

Code No. 08 X(C)

ವಾಣಿಜ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಕನ್ನಡ ಬೆರಳಚ್ಚು - ಪ್ರೌಢ ದರ್ಜೆ - ಪ್ರಥಮ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜನವರಿ, 2018

ಸಮಯ : 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಂಕಗಳು : 100

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

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್‌ಗಳು ಆವರಿಸಿದೆ. ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿದೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರಲು ಇದು ಕಾರಣ. ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ಆಹಾರ ತಿಂದಾಗ ಅಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೀರ. ಅದೇ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಆಹಾರ ತಿಂದಾಗ ಇದ್ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಬಂದದ್ದು ಈ ವೆಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ,

ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ, ಎಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ತಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಮಟ್ಟವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತೆಂದೂ ಅದೇ ಹಲವಾರು ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು

[Turn over

ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲೀಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಸ್ತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದರೆ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ವೆಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವ ರೀತಿ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಥವಾ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಈಗ ಅಮೇರಿಕದಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೆಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು ಕೆಲವೊಂದು ಜೀವಸತ್ವಗಳಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಅಂದರೆ ಮಾಂಸ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವೆಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಈ

ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ನುರಿತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ನಾವು ದಿನವೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಮೊಳಕೆ ಭರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರು, ತಂಪುಪಾನಿಯಗಳು, ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾರಸದ ಪಿಹೆಚ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೆಗಾನ್ ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯು ಎಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬರಿ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್‌ಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಈ ವೆಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅನೇಕರು, ಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕೆಂದು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.