ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಟೊಮೆಟೊ

ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಇಲಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯವೂ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಟೊಮೆಟೊ ಪುಡಿಯನ್ನು 35 ವಾರಗಳ ತಿನ್ನಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಆ ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡಲಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಶೇ.50 ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಟೊಮೆಟೊ ತಿನ್ನದ ಮತ್ತೊಂದು ಇಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟೊಮೆಟೊಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹೃದಯ ಹಿಂಡುವ ಅತೀ ದುಡಿಮೆ

ಸಮಯದ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಸುದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ದಿನದ ದುಡಿಮೆಯ ಸಮಯ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ದುಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ ದರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ 40ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ 55 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅಂತವರಿಗೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಹೃತ್ಕರ್ಣದ ಕಂಪನ ಅಂದರೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಲಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ದುಡಿಮೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಹೌದು. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಿಂದ ಮೂಳೆ ಬಲಿಷ್ಠ

ಹದಿಹರೆಯದ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

12– 14ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮೂಳೆಗಳು ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂಳೆಗಳ ಸಮರ್ಥ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈಜುವುದು ಅಥವಾ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತೌಲನಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶ, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಎಲುಬು, ತೊಡೆ ಎಲುಬು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸುಂದರ ಮೂಗಿಗೆ ವರದಾನ – ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ

ಮೂಗಿನ ಆಕಾರದ ಕುರಿತ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯು ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಜನ್ಮತಃ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮೂಗಿನ ವೈಕಲ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಂದವಾದ ಮೂಗನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದಾಗಿ ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ರಚನೆಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವ ಮೂಗಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳು, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತದಿಂದಾಗಿ ಮೂಗು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಇನ್ನಿತರ ಸರ್ಜರಿ ಪ್ರಕಾರಗಳಾದ ಕೆನ್ನೆಗುಳಿ, ಗಲ್ಲದ ಸರ್ಜರಿ, ಕೆನ್ನೆಯ ಆಕಾರದ ಅಂದವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಸರ್ಜರಿಗಳನ್ನು ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಸರ್ಜರಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆತಂಕ ಮನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮೂಗು ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಟ್ಟುಹೋದರೆ, ಮುಖದ ರಚನೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಬದಲಾದ ಸ್ವರೂಪ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಮನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ನುರಿತ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಒಂದು ದಿನದ ಸರ್ಜರಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದ್ದು, ಸಾಧಾರಣತಃ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಿವಸದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸರ್ಜರಿಯ ಅನಂತರ ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಊತವಿದ್ದು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನಿತರೆ ಸೇವೆಗಳು : ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು / ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಸರ್ಜರಿ, ಹೇರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್, ಪುರುಷರ ಎದೆಯ ಸರ್ಜರಿ, ಕೆನ್ನೆಗುಳಿ, ಮುಖದ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ...

ಡಾ : ಗಿರೀಶ್ ಎ. ಸಿ., MBBS, MS, MCh (Plastic Surgery),
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್,

ಕರ್ಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕರ್ವ್ಸ್ ಹೇರ್‌ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೆಂಟರ್, ನಂ. 49, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರಸ್ತೆ, 6ನೇ ಹಂತ, ಮಹಾಗಣಪತಿನಗರ, ವಾರಿಯರ್ ಬೇಕರಿ ಎದುರು, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

www.curlsncurves.com

8088400400 9448571216

"ಭಾರತ್ ಜ್ಯೋತಿ" ಮತ್ತು "ಅತ್ಯಂತ ಭರವಸೆಯ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೆಂಟರ್" ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು

ಎಲ್ಲಾ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರತೀ ಸೋಮವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.30ಕ್ಕೆ ಪಬ್ಲಿಕ್ ನ್ಯೂಸ್ ಚಾನಲ್ ವೀಕ್ಷಿಸಿ