ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ರಕ್ತದ ಏರು ಒತ್ತಡ ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಸೇರಿದ ಈ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬೇಗ ದಾಸರಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಹಾನಿಕರವಾದ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಮಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರಲು ಕಾದಿರುತ್ತದೆ. ವನಸ್ಪತಿ, ಮಾರ್ಗರಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಬೆಣ್ಣೆಯಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದೊಡನೆಯೇ ಬ್ರೆಡ್‌ಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದೂ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪಾಯ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊರಡುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಗಳಾಗಿರುವ ಬೇಕರಿಗಳಿಂದ ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಮನೆಗೇ ತಲಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಬೇಕರಿಯವರು! ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಘಮಘಮಿಸುವ ವಡೆ, ಬೋಂಡಾಗಳನ್ನಂತೂ ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುತ್ತಾ, ಅಲ್ಲಿ ವಿಷಕರವಾದ ಅಕ್ರಿಲಿನ್ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮುಂಜಾನೆಯೂ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಾಗ, ಮುಂದೆ ಅಲ್‌ಜೈಮರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಶೀಘ್ರ ಕೋಪ, ಕುಂದಿದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

ಇದು ನಾಷ್ಟಾ ಮಾಡದವರ ಕಥೆ. ಇನ್ನು ನಾಷ್ಟಾಗೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಏನೇನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಇದ್ದೇವೆ? ನಾನು, ವಿವಿಧ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ತಪ್ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ – 'ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಂದಿರಿ?' ಎನ್ನುವುದು. ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಏನೂ ತಿಂದು ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ! 'ಅಲ್ಲೇ ಬಿಸಿಯೂಟ ಕೊಡುತ್ತಾರಲ್ಲಾ, ಅದನ್ನೇ ತಿಂದುಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಓಡಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್'ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇವೆ ನಿಜ. ಆದರೆ,

Prasiddhi

Displays Excellent Silks for Durga Puja

ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ
ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ
1 – 9 ಅಕ್ಟೋಬರ್ ವರೆಗೆ
ವಿವಿಧ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ

Silks, Cotton & Salwars

Prasiddhi® SILKS

A renowned name for well known sarees

Showrooms @

K.H. Road | M.G. Road | Bannerghatta Road

Commercial Street | Domlur | Marathahalli

B e n g a l u r u