# ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ರೆಂಚ್ ಮಾದರಿಯ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಕೋಳಿಮಾಂಸದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ನಂಟಿದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಸರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟ ಮಾಂಸ (ಗ್ರಿಲ್)ದಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದವು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ತುಣುಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

# ಸ್ಮರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ನಿದ್ರೆ!

ನಿದ್ರೆಗೂ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅವರು ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ದೀರ್ಘ ನಿದ್ದೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಕಿಸಿದ್ದನ್ನು ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿಯಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

# ತಲೆನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ದೀಪ

ಕಣ್ಣನ್ನು ಕುಕ್ಕುವ ಬೆಳಕು ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಅರೆದೆಲೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಪ್ರತಿಶತ 31ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವ ಬೆಳಕೇ ಕಾರಣ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಇದರಿಂದ ಶೇ.28ರಷ್ಟು ಅರೆದೆಲೆ ನೋವು ಬರುವುದುಂಟು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಮಿಂಚು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ದೀಪಗಳು ತಲೆ ನೋವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಕೂಡ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

# ಇ- ಸಿಗರೇಟ್ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ!

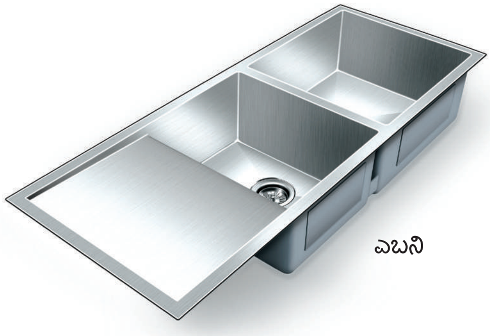
ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಧೂಮಲೀಲೆ'ಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಇ- ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಿಗರೇಟ್, ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಮಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ತಜ್ಞರು ಇ- ಸಿಗರೇಟ್, ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇ- ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಿಟ್ರೊಸಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್




ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂ. 1 ಎಂದು ಆಗಿಸುವ
ನಮ್ಮ ಪ್ರಬಲ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ- **ಅದೇ ಸದಾ** ನಿರಂತರತೆ



ಎಬನಿ

ಏಕರೂಪದ ನಿರಂತರತೆಗಾಗಿ ನೀವು ಪರಿಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಆಧುನಿಕ ಗೃಹಿಣಿಯನ್ನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಪರಿವಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅನವರತ ತತ್ಪರಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ನಿರಾಲಿಯ ನಾವು ಕೂಡಾ ಈ ಏಕರೂಪದ ನಿರಂತರತೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗ ಸದಾ ನಾವೀನ್ಯ, ಕಳಂಕರಹಿತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ಮೋಹಕ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಅನಾವರಣ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸ್ಟೈಲಿಶ್ ಆಗಿದ್ದು ದೀರ್ಘಬಾಳಿಕೆಯವು ಹಾಗೂ ಜೀವಮಾನ-ಪರ್ಯಂತ ಉಳಿಯುವಂಥವು ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಂ. 1 ಎನ್ನುವ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆ ತರುವ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

India's No. 1
NIRALi®
STAINLESS STEEL KITCHEN SINKS
World-class... Worldwide

**ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಾಡುವವರು :**
ಜ್ಯೋತಿ (ಇಂಡಿಯಾ) ಮೆಟಲ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ಪೋಸ್ಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ನಂ.: 9136, ವರ್ಲಿ, ಮುಂಬಯಿ 400 025, ಫೋನ್: 022-24315500.
ಈಮೇಲ್: nirali@nirali.com www.niralisinks.com

dattaram/NS/114/01/13