

ಹೆಲ್ಪ್



ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 42 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಕಲುಷಿತ ಹವಾಮಾನದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಆಸ್ತಮಾ, ಹೃದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗೂ ಇದು



ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ಐದು ದಶಕದಿಂದಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೇಶದ ರಾಜಧಾನಿ ದೆಹಲಿಯನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಫೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದೀಪಾವಳಿ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಸಿದ ಪಟಾಕಿ ಕೂಡ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಲಿನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜನರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಭಾದಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಲು ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ವೇದನೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಅದು ಬೆಳೆಸುವ ಅಪಾಯಕೂಡ ಇದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧ ಉಪಚಾರ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುನ್ನ ಪಡೆಯುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಬಹುಮುಖ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ. ಹೃದ್ಯೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅಧಿಕ ಲಾಭವಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಫೀಡಿತಗೊ ದೇಹದಂಡನೆಯೇ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಸ್ತದಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತನ್ನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಲು ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 4.30 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ನೀಡಿರುವ ಅವರು, ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜತೆ ಸೂಕ್ತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಮತ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾಯಿ ಪ್ರೀತಿ ಪೀಡೆಯಾಗದಿರಲಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಯಿಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕಿದವರು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಾಯಿಯನ್ನು ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಕೂಡ ನಾಯಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದೂರ ಇರುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ನಾಯಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆಯೆಲ್ಲೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಸಾಕಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುದ್ದು ಮಾಡುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಮನೆಗಳ ನಾಯಿ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೆರೆಯ ನಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಾಯಿಕಚ್ಚಿದ ನೋವಿನ ಜೊತೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ವೇದನೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ನಾಯಿಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ದೂರದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ನಾಯಿ ಯಾವುದೇ ತಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಕೆಲವು ತಳಿಗಳ ನಾಯಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆ ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜರ್ಮನ್ ಶೆಫೆರ್ಡ್ ತಳಿಯ ನಾಯಿ ತನ್ನನ್ನು ಸಾಕಿದ ಮನೆ ಮಂದಿಗಳ ಜೊತೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ನೇಹಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಂವೇದನೆಯ ಆ ನಾಯಿ ತನ್ನ ಮನೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾರ್ಥಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅದರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಯಿಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಹಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕಿದರೂ ಅವುಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಅನ್ ಸಾನ್ಧಿಲಿನ್

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

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ

ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