

ரமலான் காலத்தில் நீரிழிவு நோயைத் திறம்பட நிர்வகிப்பதற்கான ஒரு வழிகாட்டி

சென்னை, 22 மார்ச் 2024: பிறை நிலவு ரமலான் வருகையை அறிவிக்கும் நிலையில், உலகெங்கிலும் உள்ள மில்லியன் கணக்கான மக்கள் பிரார்த்தனை மற்றும் பிரதிபலிப்பின் ஒரு மாத பயணத்தை மேற்கொள்கின்றனர். இருப்பினும், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இந்த புனிதமான காலம் தனித்துவமான சவால்களை எழுப்புகிறது. இஸ்லாமிய நாட்காட்டியின் இந்த புனிதமான மாதத்தில் நல்வாழ்வைப் பேணுவதற்கு மதக்கடமைகளை நிறைவேற்றுவது, ஆரோக்கியத்தைப் பொருத்தவரையில் அச்சுறுத்தலாக இருக்கலாம்.

விடியற்கால முத்தல் குரியன் மறையும் வரை நோன்பு நோற்பது ரமலானின் அடிப்படையாகும். இருப்பினும், நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கும் நபர்களுக்கு, உணவு மற்றும் பானங்களைத் தவிர்ப்பது இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளில் ஏற்ற இறக்கங்களை ஏற்படுத்தும். ஆற்றல் மட்டங்களில் நிலைநிறுத்தவும், உடலை பாதுகாக்கவும், விடியலுக்கு முந்தைய உணவு மற்றும் மாலை விருந்துகள் அடங்கும். இருப்பினும், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, இந்த உணவுகள் திடீர் அடிக்கேட்டாக ஏற்றத்தாழ்வுகளை உருவாக்கக்கூடும் என்பதால், அவற்றை கவனமாக பரிசீலிக்க வேண்டும். சமநிலையான ஊட்டச்சத்து உணவு மூலம், உடல் உயிர்வாழ்வு மற்றும் பிரதிபலிப்பின் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழக்கமான கண்காணிப்பு மிகவும் முக்கியமானது. தொடர்ச்சியான குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு (சிஜிஎம்) போன்ற ஊசியற்ற சாதனங்களின் உதவியுடன் துல்லியமான மற்றும் நிகழ்நேர இரத்த குளுக்கோஸ் அளவீடுகளை தொடர்ந்து கண்காணிக்கலாம். இந்த நேரத்தில் உண்ணாவிருக்கும் இருப்பவர்களுக்கு சமச்சீர் உணவு மற்றும் மூலக்கூட்டு அளவுகளை கண்காணிப்பு (சிஜிஎம்) போன்ற ஊசியற்ற சாதனங்களின் உதவியுடன் துல்லியமான மற்றும் நிகழ்நேர இரத்த குளுக்கோஸ் அளவீடுகளை தொடர்ந்து கண்காணிக்கலாம். இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை நிகழ்நேர கண்காணிப்பு மூலம், சிஜிஎம் தனிநபர்களுக்கு முன் மற்றும் பிந்தைய துரித உணவுகளுடன் தொடர்புடைய எந்த குளுக்கோஸ் ஏற்றத்தாழ்வுகளையும் அடையாளம் காணவும் நிர்வகிக்கவும் உதவுகிறது. சிஜிஎம் நுண்ணறிவைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், மக்கள் தகவலறிந்த உணவு முடிவுகளை எடுக்க முடியும். இது அவர்களின் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய நீரிழிவு குறிப்பிட்ட இரத்த சர்க்கரை ஊட்டச்சத்து தேர்வுகளை மேற்கொள்ளலாம், குளுக்கோஸ்



