ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುವ ತಂಪುಪಾನೀಯ

ತಂಪುಪಾನೀಯ ಸ್ವಾದದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಮಾರುಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿನ ಒಂದು ಲೋಟ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಹೀರುವುದು ಹಿರಿಮೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಣದ ನೀರು. ಅಂತಹ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೀರುವುದು ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಯುವಕರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಟ್ರೆಂಡ್. ಪಿಜ್ಜಾ– ಬರ್ಗರ್ ಜೊತೆ ಬಣ್ಣದ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ತಂಪುಪಾನೀಯದ ಜೊತೆ ಮಸಾಲೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದರೆ ಊಟದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಅಂತರ ಇರಲಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ 'ಗೇಮ್'

ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೊಂಚ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಳು ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಿಡುವಿನ ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಟಗಳು ಹೊಸತನವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಹಲವರು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹತಾಶೆಯ ಭಾವ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ರಂಜನೀಯ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಳು ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್: ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಹಾನಿ

ಮನುಷ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಔಷಧಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನೇ ಸೇರುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವ ಸಂಕುಲಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕಂಟಕ ಬಂದೊದಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರ.

ಯಾರೇ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದರ ಕೆಲವು ಅಂಶ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೆ ಅದು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾರಮ್ಮ

ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾರಮ್ಮ

Prasiddhi Showcasing
Best Silks & Cottons Saris,
also Salwar Suits

at all our Stores
Special time 10Am to 9Pm

Silks, Cotton & Salwars
Prasiddhi SILKS
A renowned name for well known sarees

K.H. Road | M.G. Road | Bannerghatta Road
Commercial Street | Domlur | Marathahalli

RAC/PS