನ, ಆರು ಉಜ್ಜ್ವಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನೇಇಗೆಂದ್ರಿಸಿದ್ದ 76 ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮಹಾವಿಮರ್ಶ, ಮೂರೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನು 5-23 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗಮನಿಸಿದ್ದ 21 ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಮರ್ಶೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಅಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಜೀವಕರಣಗಳೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯಗಳು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಲವು ತರದ ಹಾರ್ಡ್‌ಡೋರ್ ನಾಯಕರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅತಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ವೃತ್ತಾಂಶ ಅನಾವರಣೀಯಂದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಅಹಾರವು ಅದರ ಮೇಲೆ ವರ್ತಿಸುವ ಬಗಿಂಬೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಾಗಳೊಂದಿರೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಕರ್ಗೆ ರೆಂದರಿಂದಲೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಇಡೀ ಉಪಾಪಚಯವು ಪರುಪೋರ್ಕಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೋಂದ ವೃವ್ಸ್ಥಿಗೂ ತೋಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹಲವು ವಿವರತುಲಗಳನ್ನೇ ಸ್ವಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ



ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಂತರ್ಜಾಲ

ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಂತರ್ಜಾಲ

ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಂತರ್ಜಾಲ ಹಿನ್ನೆಸ್ತಾನದ ಅರಾಧಕರು ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕಾತ್ತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗಂಧಾರಾ ಅಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ, ವಿದ್ಯೆ, ಚೌತ್ತಿಷ್ಟ್ಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಚಮುಖ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಂತರ್ಜಾಲ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಪರಿದಿಕ್ಕಿರುವ ವರರು. ಪಶ್ಚಿಮಾರ್ಥಿ, ಮಂಡಿರ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ವೈಮವಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಅರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಾಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ, ಉದ್ದೇಶ, ಕೋರ್ಸ್, ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಢಿ, ಮಾಟಬಾಢಿ, ಕರ್ತೃಕಾಟ, ಅಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗ ಪತ ಮತ್ತು ಅಭಿಂದ ಯೋಗವರಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಳಿಂಗ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಿಸಿದ್ದ. 600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಿಂದಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಿಟ್ಟ ದಿಫಾರ್ನವಿಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯಗಳಿಂದ ತಿಳಿ ಶಿಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಿಯೆಸ್ತಿರುವವರು. ವಿ.ಸಂ.: ಇಡೀ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳಿಂದ್ವೂ ಗುರುತಿಗಾರಿಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಡಿಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ದಾರವಾರ್ಡ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗು.

ಬಿಂಗಳೂರು ಬಾಯಂ ಮನೆ ವಿಶಾಂತ್ರ ನಂ. 167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೇ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೇ, ಮುತ್ತುರಾಯ ಸ್ಥಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಾರ್ಲೋ, (ಸಿರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇ), ಬಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬಿಂಗಳೂರು-18.

ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿನೆ ಇರಲು, ಏಷ್ಟೇ ತಿಂಬಿಬಾಗಿರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 100 ಪಂಚಮುಖ ಹಿಂತಿಯಲ್ಲಿ 10 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಂತರ್ಜಾಲ ಮಹಿಳೆಸ್ತೇತ ಪರಿಹಾರಗಳು. ಬಿಂಗಳೂರು 9880444450





ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು— ಸಂತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರೀಲ್ನೋ ಹಾಗೂ ಲೆಟ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಸಂಚಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ನುಲೀನ್ ಹಾಮೋಡ್ ನುಗಳ ತಾಳ ತಪ್ಪಿ, ತಿಂಡಮ್ಮು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯೆಲ್ಲವೂ ಮೇದಸ್ನಾಗಿ ಶೇಖರಗೌಳಭ್ರಾವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯು ಶರಾಬಿನಂತೆ, ಇತರ ಮಾಡಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂತ ಒಟ್ಟಿನಂತಹ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯೋನ್, ವಿಷ್ಯು, ಬೀರ್, ವ್ಯೋಜ್ಞ ಮುಂತಾದ ಮದ್ದಗಳು ದ್ರಾಕ್ಷ, ಬಾಲ್ಚಿ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬಟ್ಟಾಟಿಗಳಿಂತಹ ಕಣ್ಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹಾ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಶರಾಬಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆಲ್ಲವೂ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹಿನ್ನ ಶರಾಬನ್ನು ಸೇವಿಸದವರಲ್ಲಿ ಯಾಕ್ಕುತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತನ್ನವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಕರುಳೊಳಗಿರುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಗ್ರಾಹಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಶತಕೋಟಿಗಳ್ಳೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಳಿಗಳಿಗೂ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ನಿಸರ್ಗಸಹಜವಾಗಿ, ಜೀವಸಹಿತವಾಗಿ ಪ್ರೋಫೆಕ್ಟಾಶಭರಿತವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಕರುಳಿನ ಗ್ರಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿತ್ತವೆ, ಅಂತಹ ಆಹಾರವು ಕರುಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾನಕೆ ಸಾಗಿ ಪ್ರೋಫೆಕ್ಟಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನಂತಹ ಮಾಡಿ, ಹಸಿವನ್ನು ತಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ, ಸಕ್ಕರೆಭರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗ್ರಾಹಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದೇ, ಕರುಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನಂತಹ ಮಾಡಿ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಪ್ರೋಫೆಕ್ಟಾಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿಸುತ್ತದೆ, ರೋಗಗಳನ್ನಂತಹ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಸರ್ಗಸಹಜವಾದ, ನಾರುಭರಿತವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಳಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ. ಆ ಮೂಲಕ, ಕರುಳಿ, ನರಮಂಡಲ, ಮಿದುಳು, ರೋಗರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ: ಸಕ್ಕರೆಭರಿತವಾದ, ಕೃತಕವಾದ, ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಳಿಗಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಳಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ, ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತಕ್ಕು,

ಚೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಹೇತುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರ್ಪ್‌ಡ್ರೋ (ಮೇದಸ್ನು), ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ ಕೊಲೆಸ್ಪ್ರಾಲ್‌ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ ಕೊಲೆಸ್ಪ್ರಾಲ್‌ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಲೀನ್ ವಿರೋಧವನ್ನು, ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿದೆ. ಮಾಸಾಹಾರದಿಂದ ಯಂತರಿಕಾಮ್ಲವು ಏರುತ್ತದೆ ಎನ್ನವ ಹಳೆಯ ಸಿದ್ಧಾತ್ಮಕೆ ವ್ಯತಿರೆತ್ವವಾಗಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಶರಾಬಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕಾಮ್ಲವು ಏರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ, ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಏರೊಬ್ರೆಡ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ನು ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ದೃಢವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಏರೊಬ್ರೆಡಕ್ಕೆ ಉಳಿಸಿ ಸೇವನೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನವ ಬದಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆನ್ನಕ್ಕೆ ಈಗ ಸಂಶಯದ ಸೂಚಿ ತಿರಿಗಿದೆ.

ಹಿಗೆ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರೂಕೋಳ್ಸ್ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳನಲ್ಲಿ, ಯಾಕ್ಕುತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಇವಿತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊಬ್ರೆಡ, ಹೃದ್ಯೋಗಿ, ಪಾಶ್ವವಾಯು, ಯಾಕ್ಕುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ; ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅತಂಕ, ಬಿನ್ಸೆತೆ, ಇಚ್ಚಿತ್ತ ಏಕಲತೆ, ಗಮನ ಕೊರೆತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಿದೆ ಎನ್ನುವುದಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದೆರಿಕದ ಸರಕಾರವು 1980ರಿಂದ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು — ಅಧಿಕ ಧಾನ್ಯ-ಹಣ್ಣು-ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೊಡಗಿದಿಬ್ಬಿಕೆ ಈಗ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಹೇಗೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ರೋಗಗಳು ಹಿಂದೆಲ್ಲ 60—70ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸಿರಿವಂತರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಿಗಿಗೆ 8—10 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಾತ್ರಕಲ್ಲೇ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ ಹಿಂದೆ 60—70 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಈಗ ಮಾತ್ರ ಉ 8—10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ತಿಂದು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸರಳಿಕರಿಸಿದರೂ ತಪ್ಪಾಗದು. ಈಗ ಮಾತ್ರಕು ಹುಟ್ಟಿತ್ತು ಲೋಬ್ಬಿ ಹೆಚ್ಚಿ ತೂಕವನ್ನು



ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು 2015, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 14ರಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿಯವ ಶಾಲಾ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಕರಡಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿತ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಜೀಗೆ ಅವು ದೊರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸದ್ಯೋಭವವ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಜನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಎರಡನೇ ವಿಧಿ ಮಥುಮೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೆಲದಿನಾಗಳ ಹಿಂದೆ ವರದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಗಭೀಣಿಯು ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗಭೀಣಿಗಿನ ಮಾನವಿಗೂ ಏರಿತ ಸಕ್ಕರೆ ವ್ಯಾರ್ಥೆಯಾಗಿತ್ತುವುದೇ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಗತ್ಯವೇ ನಮಗಿಲ್ಲ

