

ವಾಣಿಜ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಕನ್ನಡ ಬೆರಳಚ್ಚು - ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ - ಪ್ರಥಮ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜನವರಿ, 2019

ಸಮಯ : 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಂಕಗಳು : 100

- ಸೂಚನೆಗಳು : 1) ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು 10 ರಿಂದ 75 ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಅಂಚಿನ ತಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ತೆರವಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- 2) ಕಾಗದದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- 3) ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅಂದವಾಗಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುವ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಈ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ಊಟ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರೇ ಬೇಡದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬಹುದು. ಇದು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ಜತೆಗೆ

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆದಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ, ನಾರಿನಂಶವು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಲಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕ್ರೋಢಿಕರಣ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇರುವುದು ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು. ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಒಂದು ರೀತಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಇದ್ದಂತೆ, ಬೇಗ ಇಂತಹ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ.

ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಿ, ಇದು ಹಸಿವಿನ ಭಾವವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಜೀರಿಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುರಾತನ ಮನೆ ಮದ್ದು, ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ದೊಡ್ಡ ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರದ ಭಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಗ್ಲಾಸು ನೀರು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲಿದೆ. ಪರಿಣಿತರು ಆದಷ್ಟು ದೇಹದ ಜೀರ್ಣತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಹಣ್ಣಿನ ಜತೆಗೆ ಏಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಳುಗಳು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೆಂತೆಯು ತುಂಬಾ ಕಹಿಯಾದರೂ ಸರಿ ಇದು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ನಾರಿನಾಂಶವಿದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂತೈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಈ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು.