



## ನೀರು ಕುಡಿದು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ!

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಲೀಮು- ಔಷಧ ಎಂದು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೊಂದನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲೇ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಊಟ- ತಿಂಡಿಗಿಂತ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಅನುಕೂಲಕರ ಉಪಾಯ ಇರಲಾರದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಂಶೋಧಕರು 41 ಮಂದಿಯನ್ನು 12 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ- ರಾತ್ರಿ ತಿನ್ನುವ ಮುನ್ನ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿದು, ದೇಹವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ತೂಕ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪಠ್ಯೆ ಮುಖ್ಯ!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸತ್ಯಯುತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಇಡಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು- ಗರ್ಭಧರಿಸ ಬೇಕೆಂದವರು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ- ಹಣ್ಣು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಮೀನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಶಿಶು ಜನನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ತಾಯಂದಿರು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸತ್ತಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಕೂದಲ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ!

ಕೂದಲು ಉದುರಿ ತಲೆ ಬೋಡಾದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೂದಲ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಔಷೋಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೊರಗೆಡವಿದೆ.

ಶೇ.25 ರಷ್ಟು ಪುರಷರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಅದರ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಬೋಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೂದಲ ರಕ್ಷಣೆಗಿಂತ ಔಷಧ ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಆವರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್



### ಸಂವೃದ್ಧಿ & ಕೊ ಅರ್ಪಿಸುವ

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಜ್ಞಾನಾಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತು ಸಾಮ್ರಾಜ್

**ಡಾ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ನಾಯನಾರ್**

ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ತೈಲಗಳು, ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಾಧಾರಿತವಾದ ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ ತೈಲಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ.



## ದೈವಿಕ ದೀಪದ ಎಣ್ಣೆಗಳು



1 Ltr & 600 ml

### ಸಂವೃದ್ಧಿ ವಾಸ್ತು ದೀಪದ ಎಣ್ಣೆ

ಸಂವೃದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಶುಭಫಲ ತರಲೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಪೂಜಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸಿ.



500 ml & 600 ml

### ಸಂರಕ್ಷಣ ವಾಸ್ತು ದೀಪದ ಎಣ್ಣೆ

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಹಾಗೂ ಹೊರ ವಾಸ್ತು ದೋಷ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮನೆಯ ಒತ್ತಿಲಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸಿ.



500 ml & 600 ml

### ಶನೇಶ್ವರ ಶಾಂತಿ ದೀಪದ ಎಣ್ಣೆ

ಬಹುವಾರ ಶನಿವಾರ, ಅಕ್ಷಯ ಶನಿ, ಅರ್ಧಾಕ್ಷಯ ಶನಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಶನಿವಾರದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂಜಾ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯ ಅಸ್ತಮದ ನಂತರ 2 ಗಂಟೆ 24 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರಾಶಿಯವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮೇಷ, ವೃಷಭ, ಕರ್ಕಾಟಕ, ಸಿಂಹ, ಮಲಾ, ವೃಶ್ಚಿಕ, ಧನುಸ್ ಮತ್ತು ಮಕರ

Customer Care: **+91 9980933033 / 9731338632**

Email: [samvrudhdi.co@gmail.com](mailto:samvrudhdi.co@gmail.com)

Website: [www.samvrudhdi.co.in](http://www.samvrudhdi.co.in)

**SAMVRUDDHI & CO.**

186/36, 37th A' Cross, East End Main Road Jayanagar 9th Block Bangalore-560069

**WANTED DISTRIBUTORS**

**ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಿತರಕರು:** ♦ ಜಯನಗರ: 080 2665600, 9980933033. ♦ ಆರ್ ವಿ ಭದ್ರಯ್ಯ: 080 23101615, 080 23111748. ♦ ರಾಜಾಜಿನಗರ: 9844264995, 080 23321314, ♦ ಚಿ.ಪಿ ನಗರ: 9036083275. ♦ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ: 9916965380, 9886477483. ♦ ಸಹಕಾರ ನಗರ- 9900035200, 080 23622221. ♦ ಕತ್ತಿಗುಪ್ಪೆ: 9483124752, 8494808289. ♦ ಬನ್ನೇರಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ: 9663463217. ♦ ಕಾಕ್ನಾಟನ್: 9341951302. ♦ ಚಿ.ಪಿ ನಗರ: 080-26584884. ♦ ರಾಜಾಜಿನಗರ: 8867228577.

♦ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಧಾರವಾಡ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಗದಗ, ಬೆಳಗಾಂ, ಕೊಪ್ಪಳ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ಬಿಜಾಪುರ, ಕಾರವಾರ, ಗುಲಬರ್ಗ: 0836-4265745, 9620826355. ♦ ಉಡುಪಿ: 9739353689. ♦ ಶಿವಮೊಗ್ಗ: 7676016953. ♦ ಮೈಸೂರು: 9342111527. ♦ ತುಮಕೂರು: 9844266393. ♦ ರಾಮನಗರ: 9008680721. ♦ ಹಾವೇರಿ & ರಾಣಿಬೆನ್ನೂರು: 9845411081. ♦ ದಾವಣಗೆರೆ: 9071260665. ♦ ಹಾಸನ: 8749024017.