



ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತಾಯಿಹಾಲು

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕರು ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ತನಕವೂ ಕುಡಿಸುವುದು ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಶಿಶುಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಕುಡಿದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸಹಕಾರಿ. ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಅಮೃತ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ಯದಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ

ಯಾರು ಮದ್ಯದ ನಂಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಹೃದ್ಯೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಧಿಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ 0.08%ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇರಿದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಪುರುಷರು 150 ಎಂಎಲ್, ಮಹಿಳೆಯರು 120 ಎಂಎಲ್ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಬಾರದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತ ಸೇರಿದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸುಂಕುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತವೂ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಉಪ್ಪು ಮಿತಿ ಮೀರದಿರಲಿ

ಉಪ್ಪು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಗರಿಷ್ಠ 5 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಭಾರತವು ಸೇರಿದಂತೆ ಜಗತ್ತಿನ 18 ದೇಶಗಳ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಉಪ್ಪುರಹಿತ ಆಹಾರ ರುಚಿ ರಹಿತ ಕೂಡ. ಊಟ ಸವಿಯಲು ಉಪ್ಪು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 2.5 ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಬಾಧಿತ. ಅದರ ಮಿತಿ

ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಂತಹದ್ದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದರೂ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿದೆ!

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ನರರೋಗ ಇರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಋಣಾತ್ಮಕ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಅಮೆರಿಕಾದ ನರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ನಿರಾಶಾವಾದದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕಾಡೆಟ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ದುರ್ಬಲ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಆಶಾಭಾವನೆ.

ಬೊಜ್ಜು: ಎಚ್ಚರ

ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಯಿಯ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟಿಸಂ ಸೇರಿದಂತೆ ಗಂಭೀರ ಮನೋಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.67ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಅನ್ ಸಾನ್ಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಧಿಲಿನ್

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

ತಯಾರಕರು



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