

ಓ ಮನಸೇ... ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್!

ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಮನಸ್ಸನ್ನಾವರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಗಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವೆಂಬ ಕಷ್ಟಚುಕ್ಕೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿ ನಿರತರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಜತೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಸೇರಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿರಾತಂಕ ಮತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟೇ ಹಫಹಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಕೆಲಸದ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಸಮಯದ ಓಘದ ಮಧ್ಯೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಚಡಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಬರುವುದೇಕೆ?

ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುವುದಲ್ಲ. ಅದು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಬರಬಹುದು, ಆಟೋ ಚಾಲಕನಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ಕಚೇರಿಯ ಬಾಸ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಾರನೂ ಇದನ್ನು ತನ್ನ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳತ್ತ ಮೊರೆ ಹೋದರೂ ಇದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ಅಳಲು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಮೆರಿಕ ಮೂಲದ ಎನ್ ಆರ್ ಸಮೂಹದ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ರಂಗ್‌ಸನ್ಸ್ ಸಮೂಹದ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ ಟಿಎಂಎಸ್ ನ್ಯೂರೋಕೇರ್ ಇದೀಗ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಇದು ಸುಮಾರು 100 ಜನರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೂ ಶಾಖೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

'ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತ ಖಿನ್ನತೆಯ ರಾಜಧಾನಿ ಆಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ ಟಿಎಂಎಸ್ ನ್ಯೂರೋಕೇರ್ ನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ವಿಜಯ್ ಮೆಹತ್ತಿ.

'ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟದ ಜೊತೆಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಟಿಎಂಎಸ್ (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಸ್ಯಾನ್ಸಿಯಲ್ ಮಾಡ್ಯುಲರ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಷನ್) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಯಸ್ಕಾಂಶಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು (ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ವೇವ್ಸ್) ಅನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 19 ನಿಮಿಷದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 20 ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ತಲೆನೋವು ಕೆಲಕಾಲ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವಿಜಯ್.

'ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಕಾರಣ ಹೊರದೇಶಗಳ ಅನೇಕ ಜನ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಬಂದು ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವಂತಾಗಲು ನೆರವಾಗುವುದು ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ ಟಿಎಂಎಸ್‌ನ ನ್ಯೂರೋಕೇರ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ರಂಗ್‌ಸನ್ಸ್‌ನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪವನ್ ರಂಗ.

■ ಯು.ಅನಂತ್



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಥಿಲಿನ್

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

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