

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬಾರದು? ತಿಳಿಯಲಿ ಸತ್ಯ!

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಣ್ಣು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ನಾರಿನಂತ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರದ ಲಘು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು, ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನಬಾರದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಹಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದೇ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ಬಳಿಕ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಗಂಭೀರ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದೃಢವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದೇ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಸಂಯೋಜನೆ ವಿಷಕಾರಿ ಎಂಬ ಮಾತು ಕೂಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಈ ಸಂಯೋಜನೆ ಅಪಹನೀಯವಾಗಬಹುದು.



ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಾರದೇ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶೀತ, ಕಿಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಖಚಿತವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ತೂಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವವರು ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಬಹುದೇ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಿದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಕೂಡ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ನಿಯಮವಲ್ಲ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಸೇವಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ, ಆಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಎದೆಯುರಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹಾಗಾದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಒಟ್ಟು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಇತರ

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂತ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯು ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಖನಿಜವಾಗಿದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯು ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯು ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಭಾಗದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಣ್ಣು. ಆದರೆ 'ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆವಾಯ', 'ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಷ', 'ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಿದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಎಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯಪಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಬದಲು, ಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಪ್ಪಲ್ಲ; ಮಿತಮಿಲಿರಿದ ಸೇವನೆಯೇ ಸಮಸ್ಥಿಯಾಗಬಹುದು.

ಜಿಜಿ ಕೂದಲಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ? ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯಲಿ!

ಜಿಜಿ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಿಜಿ ಕೂದಲನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿಸುವ ಹಲವು ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಸಲಹೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಜಿ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.



ನಿಂಬೆ ರಸದಿಂದ ಜಿಜಿ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಬೆಳೆಯಾಗಿರುವ ಕೂದಲು 2 ನಿಮಿಷದಲ್ಲೇ ಗಾಢ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಸ್‌ಟರ್ ಆಯಿಲ್

ನಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಸ್‌ಟರ್ ಆಯಿಲ್ ಬೆರೆಸಿ ನೆತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ಸಲಹೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಸ್‌ಟರ್ ಆಯಿಲ್ ಕೂದಲಿಗೆ ತೇವಾಂಶ ನೀಡುವಂತಹ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಜಿಜಿ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಬಳಸಲು ಬಯಸುವವರು ಮೊದಲು ಚರ್ಮದ ಸಣ್ಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಉರಿ ಅಥವಾ ತುರಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಕೂದಲಿನ ಒಣತನ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಜಿಜಿ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಆಮ್ಲೀಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ನಿಂಬೆ ರಸ, ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು?

ಕಾಫಿ ಪುಡಿ, ಗೋರಂಚಿ, ವಿವಿಧ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ. ಇವು ಕೂದಲಿನ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆ ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಢವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಜಿಜಿ ಕೂದಲಿನ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಶುಂಠಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಶುಂಠಿ ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಚಹಾ, ಕಷಾಯ, ಸಾರು, ಸಾಂದಾರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಶುಂಠಿ ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಿಂಜರಾಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಕುರಿತು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ.



ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ: ಊಟದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದಂತಹ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಶುಂಠಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿವೆ.

ವಾಕರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ: ಶುಂಠಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಸಂಶೋಧನಾ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಕರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಶುಂಠಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸಿವೆ.

ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧದ ಗುಣಗಳು: ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ: ಶುಂಠಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ನೋವು ಮತ್ತು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವಿಗೂ ಶುಂಠಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪದೇಪದೇ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು?

ತಾಜಾ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶುಂಠಿ ಚಹಾ, ಕಷಾಯ

ಅಥವಾ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಸ್ಪೈಸಿಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎದೆಯುರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಬಾಯಿ-ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತಪ್ಪು ಬೇಡ!

ಬಿಸ್ಕಿರಿನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯದೆ, ಟ್ಯಾಂಗಿಂಗ್, ಕಪ್ಪು ಕೆಲೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ.



ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಮುಖ್ಯ: ಅನೇಕರು ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನದ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರುವ ರಕ್ಷಣಾಂಶ ಮಟ್ಟ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು. ಮುಖದ ಜೊತೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಿವಿ, ಕೈಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಬಳಸಿ: ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಅನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆರಳುವ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಮುನ್ನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ದಿನವಿಡೀ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆವರು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕವಾದ ಬಳಿಕ ಉತ್ಪನ್ನದ ಲೇಪನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮರುಹಚ್ಚುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ: ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಅನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ

ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಗರಿ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮೋಡ ಕವಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವವರು ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

SPF ಅಂಶವು ಎಷ್ಟರೇ: ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಖರೀದಿಸುವಾಗ SPF 30 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. UVA ಮತ್ತು UVB ಎರಡರಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ broad-spectrum ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಅನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಉತ್ಪನ್ನದ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಚರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. Expiry Date ಪರಿಶೀಲಿಸಿ: ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅದರ ಮುಕ್ತಾಯ ದಿನಾಂಕ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅವಧಿ ಮೀರಿದ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಅಗತ್ಯ: ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಮಾತ್ರವೇ ಅವಲಂಬಿಸುವ ಬದಲು, ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೇರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಫಿಶ್ರಿ ಅಥವಾ ಟೋಪಿ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಸಹ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಬಳಸಿದರೂ ಟ್ಯಾಂಗಿಂಗ್, ಅಸಹಜ ಕೆಲೆಗಳು, ಉರಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ಪನ್ನದ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶುಂಠಿ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಯ ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲ; ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆಯಂತಹ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಹಾರದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದರೆ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ನೋಡದೆ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮನೆಮದ್ದಿಗಿಂತ ನಿರಂತರವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಮುಖ್ಯ.



ಪಿಸ್ತಾ ಸೇವಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ

100 ಗ್ರಾಂ ಪಿಸ್ತಾವು 15% ರಿಂದ 21% ದಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ಪಿಸ್ತಾವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರ ನೆಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ 15g ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಇದು ಇತರ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಪಿಸ್ತಾ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿಸ್ತಾವು ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ6, ಕೆ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್‌ಗಳು, ಎಂಜೀಮ್‌ಗಳು, ಅಂತ್ಯೋಶ್ವಸನ, ಲ್ಯೂಟಿನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಇದು ಚರ್ಮಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿದೆ.

Father Muller Homoeopathic Pharmaceutical Division and P.A. College of Pharmacy Sign MoU to Strengthen Academic-Industry Collaboration

Father Muller Homoeopathic Pharmaceutical Division (FMHPD), a unit of Father Muller Charitable Institutions, and P.A. College of Pharmacy, Mangaluru, entered into a Memorandum of Understanding (MoU) on 15 September 2026, with the objective of strengthening academic-industry collaboration, promoting experiential learning, fostering research and innovation, and facilitating professional development in the field of pharmacy. The MoU signing ceremony was held under the observance of Rev. Fr Faustine Lucas Lobo, Director, Father Muller Charitable Institutions. The agreement was formally signed by Rev. Fr Nelson Dheeraj Pais, Administrator, Father Muller Homoeopathic Pharmaceutical Division, and Prof. Saleemulla Khan, Principal, P. A. College of Pharmacy and Professor of Pharmacognosy, representing their respective institutions. Prof. Saleemulla Khan briefed that collaboration is envisioned as a platform for meaningful academic and professional engagement between the two institutions. It seeks to provide students and faculty of P. A. College of Pharmacy with opportunities for practical exposure to industrial processes and professional practices, while facilitating knowledge exchange and collaborative initiatives between academia and the pharmaceutical industry. The proposed collaboration encompasses a range of academic, professional and research-oriented activities based on the mutual interest and convenience of both institutions. These include industrial visits and educational exposure for students; student internships, training and experiential



