



ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್

ಜನಪ್ರಿಯ ಪ್ರತಿಜೀವಕ (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್) ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ಔಷಧ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಎದೆ ನೋವು, ಕಿವಿ, ಗಂಟಲು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರತಿಜೀವಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆಗೆ ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ನೀಡುವುದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ರೂಢಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯೂರೋಪಿನ 12 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ವೇಳೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನ್ನಿಸಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು ಶತಸಿದ್ಧ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಜ್ಞರು ಒತ್ತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಭೋಜನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ!

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಹಿಂಸೆಯ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಪೋಷಕರು ಶಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂದು ಸರಳ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಹಭೋಜನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಆ ದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿದ್ದರೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ತಾಜಾ ಪೋಷಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿತ್ಯವೂ 400 ಗ್ರಾಂ ಪೈಟೀನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದರ ಪ್ರತಿಶತ 63ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೈಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಸವಿದಷ್ಟು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುಮಾರು ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರ ಜೊತೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ 'ಸಲಾಡ್' ಇದ್ದರೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾನುವಾರ ಮಾತ್ರ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪಾಲಕರ ಜೊತೆ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವ ಸತ್ವದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಿಟ್‌ರೂಟ್!

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಕುದಿದರೆ ಸಾಕು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮೆಲ್ಬರ್ನ್ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸರಾಸರಿ 5ರಿಂದ 6 ಅಂಶದಷ್ಟು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಬಿಟ್‌ರೂಟ್‌ನಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಟ್ಟು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಮನೆಯ ಸುರಕ್ಷೆ ಐಚ್ಛಿಲ್‌ನಿಂದಾಗಿ...

ಅಧಿಕವಾದ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಸೋಂಕಿದ್ದರ ಧಾರಕಕ್ಕೆ ಸ್ಟೇಯರ್ ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ವೇ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ
ಅಥವಾ

ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಐಕ್‌ಝೆ ನೀಲಿ 2-3 ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಡಮೂಲಕ ಐಚ್ಛಿಲ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ

.... ಈ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರ, ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಅಮಶಂಕೆ, ಗಂಧಗಲು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಬಾರಲಂತೆ ತಡೆಯಲು, ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಿಡಮೂಲಕ ಐಚ್ಛಿಲ್‌ನಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. ಈ ನಿಡಮೂಲಕ ಐಚ್ಛಿಲ್ ಮಿಂಚಿಗಲು, ಇರುವೆಗಲು, ಸೊಳ್ಳೆಗಲು, ತಿಗಣಿಗಲು, ಜರಲೆಗಲು, ಹಲ್ಲೆಗಲು, ಜೀಡೆ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಡಮೂಲಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಅಪಾಯಮಾನವಾದ ಸುಗಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ನೆಲವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹೊತಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

SUPER STOCKIST FOR KARNATAKA
M/s. GIRIJA ASSOCIATES
 No.21/22, 1st Floor, J.J. Mansion, H.Siddaiah Road,
 Bangalore-560 002. Ph: 22223838 / 22243939 / 22276061

MIDAS HYGIENE INDUSTRIES (P) LIMITED
 Tel. No.: 022 32094336
 Email: midas.09@gmail.com
 Website: www.midashygiene.biz
 Trade enquiries solicited