



## ಉದರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿರುವ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಆಹಾರದ ನಂಜಿಗೆ (food poisoning) ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆಯ ಮದ್ದು. ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪು- ತರಕಾರಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಇನ್‌ಹೆಲರ್‌ನಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂತಿತ

ಆಸ್ತಮದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಇನ್‌ಹೆಲರ್' ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂತಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಮಗು ನಿತ್ಯವೂ 'ಇನ್‌ಹೆಲರ್' ಬಳಸುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ, ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯ ಅವಧಿಯ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಎಡಬಿಡದೆ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದ 18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ 8471 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು 25 ಬಾರಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಎಳೆಯುವ ಔಷಧ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂತಿತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಣಬೆ



ಅಣಬೆ ಮಾಂಸವೋ? ಸಸ್ಯವೋ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬೀಜ ವ್ಯಕ್ತದಷ್ಟೇ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಒಗಟಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸದ ಸವಿ ನೀಡುವ ಈ ಸಸ್ಯ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ

ಕರಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುತೇಕ ಖಚಿತ. ಅಣಬೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಅಣಬೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನೂ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

## ಬಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಚ್ಛೇದನ

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವರಸ ವಿಚ್ಛೇದನದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿರ್ದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದ್ರಾಭಂಗ ದೇಹದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಉಡುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 138 ಮಂದಿಯನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದನದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅವರ ನಿರ್ದ್ರ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ನಿರ್ದ್ರ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅದು ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಬಂತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

## ರೂಪ್ ನಿರ್ಸರ್ಗ್

ಚೆಲ್, ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಫೇಸ್ ವಾಶ್

Nisargalaya™  
Herbals

ಮೊಡವೆ ಕಲೆ, ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ಸ್, ಬಂಗು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದಿಂದ ಮುಕ್ತವೊಂದಿ ಸೌಂದರ್ಯಭರಿತ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಮೊಡವೆ ಕಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಣ್ಣಿನ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಬಂಗುಚರ್ಮದ ಆಳಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಕಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಿಳಗೊಳಿಸಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.



**FREE**  
ROOP NISARG  
LEPNA  
WITH ROOP NISARG FACE GEL

ನಾನು ಐಟಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ನೈಟ್ ಶಿಫ್ಟ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಆಗಿದೆ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನನಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಯಿತು ಒಮ್ಮೆ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಹಿರಾತನ್ನು ನೋಡಿ ರೂಪ್ ನಿರ್ಸರ್ಗ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಓೂ ನಿರ್ಸರ್ಗಲಯ ರೂಪ್ ನಿರ್ಸರ್ಗ್.



BEFORE



AFTER

ಗೌರವ್, ಮಂಗಳೂರು

ನೀವೂ ನಿರ್ಸರ್ಗಲಯ ರೂಪ್ ನಿರ್ಸರ್ಗ್ ಫೇಸ್ ಚೆಲ್, ಲೇಪನ ಹಾಗೂ ಫೇಸ್ ವಾಶ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆದಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ 2-3 ಛಾಪುಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ, ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸದಾಪಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.\*

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

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