



ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೃದ್ಯೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಕೂಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಇಲ್ಲವೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಕಾರಣ ಆಗಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಮಲೀನ ವಾತಾವರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಕಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಶೇ.64ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಿದೆ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಧೂಮ ತ್ಯಜಿಸಲು ಆಪ್

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುವಂತಹ ಆಪ್‌ವೊಂದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಪ್ ವಿಡಿಯೋ ಸಂದೇಶವೊಂದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಧೂಮದ ಸಹವಾಸದಿಂದ ದೂರ ಇರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆಪ್‌ಗೆ 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಹೆಲ್ತ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಲಿಖಿತ ಸಂದೇಶ ಹಾಗೂ 120 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವಿಡಿಯೋ ಇದೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ನಿನ ದಾಸರಾದವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಹೊಂದಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಆಪ್‌ಗೆ ಧೂಮಪಾನದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶೇ.98ರಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ಅದು ಸರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಮಿಂಚಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತೆರೆದರೆ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿದ ಸಂದೇಶ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಖರ್ಚು ರಹಿತವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಾದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ

ನಿಸರ್ಗ ಸಹಜ ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಂಜಿಲಾರ್ 6 ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತ ಇದೆ. ಇದು ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಇರುವ

ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದುರ್ನಾತ ಕಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿ, ಸ್ವಾದ, ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾದದ ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕ: ಹೃದ್ಯೋಗ ಲಕ್ಷಣ

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ತೂಕ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೇ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮತೋಲನ ಕೂಡ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

1990 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ 17 ವರ್ಷದ 3000 ಯುವಕರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ 21ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ 400 ಮಂದಿಯ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ನಡುವಿನ ನಿಗದಿತ ಸಮತೋಲನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಮ ಆರೈಕೆಗೆ ಬೇವು

ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೇವು ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊಡವ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನಂಜು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಬೇವು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಬೇವು 130 ಜೈವಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಅನ್ ಸಾನ್ಧಿಲಿನ್

- ಚಿಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಶುಷ್ಕಮುನಿಪ್ಪಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ತ್ವರಿಕೆಗೆ ಓತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಡ್ಡು, 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