



ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ!

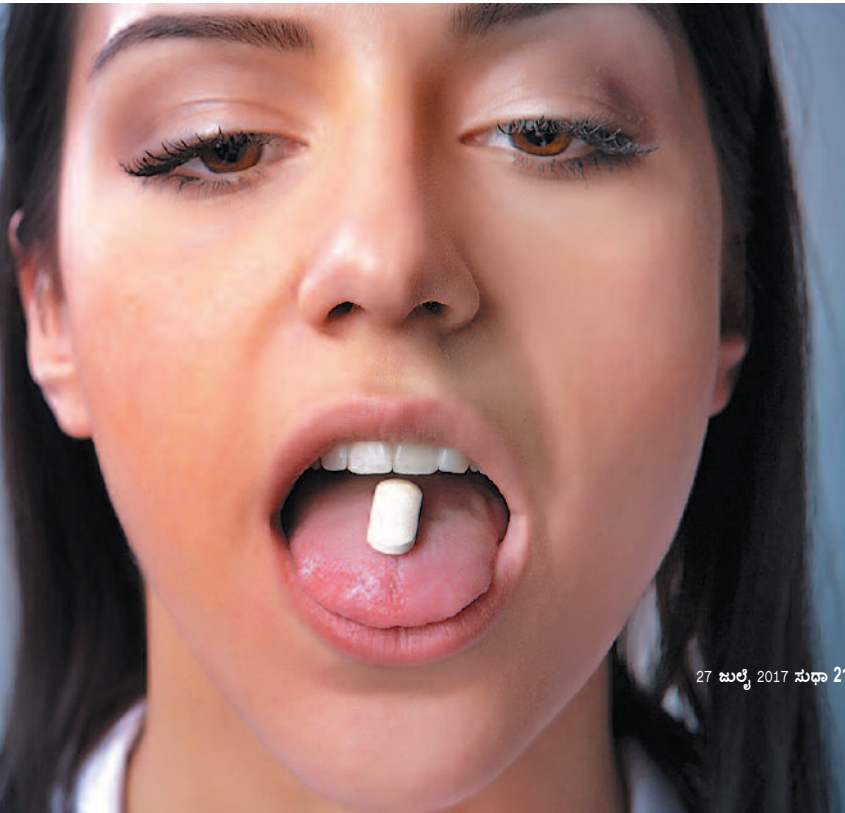
2016ರಲ್ಲಿ ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಭಾರತದ 25 ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇಕಡಾ 93ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರು ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಶೇಕಡಾ 93ರಷ್ಟು ಜನರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶೇಕಡಾ 58ರಷ್ಟು ಜನರು, 'ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದೆ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ' ಎಂದಿದ್ದರೆ, ಶೇಕಡಾ 74ರಷ್ಟು ಜನರು 'ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಸಲ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 25 ನಗರಗಳಲ್ಲಿ 35ರಿಂದ 65 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ 5600 ಜನರನ್ನು ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇ ಇವರಿಗೆ ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಆರಾಮದ ಅನುಭವ! ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅರ್ಧರ್ಧ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ನಿದ್ರೆ ಈಗ ಆಳವಾಗಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. 'ಬಿ.ಪಿ.ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೇಕೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗೋದು? ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು' ಎಂದುಕೊಂಡರು. ಸಮಯವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನಿದರ್ಶನಗಳೆಲ್ಲ ನೈಜ ಘಟನೆಗಳೇ. ವೈದ್ಯರು ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ "ಅಯ್ಯೋ, ಜನ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರಗಳಿಗೆ ದುಂಬಾಲು ಬೀಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಇನ್ನೇನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 'sleeping pills for all by 2020' ಅನ್ನೋ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ" ಎಂದು ಆತಂಕ ಪಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗಳೆ- ಸಮಾಜವನ್ನು ಆವರಿಸಿವೆ.

ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗಳೆಗಲು ಎಂದರೆ..

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಬಂದು ಕೇಳಿದರು- "ಡಾಕ್ಟೇ, ನನಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನೋ ಭಯದಿಂದ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಹಿಂಜರಿದೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರಗೂ, ಇವಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ ಅಂತ ನನ್ನ ಎಲ್ಲೋ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು, ಅದಕ್ಕೇ ಬಂದೆ!"



ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN सन्धिलिन

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

ನೋವಿಗೆ
ಶೀಘ್ರ
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ



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