



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಕ್: ಒಳಿತಲ್ಲ

ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಭೆಮಿಸಿ ಸಿಹಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು. ಶುಭದಿನದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕೇಕ್ ಕತ್ತರಿಸಿ ಖುಷಿ ಪಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಉದ್ಯೋಗಿಯ ಜನ್ಮದಿನ, ಅವರ ಪ್ರವಾಸ ಇಲ್ಲವೇ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಮುಂಬಡ್ಡಿ... ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಶುಭಾಶಯ ವಿನಿಮಯ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೇಕ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಕರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಖುಷಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ!

ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಎಳೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಎಳೆಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇಸಬು ಇಲ್ಲವೇ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಇಸಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದವು. ಚಳಿಗಾಲದ ಒಣಹವೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ

ಬಿರುಸುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಹಚ್ಚುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಚರ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ನಿತ್ಯವೂ ಹಚ್ಚದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡಯಟ್ ಎಚ್ಚರ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಡಯಟ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭದ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂಡದ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಭ್ರೂಣದ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಗುವಿನ ಮೂಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೂಡ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರಿತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವ ಡಯಟ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

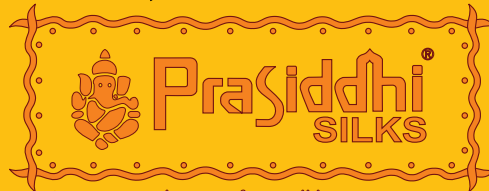
■ ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಶುಭಾಷಯಗಳು

Give the Best to Your Nearest & Dearest

Silks, Cotton & Salwars



A renowned name for well known sarees

K.H. Road | M.G. Road | Commercial Street

Bannerghatta Road | Domlur | Marathahalli

B E N G A L U R U