

## ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾರಿಜುವಾನಾ

ಮಾರಿಜುವಾನಾ ಸೇರುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ನರಸಂಬಂಧಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿद्रಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಾಂಟ್ರಿಯಲ್ ನ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಈ ರೀತಿಯ ನರಸಂಬಂಧಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟ್ರಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ಟೆಟಿಕ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಮಾರಿಜುವಾನಾದಲ್ಲಿ



ನೋವು ಶಮನ ಮಾಡುವ ಅಂಶವಿದ್ದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮಾರಿಜುವಾನಾ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವ ಮಾಂಟ್ರಿಯಲ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ ಮಾರಿಜುವಾನಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಈ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

### ರಾತ್ರಿ ಏಳುವುದೇಕೆ?

ರಾತ್ರಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರಚೀಲ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರದವರು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಏಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ನೋಕ್ಟುರಿಯ' ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದವರು ತಲೆಸುತ್ತ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಅಪಾಯ ಅಧಿಕ.

ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಯುವಕರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧದ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಸಂಜೆ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ನಿद्रು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಮಲಗಿದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚನೆಯ

ಹೊದಿಕೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ

ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೈಡ್ರೋಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬೊಜ್ಜಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಮಟ್ಟ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ

ಒಳ್ಳೆಯ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರು ಇಡೀ ಧಾನ್ಯ ಅಂದರೆ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೋಯಾ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಮಾಂಸದ ಬದಲು ಬಿಳಿ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಒಳಿತು.

### ಮಾದಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧ

ಅಂಫೆಮೈನ್, ಸೇವಿಸುವ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಪಧಮನಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು. 'ಸ್ಪೀಡ್' ಅಥವಾ 'ಕ್ಯಾಂಕ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದನ್ನು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್, ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗೆ ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದಂತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹರಿದ ಅಯೋರ್ವಾ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರುವ ಯುವಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

### ಗರ್ಭಪಾತ

ಗರ್ಭಪಾತವಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುನಃ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಈ ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ 6-12 ತಿಂಗಳು ಕಾಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ 2-3 ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಯುತಿಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪುನಃ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.

■ ಸುಧಿ

## ಭಾವೋದ್ದೀಪನದ ಸಂಕೋಲೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯಿರಿ



**ಬೈದ್ಯನಾಥ್**

**ಬೀಟಾ-ಎಕ್ಸ್  
ದೊಲಲ್**

**ಪ್ಲಸ್**

ಅಪ್ಪಟ ಬಂಗಾರದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಅದ್ವಿತೀಯ ಮಿಶ್ರಣವು ಬಲವರ್ಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಚಿನ್ನವು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಶಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೀಪಕ ಹಾಗೂ ಪೌರುಷದ ಉತ್ತೇಜಕ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ವೀಟಾ-ಎಕ್ಸ್-ಗೋಲ್ಡ್ ಪ್ಲಸ್ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನೀಡಿ, ಪೌರುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸುಖದ ತುತ್ತತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.



AYURVEDA  
100%  
NO SIDE EFFECTS

**No.1** for 50 years

Available at all Pharmacies

**ಬೈದ್ಯನಾಥ್**

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಹೆಸರು.