



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಮೈ ನೋವಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮದ್ದು!

ಕಣ್ಣುಂಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ದೈಹಿಕ ನೋವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀಡುವ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ನಡಿಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಗ ಅಂದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗದು. ಇದರ ಜೊತೆ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಹಗಲಿನ ಶ್ರಮ- ದೇಹದ ನೋವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ನಿದ್ರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನ ಆಗದು!

ಕ್ಷಯ (ಟಿ.ಬಿ) ರೋಗಿಗಳು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಟಿ.ಬಿ. ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಎಂದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇ ಗುರುತಿಸಲು ಆಗದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕ್ಷಯ ಬಂದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತೈವಾನಿನ 5,567 ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅಂಟು ರೋಗವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಬೊಚ್ಚಾಗುತ್ತೆ!

ಖನ್ನತೆ, ಆತಂಕಕ್ಕೂ ಬಾಯಿ ಬೊಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ನಂಟಿದ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಖನ್ನತೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದಂತ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಖನ್ನತೆ ದಂತ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಬಂಧ ಅವರು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ 45,1075 ರೋಗಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರು.

ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಆಟಿಕೆಯಲ್ಲ!

ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುವ ಖಯಾಲಿ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅಂಗೈ ಅಗಲದ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಬಾಗಿ ಚಿತ್ತವನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಾರಣವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ದಿಫೀರೆಂದು ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೇಹವನ್ನು ಮುದುಡಿ, ಕತ್ತನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೂರುವುದರಿಂದ ದೇಹವೂ ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಿಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆನ್ನು ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶದ ಚಾಟ್ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ದೂಪ್ ನಿಸರ್ಗರ್

Nisargalaya™

Herbals

ಜೆಲ್, ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಫೇಸ್ ವಾಶ್

ಮೊಡವೆ, ಕಲೆ, ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ಸ್, ಬಿಂದು ಮತ್ತು ಕಂದುವರ್ಣದಿಂದ ಮುಕ್ತಹೊಂದಿ ಸೌಂದರ್ಯಭರಿತ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

FREE ROOP NISARG LEPNA WITH ROOP NISARG FACE GEL



ಮೊಡವೆ ಕಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಣ್ಣಿನ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ತಲೆ ಕಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿಗುತ್ತದೆ.



ಕಂದುವರ್ಣ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಿಳಗೊಳಿಸಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

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

*Condition apply. Creative Visualization with ADVT Concept



Before

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆಗಳು. ನಾನು ತುಂಬಾ ಕಲರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳು ತುಂಬಾ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ತುಂಬಾ ಟ್ಯಾಲೆಂಟೆಡ್, ಆದರೆ ನನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆಮಾಚಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಣುವುದು ಮುಖ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಮೊದಲ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಾಗ ಮುಜುಗರದಿಂದಲೇ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿತ್ತು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ತಂದಿದ್ದು ರೂಪ್ ನಿಸರ್ಗರ್ ಫೇಸ್ ಜೆಲ್, ಲೇಪನ ಹಾಗೂ ಫೇಸ್ ವಾಶ್ ಜೆಲ್.



After

ಮೆಲಿಸ್ಸಾ, ಮಂಗಳೂರು

ನೀವೂ ನಿರ್ಗಾಲಯ ರೂಪ್ ನಿರ್ಗರ್ ಫೇಸ್ ಜೆಲ್, ಲೇಪನ ಹಾಗೂ ಫೇಸ್ ವಾಶ್ ಜೆಲ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ 2-3 ಭಾವಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ, ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸದಾವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*

Nisargalaya Herbal Company Pvt. Ltd.
190, 1st Floor, Sankey Road, Sadashivnagar, Bangalore - 560 080

ಎಲ್ಲಾ ಮೆಡಿಕಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜನರಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ
CUSTOMER CARE : 9379813355, 9341366444
e-mail : info@nisargalaya.com, www.nisargalaya.com