

ಹೆಲ್ಪ್



ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ



ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಇಂದು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ದುಡಿಯಲೇ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮನೆಯ ಒಳಗೂ, ಹೊರಗೂ ನಿರಂತರ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಆತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಮಹಾ ನಗರಗಳಾದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬಯಿ, ದೆಹಲಿ, ಹೈದರಾಬಾದ್, ಭುವನೇಶ್ವರ, ಚೆನ್ನೈ, ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಕೋಲ್ಕತ್ತಾಗಳೆಲ್ಲೂ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಪಿಪಿಬಿಡಿ, ಬೊಜ್ಜು, ಬಂಜೆತನ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಬದಲಾವಣೆ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಬರದಂತೆ

ತಡೆಯುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಧುಮೇಹ ಕುರಿತು ಶಿಷ್ಟ ಪತ್ರ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮದುವೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವವರು ಆಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿರಲಿ...

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದೇ ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಬದಲಿಗೆ ಊಟವನ್ನು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಬದನೆಕಾಯಿ, ಪಾಲಾಕ್, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು, ಸಲಾಡ್ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿತ್ಯವೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.

■ ಯು.ಎ.

ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

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

ನೋವಿಗೆ
ಶಿಷ್ಟ
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