



ಗೌರವಾನ್ವಿತರಾಗಿದೆ...  
**RAMRAJ**  
ಕಾಟನ್  
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಸಂಚಿಕೆ 7 • ಸಂಪುಟ 10 • ಮಾರ್ಚ್ 2025 • ಬೆಲೆ ರೂ. 18/-

# ಜಿಜ್ಞಾಸು

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಮಹಿಳೆಯರ  
ಕೇವಲ  
ವಿಶೇಷಾಂಕ





India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# LITTLE STARS®

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTA • PANCHAKACHAM



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೂ, ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ

# ಮಹಿಳೆಯರ ಕ್ಷೇಮ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.





# ಗೌರವಾನ್ವಿತರಿಗೆ...

## ನಮಸ್ಕಾರ.

ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯು, ಆ ಮರದ ಬೇರಿನ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಆ ಬೇರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಕಲ್ಯಾಣ ಎಂಬುದು ಕೂಡ, ಆ ಕುಟುಂಬದ ಗೃಹಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮಾಜದ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗಿಯೂ ದೇಶದ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗಿಯೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಬೇರಾಗಿಯೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ನೀರಾಗಿಯೂ, ಕುಟುಂಬವನ್ನು ವಚಕ್ರದ ಕಡೆಗೀಲಿನಂತೆ ಸದಾ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕುರಿತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಬೇಕಿದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಎರಡು ನೈಜ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಕೊರೊನಾ ಭೀತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ ಇದು... ಗೃಹಿಣಿಯೊಬ್ಬರು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲಾಗದೆ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅವರು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಲಿ ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆಕೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದಳು. 'ತನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇರಬಾರದೆ'ಂದು ಭಾವಿಸಿತು ಆ ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ! ಇಂತಹ ಹಲವು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಅವು, 'ಆ ಹಣ್ಣಿನ ತಾಯನದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಫೋಟೋ'ಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವು, 'ಮಹಿಳೆಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಸಮಾಜವು ಅದಷ್ಟು ಅಸಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಅಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಅದನ್ನು ಆ ಕುಟುಂಬದವರು ಹೆಮ್ಮೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದೂ ಎಂತಹ ವಿಪರ್ಯಾಸ! ತಾನೇ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಪಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕರ ತೋರಿಸುವ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಆ ಕುಟುಂಬದವರು ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಕ್ಕರ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಆ ಫೋಟೋ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ ಎಂಬಂತೆ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಆಘಾತಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂತಹ ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಆ ಕುಟುಂಬವೂ ಸಮಾಜವೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಹೀರಾತು ಕೂಡ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿತು:

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ದೊಡ್ಡ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದು, 'ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ'ಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸೈಜಿನ ಜಾಹೀರಾತೊಂದನ್ನು ನೀಡಿತು. ಗೃಹಿಣಿಯರ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, 'ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಿ' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ತಪಾಸಣೆಯ ಯೋಜನೆಯ ಕುರಿತು ನೀಡಿದ್ದ ಜಾಹೀರಾತು ಅದು. ಪತ್ನಿಯರನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆ ತರುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನೂ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಘೋಷಿಸಿತ್ತು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನದಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜನಸಂದಣಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿದ್ದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ತಪಾಸಣೆಗೆಂದು ಆ ದಿನ ಬಂದಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿತ್ತು.



ಮಹಿಳಾ ದಿನ, ಹೊಸ ಯೋಜನೆ, ಭಾರಿ ಡಿಸ್ಕೌಂಟ್, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಜಾಹೀರಾತು... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದವು. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆ ತರಲು ಗಂಡಸರು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಹಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ಜಾಹೀರಾತು ತಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ದೇಹ ತಪಾಸಣೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಹೀರಾತು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. 'ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ. ಗೃಹಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದರೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ ಉಂಟು' ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದರು. ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಪತಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದಿ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೂಡ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಸಂಬಳವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನವಿಡೀ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಳಜಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅದು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅಗತ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆ ಕುಟುಂಬವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಕೊಡದ ಹೊರತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪುರುಷರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸವಲತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆದು, ಕುಟುಂಬದ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರಜೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯಲು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಿತ ಕಾಪಾಡಲು ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

'ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗೂ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೂ ಓಡಿ ಓಡಿ ರನ್ ಬಾರಿಸಿ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ ಅವಳಿಗೆ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವನದ ಸಾಲುಗಳು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ತಂದರೂ ಅದು ಸಾಲದು.



The Culturepreneur

ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಈ 'ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ'ಯೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡೋಣ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಾವು ಮಾರ್ಚ್ 8ನೇ ದಿನವನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಿತ ಕಾಪಾಡೋಣ.

ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ - ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ !

**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು - ರಾಮ್ ರಾಜ್ ಕಾಟನ್.





# ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸೋಣ ಮಹಿಳೆಯರೇ!

ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಡೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯುವತಿಯರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮೋಸ. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ! ತಮ್ಮ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಳಜಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುವ ತಂಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಅವರ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನೇರವಾಗಿ ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲೂ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ 'ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆ'ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವೂ ಕಲಿಯೋಣ...

## ಸ್ನೇಹಿತೆಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಾಗ ಅವರು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಚಿಸಿ ಅವರು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಲವು ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿಯರನ್ನು

ಹೊಂದಿರುವವರು ಈ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆಕೆಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳೂ ಆಕೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಪರಿಹಾರಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗವು ತೀವ್ರವಾದ ನಂತರವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. 'ನಾವು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮುಂದೂಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ 'ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರು' ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮಾಸ್ಟರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಚೆಕ್-ಅಪ್ ಎಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೆದರಿಸುವ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

## ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ

'ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರು' ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಹ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್





ಪ್ರಮಾಣ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ ಸಮಾನರು.

### ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತಪ್ಪಿಸಿ

ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ತುಂಬ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ತಾವು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ರೋಗವು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು 'ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರು' ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

### ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ನಿದ್ರೆ ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 10ರಲ್ಲಿ 3 ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಕೂಡ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿದ್ರೆ ಮುಖ್ಯ' ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರು ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

### ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಲ್ಲದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವುದನ್ನು

ಕೂಡ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರಂತೆ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವುದು ಅವರ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ದಿನವೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್‌ಟ್ ಅಥವಾ ಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೋ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯಬಹುದು.

### ತಿನ್ನಲು ಮರೆಯದಿರಿ

ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ಋತುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ.

### ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶುಗಳು ಕುಡಿಯುವ ತನಕ ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ 'ಹೊಸ ತಾಯಂದಿರು' ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

### ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನವಿರಲಿ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತಾವು ಬಳಸುವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕನಿಷ್ಠ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಂಗಸರೇ... ಸಂಸಾರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಸರಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ●

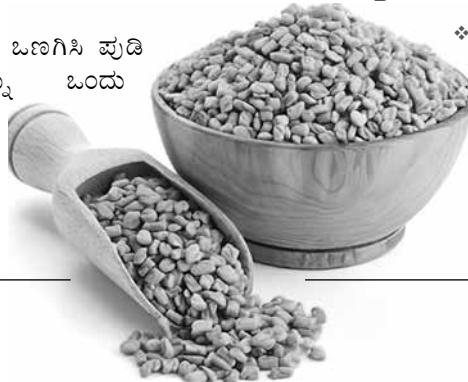
# ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು!



- ❖ ಬಾಳೆ ಹೂವನ್ನು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮಾವಿನ ಓಟೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಕೂಡ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ರವನ್ನು ನೆನಸಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೆಂತ್ರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರ ತಿಂದರೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಹುಣಸೆ ಚಿಗುರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ನಾಳದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕಡ್ಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಟ್ಟು ಬರುವ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ,

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.

- ❖ ಕೆಲವು ಯುವತಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೋಗದೆ ಅವರು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಕೆಲವರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ತೊಗಟೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಮಾವಿನ ಮರದ ಹಸಿರು ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸುಲಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಒಳಗೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ಪದರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಂಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ರಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುರಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
  - ❖ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನೀರು ಅರ್ಧ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ







ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಸ್ರಾವ ಏರ್ಪಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

- ❖ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರು ಅರ್ಧ ಇಂಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂದುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಮುಟ್ಟಿನ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಬಾಳೆಗೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ❖ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹೂವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಅಡಿಕೆ ಗಾತ್ರದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜೆಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಅರ್ಧ ಇಂಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿರುವ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ❖ ಲವಂಗದ ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲು ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ತಾಟಿಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆ



ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದು.

- ❖ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗದೆ ಕಂಗಾಲಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅದನ್ನು ಅನ್ನದೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಳ್ಳನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮುಟ್ಟಿನ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನದ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ 10 ಸಾಂಬಾರ್ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ❖ ದಿನವೂ ಗಂಡನನ್ನು ಕಛೇರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಮನೆಗೆಲಸದ ಕಡೆಯೇ ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಸಿವಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಡ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಎಲೆಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹಸಿವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮನೆಗೆಲಸ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸ ಎರಡನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಏಲಕ್ಕಿ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.
- ❖ ಮರುದಿನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಅನೇಕರು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

# ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಪೂರೈಸಿ!



**ನ**ಲವತ್ತು ವಯಸ್ಸು ಸಮೀಪಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಂಡಿನೋವು, ಕಾಲು ನೋವು, ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ, 'ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕೊರತೆ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು? ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು?

ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ನಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ನಾಡಿಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಏಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮೂರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ತಾವದಂತಹ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದವರು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವವರು, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಸಿ ರೂಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲ ಇಂತಹವರಿಗೆ ಮೂವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೂಳೆಗಳ ಬಲವು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೆನೋಪಾಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಸ್ವಮಿಸುವಿಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ

ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲೇರ್ಪಡುವ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಕೂಡ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಕೂಡ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಲು ಬಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೃಢವಾದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಈ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರಕುವ ಏಕೈಕ ಮೂಲವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕೊರತೆಯು ಮೂಳೆಯ ಬಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 300 ಮಿಗ್ರಾಂ, ಬಾಲಕರಿಗೆ 800 ಮಿಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 1,000 ಮಿಗ್ರಾಂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ 1,300 ಮಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು, ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಸರು, ಪನ್ನೀರ್, ಸೋಯಾಹಾಲು, ಪಾಲಕ್‌ಸೊಪ್ಪು, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕವರು ಹಳದಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.





# ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ

**ಯು**ತು ಚಿಕ್ಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಇವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ನೋವು... ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಪುರುಷರು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜಗತ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲ ನೋವನ್ನೂ ನುಂಗಿ-ಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ವಂದನಾರ್ಹರು. 'ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರು ಬೇರೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಪರಿಚಿತರಾದ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರು ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಭೇಟಿಯಾದರೂ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಆತ್ಮೀಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಹೀಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಏನು ಕಾರಣ, ಅವರ ನೋವು ಅಷ್ಟೇ!

ಗರ್ಭಾಶಯವು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯ. ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಮರಸೇಬಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುವ ಗರ್ಭಾಶಯವು, ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಮಹಿಳೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಾಳ ಎರಡನ್ನೂ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಇದು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡನೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರ್ಭನಾಳವನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ,

ಮೆನೋಪಾಸ್ ನಂತರ ಎದುರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭನಾಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಸಮಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರುಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಂದರೆ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಬಯೋಫಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳೇರ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು; ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು. ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ●





# ಧಾರವಿನ್ಯಾಸಕಾರ ಮುತುಸ್ತಾವ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೇ!



**ವಿ**ಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಏರ್ಪಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಘಟನೆ ಋತುಸ್ತಾವ. 'ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವು ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದನ್ನೇ ಋತುಸ್ತಾವ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗಳು ಈ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಫಲವಂತಿಕೆ ಹೊಂದುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಸಂಭವಿಸಿದ 14 ರಿಂದ 16ನೇ ದಿನದೊಳಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಫಲವಂತಿಕೆಯು ಸಂಭವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಇವುಗಳು ಹೊರ ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಋತುಚಕ್ರ.

