ಲಿವರ್ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೂ ಬೇಕು ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿತ್ಯದ ದೇಹ ದಂಡನೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕರಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಲಿವರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಲಿವರ್‌ಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಸರತ್ತಾದರೂ ಸರಿ. ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಾವು ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. 48 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ 12 ಮಂದಿಯ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹರಿಸಿದವರ ಬೊಜ್ಜು- ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಘರ್ಷವೂ ಕಾರಣ

ಮನೆಯೊಡತಿ ಮನೆಯೊಡಯನಿಗೆ ನಿರಂತರ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪತಿರಾಯ ಹೃದ್ರೋಗಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಹೇರುವ ಒತ್ತಡ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಋಣಾತ್ಮಕತೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಮಧುರ ಸಂಬಂಧ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮರೆಗುಳಿಗೆ ಕಲೆ ಮದ್ದು!

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮರೆಗುಳಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ತಡೆಗೆ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕರಕೌಶಲ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಏಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಸರಾಸರಿ 87ವರ್ಷದ 256 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಯಾರು ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಯಾಗ್ರದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಲ್ಲ!

ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಯಾಗ್ರ ಅಥವಾ ಅದೇ ಮಾದರಿಯ ಔಷಧಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಹಾಗೂ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅಂತವರಿಗೆ ವಯಾಗ್ರ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದರಿಂದ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಮಕ್ಕಳಾಗದ ದಂಪತಿಗಳೇ! ಅಲೆದಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದೀರಾ?

ನಿಮಗಿದೆ ಒಂದು ಅಶಾಕಿರಣ ಡಾ||ರಮಾ ರವರ
ಸಂತಾನ ಸಾಫಲ್ಯ ಕೇಂದ್ರ!!
ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯ
ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಖೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲಿದೆ
ವೀರ್ಯದಾನ, ಅಂಡಾಣು ದಾನ, ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಂದಿರಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು 1991ರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿವೆ.
ಇದರ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆ ರಾಯಚೂರುನಲ್ಲಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ, ಅವುಗಳು ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅಂಡಾಣು ದಾನ, ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಂದಿರಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದವರಿಗೆ ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯ ವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರಪಂಚದ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ IVF & ICSI ನಿಷ್ಫಲವಾದವರಿಗೆ 35 ವರ್ಷದ ನಂತರ IVF & ICSI ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರೀಸ್ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಡಯೋಡ್ ಲೇಸರ್ Assisted Hatching ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

ರಾಯಚೂರು ಕೇಂದ್ರ ವಿಳಾಸ:
ಡಾ||ರಮಾಸ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ ಸೆಂಟರ್
7-3-48/14, ಶೇಖರ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಹನುಮಾನ ಚಿತ್ರಮಂದಿರ ಎದುರುಗಡೆ, ಗಾಜಗಾರ ಪೇಟೆ, ರಾಯಚೂರು.
☎:08532-240052 ಮೊ:7259024741, ramafertilityraichur@gmail.com, ramafertilityraichur@yahoo.com