पंचांग

वार : बुधवार, १४ ऑगस्ट २०१९
तिथी : चतुर्दशी, नक्षत्र : श्रावण
सूर्योदय : ६.२३ सूर्यास्त : ७.०३
राहु काळ : दुपारी १२.४३ ते दुपारी २.१८

आजचा सुविचार

अनेक अपयशाची कारणीभूत बाब म्हणजे माणसाचा स्वभाव. ते जेव्हा प्रयत्न सोडतात. तेव्हा आपण यशाच्या किती जवळ आहोत याची त्यांना कल्पना नसते.

आपलं महानगर | महानगर.com
मुक्ता

शस्त्रक्रियेद्वारे वजन कमी झाल्यानंतर शरीर करा सुडौल

शस्त्रक्रियेद्वारे (बेरिॲट्रिक सर्जरी) किंवा क्रॅश डाएटिंग अथवा इंट्रागॅस्ट्रिक बलूनसारख्या शस्त्रक्रियेच्या मार्गांनी मोठ्या प्रमाणात वजन कमी झाल्यानंतर शरीराच्या विविध अवयवांवरील त्वचा सैल पडण्याचा प्रकार मोठ्या प्रमाणात होतो. कॅलरींचे ग्रहण कमी झाल्याने वजन व मेद कमी होते आणि त्यामुळे मेदपेशी आकुंचन पावतात. मात्र, अतिरिक्त मेद जमा झाल्यामुळे ताणले गेलेले त्वचेचे आवरण त्या प्रमाणात आकुंचन पावत नाही. कपडे घातलेले असतात तेव्हा या व्यक्तींना वजन कमी झाल्याबद्दल छान वाटते, पण कपड्याशिवाय ते स्वत:ला आरशात बघतात, तेव्हा ते निराश होतात.

(डॉ. मोहन थॉमस, सिनियर कॉस्मेटिक सर्जन)

स्त्रियांमध्ये सामान्यपणे ओटीपोट, मांड्या, हात व नितंबांवरील मेद कमी होतो, शिवाय त्यांच्या स्तनांचे आकारमानही लक्षणीयरित्या घटते. म्हणूनच, या भागातील त्वचा साधारणपणे सैल पडलेली दिसते. पुरुषांमध्ये पोट, छाती व नितंबांवरील मेद कमी होतो, त्यामुळे त्यांचे हात व पाय सहसा छान आकारात दिसतात. अनेकजण वयस्कर दिसू लागतात, कारण, त्यांच्या चेहऱ्यावरील मेद नाहीसे झाल्याने चेहऱ्याची त्वचा ओघळते.

वजन कमी केल्यानंतर शरीराला आकार देण्यासाठी हे माहीत आहे का?