

ಹೆಲ್ಪ್



ವರದಿಗೊತ್ತಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೊಸರು

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಾದವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮೊಸರು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಮತವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಾದ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಾದವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಾದ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಾದ ಹೆಚ್ಚಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇವೆ. ಇಂದಿನ ಗಡಿಬಡಿಯ ಬದುಕು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತನ್ನು ನೀಡುವ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅದಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಸರು ಕೂಡ ರಕ್ತದೊತ್ತಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ದಿನ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಾದದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಸುಗಮ ಆಗುವ ಜೊತೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಮಧುಮೇಹ: ಬಾಲ್ಯದ ಬೊಜ್ಜು

ಬಾಲ್ಯದ ಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಗದಿತ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ದೋಷ



ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿರುವ ಶೂನ್ಯತೆ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ತೂಕದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕತೂಕದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. 'ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು' ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿರುವ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದಿದೆ. ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಾಧೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

"PARENTHOOD is a BLISS" "WHY should YOU MISS"



Success is the Mantra here

We are "TOP FERTILITY (IVF) CENTRE in Hyderabad" 70% success rates in the field as against 30% world wide declared by WHO.



Search us@ "drpadmajaivf" ON GOOGLE

Multiple cycles Failure in IVF is common phenomenon but with 70% "FIRST ATTEMPT SUCCESS" We are known for best results.



Known for Best Results

You may be pls visit us@ "drpadmajaivf.com" and "drpadmaja Hyderabad reviews" to know us still better....



Keen on FIRST ATTEMPT SUCCESS

With all facilities under one roof we are ONE STOP SHOP for all infertility treatments like IUI, IVF, ICSI, SURROGACY, HSG, LAPAROSCOPY, Hysteroscopy.



All Infertility Rx IUI-IVF-ICSI SURROGACY

Our passionate mission is to help desperate infertile couples to accomplish their dreams of having own baby with ART Help



Dr. PADMAJA FERTILITY (IVF) CENTRE

@NGRI Metro station, St.No. 7, Habsiguda, Hyderabad

+ 76610 86644
+91 76610 17755

www.drpadmajaivf.com
www.drpadmajasurrogacy.com