

મુંબઈ , તા. ૧૯



શહેરી ભયત્તમ વસત મધ્યમ અને ધમકિ વચ્ચે ગના લોકોની વચિત્તિ ઇ જીવનશૈલીને કાચ્છે તે જાણે અજાણે ડાયાબટિસિ જેવા જીવલેણ થેગોનાં ભેગ બને છે. શહેરી ભયત્તમાં પથવિાયેમં ખૂબ ઝડપથી થત્તે મેડુ ભેજન કથ્વાનો ટેન ડ વધ્તે થ્હત્તો છે. જેને કાચ્છે થત્તે મેડુ ભેજન કથ્વાથ લોકો ખૂબ ઝડપથી ડાયાબટિસિ જેવા થેગમં સપડાય છે. ભયત્તમ લોકોને ડાયાબટિસિ ધ્યાનાં પ આણમં ઉત્ત ત્તેત્ત ત્ત વધથે થ્થ થ્હત્તો છે. સમ્ગ ઇ દેશમં ડાયાબટિસિ ભ્હડો લીધે છે. બનિત્તુથ્હસ તલાઈફુ સ ટાઈલથી જીવત પથવિાયેનાં બળકો મટે આ ચતિની વાત છે.

તજેત્તમં .સી. નલિ સન દ વાય હાયધ્ધવામં આવેલો સથ્ વે વો નથિ દેશ ક્ષે છે કે દેશનાં અનેક પથવિાયે થત્તે મેડુ ભેજન લેવાની ટેવથી પીડાત હોય છે અને અજાણત જ ડાયાબટિસિના થેગમં સપડાય છે. મધ્ય થત્તે થપહેલા ભેજન કથીને ત્તસૂઈ જવાની ટેવને કાચ્છે અને થત્તે થભેજન પહેલા નાસ તે કથ્વાની ટેવને કાચ્છે ડાયાબટિસિ ધ્યાનું જોખ અનેકગણું વધી જાય છે.

સાંસ્કૃતિક શિક્ષણ સંસ્થા સંસ્કૃતિક શિક્ષણ સંસ્થા - સંસ્કૃતિક શિક્ષણ - સંસ્કૃતિક શિક્ષણ

મુંબઈ અને કોલકાતમં કથ્વામં આવેલો સથ્ વે વો નથિ દેશ ક્ષે છે કે આ બંને શહેથેમં અનુકુ છે ૩૦ ટકા અને ૪૭ ટકા પથવિાયે થત્તે ૯.૦૩થી થત્તે ૧૧.૩૦ વચ્ચે થત્તે થભેજન ક્ષે છે. જો કે રેન નાઈની મત અને બળકોની ભેજન શૈલી ત્તુથ્હસ ત છે તેમનાં ૫૦ ટકા લોકો થત્તે ૯.૩૦ કલાક પહેલા ડીનઇ લઈ લે છે. થત્તે વહેલું ભેજન કથ્વાની બત્તમં રેન નાઈ પછી ઠેંગ લોઇ અને દલિ હીનો વાયે આવે છે. પાંચ મેટ થે સટિમં વસત ૧૦૦૦ પથવિાયેની થત્તે થભેજનની અને તેની જીવનશૈલીનો સથ્ વે કથ્ચો હતે જેમં મેડી થત્તે સૂત પહેલા ખાવાની ટેવ ડાયાબટિસિને નોત્તે છે તેમું જણાઈ આવતું હતું.

થત્તે થભેજન પહેલા નાસ તની ટેવ પણ ત્તચિતમટે હાનકિથ્ક છે. મેટાભગનાં મેટ થે સટિમિં ૧૦મંથી ૬ બળકો થત્તે થભેજન પહેલા સાંજે ૬થી થત્તે ૮ની વચ્ચે નાસ તે કથ્વાની ખચ્ત ટેવ ધ્ધવે છે. કોલકાત થત્તે થભેજન પહેલા નાસ તે કથ્વાની આ કુટેવમં પહેલા કુ છે. તેપછી દલિ હી અને રેન નાઈનો વાયે આવે છે. નવાઈની વાત છે કે મતપતિ તેનાં સંતનોને આ કુટેવ છોડાવવાને બ્લે આવી કુટેવનાં ભેગ બનત થ્હત્તો છે.

દલિ હીનાં નચુટ થશિચિન ઈશી ખોસલા જણાવે છે કે થત્તે થભેજન પહેલા નાસ તે કથ્વાની કુટેવ ત્તુથ્હસ તે મટે હાનકિથ્ક છે. લોકો બનિઆથેગત્તપથ્થ પેકેજડ ફૂડ ખાઈને મેસ વી બને છે તેજ હાયપર ટેનશન અને હોથ મેન સ અસંતુત્તિથ્થાના ભેગ બને છે. લોકો તેના ભેજનમં વધુફેટ, સુગર અને વધુગ લીસેમકિ ધ્ધવતે ખોચક ખાવાનું ંધકથ્ચું જોઈ. દેશમં આવી કટંગી જીવનશૈલીને કાચ્છે ૨ કથેડથી વધુલોકો મેસ વીતનો અને ડાયાબટિસિનો ભેગ બનતો છે.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of 'Fair dealing' or 'Fair use'. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication's website.

Source: [sandesh.com](http://sandesh.com)