



ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ!

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಹೊರತಾಗಿ ಸಿದ್ಧರೂಪದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಔಷಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ 20 ರಷ್ಟು ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವುದು ಖಚಿತ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ನಿಲುವು.

ಸಂಶೋಧಕರು 388000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ನಿತ್ಯವೂ 1000 ಎಂ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ, ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಅವರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅತಿಯಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಿ!

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಕೀಲುನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಕ್ಕೆ 'ಬೆನ್ನು' ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ವೇಷ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಧಿ ನೋವಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಧಿವಾತದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಕೀಲು ನೋವು ಹಾಗೂ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೋಣಕಾಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಕುಳಿತು ಏಳುವುದು, ಓಡಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಈ ನಿಲುವಿಗೆ ಬರಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಲಂಡನ್ನಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಟೀವಿಯಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ಹರಣ!

ಗಂಡಸರು ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ನೀಡಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತ ಜಾಗವನ್ನು ಕದಲಿಸದೆ ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರ ವಿರ್ಯಾಣುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಕೂಡ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

18ರಿಂದ 22 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ 189 ಯುವಕರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ವಾರದಲ್ಲಿ 20ಗಂಟೆ ಟೀವಿ ನೋಡಿದರೆ ಶೇ.44ರಷ್ಟು ವಿರ್ಯಾಣು ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಸ್

ಮನೆಯ ಸುರಕ್ಷೆ ಐಟ್ನಿಲ್‌ನಿಂದಾಗಿ...

ಅಧಿಕವಾದ ಶ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಸೋಂಕಿದ್ದರೆ ಧಾರಕಕ್ಕೆ ಸ್ಪ್ರೇಯರ್ ಕೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ವೇ ಮಾಡಬಹುದು.



ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಅಥವಾ

ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಬಕ್ಲೆಟ್ ನೀರಿಗೆ 2-3 ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಿಡಮೂಲಕೆ ಐಟ್ನಿಲ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ

... ಈ ಶ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರ, ಡೆಂಗ್ಯು, ಅಮಶಂತೆ, ಗಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಖಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು, ಶ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಗಿಡಮೂಲಕೆ ಐಟ್ನಿಲ್‌ನಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. ಈ ಗಿಡಮೂಲಕೆ ಐಟ್ನಿಲ್ ನೋಟಗಳು, ಇರುವೆಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು, ತಿಗಣಿಗಳು, ಜಿರಣಿಗಳು, ಹೆಣ್ಣುಗಳು, ಜಿಡೆ ಮುಂತಾದ ಶ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಿಡಮೂಲಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಅಪಾಯಮಾನ್ಯವಾದ ಸುಗಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ನೆಲವನ್ನು ತೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ 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