



ಹೆಲ್ತ್‌ಪ್ಲಸ್



ಕೊರೊನಾ ಭೀತಿ ಬಿಡಿ

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಭೀತಿಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೋಯಿಡಾದ ಖ್ಯಾತ ಹೃದಯ ತಜ್ಞ ನರೇಶ್ ತ್ರೇಹಾನ್ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸುದ್ದಿವಾಹಿನಿಗಳು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭೀತಿಯ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಇಂತಹ ಸುದ್ದಿಯ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಹಾಗೂ ಇ-ಮೇಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆದರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಗತ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ನರೇಶ್ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಶೀತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕುಪೀಡಿತರಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರು ಸೀನಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ವೈರಸ್ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕುಪೀಡಿತರು ಎನ್ನುವ ಶಂಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಂದ 6 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಕೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೊರ ಹೋಗಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆಪ್ತರು ಎದುರಾದರೆಂದು ಅಚ್ಚಿತ್ತಪ್ಪಿಯೂ ಕೈಕುಲುಕ ಬೇಡಿ. ವೈರಸ್ ತಡೆಗೆ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವೈರಸ್ ತಗಲುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ಮುಖಗವುಚುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನೂ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ. ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಅಲೆದಾಟವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಇದ್ದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಗಳ ಪಾನೀಯ

ಮಧುಮೇಹ ಎಂದರೆ ತಿನ್ನುಣ್ಣುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಜೊತೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಿತು. ದ್ರವಾಹಾರ ಬಹುಬೇಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ತಡೆಗೆ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ. ನೀರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುವವರು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿಂಬು ಇಲ್ಲವೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿದರೆ ಸ್ವಾದ ಕುಡಿಯಲು ಹಿತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯರ ನೆಚ್ಚಿನ ಪಾನೀಯ ಚಹಾ. ಇದು ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾರಕ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಬೆರೆಸಬಾರದು. ಕಪ್ಪು ಚಹಾ, ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಲೆಮನ್ ಟೀ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಟಲ್ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಕಾಫಿ ಕೂಡ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುತೇಕರು ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜ್ಯೂಸ್, ವಿವಿಧ ಸೊಪ್ಪು- ತರಕಾರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೂಡ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ಬಂಧ ಇದೆ. ಸೋಡ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ, ಡಯಟ್ ಸೋಡಾ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳು, ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಇರಬೇಕು.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಂಧಿಲಿನ್

SANDHILIN सन्धिलिन

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

**ನೋವಿಗೆ
ಶೀಘ್ರ
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ**

CLINICALLY PROVEN

● ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, 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

SDM
AYURVEDA PHARMACY

ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

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

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