புனிதமான ரமலான் பகுதி அளவுகள் மற்றும் அனுசரிப்புக்கு உணவு நேரத்தை மத்தியில், வழிநடத்த இது தொடர்ச்சியான அவர்களுக்கு உதவும். குளுக்கோஸ் சிஜிஎம் தரவு மற்றும் உணவு முறை முடிவுகளுக்கு இடையிலான தொடர்பு, பயனுள்ள இரத்த குளுக்கோஸ் இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை நிகழ்நேர கண்காணிப்பு மூலம், சிஜிஎம் தனிநபர்களுக்கு முன் மற்றும் பிந்தைய துரித உணவுகளுடன் தொடர்புடைய எந்த குளுக்கோஸ் ஏற்றத்தாழ்வுகளையும் அடையாளம் காணவும் நிர்வகிக்கவும் உதவுகிறது. சிஜிஎம் நுண்ணறிவைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், மக்கள் தகவலறிந்த உணவு முடிவுகளை எடுக்க முடியும். இது அவர்களின் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய நீரிழிவு குறிப்பிட்ட இரத்த சர்க்கரை ஊட்டச்சத்து தேர்வுகளை மேற்கொள்ளலாம், குளுக்கோஸ்

கடைப்பிடிக்கும்போது உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் சில குறிப்புகள்:

1. இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை தொடர்ந்து கண்காணித்தல்: உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை தொடர்ந்து சரிபார்ப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். சிஜிஎம் சாதனங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிப்பதற்குப் பதிலாக நிகழ்நேர குளுக்கோஸ்

குடித்து, உங்களை நன்கு ஹைட்ரேட் செய்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், மேலும் காபி, தேநீர் மற்றும் குளிர் பானங்கள் போன்ற அதிக காஃபின் அல்லது சர்க்கரை பானங்களைத் தவிர்க்கவும். இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதம் மற்றும் கொழுப்புகளின் உட்கொள்ளலுக்கு இடையில் சமநிலையைக்கொண்ட ஒரு நிலையான உணவுத் திட்டத்தை வைத்திருப்பது முக்கியம். ஓட்டல், மல்டிகிரைன் ரொட்டிகள், காய்கறிகள், பருப்பு (தால்), மற்றும் மீன், டோஃப் மற்றும் நட்ஸ் போன்ற புரதங்கள், அதிச மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்..

2. இப்பதாரின் போது உங்கள் உடலை ஊட்டச்சத்துக்களுடன் சரியான முறையில் ரீசார்ஜ் செய்யுங்கள்: பாரம்பரியத்தின் படி, பேரிச்சம்பழங்கள் மற்றும் பழங்களால் நேர நேர நேர திறக்கப்படுகிறது. இப்பதாரின் போது (அல்லது செஹரி நேரத்திலும்) மாலை

நேர சிற்றுண்டியாக நீரிழிவிற்கான வாய்வழி ஊட்டச்சத்து சப்ளிமெண்ட்களை சாப்பிடலாம். உயர்தர புரதம் மற்றும் முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களுடன் கூடிய விஞ்ஞான ரீதியாக உருவாக்கப்பட்ட இத்தகைய சப்ளிமெண்ட்கள், ஒருவரின் இரத்த குளுக்கோஸ், பசி மற்றும் ஆற்றல் அளவை நிர்வகிக்க உதவும் மெதுவான-வெளியீட்டு ஆற்றல் அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் ஊட்டச்சத்து தேவைகளுக்கு சரியான தேர்வுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

4. உங்கள் உடல்வகையை மேம்படுத்துங்கள்: ரமலான் பெரும்பாலும் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தாமதமாக தூங்குவதற்கு வழிவகுக்கும். இருப்பினும், போதுமான மணிநேரம் நல்ல தரமான தூக்கத்தைப் பெறுவது நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதில் முக்கியமானது. இது உடல்பயிற்சிகளை வழங்கிடுங்கள்: சரியான நீரிழிவு ஊட்டச்சத்தைப் போலவே உடல் செயல்பாடும் முக்கியமானது, இது நலம் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும் உணர்ச்சிகளை மாற்றும் இரத்த அளவுகளை குளுக்கோஸ் அளவை ஒழுங்குபடுத்துவதில் போது சரியாக தூக்கம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கும் போது அவசியம்.

3. உங்கள் உடல்பயிற்சிகளை வழங்கிடுங்கள்: சரியான நீரிழிவு ஊட்டச்சத்தைப் போலவே உடல் செயல்பாடும் முக்கியமானது, இது நலம் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும் உணர்ச்சிகளை மாற்றும் இரத்த அளவுகளை குளுக்கோஸ் அளவை ஒழுங்குபடுத்துவதில் போது சரியாக தூக்கம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கும் போது அவசியம்.

