



ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ



ನಮ್ಮ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ನಾಯಕತ್ವದ ಹೊಣೆ ಈಗಲೂ ಪುರುಷನದ್ದೇ. ದೈಹಿಕ ಬಲವೂ ಪುರುಷರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಗಂಡಸಿನ ಮೇಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಬದುಕನ್ನು ಒಂದು ಹದದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಒತ್ತಡ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಪುರುಷರನ್ನೂ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣ ದೈಹಿಕ ಬಲದ ಮಾಪನಗಳಿಂದ ತಮಗೆ ತಾವು ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಣತನ ಅಡಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಂಡಸು ಹೆಂಗಸರಂತೆ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಹಗುರಾಗದ ಕಾರಣ, ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಅತಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು

- ಹೆಚ್ಚುಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
 - ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು
 - ಬಳಲಿಕೆ
 - ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
 - ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಲು
 - ಬದುಕನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ
 - ಸುಮ್ಮ ಸುಮ್ಮನೆ ಅಳುವಂತಾಗುವುದು
- ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮರೆತು ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಮನೆಮಂದಿಯ ಜೊತೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ಲೋಸ್ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟೀವಿ, ಓದು, ಬರಹಗಳ ಮೂಲಕ ನಗು ಬರಿಸುವ ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದು ದೇಹದ ಶೇ.40 ಭಾಗ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್‌ನ ಸ್ತವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಊಟ ತಿಂಡಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಗಂಡಸರ ಮೈತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲವಿದು. ಒಂದೇ ದಿನವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗಂಡಸರು ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಸುಂದರಿ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸಿದ್ದೆಂದು ಹೇಳಿ ಬಡಿಸಿ ನೋಡಿ! ಗಂಡಸರು ಹುಡುಕಾಡುವ, ಕೈಯಾಡಿಸುವ ತಿನಿಸುಗಳಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಖಾದ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಉಪದ್ರವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಲ್ಲದು. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮನೆಯ ಒಡತಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಮನೆಗಳ ಪ್ರತಿಶತ 70 ಗಂಡಸರು ತಾವೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವ ಗಂಡಸು, ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

■ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.

ಸಂಧಿಲಿನ್

SANDHILIN सन्धिलिन

ಗಂಟು ನೋವು,
ಬೆನ್ನು ನೋವು,
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

**ನೋವಿಗೆ
ಶೀಘ್ರ
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ**

CLINICALLY PROVEN

- ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, 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 ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