ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ ನಾಶ

ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಚ್ಯೂಯಿಂಗಮ್ ಮೆಲುಕಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ನಷ್ಟ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಹುಡುಕಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಚ್ಯೂಯಿಂಗಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಟಾನಿಯಮ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಬಳಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನದ ಮೇಲ್ಪದರವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ ಬೇಳೆ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರ.

ಟೈಟಾನಿಯಮ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ನ್ಯಾನೋ ಕಣಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬರೀ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಿ ತೂತು ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲಾಲಿ ಹಾಡಿನಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಲಾಭ

ಅಳುವ ಕಂದ ಮಲಗಲಿ ಎಂದು ತಾಯಿ ಹಾಡುವ ಜೋಗುಳ ಆಕೆಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರೂ ಮಗುವಿನ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಹಾಡನ್ನು ಗುನುಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೋ ಭಯಕ್ಕೋ, ನೋವಿಗೋ ಮಗು ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಗುನುಗುವ ತಾಯಿ ದನಿಗೆ ಓಗೊಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಚಿತ್ತ ತಾಯಿಯತ್ತ ಹರಿದು ನೋವು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿ ಜೊತೆಗಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ದನಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಸಲ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವಳಿಗೆ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಗೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಗೆ ಹಾಡೇ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಶುದ್ಧ ನೀರು ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು

ಶುದ್ಧ ನೀರಿಗೆ ಈಗ ಬೇಡಿಕೆಯೂ, ಬೆಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಲಬೆರೆಕೆಯ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಇಂತಹ ಶುದ್ಧೀಕೃತ ನೀರಿನಿಂದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮ ಬರುವ ಅಪಾಯವೂ ಉಂಟು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಹಲವು ಲಾಭಗಳೂ ಉಂಟು. ಶುದ್ಧತೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅದರ ಲಾಭ ತಪ್ಪಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಕಾರಣ

ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಪಾಲಕರೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಪಾಲಕರೇ ಹೊಣೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರಾಂಶ.

ಬಹುತೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ತಾಯ್ತನದ ನಂತರ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯದ ಆರೈಕೆ
ಮಮ್ಮಿ ಮೇಕ್‌ಓವರ್

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಅವರು ತೋರುವ ಅಸಮರ್ಪಕ ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಯಾವುದೆಂದರೆ, ಸ್ತನಗಳು ಜೋತು ಬೀಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಿನಂತಾಗುವುದು ಹಾಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರದಿಂದ ಜೋತು ಬೀಳುವುದು. ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಆಗುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

Breast Surgeries - (Breast Augmentation) - ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ *(Silicon Implants)* ಅಥವಾ ಕಸಿ *(Fat Grafting)* ಮೂಲಕ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹಾಗು ಆಕಾರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು. ಭಾರವಾದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ *(Breast Reduction)* ದೈಹಿಕ ಹಾಗು ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸ ಬಹುದು. ಜೋತು ಬಿದ್ದ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ *Mastopexy (Breast Lift)* ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

Abdominoplasty / Tummy Tuck - Liposuction ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಡಿಲವಾದ / ಹೆಚ್ಚಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಜರಿಯ ಕಲೆಯನ್ನು ಒಳ ಉಡುಪಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಗಿಯುಡುಪು ಅಥವಾ ಜೀನ್ಸ್ ಧರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

Liposuction - ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ದ್ರವೀಕರಿಸಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು.

Female Cosmetic Genital Surgery (ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ) - *Pubic Lift / Liposuction* ಹಾಗು *Vaginal Rejuvenation* (ಯೋನಿಯ ಬಿಗಿಯಾಗಿಸುವಿಕೆ) ಸಂಗಾತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. **www.curlsncurves.com**

ಇನ್ನಿತರೆ ಸೇವೆಗಳು : ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಸರ್ಜರಿ, ಹೇರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್, ಮೂಗಿನ ವಿಕಾರತೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಕೆನ್ನೆಗುಳಿ, ಮುಖದ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ...

ಡಾ : ಗಿರೀಶ್ ಎ. ಸಿ., ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್, ಕರ್ಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕರ್ವ್ಸ್ ಹೇರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೆಂಟರ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ ಮತ್ತು ಕೋರಮಂಗಲ, ಬೆಂಗಳೂರು.

8088400400 9448571216

"ಭಾರತ್ ಜ್ಯೋತಿ" ಮತ್ತು "ಅತ್ಯಂತ ಭರವಸೆಯ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೆಂಟರ್" ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು