



ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಎರಡರ ಅಡುಗೆಗಳೂ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ನುಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಯೂ ಒಂದು.

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ರುಚಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಔಷಧೀಯ ಗುಣದಿಂದಲೂ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಯ ತರಕಾರಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇದೊಂದು ಖನಿಜ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಆಗರ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಸುಮಾರು ಮುನ್ನೂರು ವಿಧದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮದ್ದಾಗಿದೆಯಂತೆ. ಕಾಯಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದರ ಸೊಪ್ಪು, ಹೂವು, ಬೀಜಗಳೂ ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

* ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗುಣಗಳಿದ್ದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

* ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

* ನುಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ಬೇನೆ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಶೀತದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

* ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಎಳನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ,

ಕಾಮಾಲೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

* ಗರ್ಭವತಿಯರು ನುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಬಾಣಂತಿಯರು ನುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

* ನುಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಾಸಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ಫೋಲಿಕ್ ಆಪ್ಲವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

* ನುಗ್ಗೆಯು ಕ್ವಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

* ನುಗ್ಗೆಯು ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಲ್ಲದೇ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

* ನುಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಆಸ್ಮಮಾ, ಕ್ಷಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

* ನಿಯಮಿತವಾದ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್



ಓರೋನೈಜರ್



ಓರೋನೈಜರ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಟಿಟಿಕೆ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಸಾಧನ ಓರೋನ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಿದ್ದು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗಸ್ (ಶಿಲೀಂಧ್ರ), ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದಿರುವ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಜಂಜಾಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪಾಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು

ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಾದ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಡದ ಉಳಿಯುವ ಅವಧಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಪೋರವಾದ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೋಡೆ ಯಲ್ಲಿ ತಗುಲಿ ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಪಾಟಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಸುಲಭ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಟಿಟಿಕೆ ಆಟೊ ಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಬಾಯ್ಲರ್ ಅನ್ನೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ.