



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಣ್ಣು

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಕಾಳಜಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನೀರು, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಮುಖ್ಯಹಣ್ಣುಗಳು.

ಸೇಬು: ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನಿನ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರವಾಗುವುದಂತೆ.

ಆಪ್ರಿಕಾಟ್: ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶವಿರುವ ಹಣ್ಣು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ತ್ ಎ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು: ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಹಣ್ಣು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ನಾನಿನ್ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು.

ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು: ಜೀವಸತ್ತ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಫ್ಯೂಟ್ ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು: ಬಿಟಾ-ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್, ಎ ಹಾಗೂ ಸಿ ಜೀವಸತ್ತ್ ಹಾಗೂ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನಾನಿನ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆ ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಸ್ವಾಬೆರಿ: ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾಜಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಿ ಜೀವಸತ್ತ್ ಹಾಗೂ ಫೈಟೊನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರೇಪ್‌ಫ್ಯೂಟ್: ಹೆಚ್ಚು ನಾನಿನ್ ಅಂಶವಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಗ್ರೇಪ್‌ಫ್ಯೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಬಿಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಕರಬೂಜು: ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣು. ಇದರಲ್ಲಿ ಫೋಲೇಟ್, ಬಿಟಾ

ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಎ, ಬಿ ಹಾಗೂ ಸಿ ಜೀವಸತ್ತ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ಲೂಬೆರಿ: ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇದ್ದು, ಅಧಿಕ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಬ್ಲೂಬೆರಿ ಸಹಕಾರಿ. ಜತೆಗೆ ಬಿ1, ಬಿ2, ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ ಜೀವಸತ್ತ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಸೌತೇಕಾಯಿ ತಿಂದು ಹಲವರು ಮೃತಪಟ್ಟ ಘಟನೆ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ವಿಷಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡ ಸುದ್ದಿಗಳೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೇ ಅವಾಂತರ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಹಲವು ಘಟನೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದು.

ಆಹಾರಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯಾದಾಗ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ ತರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವಂಶವಾಹಿ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದೆ ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಬದಲಾದ ಹವಾಗುಣ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಅಸ್ವಮಾ ಬಹುಬೇಗ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನು ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಿಚ್‌ಕಿಚ್ ಅಥವಾ ಒಡೆದ ಸ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಶೀತ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಚರ್ಮ ಕೆರೆತ, ತುಟಿ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆ ಒಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

■ ಇವಿಸ್ ಎಸ್



Sanitt.

India's 1st & only portable, toilet sanitizing spray.

Now however dirty/smelly a toilet or wherever; at a mall, theatre, a bus or train station, or at a friend's place, you need not worry. Just take out Sanitt Spray from your handbag, spray it on the toilet seat and bowl. Sanitt spray's cleaning action and fresh deodorant turns any dirty/ smelly loo into a comfort room fit for a queen.

Available in leading Medical, General and Cosmetic Stores



Sanitt Spray

The one & only toilet sanitizer that is:

Powered by Sanitt-Lock Formula

Toilet Seat Sanitizer + Deodoriser



MIDAS HYGIENE IND (P) LIMITED

Trade enquiries call: 022 - 32094336
Email: midas.09@gmail.com
Web: www.midashygiene.net

Sanitt. Before you Sit.

Super Stockist For Karnataka: **M/s. GIRIJA ASSOCIATES**
No. 21/22, 1st Floor, Mansion,
H. Siddaiah Road, Bangalore - 02.
Ph.: 2222 3838 / 2224 3939 / 9880333389 (ASM)