learning opportunities; guest lectures, seminars, workshops and expert interactions; faculty development programmes and knowledge-sharing initiatives; collaborative research projects, innovation and consultancy; joint organisation of scientific events, awareness programmes and outreach activities, as well as other academic or professional activities mutually agreed upon by both institutions. Rev. Fr Faustine opined that the partnership expected to provide students with valuable first-hand exposure to the pharmaceutical production environment, complementing classroom-based learning with practical knowledge and industry-oriented skills. It will also create avenues for faculty members to engage in collaborative research, professional development and knowledge-sharing initiatives. The Father Muller Homoeopathic Pharmaceutical Division (FMHPD) is a constituent unit of Father Muller Charitable Institutions and its oldest established in 1890, carrying forward the institution's longstanding commitment to healthcare and service. The Division is engaged in the production of homoeopathic medicines and related pharmaceutical preparations, with an emphasis on quality, systematic production practices and service to the community. The Division forms part of the larger legacy of Father Muller Charitable Institutions, whose healthcare mission traces its origins to Rev. Fr Augustus Muller SJ, who began his service to the sick and the poor at Kankanady, Mangaluru, in the late 19th century. The institution has since evolved into a multidisciplinary healthcare and educational network, guided by

its enduring motto, "Heal & Comfort." Through the present MoU, FMHPD seeks to contribute to academic development by opening avenues for students and faculty to gain greater insight into pharmaceutical production, professional practices and industry-oriented learning. P.A. College of Pharmacy, a constituent institution of the P.A. Group of Institutions, established under the aegis of the P.A. Educational Trust, is committed to providing quality pharmacy education through academic excellence, research, innovation, industry interaction and professional development. The institution places emphasis on preparing students to meet the evolving requirements of the pharmaceutical profession through a combination of academic learning, practical training and professional exposure. The collaboration with Father Muller Homoeopathic Pharmaceutical Division is aimed at further strengthening these opportunities by establishing a structured platform for experiential learning, research, skill development and knowledge exchange. The MoU will also provide opportunities for the institutions to jointly engage in scientific programmes, research initiatives, awareness activities and outreach programmes, thereby creating a mutually beneficial academic and professional ecosystem. The signing ceremony was attended by Rev. Dr Michael Santhumayor, Administrator, Father Muller Medical College; Rev. Fr George Jeevan Sequeira, Administrator, Father Muller Medical College Hospital; Dr Antony Sylvan Dsouza, Dean, Father Muller Medical College; Dr Ramesh Bhat, Head of Research, Father Muller Research Centre; Aswathy C., Associate Professor, Department of Pharmaceutics & IQAC head; and Dr Kelvin Pais, Liaison Officer, Father Muller Charitable Institutions, along with representatives of the participating institutions.

No More Queues! KSRTC Bus Tickets Now Available on WhatsApp

In a major digital initiative ahead of Dasara, the Karnataka government has introduced a convenient new facility allowing passengers to book bus tickets through WhatsApp, eliminating the need to wait in queues at ticket counters. The state government has also launched the 'One Karnataka Mobility App', bringing the services of all four state road transport corporations under a single digital platform. Along with this, WhatsApp ticket booking has been introduced for buses operated by the Karnataka State Road Transport Corporation (KSRTC), North Western Karnataka Road Transport Corporation (NWKRTC) and Kalyana Karnataka Road Transport Corporation (KKRTC). Chief Minister D.K. Shivakumar launched the upgraded KSRTC Avatar 2.0 mobile app and the WhatsApp ticketing facility at a programme held at Vidhana Soudha in Bengaluru. The new mobility app will offer a secure user-access system, enabling passengers to view their previous ticket bookings and manage transactions conveniently. It will also allow users to file complaints related to all four road transport corporations through a single platform, check complaint status, submit appeals where necessary and track the progress of grievance resolution. Digital Monthly Passes to Be Introduced: A digital



monthly bus pass facility will be introduced in phases. Passengers will be able to book, receive and manage their bus passes online. A QR code-based digital verification system will also be provided for hassle-free validation. Book Bus Tickets via WhatsApp: Under the new WhatsApp ticketing service, passengers can book tickets for KSRTC, NWKRTC and KKRTC buses by sending a message to +91 6364940880. An interactive system will guide passengers step by step through the ticket-booking process. Passengers can also cancel tickets through the same WhatsApp number. To cancel a ticket, they need to select the 'Ticket Cancellation' option and enter their PNR number, mobile number and transaction password received during the booking process. The new digital services are expected to make bus travel across Karnataka faster, simpler and more convenient, particularly during the busy Dasara travel season.

