



ಪ್ರೀತಿ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಬೇಡ!

ಸಂಗಾತಿ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾ? ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನಾದರೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕರೆ ಮುಗಿಯಿತು, ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳುಗಡವುತದೆ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹಪಡುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮನೋರೋಗವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು relationship obsessive-compulsive disorder (ROCD) ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಲವೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಸಂಬಂಧ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಃ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಈಜಿ



ಸಿಡುಕು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮನಃ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಈಜಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈಜುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು 35% ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಈಜಾಡುವುದರಿಂದ 'ಬಾಡಿ ಫಿಟ್' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಜೊತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನೇ ಸ್ವಗಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅವರು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

55 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

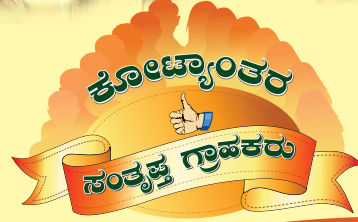
ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕ ಮಾತ್ರ!

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಬಹುಪಯೋಗಿ. ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೋದಲ್ಲಿ ಲೈಕೊಪೆನ್ ಎಂಬ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಇದ್ದು ಅದು ಅಂಗಾಂಶ 'ಇ'ಗಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ಹೃದಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪನ್

Nisargalaya™



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

ರೂಟ್ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಶ್ಯಾಂಪೂವಿನ ಸಂತ್ಯಕ್ತ ಗ್ರಾಹಕರ ಮನದಾಳದ ಮಾತು



ಸೀಳು ಕೂದಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕೂದಲೆಲ್ಲಾ ಸಿಕ್ಕಾಗಿ, ಯಾವೊಂದು ಹೇರ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಆಗದೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಟಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ನನ್ನ ಬಹುದಿನಗಳ ಕನಸಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ನಾನೇ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನು ನಟಿಯಾಗುವ ಕನಸು ಕನಸೇ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ನಿಸರ್ಗಾಲಯ ರೂಟ್ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಶ್ಯಾಂಪೂ ನಿಜವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಕನಸನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡಿದೆ.

ನೋನಿಯ, ಬೆಳಗಾಂ

ನಿನ್ನೂ ಪ್ರೆ ಮಾಡಿ...

Hair Loss :



Dandruff :



Relief from Premature Greying : Stress :



ನಿಸರ್ಗಾಲಯ ರೂಟ್ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸತ್ವ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಇತಿಚಿಂತೆ 2-3 ಭಾವಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನಿಸಿಕೆ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

Nisargalaya Herbal Company Pvt. Ltd.

190, 1st Floor, Sankey Road, Sadashivnagar, Bangalore - 560 080

ಎಲ್ಲಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಜನರಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ
CUSTOMER CARE : 9379813355, 9341366444

e-mail : info@nisargalaya.com, www.nisargalaya.com