ಅನೇಕ ಜನರು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ದಿನವಿಡೀ ಒಂದೇ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಬೆಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟಿನ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ : ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು, ಟ್ಯಾಂಪೂನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಕಪ್‌ಗಳು ಈಗ ಪಿರಿಯಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಗಳು ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದರ ಅರಿವಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬೇರೆಬೇರೆ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಬ್ರಾಂಡ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸಿ : ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ರಕ್ತವು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿಲ್ಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಹೀಗೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳ ಆದ್ರ್ವತೆ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಿಂದ ಕೂಡ ಸೋಂಕು ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು

ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು, ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು, ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ 6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಂಪೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯಾಂಪೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಜನನಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

◆ **ದೈಹಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮುಖ್ಯ :** ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಕಾರಣ ದೇಹವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮುನ್ನ ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಬಳಸಿ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಒರೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನಗತ್ಯ ವಾಸನೆ ಏರ್ಪಡಬಹುದು.

◆ **ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ :** ಜನನಾಂಗಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಭಾಗವು ಕೆಟ್ಟರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಸ್ವತಃ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಅದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸೋಂಕಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸರಳವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೋಪ್ ಬಳಸಬಾರದು.

◆ **ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಇದು :** ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಾಗ ಜನನಾಂಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಮೂಲಕ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಜನನಾಂಗದ ಕಡೆಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ರಬಹುದಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಹರಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

◆ **ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ :** ಬಳಸಿದ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ

◆ **ಅಲರ್ಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ :** ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಒದ್ದೆಯಾದ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂಜುನಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಈ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

◆ **ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ :** ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಟ್ಯಾಂಪೋನ್ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ತಪ್ಪು. ಒಂದು ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ಟ್ಯಾಂಪೋನ್ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಈ ತಪ್ಪುಗಳು ಸೋಂಕು, ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

◆ **ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ :** ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಯಲು, ನದಿ ಅಥವಾ ಸರೋವರದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಲಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ, 'ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು' ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾನವು ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

◆ **ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ :** ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿ ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಂಪೋನ್‌ಗಳು, ಕೆಲವು ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್‌ಗಳು, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅವಧಿ ಇದ್ದರೂ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟನ್ನು ಸಹಜವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.



## ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಎಸ್.ಎಂದರೇನು?

ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಾಶಯವು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಫಲವತ್ತತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಅಂಡಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಆಂಟ್ರೋಜೆನ್ ಎನ್ನುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೂಡ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏರ್ಪಡಲು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗವು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

## ಇದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಹೆರಗೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ 15 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಐದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶೇಕಡಾ 30 ರಿಂದ 40 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು?

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ದಣಿವು ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವರ ಮೂಡ್ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

# ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಎಸ್.

## ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

**ಒ**ಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಮೊದಲನೇ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಚರ್ಮರೋಗ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು. 'ಎಷ್ಟೇ ಮನೆಮದ್ದು ಮಾಡಿದರೂ ಮೊದಲನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದ ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದರು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮೀಸೆ ಬೇರೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, 'ನಿಮಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಆ ವೈದ್ಯೆ ಕೇಳಿದರು. ಮಹಿಳೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿ, ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ 'ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ...' ಎಂದು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು.

ಆಗ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ಟ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಮೊದಲನೇ ಸ್ಟ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎಂಬ ಗೊಂದಲದಲ್ಲೇ ಈ ಮಹಿಳೆ ಸ್ಟ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋದಳು. ಅಗತ್ಯ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳ ಬಳಿಕ ಆಕೆಗೆ 'ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಎಸ್.' (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. 'ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ನೀರಿನಗುಳ್ಳೆ'ಗಳಿರುವುದನ್ನೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕರೆಯುವುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ತಮಗೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ!



- ❖ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- ❖ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬಹುದು.
- ❖ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ❖ ಮೇಲಿನ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ❖ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ದದ್ದುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ❖ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು.
- ❖ ಕೂದಲಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ನಷ್ಟ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

### ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನವು ನಮಗೆ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

### ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವುವು?

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಫ್.ಎಚ್.ಎಚ್., ಎಸ್.ಎಚ್., ಸೀರಮ್ ಪ್ರೋಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್, ಎಸ್ಟ್ರಾಡಿಯೋಲ್, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದು. ಸ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು?

ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದು, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

### ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ❖ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯಂತಹ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಮತೋಲಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

- ❖ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.
- ❖ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಬೆವರು ಸುರಿಯುವಂತೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ದಿನಗಳಾದರೂ, ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಡೆಯಿರಿ.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ❖ ಪಿಸಿಟಿಎಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.
- ❖ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ❖ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡೋಕ್ರೈ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಹ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಅಂಡಾಶಯದ ಗಾತ್ರವು ಅಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೆ, ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT Registration of newspapers (Central) Rules, 1957 FORM IV (SEE RULE 8) Statement about Ownership & other particulars about Newspaper BILUPU		
1	Place of Publication	10, Sengunthapuram, Tirupur-641604.
2	Periodicity of its Publication	Monthly
3	Printer's Name Nationality Address	B. Ashok kumar Indian Rathna Offset Printers 40, Peters Road, Royapettah, Chennai-14.
4	Publisher's Name Nationality Address	K.R. Nagarajan Indian 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
5	Editor's Name Nationality Address	T.J. Gnanavel Indian A2, Trinity Complex, 110, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600 083
6	Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	K.R. Nagarajan 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.

