



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲನ್

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ದೇವಿನ್‌ನಿಂದ ಭಾದೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ದೇಹ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಯೋಗ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಬಂಧ 18 ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 846 ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಲಾಭವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬೇಕು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಪಂಡಿತರ ಅತಾರ್ಕಿಕ ವಾದವನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಿರುವ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರು ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನಬಯಸುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಮ್ಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟ ಆಸಿಡ್ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಪುರುಷರ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನೂ 'ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಆಯುಷ್ ತಜ್ಞರ ವಾದವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಅತಾರ್ಕಿಕ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಒಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನಿಮಿಯಾ ಕೂಡ ಅವರ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಸಿಗದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗುವುದೇ ಮಾಂಸದಿಂದ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅದರಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಬಾರದು. ಸಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಸ್ಪರಿನ್

ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಆಸ್ಪರಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಆಸ್ಪರಿನ್ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದ್ಯೇ ಆದರೂ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ಪರಿನ್ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿ 314 ರೋಗಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು. ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪರಿನ್ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಾವಿಗೂ ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ತಾಯನದ ನಂತರ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯದ ಆರೈಕೆ ಮಮ್ಮಿ ಮೇಕ್ ಓವರ್



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

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

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

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

ಡಾ : ಗಿರೀಶ್ ಎ. ಸಿ., ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್, ಕರ್ಲ್ ಮತ್ತು ಕರ್ನ್ ಹೇರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೆಂಟರ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

8088400400  9448571216

www.curlsncurves.com

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