பிரத்தியேகச் செயல் திட்டத்தால் நிர்வகிக்க முடியாத சவாலே எதுவும் இல்லை. நீண்ட மணிநேரம் உண்ணாவிருந்த இருந்த போதிலும், இந்த நான்கு எளிய வழிமுறைகள் நிச்சயமாக உங்களை ஆரோக்கியமாக உணர உதவும்.

தொழில்நுட்ப ஆர்வமுள்ள இந்திய நுகர்வோருக்கு ஏஜெ மற்றும் ஹைப்பர் இணைப்பை சாம்சங் கொண்டு வர உள்ளது: சாம்சங் துணைத் தலைவர் மற்றும் சிஐஓ, ஜே.ஹச். ஹான் அறிவிப்பு

கோயமுத்தூர், 22 மார்ச் 2024: சாம்சங் எலக்ட்ரானிக்ஸ் நிறுவனத்தின் துணைத் தலைவர், சிஐஓ மற்றும் டிவைஸ் எக்ஸ்பீரியன்ஸ் (டிஎக்ஸ்) பிரிவின் தலைவரான ஜாங்-ஹீ (ஜேஹச்) ஹான், மும்பையில் உள்ள ஜியோ வேர்ல்ட் பிளாசாவில் சாம்சங் பிகேசியை முதன்முறையாக பார்வையிட்டார். இந்த ஸ்டோரின் திறப்பு மற்றும் அதன் ஆர்வமுள்ள நுகர்வோருக்கு ஏஜெ மற்றும் உயர் இணைப்பைக் கொண்டு வருவதன் மூலம் இந்திய சந்தைக்கான விரிவாக்கத்தின் உறுதிப்பாட்டை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. தொலைக்காட்சிகள் மற்றும் டிஜிட்டல் சாதனங்கள் முதல் ஸ்மார்ட்போன்கள் வரை சாம்சங்கின் சமீபத்திய ஏஜெ கண்டுபிடிப்புகளை அதன் தயாரிப்பு போர்ட்டிபோலியோ முழுவதும் அனுபவிக்க வரும்படி அவர் வாடிக்கையாளர்களை அழைத்தார்.



இது 'ஒன் சாம்சங்' ஐக் காட்சிப்படுத்தும். என் பதை என் டோரின் பல்வேறு அனுபவிப்பார்கள், மண்டலங்களில், என்று சாம்சங் நுகர்வோர் எங்களின் ஏஜெ பார்வையை நிஜத்தில் காணலாம் மற்றும் அறிவார்ந்த, துணைத் தலைவர், சிறந்த அனுபவங்கள் நாம் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதை மறுவரையறை செய்யும்.

இந்த ஆண்டின் அனுபவிக்க உதவும் என் பதைக் வெளிப்படுத்தினார். 'ஏஜெ ஸ்பார் ஆல்' பார்வையின் ஒரு பகுதியாக, சாம்சங் எவ்வாறு மக்கள் தங்கள் சாதனங்களை முன்பை விட மிகவும் உள்நுணர்வாகவும் வசதியாகவும்

உலகளவில் இந்தியா மிகப்பெரிய மற்றும் வேகமாக வளரும் சந்தைகளில் ஒன்றாகும் என்றும் சாம்சங்கிற்கு மிகப்பெரிய வாய்ப்பை வழங்குகிறது என்றும் ஹான் கூறினார்.

"இந்தியாவில் தொழில்நுட்ப ஆர்வமுள்ள இளம் நுகர்வோர் அதிக அளவில் உள்ளனர், அவர்கள் புதுமைகளை உருவாக்க எங்களை ஊக்குவிக்கின்றனர். இங்கு, ஏஜெ போன்ற அதிநவீன செயல்பட்டு வருகிறது. தொழில்நுட்பங்களை உலகிற்குக் கொண்டு வர, ஆயிரக்கணக்கான இளம், ஆர்வமுள்ள இளைஞர்கள் எங்கள் ஆர் & டி மையங்களில் பணிபுரிகின்றனர். அவர்களை நினைத்து வற்புறுத்தும் ஒரு மையம் மையம் மையம் என்று ஹான் அவர்கள்.

சாம்சங் சமீபத்தில் சாம்சங் பிகேசி என்ற கனெக்டெட் லைஃப்ஸ்டைல் எக்ஸ்பீரியன்ஸ்