I, K.R. Nagarajan hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated: 01-03-2025

Signature of Publisher:  
K.R. Nagarajan



**ಒ**ತ್ತಡವು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಶೇಖಡಾ 16ರಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. 25 ರಿಂದ 44 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ 38 ಪ್ರತಿಶತ ಮಹಿಳೆಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸವಾ ನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ 49 ಪ್ರತಿಶತ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡವು ಅವರ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಚರಿಸಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

## ಒತ್ತಡ ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ?

- ❖ ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಸಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆನುವಂಶಿಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವು ಅಥವಾ ಅಸಹನೀಯ ನಷ್ಟವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.
- ❖ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವವರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರವಿರುವವರು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಮೆದುಳಿನ ಹಾನಿಯಿಂದಾಗಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಸಹಜ ಪ್ರವಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ❖ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಏಕಾಂತ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಗೃಹಿಣಿಯರು ದಿನವಿಡೀ ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.
- ❖ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು  
ಕಾಡುವ**

**ದೂರದ  
ಅವ್ಯಕ್ತಿಯ**



## ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆ!

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನು, ದೆಹಲಿಯ ಏಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಭಾಗವು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ 'ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ', 'ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ', 'ಬಹಳ ಸಲ' - ಎನ್ನುವ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಉತ್ತರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಆರಿಸಬೇಕು.

- ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾನು ಶೋಕದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ.
- ತುಂಬಾ ವಿಷಯಗಳು ನನಗೆ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಅಳು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.
- ನನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- 'ನಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ/ಳು; ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ/ಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವಿಡೀ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ, ಅದೂ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿನವಿಡೀ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಆಗಾಗ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬುದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 0 ಅಂಕ. 'ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ' ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 1 ಅಂಕ. 'ಬಹಳ ಸಲ' ಎಂಬುದು ಉತ್ತರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 2 ಅಂಕಗಳು. ಈಗ ಈ ಹತ್ತೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಪಡೆದಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿರಿ. ಏಳಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಳಿಸಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಆಯಾಸ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ತಲೆನೋವು, ದೇಹದ ನೋವು ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಊತ... ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಬದಲಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.



ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಾಕಬೇಕಾದವರು, ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಜಗಳವಾಡುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರು... ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

### ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

- ❖ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ, ಇವುಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೂಡ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಹೊಕ್ಕುಳುಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಟು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಂದಿರು, ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಾಕಬೇಕಾದವರು, ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಜಗಳವಾಡುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರು... ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ❖ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ದೇಹದ ಬೇರೆಡೆಗಳ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದೂರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಘಟನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಅವರು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಅಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಇಂತಹವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು





# ಬಿಳುಪು

ಭಾವನೆಗಳು

ಸಂಚಿಕೆ 7 ಸಂಪುಟ 10  
ಮಾರ್ಚ್ 2025

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಲೇಖಕರು  
**ತ.ಸೆ. ಚನ್ನಾವೇಲ್**

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು  
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ

**ಡಾ. ತಮಿಳ್ ಸೆಲ್ವಿ**

ಎಂ.ಎ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ., ಡಿ.ಲಿಟ್.,

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ  
ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚೆನ್ನೈ.

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ  
ತರು ಮೀಡಿಯಾ (ಪ್ರೈ) ಲಿ.,

10/55, ರಾಜು ಸ್ಟ್ರೀಟ್  
ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಳಂ  
ಚೆನ್ನೈ 600 033

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ  
ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ  
ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಪೂರ್ವ

ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ  
ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ  
ಪುನರ್‌ದಾಖಲಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು  
ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road,

TIRUPUR - 641 604.

Ph: 0421-4304106

ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ; ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನು  
ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

- ❖ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ  
ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯಾತನೆ  
ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಈ ಮುನ್ನ ತಮಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರೇ ಹೇಳಿದ್ದ ಅನೇಕ  
ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಈಗ ಅವರು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ  
ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಮೋಜಿನ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು  
ಸುಂದರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.  
ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಅವರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ನಾನು  
ನಿಷ್ಪಯೋಜಕ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

## ತಪ್ಪಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ❖ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು  
ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ  
ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಬಹುದು.
- ❖ ಹಗಲಿನ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೂ ಮಲಗಬೇಡಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಸ್ವಲ್ಪ  
ದೂರ ನಡೆಯುವುದು, ಯಾವುದಾದರೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆ  
ಸಮಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು  
ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಆದಷ್ಟು ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಮನೆಗಳ  
ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

## ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆಯೇ?

ಖಿನ್ನತೆ ಗುಣವಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕ  
ಅಸ್ವಸ್ಥರು ಎಂದು ಎಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು  
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರಿಗೆ, ತಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದೇ  
ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ, ಅದು ತೀವ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು  
ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು  
ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ, ಮಗುವಿನ  
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ  
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ  
ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್  
ಸ್ವಲ್ಪವಿಳಿಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ  
ಎಂದು ಸಂತೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ. ಸೇತು  
ಬಂಧಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.





India's Most Trusted  
Dhoti Brand



CULTURE CLUB<sup>®</sup>

MATCHING DHOTIS • SHIRTS





# BAMBOO COTTON

WHITE SHIRTS

**AN ULTIMATE  
UPGRADE  
IN WHITE  
SHIRTS.**

Presenting  
Ramraj Bamboo Cotton  
White Shirts.  
With its quick drying nature,  
it gives you smooth,  
soft and natural comfort.



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION

[www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)





**COTTON**  
DHOTIS • SHIRTS • FABRIC



India's Most Trusted  
Dhoti Brand

Kokhila® 

WOMEN'S INNERWEARS

BY



Comfort  
that's perfect  
Inside





ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ  
ಬರಬೇಕೇ?

# ಬಿಳುಪು

## ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!



ಉನ್ನತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಉನ್ನತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಬೊಕ್ಕಸವಾಗಿದೆ.



**ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200**  
**ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380**

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. **VENMAIL** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ

VENMAIL ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ (A/C No: 180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) ಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ➔ ಮನಿಯಾಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ➔ ಎಲ್ಲಾ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಚಂದಾ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

**ವಿಳಾಸ :** Bilupu  
Ramraj V tower  
10, Sengundapuram, Mangalam Road  
Thirupur 641604.  
Ph. 0421-4304106, 9842274137  
email: venmail@ramrajcotton.net

ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಲೂ, ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು' ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲೂ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.  
**ಫೋನ್ : 0421-4304106, 9842274137.**

# ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು PhonePe G Pay Net transfer ಮೂಲಕವೂ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



UPI ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಸಂಚಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಬಿಳುಪು UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಆಪ್ ಇರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳುಪು ಖಾತೆಯ QR code ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು Forward ಮಾಡಿರಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಮಾಡಿ. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 98422 74137.

**ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯ ವಿವರ Venmail**  
**A/C No: 180913500000299**  
**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch**  
**IFSC Code: KVBL0001809.**



## ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿ ಲಭ್ಯ. ಚಂದಾ ಹಣ ಪಾವತಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

**ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200** | **ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380** | **ರೂ. 250 ಮಾತ್ರ**



## ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(60 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ನಕಲನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

**ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200** | **ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380** | **ರೂ. 250 ಮಾತ್ರ**

**ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಂಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.**





# ಬಾರದ ಮುಟ್ಟು... ಸಹಜವಾಗಲೂ ಯಾವುದು ದಾರಿ?

**ಹೆಚ್ಚು** ಸ್ವಪಿಸಿದರೂ ಚಿಂತೆ...ಬರದಿದ್ದರೂ ಆತಂಕ...! ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವಂತೆಯೇ, ಮುಟ್ಟಾಗದೇ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಅಮೆನೋರಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳ ಕಾಲ ಮುಟ್ಟಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಾರದ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಅಮೆನೋರಿಯಾ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಅಮೆನೋರಿಯಾವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಮೆನೋರಿಯಾ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಅಮೆನೋರಿಯಾ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. 14 ನೇ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರವೂ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹವು ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಅಮೆನೋರಿಯಾ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಅಮೆನೋರಿಯಾ ಎಂದರೆ, ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಅಮೆನೋರಿಯಾ ಎಂಬುದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ... ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗದೆ, ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸತತ ಮೂರು ಅವಧಿಗಳು ತಪ್ಪಿಹೋಗುವುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಮೆನೋರಿಯಾವು ಆನುವಂಶಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವಿಳಂಬವಾದ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಅಮೆನೋರಿಯಾ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟರಾನ್ ನಂತಹ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ವವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇತರ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೂ ಇದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅಳವಡಿಸಲಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳು ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧಿಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧಿಗಳು, ಅಲ್‌ಜಿಯಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಜನರು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಮೆನೋರಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯು ಕೂಡ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಜನರು ಸಹ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಪಿಸಿಟಿಎಸ್ ನಂತಹ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೂ ಕೂಡ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಮೆನೋರಿಯಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

# ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಭಯ ಬೇಡ!



**ಪ್ರ** ಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗಡ್ಡೆಗಳು. ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಎನ್ನುವುದು ಅದರೊಳಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಗೆಡ್ಡೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅವರು ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸಂತಾನಹೀನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಒಂದೇ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೂಟ ಇದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ, ಅವರಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗೋಡೆಯವರೆಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೋವು ಮತ್ತು ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನೋವು, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕಾಲು ನೋವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ಹರಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಗೆಡ್ಡೆಯು ಪಕ್ಕದ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ

ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಲಕ್ಷಣರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಮನಾರ್ಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗಳ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮತ್ತು ಅದು ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮೆನೋಪಾಸ್ ನಂತರ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಅವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಇದರಿಂದ ಏರ್ಪಡಬಹುದಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.



# ಮ

ಹಿಳೆಯರನ್ನು ವಿಪರೀತ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ದುರಂತವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾಳೆ. 45 ರಿಂದ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಕಂಠ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ ಎಂಬ ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವೈರಸ್ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 10ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಲಸಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಈ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ರೋಗವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಬಂಧದ ನಂತರವೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನೀರಿನಂತಹ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯರು, ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವವರು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

## ಜಿಂತೆ ತರುವ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!





ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ನೋವು ರಹಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೊಲೋಸ್ಕೊಪಿ ಮತ್ತು ಬಯಾಪ್ಸಿಯಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ

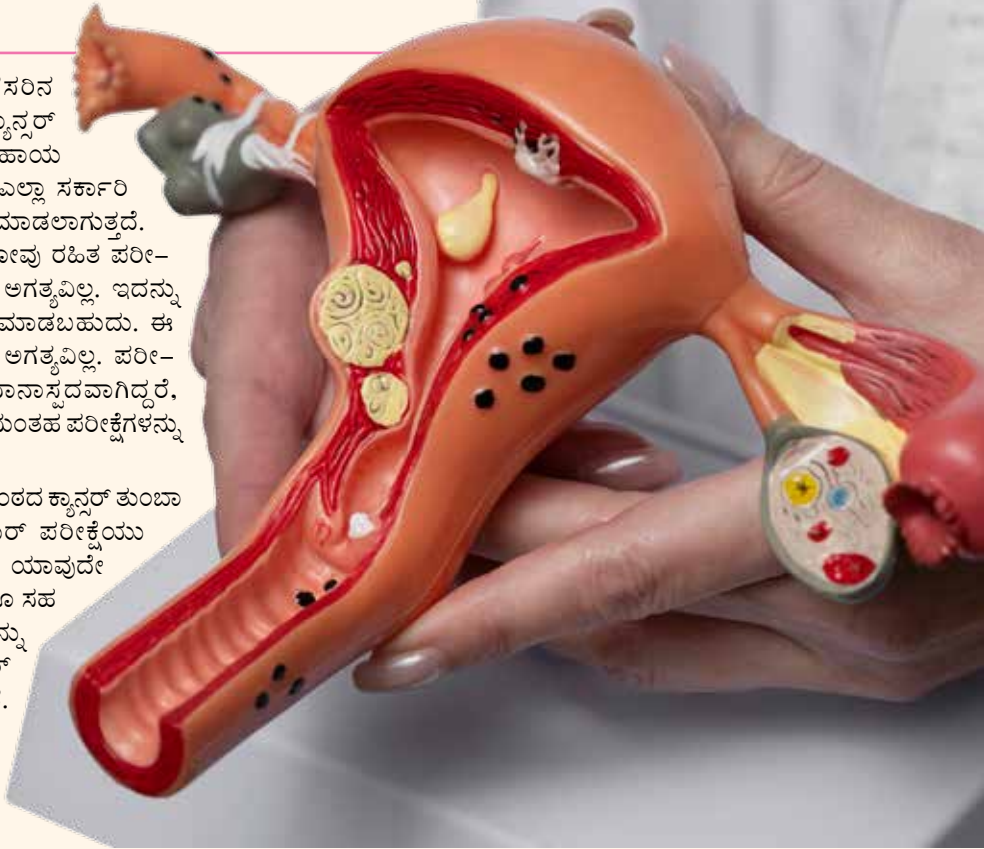
ನಂತರವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೀವ್ರತೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು :** ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನಗಳು ನಡೆದರೂ ಅದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಬೇಸರದ ಸುದ್ದಿ. ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿದ ಸುಮಾರು 70 ಪ್ರತಿಶತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚವೂ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿದೆ.

## ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ

- ಮಹಿಳೆಯರು 21 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 21 ರಿಂದ 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ 3 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ



ಪ್ರತಿ 5 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- 65 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಮುನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಹಿಂದಿನ ಮೂರು ಸತತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- 9 ರಿಂದ 26 ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ. ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೂಡ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಲಸಿಕೆ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತ್ರ ಹೋರಾಡಿ, ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆ ನಂತರವೂ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯ.
- ಮೇಲಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಅದರ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದು ಸಂಭವಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

## ಪುಷ್ಪವತಿಯಾದಾಗ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು !



ಹುಡುಗಿಯರು ಮೊದಲ ಸಲ ಋತುಮತಿಯರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ ಗಂಜಿಯನ್ನೂ, ಮೆಂತ್ಯದ ಗಂಜಿಯನ್ನೂ, ರಾಗಿ ಪುಟ್ಟನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು:

ಮೂಳೆಗಳು ಬಲವಾಗಲೂ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರ ಸರಿಯಾಗಿರಲೂ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲೂ ಕಪ್ಪು ಉದ್ದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಸಹ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಳದಿ ಲೋಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

ನವಣೆ, ರಾಗಿ, ಬಿಳಿ ಜೋಳ, ಹುರಿಗಡಲೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು:

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹೊನಗನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಡಲೆ ಹುಸಲಿ ಕೂಡ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಾಳೆ ಹೂವು ಮತ್ತು ತೊಗರಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಪವು ಹದಿಹರೆಯದ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.



## ಕಹಿ ಪರಿಚಯವಾಗಲಿ!

ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇವೆ: ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ ಮತ್ತು ಹುಳಿ. ಒಗರು ಮತ್ತು ಕಹಿ ಅಹಿತಕರ ರುಚಿಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಂದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪಾಲಿಸಿಪಿಕ್ ಓವರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಒಗರು ಮತ್ತು ಕಹಿ ರುಚಿಯಿರುವ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಪಿಸಿಟಿಡಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಾರು, ಎಳ್ಳು ಪೇಸ್ಟ್, ಮೆಂತ್ಯ ಪುಡಿ, ಕಪ್ಪು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಪಿಸಿಟಿಡಿಯನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ!

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹವು ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ವಲ್ಪವಿಳಿಯುವ ಸಮತೋಲನವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಲಿನ್ ನಂತರ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಅನೇಕ ಜನರು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ.





## ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸರಳ ಆಹಾರಗಳು!

ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಕೃಶವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ನೀಡಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡೂ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದು ತೆಳ್ಳಗಿನ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು ಚಿಟ್ಟಿ, ಎಳ್ಳಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

## ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳು!

ಸಾಸಿವೆ, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೀನು, ಕಲ್ಲು ಉಪ್ಪು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತರಕಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅಂಶವು ರೈಸ್ ಬಾಂಡ್ ಎಣ್ಣೆ, ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಬಂಜೆತನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ, ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿರುವ ಆಹಾರಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.



## ಗರ್ಭ ಕಾಲದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಹುರುಳಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಬೆರೆಸಿದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆರಂಭಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಂಕೋಚನಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಪನ್ನೀರ್ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ನೀರು ಸ್ರವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಳೆ ದಂಟು ಮತ್ತು ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.





# ರಕ್ತಹೀನತೆ!

**ವಿ**ಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಇದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಈ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅವುಗಳ ಆಕಾರ ಬದಲಾದರೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮನೆಗೆಲಸ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಅದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಮೊದಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಭಾರೀ ವಾಸಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಾಗಿ 15 ರಿಂದ 49 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೈಸ್ನಾಟ್ರಿಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಅಪಾಯವು



30

ಬಿಳುಪು  
ಮಾರ್ಚ್ 2025

ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು, ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಗಬೇಗ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಹ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಕಾರಣ, ಅವರು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲಕಿಯರ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ ಅದು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ರಕ್ತದ ನಷ್ಟ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಆ ಮಹಿಳೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಆಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಇದು ತಲೆಮಾರುಗಳಾಗಿಯೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕೊರತೆಯು ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಗುವಿನ ತೂಕ ನಷ್ಟ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ಎದೆ ಹಾಲು ಸ್ರವಿಸದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ನಂತರದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಜನನ ಕಾಲದ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತೂಕ ಇಳಿಕೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆದರೂ ಕೂಡ ಸುಸ್ತು, ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊರತೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತೆಳವಾದ ಉಗುರುಗಳು, ತೆಳು ಚರ್ಮ, ಅನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಜನರು, ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರು, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಹುಳುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಜನರು, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು, ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಇತ್ಯಾದಿ ಜನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ನೀವು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಗು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ. ಆ ಔಷಧಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಅಥವಾ 2 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು



ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅವರು ಜೀವನದ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅವರ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಬೇಕು.

ನೀವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎರಡು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣದಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಾಗಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್, ಬೀಟ್ರೂಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ಅಗಸೆಬೀಜ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಅಣಬೆಗಳು, ಖರ್ಜೂರ, ಅವಕಾಡೂ, ಪಿಸ್ತಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ.

ದೇಹವು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ನೆಲೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕಿತ್ತಳೆ, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಕಿವಿ, ಪೇರಲ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್, ಕರಬೂಜ, ಮಾವು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು, ಹುಳಿಯಾಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಫೈಟೇಟ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎರಕಹೊಯ್ದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.



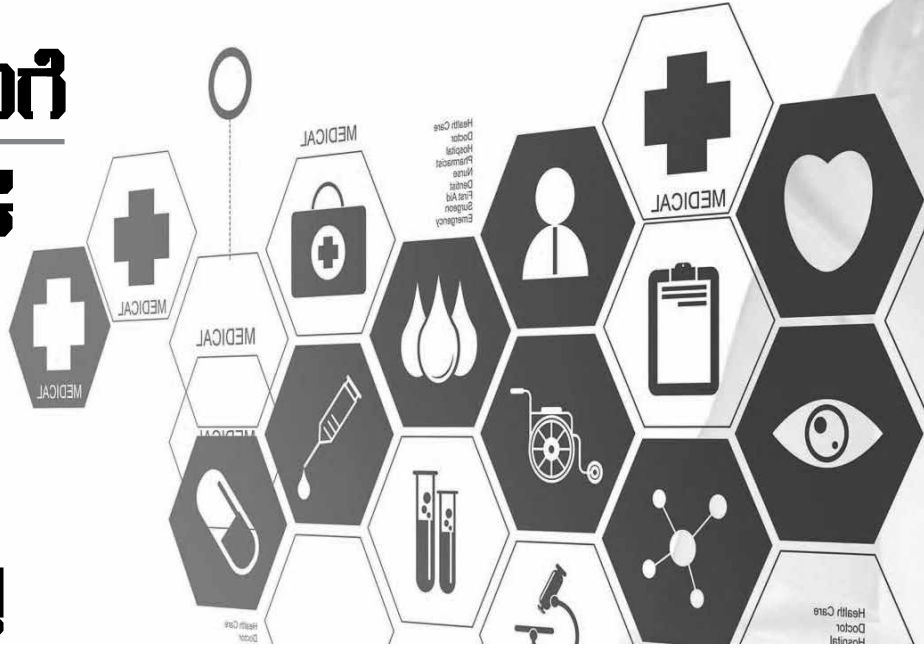
# ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

# ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ

# ಮಾಸ್ಟರ್

# ಹೆಲ್ಪ್

# ಚೆಕ್‌ಅಪ್!



ಮಹಿಳೆಯರು 30 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಹಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 79 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಸ್ತ್ರೀನಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಗೆ, ಮಾಸ್ಟರ್ ಹೆಲ್ಪ್ ಚೆಕ್-ಅಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

## ಯಾವ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬೇಕು?

- ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಫ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರು ಸಹ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 20 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಮೂಳೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಸ್ಪಿಯೊಫೋರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತದ ರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಅವನತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮೂಳೆ ಖನಿಜ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು 21 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. 30 ವರ್ಷದಿಂದ, ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವೈರಸ್ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಕೊಲೊನೋಸ್ಕೋಪಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು 50 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರತಿ 10 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ, ಅವರು ಇದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು 40 ವರ್ಷದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಸಹಜ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ ಎಂದು







# ಓದುಗರ ಪತ್ರಗಳು!



‘ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ’ ವಿಶೇಷಾಂಕವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾರನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಾವು ಖತರಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಚಿಕೆ ಖದಾಲಿದೆ.

– ಕೆ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಬೂದಿಕೋಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ.

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳ ‘ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ’ ವಿಶೇಷಾಂಕವು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರಲು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆಸ್ತವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಅನುವಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ತಮಿಳ್ ಸೈಲಿಯವರ ಬರಹದ ಶೈಲಿ ಕೂಡ ತುಂಬ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅಭಿನಂದನೆಗಳು!

– ಮುತ್ತೇಗೌಡ, ಸೀ ಕಾಲೇಜ್, ಅಯ್ಯಪ್ಪನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ರಾವುರಾಜ್ ಕಾಟನ್ ಅವರ ‘ಇಳುಪು ಭಾವನೆಗಳು’ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದೊಂದು ತಿಂಗಳೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಶೇಷ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ‘ಇಳುಪು’ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಓದುವಂತಹ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

– ಕೆ.ವೆಂಕಟೇಶ್, ಹುಟ್ಟುಹಳ್ಳಿ.

ಅವರು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 35 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರತಿ 5 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

- ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಇದನ್ನು 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋವಾ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ. 20 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. 30 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು 40 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಕಿವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 18 ವರ್ಷದಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 50 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ 3 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮದ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಚೆಕ್-ಅಪ್ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.



**ಆ**ರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು, ಗಂಡಿಗೂ-ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. 60ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಯಾವ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಆರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. 60ರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ ವಿಜೃಂಭಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಪ್ರತಿ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

### 6 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ

ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವರ್ಪ ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವರ್ಪ (ಬ್ಯಾಡ್ ಟಚ್) ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವರ್ಪ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವರ್ಪದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಮುಟ್ಟುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು 12 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆತ್ತವರು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಪಿನ್ ಅನ್ನು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಚಪ್ಪಲಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು

ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾನ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್‌ಗಳನ್ನೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

### 16 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿ ಈ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿಣದಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಹ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಹುಳುಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಕಾಶಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ, ಅನೇಕ ಯುವತಿಯರು ಅನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಪ ಅಥವಾ ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಗುಳ್ಳೆಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಕಾಲವಾಗಿದೆ.

### 26 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು

ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೊರತೆ, ಪಿಸಿಟಿಡಿ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸೇವನೆಯು, ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸದೆ ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜು

**ಆರಲಿಂದ  
ನೂರು ವಯಸ್ಸಿನ  
ವರೆಗೆ!**



ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಕೂಡ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಸಹ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕಂಠದ ಡಿಸ್ಕೋನಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲಸಿಕೆ ಇದೆ. ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದವರು ಈಗಲೂ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### 40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು

ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಅನೇಕ ಜನರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ, ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಾಗ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ನೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಗರ್ಭಚೀಲದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಅಂಡಾಶಯದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಡಿಮೆ ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಹೃದಯಬಡಿತ, ಉದ್ದೇಗ, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. 'ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನೆಯವರು ಗಮನಿಸದಿದ್ದಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿ-

ರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಂದು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ, ನೀವು ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### 60 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು

ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಹೃದ್ಯೋಗಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ, ಗಾಳಿಗುಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸೀನಿಡರೆ ಮೂತ್ರ ಸೋರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಅಂಡವಾಯು, ಶುಷ್ಕತೆ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಋತುಬಂಧದ ನಂತರವೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ನಾವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ದೇಹವು ಸಹಕರಿಸದಿದ್ದರೂ ನಡಿಗೆ, ಮತ್ತು ಬೆವರುವ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವರು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದೇ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೊದಲೇ ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡರೆ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು. ●





# ಭಾ

ರತದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗಿಂತ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ 87,000 ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಚಿಕ್ಕವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕಿಯರವರೆಗೂ ಯಾರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, 45 ರಿಂದ 64 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಈ ರೋಗದ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ.

# ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ!

5 ರಿಂದ 10 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. 'ನಮ್ಮ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ನನಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ರೋಗವು ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಆರಂಭಿಕ ಪತ್ತೆಯಿಂದ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೆಡ್ಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇವು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಇದು ಸಂಭವಿಸಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

- ಜೆನೆಟಿಕ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗಳಿಂದ ಮೊಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.
- ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.
- ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ತಡವಾದ ಮನೋಪಾಸ್ ಕೂಡ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.
- ತಡವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದರ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.
- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಅಪಾಯ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.
- ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು



36

ಬಿಳುಪು ಮಾರ್ಚ್ 2025



ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಹ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

- ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಪಾಯವು ಹೆಚ್ಚು.
- ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಆಧಾರಿತ ಸೌಂದರ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಅಸಮರ್ಪಕ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯು ಸಹ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಾಲುಣಿಸುವವರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ದೈಹಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಂತಹ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಗಳ ಇತರ ಮೃದುವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಅನುಭವ, ಎರಡು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಎದೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ಊತ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ನೋವು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಟೋಳ್ಳು, ಸ್ನಾಯು ದಪ್ಪವಾಗುವುದು, ಉಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಹೊರತಾಗಿ, ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಸ್ರಾವ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಪತ್ತೆಗೆ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ 7ನೇ ದಿನದ ನಂತರ

ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. 20 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದಾಗಿದೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ 40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೆಮೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಮೆಮೋಗ್ರಾಮ್ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ತನಗಳ ನಿಖರವಾದ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳು ಈಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿವೆ. ಟೊಮೊಸಿಂಥೆಸಿಸ್ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಫಿ ಎಂಬ ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ನಿಕಟವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು; ಅದರ ಮರುಕಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟರೆ ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಗೆಡ್ಡೆಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅದು ಎಷ್ಟು ಹರಡಿದೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೀಮೋಥೆರಪಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಉದ್ದೇಶಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

ಇದು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಬದಲು ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



# ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯ!

**ಮ**ನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹತ್ತುಕೈಗಳು ಕೂಡ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಈಗ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಎಷ್ಟೇ ಬ್ಯುಸಿ ಇದ್ದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. 'ನಾವು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಿಂದ

- ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಖರೀದಿಸಿ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಂದ ನಂತರ ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು' ಎಂಬಂತೆ ಇರಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಿಂದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಚಿಪ್ಸ್, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಳು, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಸುಂಡಲ್ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ದಿನವಿಡೀ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
- ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಎದ್ದೇಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಟೆನ್ಷನ್ ಆಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಅವಸರವಾಗಿ ಆಫೀಸ್‌ಗೆ ಓಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಉದ್ದೇಗ, ಒತ್ತಡಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿರಿ. ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಾಗಿರಲಿ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎಷ್ಟೇ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಿಫ್ರೆಶ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಡವಾದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಅದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.





Inners for Winners



**VESTS**

**BRIEFS • TRUNKS**

Experience a  
**Fit That  
Feels Like  
a Second Skin!**

Shreyas Iyer - Cricketer

**SUKRA**  
SUPER FINE COTTON VESTS

**ROMEX**  
SUPERIOR BANJANS

**RISE-UP**  
PREMIUM BANJANS

**ACOSTE**  
LUXURY INNERWEARS

**Breeze**  
Eye Let Vests

**WinStripe**  
STRIPPED BANJANS

**ARCHERY**  
GYM VEST

**COMPACT**  
PREMIUM COTTON RIB VESTS

**LITTLE STARS**  
KIDS INNERWEARS

Available at Ramraj Showrooms & All leading Textile Shops | Shop Online at [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



 **RAMRAJ**

*Vaibhav Collection*<sup>®</sup>

**DHOTIS • SHIRTS**



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION