



## ಮನೋರೋಗ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ದೈಹಿಕ ಬಲ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಾಸಿಹೋದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರೀಡೆ ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರ ಖಾಸಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕಳಚಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಆಟೋಟ ಸಹಕಾರಿ. ಶ್ರಮ ಬಯಸುವ ಆಟದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ತಡೆಯಲು ಕೂಡ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಕ್ಕಳು ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ಜಡ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹತ್ತಿರವೂ



ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆಟ ಸಂಘಟನಾ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಬೆರೆತು ಬಾಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಬರಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಬಾಲ್ಯದ ಆಟದೂರ

ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

## ಹೃದ್ಯೋಗ ಬೇಕು ಜಾಗ್ರತೆ

ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು

ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಹೃದ್ಯೋಗ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಸಾವಿನ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಸಾವುಗಳು ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಚಟವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ದಪ್ಪಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಚಲಿಸುವ ನಾಳ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಆಗದೆ ಇರುವುದು ಕಾರಣ.

ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೆ ಎದೆ ಒಡೆಯದೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಸಿಡಿ, ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿ (Echo), ಟ್ರಡ್ ಮಿಲ್ (ETT), ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಪುರುಷರಿಗಷ್ಟೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುನ್ನ ಎದೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದವಡೆ, ಭುಜ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎದೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ದೇಹದಾಡ್ಯಕ್ಕೆ ಗುಳಿಗೆ ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ

ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಮಾಟ ರಚನೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಮಧ್ದು ಸಾವಿಗೂ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎಂದು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಡಯೆಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಇಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಜೀವಹಾನಿ ಆಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಲು ಅಣಿಯಾದ ಯುವಕರು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ದೇಹದ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರೈಗಳು, ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ, ಅಗತ್ಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಥಿಲಿನ್

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

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕುತ್ಯಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