



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್



ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಊಟೋಪಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಸಾರ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೂ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

### ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮನೋರೋಗ

ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಲಿನ್ಯಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ (schizophrenia) ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ಯುಬಿಕ್ ಮೀಟರ್ ಮಾನದಂಡದಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಲಿನಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಶೇ. 20 ರಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ 25 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಉಳಿಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಮತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರ ಆಧ್ಯಯನ ದತ್ತಾಂಶ ಅನುಮತಿಯ ಕಾರಣಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅವರು ಬಿಹಿಂಗಂಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ 23,355 ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು, ಅದರಲ್ಲಿ 3,531 ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಿದ್ದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು.

### 'ಮೊಬೈಲ್' ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಸೋಂಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಜೈವಿಕ ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ 25 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇ ಕೊಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಕ್ಯಾಮೆರಾ 25 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. **ಟಿಪ್ಪಣಿ**

### ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಮ್ಯಾರಥಾನ್

ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟ ಹೃದಯ ನಾಳಗಳು ತನ್ನ ಯೌವನದ ಚುರುಕತನವನ್ನೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು 138 ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯುವಕರನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅಪಧಮನಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಮಾಪನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಠಿಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು ಹೃದ್ಯೋಗ ಇಲ್ಲವೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಸೂಚನೆ ಕೂಡ ಹೌದು. ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಗಾರರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ರೋಗಮುಕ್ತ ಜೀವನ ಸೂತ್ರ

ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ತಾಯಿ ಬೇರು ಜೀವನಶೈಲಿ. ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸದೇ ಇರುವ ಡಯೆಟ್, ಧೂಮಪಾನ, ಬೊಜ್ಜು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 1,10,000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ 5 ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ ನೋಡಿ ಅದರಿಂದ ಆಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಾಲ್ಕೈದು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹತ್ತುವರ್ಷ ಹೃದ್ಯೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹವ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷರಿಗೆ 7 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಅಂಥ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ದೇಹದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

# ಸಂಧಿಲಿನ್

## SANDHILIN सन्धिलिन

ಗಂಟು ನೋವು,  
ಬೆನ್ನು ನೋವು,  
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,  
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

### ನೋವಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

- ◆ ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು

ISO / GMP CERTIFIED

## ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ  
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ  
Ph / Fax: 0820 - 2520852  
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