ಸಕ್ಕರೆಯೆಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದ ಹೇಳೆ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತೈಜಿಸಿದರೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ, ಅಂದಗಳೇ ಒಂದಿಧಾರ್ಥಕ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅಂತಹ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಉಳ್ಳವೇ. ಸಕ್ಕರೆ, ಹಣ್ಣಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೂ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳೇಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಡತಗೊಳಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಗ್ರಾಹಕೋಣೆ ಇಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಥುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ದುರ್ಬಿಗ್ಧತ್ವದ್ವಾರಾ, ಚೀಪ್ಪಿಸ್ಟ್ರೆಡ್. ಎಲಾಡಿಲ್‌ಲೋಸ್‌ಸ್ಟಾರಲ್, ಯೂರಿಕಾಮ್ಲ್‌ಗಳೂ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ, ಎಚ್‌ಡಿಲ್‌ಲೋಸ್‌ಸ್ಟಾರಲ್ ಏರುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ದೇಹ ತೂಕಗಳೂ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಿನಿಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಎನ್ನುವುದಾಗಲೇ, ಸಕ್ಕರೆಯಿಲ್ಲದ ನ್ಯಾನ್‌ಪ್ರೇಷನ್‌ಕೇ ಎಂದಾಗಲೇ ಎಲ್ಲಾ, ಯಾರೂ ಬೆಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಣು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಿದಿರುತ್ತಾ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಾಗೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ತೆಲುಗೊಂಡಿರುವ ಮೆದಸ್ಷನ್‌ಪ್ರೇಷನ್ ಬಳಸಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. [Am J Clin Nutr 2002;75(5):951–953]

ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೀವ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಏಧಿದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಬಳ್ಳಿಯದು. ಬಿಂದಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೀಳ್ಳ, ಜೀನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೈಜಿಸಬಹುದು. ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕೂಡ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಹಣ್ಣಿ ಮತ್ತು ದರರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಕೂಡ ಮಿಶಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಬೀಳ್ಳು, ಬೀಸ್ತು, ನೊಡಲ್ಲೊ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತೈಜಿಯಿಂದ ಹೊರಿದ್ದಿಲ್ಲೇ ಬಳ್ಳಿಯದು. ಇಡಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಿರುವುದೇ ಉತ್ಪನ್ನ. ನಾರುಭರಿತವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಳ್ಜ್ವವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಅನಾಂಗಳು, ಲವಣಗಳು, ಲೋಹಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕರುಳೊಳಿಗಿನ ಸೂಕ್ತಾಣುಗಳೂ ಬಳ್ಳಿಯ ಭೋಜನವು ಲಭ್ಯ, ಮೃವಾನಗಳ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳ್ಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು, ಇಡೀ ಮೋಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೇದಸ್ಷು, ಪ್ರೈಟಿನಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದ್ದು ಬಗೆಯ ಅನಾಂಗಳೂ, ಲೋಹಾಂಶಗಳೂ ದೊರೆತು. ಆಹಾರವು ಸಮರ್ಪೋತವೂ, ಹೌಸ್ಟಿಕವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ, ದುರುಪಯೋಗಿದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು, ಹಾನಿಕಾರಕ ಗುಣಗಳು, ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಹೇಳೆ ಖಿಂಡಾತ್ಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಶರಾಬಿನತೆ ಸಕ್ಕರೆಗೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಖ್ಯಾತ ನಿನಾರ್ಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತಜ್ಞರಾಜ್ಯೋ ಲಿಸ್ಟ್‌ಗ್ರಾ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. [Nature. 2012;482(2):27]. ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ತೆರಿಗೆ ವಿಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಾ, ಮತ್ತು ಜೀಗೂ ಅದರ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿರ್ವಿಧಿಸಬೇಕು ಎಂದವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಕಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು 2015, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 14ರಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಶಾಲಾ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಕರಡಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿತ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಜೀಗೆ ಅವು ದೊರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ, ಮಾಂಸ, ಮೋಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಬೇಕು ಎಂದವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಸ್ಥಿಲಿನ

ಗಂಟು ನೋವು,
ಬೆನ್ನು ನೋವು,
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ



- ◆ ಜಡ್ಯ ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಯುವೇದದ ಕುಪುಮುನಿಪ್ರೇರೇತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಉಳಿಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ಮೋಷುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತೆರಿಗೆ ಹಿಡಕರವಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಅಥವಾ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೆ ಜಡ್ಯ, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ವಾಳ
ಮಂಬಿನಾಧೇಶ್ವರ ಅಯುವೇದ ಘಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ತಾತೆ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmph@gmail.com
ಇದು SDM ಅಯುವೇದ ಘಾರ್ಮಸಿಯ
ಉತ್ಪನ್ನ ಮಂಬಿನಾಧೇಶ್ವರ ಉತ್ಪನ್ನ