Manorama M. Bhat Memorial Award to Honour Excellence in Kannada Literature

An endowment established in memory of renowned Kannada writer and women's rights advocate Manorama M. Bhat continues to encourage young women to pursue higher studies in Kannada literature. Founded by her sons, Jayaram Muliya and Mahesh Bhat Muliya, the Manorama M. Bhat Memorial Kannada Literature Study Award Endowment recognises female students who secure the highest marks in Kannada in the PUC examination and subsequently choose Kannada

father-in-law, Mr. Muliya Thimmappayya, served as a professor at the institution and played an important role in the development of the department. This Year's Award Recipients: For the current academic year, Varshini from Sakleshpur and Sudheeksha from Kundapura, both first-year B.A. students of St. Aloysius Deemed-to-be University, Mangaluru,



Literature as a major subject in their B.A. degree. The award presentation has been held for the past two years. The endowment was established with the noble aim of carrying forward Manorama M. Bhat's passion for literature and progressive thinking, while inspiring the next generation of women to pursue literary studies. The award carries a total value of ₹60,000 over three years, with ₹20,000 awarded each year. The Kannada Department of St Aloysius Deemed-to-be University, Mangaluru, has a distinguished history spanning 146 years. Smt. Manorama M. Bhat's

have qualified for the Manorama M. Bhat Memorial Award. The recipients were selected by a committee comprising Mahesh M. Bhat, co-founder of the award endowment; Dr Dinesh Nayak, Head of the Kannada Department; and senior Kannada professors Dr Narasimha Murthy, Dr Vishwanatha Badikana and Dr Mahalinga Bhat. The award stands as a meaningful tribute to Manorama M. Bhat's literary legacy and her commitment to progressive thought, while providing continued encouragement to young women pursuing Kannada literature.

Shimoga Walks for Peace: 4,000 Citizens Unite for Harmony

Shimoga witnessed a powerful expression of unity and communal harmony on Wednesday evening, as nearly 4,000 citizens from diverse communities came together for the fourth annual Peace Rally. People of all ages, along with members of the Hindu, Muslim and Christian communities, walked together with one shared message—peace, unity and peaceful coexistence. The rally was organised by the Shimoga Multipurpose Social Service Society (SMSSS) in association with the Shimoga Souharda Samiti and like-minded citizens. The initiative highlighted the people's collective determination to build a city where harmony and mutual respect define its identity. The rally was flagged off at Ambedkar Bhavan by District Superintendent of Police Nikhil, who appreciated the organisers for their continued four-year effort towards strengthening communal harmony and peace in the district. He emphasised the importance of civil society initiatives in building trust and social cohesion at the grassroots level. The rally concluded at Ramanjeshi Park, symbolically connecting a landmark associated with constitutional equality and social justice with a public space accessible to citizens from all walks of life. Faith Leaders Walk Together: A major highlight of the rally was the participation of religious leaders representing different faiths. Shri Shri Basava Murulasidda Swamiji, Shri Shri Neelakantha Swamiji, Rev. Fr Pius Dsouza, Rev. Fr Franklin Dsouza, Rev. Fr Santhosh Pereira, Rev. Fr Abraham and Rev. Fr Glanson Dsouza walked alongside the participants, demonstrating that religion can serve as a bridge of friendship, understanding and peace. Muslim community leaders, including Moulana Shahul Hamid and Mufti Shafiulla, also joined the



seeks to build a new identity for the district—one recognised for peaceful coexistence, social responsibility and inclusive development rather than communal tensions. The initiative is spearheaded by Advocate K.P. Sripal, with coordinating support from Kiran of Open Mind School, Rafee and Jagadisha K.H. Their efforts reflect the growing involvement of civil society in shaping Shimoga's future. What began as an initiative has now evolved into an annual movement of citizens committed to harmony. The growing participation year after year demonstrates that communal harmony is not merely the absence of conflict, but a conscious choice that communities must make and strengthen together. SMSSS has played an important role in bringing different sections of society onto a common platform. Its sustained efforts have helped create space for dialogue, solidarity and peaceful coexistence. The message from Shimoga was clear: peace cannot be built by words alone—it must be lived through collective action. The sight of nearly 4,000 people walking together from Ambedkar Bhavan to Ramanjeshi Park offered a powerful reminder that citizens, religious leaders, youth, civil society and law enforcement can work together towards a shared future. The Peace Rally once again demonstrated that Shimoga's identity can be shaped by unity rather than division, and by hope rather than conflict. When people choose to walk together, they can build a future together.

K.J. George Visits Thumbay Medicity, Hails GMU

Karnataka Minister for Energy and Tourism K.J. George visited Thumbay Medicity in Ajman, highlighting the growing ties between Karnataka and the UAE in healthcare, medical education and tourism. The minister was welcomed by Dr Thumbay Moideen and the leadership of Thumbay Group. During the visit, George toured Gulf Medical University, Thumbay University Hospital and Thumbay Rehabilitation Hospital, and reviewed the institution's medical education, healthcare, research and rehabilitation facilities.



Interacting with faculty, students and healthcare professionals, the minister appreciated the contribution of the Thumbay Group to the UAE's healthcare and education sectors. Gulf Medical University attracts students from more than 111 nationalities, including a significant number from Karnataka and across India. Speaking on the occasion, George praised the scale and vision of Thumbay Medicity and expressed interest in exploring stronger partnerships between Karnataka and Thumbay Group in healthcare, education and tourism. The visit is expected to create opportunities for greater cooperation between Karnataka and the UAE, particularly in medical education, healthcare services and tourism.

Atheria 2026 - Shanvi Srivastava, Nirup Bhandari Inspire Students on Cinema & AI

Atheria 2026, a media, design and art festival organised by the School of Communication and Media Studies at Saint Joseph University, was inaugurated at the University's Main Auditorium. Kannada actors Nirup Bhandari and Shanvi Srivastava were the chief guests at the inauguration. They shared their experiences in the film industry and spoke about the importance of human emotions, creativity and storytelling in an age increasingly influenced by artificial intelligence (AI). The inaugural ceremony began at 9 a.m. with vibrant music and dance performances by students. The chief guests arrived at 10.20 a.m. and formally inaugurated Artistica, Allura and Rushes National Film Festival (RNFF). Actor Pruthvi Ambaar, who was also scheduled to attend, could not make it due to an unspecified reason. "Technology can enhance a film, but human emotion must come from us" – Nirup Bhandari. Sharing his journey into acting and filmmaking, Nirup Bhandari recalled the limited opportunities available to aspiring



filmmakers when he began his career. An engineering graduate, he worked at SAP Labs while pursuing his passion for acting. He later trained in theatre, method acting and voice modulation and also learnt body movement through an Assamese theatre group. Encouraging students to make full use of the opportunities available today, he highlighted the role of AI in filmmaking while stressing that technology cannot replace human creativity. "AI can help structure your script and story, but human emotion has to come from us. Technology can make a film look good, but if the writing does not work, the film will not work," he said. He also urged aspiring filmmakers to understand both the artistic and commercial aspects of cinema. "Filmmaking is not just art; it is also commerce. You have to combine both when you make your first film," he added. "Never lose your love for art in the race for success" – Shanvi Srivastava. Shanvi Srivastava spoke about her journey in the film industry, which began when she was around 15.

Having completed her education up to Class 12 in Azamgarh, she went on to work in films across different languages. Describing her journey as challenging yet rewarding, she said, "It was a long, beautiful, tough, sweet and sour journey. Today, sitting here and speaking in front of you, I see myself somewhere sitting among the audience. It feels nostalgic, overwhelming and grateful." She also reflected on the relationship between art and commerce, encouraging students not to lose their passion for creativity while pursuing success in the competitive film industry. "While running the race to do something better and be better than others, we sometimes forget our love for art and fall behind commerce," she said. Atheria 2026 also featured the promotion of the actors' upcoming film 'America America 2'. The inauguration provided students with an opportunity to interact with prominent personalities from the Kannada film industry and gain valuable insights from their professional journeys. The festival brought together media, design and art, providing students with a vibrant platform to explore their creativity, learn from industry professionals and engage with contemporary developments in filmmaking and storytelling.

Printed by SAINT JOSEPH PRINTERS Published by ROSHAN BONIFACE MARTIS on behalf of ROSHAN BONIFACE MARTIS, printed at Dakshina Kannada and published at Door Number 2-68/2B, Near NITHYADAR MANSION, MANI POST & VILLAGE, BANTWALA TALUKU, DAKSHINA KANNADA DISTRICT, KARNATAKA - 574 253 editor ROSHAN BONIFACE MARTIS.