



ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀನು!

ಮೀನುಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಮೀರ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮೀನಿನಲ್ಲಿ 'ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್' ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಪುರುಷರಿಗೆ ಲಾಭ!

ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಳೆಯ ಮಾತು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ನಡೆಯುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ 'ದಮ'

ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ನಿರ್ಮಲವಾದ. ಆದರೆ, ಧೂಮಪಾನಿಗೂ ಹೊರಸೂಸುವ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕಾರು ಇಲ್ಲವೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿಯನ್ನು (ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕ್) ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಕೊಟಿನ್ ಅಂಶ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರೆ ನುಂಗುವ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ!

ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ, ಅತಿಯಾದ ವಿಮಾನ ಯಾನದಿಂದ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿಗಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ನಿಯಮ ಬದ್ಧ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ವಂಶವಾಹಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಿಯತ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ ನಿದ್ರಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಲು ಚಳಿ ಇರಬೇಕು!

ಮೈಭಾರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಬಿಸಿಯನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಹಿತವಾದ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಚಳಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ದೇಹ ತನ್ನ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಳಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

- ಟಿಪ್ಸ್

ಮೊಡವೆ, ಕಲೆ, ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ಸ್, ಬಂಗು ಮತ್ತು ಕಂದುವರ್ಣದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಹೊಂದಿ ಸೌಂದರ್ಯಭರಿತ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಾಗಿ ಸಲು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ



ಮೊಡವೆ ಕಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಚ್ಚಿನ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಬಂಜುರಚರ್ಮದ ಅಳಕೆ ತಲುಪಿ ಕಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಂದುವರ್ಣ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಿಳಗೊಳಿಸಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವ್ಯಭಿಸುತ್ತದೆ.

* The product results may vary from person to person. For further information please refer to the user manual.



*Conditions apply. Creative Visualization with ADYT Concept.

Super Stockist: M/s Siddharth Associates
Bangalore: +91 99009 83504 | 080 2674 1280, Hubli: +91 96200 99004
ಎಲ್ಲಾ ಮೆಡಿಕಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜನರಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ
CUSTOMER CARE : 9379813355, 9341366444
e-mail : info@nisargalaya.com, www.nisargalaya.com