



## ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗೆ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಪ್ರೇರಕ

ಟೀವಿಯ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೋಡಿಗಿ ಸಿಲುಕಿ ಮಕ್ಕಳು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದವು. ಈಗ ಅದರ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ ಎನ್ನುವಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿಂಡಿಪೋತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಪ್ರಿಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದು ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಯಸಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕಾಲ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬರಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಆಶಯ.

ಸೆಲ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಆಗುವ ಬಹುತೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆದಾರ ಏನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮಾಹಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಜಾಹೀರಾತು ಕೂಡ ಬರುತ್ತವೆ. ನೋಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

## ಪರೋಕ್ಷ ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಕೂಡ ಹಾನಿಕರ

ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಹೊಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿಯೇ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇ ಸಿಗರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ದ್ರವರೂಪದ ನಿಕೋಟಿನ್ ದಮ್ ಎಳೆದು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಹೊಗೆಯ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಕಾರು- ಮನೆಯೊಳಗೆ ಧೂಮಲೀಲೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನ

ಹೊಗೆ ಪರೋಕ್ಷ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತೆ, ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಕೂಡ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಸಿಗರೇಟಿನ ಧೂಮದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರ ಇಡುವಂತೆ ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಧೂಮದಿಂದಲೂ ದೂರ ಇಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ತಿಂಡಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಉಪಾಹಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದಿನದ ಮೊದಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಯೆಟ್ ಕೂಡ ಹೌದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಫಿಟ್ ಆಗಿ ಇರಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅದರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾಠ. ಹಸಿವು ಆಗುವ ಮುನ್ನ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕ್ಯಾಲರಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆಯಾದ ನಂತರವೇ ಹಸಿವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುತುಂಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳು! ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕು

# ಕೈಲಾಸ ಜೀವನ್

ಲೈ ಶಾಂತ, ತಂಪು, ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್



| ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿತ |  
| ಮೊಡವೆಗಳು | ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಬಿರಿತ |  
| ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ | ಕೊಯ್ತು | ಉರಿತ |  
ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಕ



I Manufacturer: ASUM, Pune. 020-24486865 | Customer Care: Rahul: 94816 00865, Datta: 91300 26068 | asumkj@gmail.com | www.asum.com |

Distributor: Yellapur: Shri Rama Stores: 08419-262180 | Bangalore: Mohan Pharma: 080-22874575 | Mangalore: Vivek Traders: 0824-2496963 | Bellary: Kalwa Agencies: 9379999406 | Belgaum: Sharma Medical & Gen. Distributor: 0831-4206784

Available in all medical stores  
12g, 20g Tube, 30g, 60g, 120g, 230g Bottle

Also available on amazon

netmeds.com  
India Ki Pharmacy