



ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ 'ಧೂಮ' ಬೇಡ!

ಮಕ್ಕಳು ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕ್ರೋಧಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಲೀಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರ ಮೆದುಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಟಿ.ಬಿ. ಮದ್ದು!

ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಅದ್ಭುತಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ತಾಜಾ ಉದಾಹರಣೆ. ಕ್ಷಯ (ಟಿ.ಬಿ) ನಿವಾರಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ಯಾರಿಸ್ ನ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಕೂಡಲೇ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕ್ಷಯದತ್ತ ಹರಿಸಿದ ಅವರು ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗಿದೆ. ಬಹೂಪಯೋಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯನ್ನು (ಡಯೆರಿಯಾ) ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತಜ್ಞರು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಎಂಟೆರೋಟೋಕ್ಸಿಜೆನಿಕ್ ಎಸ್ಕೆರಿಚಿಯ ಕೊಲಿ (ETEC) ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಸಮುದಾಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಇದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಎಳೆಯರು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಭೀಕರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಡಯೆರಿಯಾ ತಡೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿದರೆ ಅತಿಸಾರಬೇಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಲಸಿಕೆ ಶೇ.75 ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮುಂದೆ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಸ್

ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವಶ್ಯಕೂಡ ಹೌದು. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಹೊರತಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ.



SOUTHERN GRAND, Vijayawada



This is one of the best Hotels with pure **Vegetarian Restaurant (Adayar Ananda Bhavan)** and Conference Hall with modern amenities. Professionally managed by Southern Group of Hotels, aims to provide quality in Food, Accommodation & Service in a pleasant environment at affordable prices.

The hotel is centrally located in Gandhi Nagar, Vijayawada - 0.5 km. from Vijayawada Railway Station and 19kms. from Domestic Airport.

Stay in our hotel and avail complimentary breakfast, pick up and dropping from Airport/Railway Station to our hotel and back. **Mobile: 960 36 960 34**



SOUTHERN GRAND
Opp. Registrar's Office,
Gandhi Nagar,
Vijayawada, A.P
Tel.: 66 77 777, 66 55 777
For Reservations: 960 36 960 34

or logon to www.hotelsoutherngrand.com

North India Tours



PACKAGE TOURS (Ex-Delhi)	Duration	Frequency	Fare : ₹
Jaipur - Agra -Taj Mahal - Mathura	2 Days	Mon./Wed./Fri	3,400/-
Mussoorie - Rishikesh - Haridwar	2 Days	Tue./Fri.	3,200/-
Shimla - Manali - Rohtang pass	7 Days	Mon./Thu./Sat.	16,400/-*
Chandigarh - Manali - Katra - Vaishno Devi	8 Days	Mon./Wed./Fri.	18,800/-*
Badrinath - Kedarnath via Haridwar - Rishikesh	7 Days	Mon./Wed./ Fri./ Sun.	13,900/-*
Badrinath - Kedarnath -Yamunotri - Gangotri- via Haridwar - Rishikesh	11 Days	Sun./Tue./ Wed./Fri.	19,400/-*
Kashmir Package (Paradise on Earth)	8 Days	Tue./Thu./ Sat.	19,400/-*
Allahabad-Varanasi-Gaya-Ayodhya	8 Days	1st & 3rd Mon.	16,100/-*

*Fares are per person on twin sharing a room basis, Transport by VOLVO | Hi-tech | Mini Coach & Pure Vegetarian Food in some of the tours

For more information & reservations please contact



SOUTHERN TRAVELS PVT.LTD.
Branch. Off.: Hotel Rajkamal Complex,
Kumara Park East, Bengaluru-560 001
Tel.: 2226 7040, 2237 5536
Mobile :93799 23236
e-mail: bangalore@southerntravels.in

For Online Booking www.southerntravelsindia.com

Winners of National Tourism Award as the "Best Domestic Tour Operator" 6 times from the Ministry of Tourism, Govt. of India.

