



## ನೀರು ಎಷ್ಟು, ಯಾವಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ನೀರು ಜೀವ ರಕ್ಷಕ ದ್ರವ್ಯ. ಇದು ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶವನ್ನೂ ಪೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇ.60 ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶ ಆವರಿಸಿದೆ. ನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ನಂಜುಕಾರಕ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ನೀರಿನದು ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲೂ ಇದು ಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಅವಶ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ನಿತ್ಯ ಆರು ಹೊತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದುಲೋಟು ಕುಡಿಯುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ನಂಜುಕಾರಕ ಕಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳಿತು.



ಅದರಿಂದ ಊಟದ ಸವಿಯನ್ನು ಆಫ್ರಾಣಿಸಲು ಜಿಹ್ವೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೃಷೆಯಾದಾಗ ಹಸಿವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರು ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಸುಸ್ತು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಆದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪರಿಣಿತರ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

## ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಹೆಚ್ಚು

ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ಭಾರತೀಯರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹೃದ್ಯೋಗ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧಕರು ಅದರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು

ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ 100mg/dl ಊಟಮಾಡಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ 140mg/dl ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ಶಿಫಾರಸು.

ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಯೇ ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಆರಂಭ ಆಗುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನೇ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ಉಪ್ಪಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೋಡಿಯಂ ದೇಹ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ರೆಡ್ ವೈನ್ (ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ) ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತು ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಜೀವಹಂತಕ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಏರಿಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತೆ ಮಾಡಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭೀತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ನೇರವಾಗಿ ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಕಂಟಕವಾಗುವ ವೈರಸ್ ರೋಗಕಾರಕ ಕೀಟಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸುನಾಮಿ, ಚಂಡಮಾರುತ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಸಂಕುಲಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏರುಪೇರಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸ್ವರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಂತತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗ ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಡೆಂಗಿ 30 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹಬ್ಬುವ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 4 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಡೆಂಗಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಥಿಲಿನ್

- ◆ ಚಿಕ್ಕ ರುಟ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೇತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಡ್ಡು, 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