

കോട്ടൺ ഇന്ത്യയുടെ സംസ്കാരം

വാല്യം 7 • ലക്കം 7 • മാർച്ച് 2025 • വില: 18 രൂപ

വൈശ്വ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

സ്ത്രീകളുടെ
ആരോഗ്യം
പ്രത്യേക പതിപ്പ്





India's Most Trusted
Dhoti Brand



LITTLE STARS[®]

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTA • PANCHAKACHAM



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



സ്ത്രീകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക ആരോഗ്യാവസ്ഥകളുടെ
 കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിച്ച്
 പരിഹാരങ്ങളും സ്വയം സുരക്ഷാ മാർഗങ്ങളും
 എടുത്തുകാട്ടി വഴികാട്ടിയാകുന്ന

സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യം പ്രത്യേക പതിപ്പ്

താങ്കൾക്ക് നൽകുന്നതിൽ ഞങ്ങൾക്ക് അഭിമാനമുണ്ട്.



ചാലക ശക്തികൾ

പ്രിയരെ,

പഴത്തിന്റെ സവാൾ അതിന്റെ വേരിന്റെ ശക്തിയേയും അത് വലിച്ചെടുക്കുന്ന ജലത്തെയും അനുസരിച്ചാണ്. അതു പോലെ ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ആരോഗ്യം ആ കുടുംബത്തിലെ വീട്ടമ്മയുടെ ആരോഗ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അത് സമൂഹത്തിന്റെയും നാട്ടിന്റെയും ഗുണമായി ഭവിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിന്റെ ആധാരമായും അതിനുസമൃദ്ധിച്ചൊരിയുന്ന അടിവേരായും അവർ നിലകൊള്ളുന്ന സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തെ പറ്റി കാര്യമായ ശ്രദ്ധ ഇനിയും ഉണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ സത്യം വെളിപ്പെടുത്തുന്ന രണ്ടു സംഭവങ്ങൾ നിങ്ങളോട് ഞാൻ പങ്കു വയ്ക്കുകയാണ്.

ലോകം മുഴുവൻ കൊറോണയുടെ പിടിയിൽ അമർന്ന കാലത്ത് നടന്ന ഒരു സംഭവമാണ്. ഒരു വീട്ടമ്മയ്ക്ക് കൊറോണ ബാധിച്ചു. ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ എടുക്കാൻ ശ്വാസകോശത്തിന് കഴിയാത്തത് മൂലം അവരുടെ ആരോഗ്യ നില പരുങ്ങലിൽ ആയി. ആശുപത്രിയുടെ സഹായത്തോടെ വീട്ടിൽ അവരെ വെന്റിലേറ്ററിൽ ആക്കി. അവരാകട്ടെ, ഓക്സിജൻ മാസ്കും മറ്റു സന്നാഹങ്ങളുമായി അടുക്കള ജോലി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. തനിക്കു രോഗമാണെങ്കിലും കുടുംബത്തിലുള്ളവർ വിശന്നിരിക്കരുത് എന്ന് കരുതിയാണ് ഈ

ത്യാഗം. ഈ ചിത്രം അവർ സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ പങ്കു വെച്ചു. അത് അനേകം പേർ ഷെയർ ചെയ്തു.

വിശാലമായി നോക്കിയാൽ ആ ചിത്രം സ്ത്രീയുടെ മഹത്വം പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നായി നമുക്ക് തോന്നും. യഥാർത്ഥത്തിൽ സമൂഹത്തിൽ സ്ത്രീയുടെ ആരോഗ്യത്തെ ആളുകൾ എത്ര ഉദാസീനമായാണ് കാണുന്നതെന്നതിന് ഉദാഹരണമായിരുന്നു ആ ചിത്രം. ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് അവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ശ്വാസിക്കാൻ പോലും കഴിയാത്ത ഒരു സ്ത്രീ പാചകം ചെയ്യണമെന്ന് കരുതുന്നതും അത് കൊട്ടിഘോഷിക്കുന്നതുമാണ് നാം കാണുന്നത്. കുടുംബത്തിന്റെ വിശപ്പ് മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ആ സ്ത്രീയുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും ശ്രദ്ധയുണ്ടോ എന്ന സംശയം ചിത്രം ഉയർത്തുന്നു.

ഇത് ശരിയാണെന്ന് മറ്റൊരു പരസ്യം നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ചില വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് വനിതാദിനം മുൻനിർത്തി ഒരു സ്വകാര്യ ആശുപത്രി വലിയ ഒരു പരസ്യം നൽകി. വീട്ടമ്മമാരുടെ പടങ്ങൾ വലുതായി നൽകി, 'ഭാര്യയുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ കരുതൽ വേണം'

എന്ന വാചകത്തോടെ. സമ്പൂർണ്ണ മെഡിക്കൽ പരിശോധന നടത്താനുള്ള പദ്ധതിയുടെ പരസ്യമായിരുന്നു അത്. ഭർത്താക്കന്മാർ ഭാര്യയെ കൂട്ടിവന്നാൽ പ്രത്യേക കിഴിവ് എന്നും അറിയിച്ചിരുന്നു. വലിയ തിരക്കുണ്ടാകുമെന്ന് എല്ലാവരും കരുതി.

എന്നാൽ അന്ന് പരിശോധനയ്ക്ക് വന്നത് കുറച്ചു പേർ മാത്രം.

ഈ വിഷമകരമായ യാഥാർത്ഥ്യം മുന്നിൽ കണ്ട് ആശുപത്രി അധികൃതർ അടുത്തു തന്നെ തങ്ങളുടെ പദ്ധതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തി. കുറേ ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം അതേ മെഡിക്കൽ പരിശോധനാ പദ്ധതി വലിയ പരസ്യമായി പത്രങ്ങളിൽ വന്നു. 'ഭർത്താവിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ



മികച്ച അവസരം. വീട്ടമ്മമാർ ഭർത്താവുമായി വന്നാൽ പ്രത്യേക കിഴിവ് എന്നായിരുന്നു പരസ്യം.

ആ ദിവസം ആയിരക്കണക്കിന് വീട്ടമ്മമാർ ഭർത്താക്കന്മാരുമായി പരിശോധനയ്ക്ക് വന്നു. ഭർത്താവ് നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ കഴിയണമെന്ന് ഭാര്യമാർ കരുതുന്നു. എന്നാൽ ഭാര്യയുടെ ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന ചിന്ത ഭൂരിപക്ഷം ഭർത്താക്കന്മാർക്കും ഇല്ല. കുടുംബത്തിനായി കഷ്ടപ്പെടുന്ന പുരുഷന്മാർക്കു വേണ്ടി എല്ലാ കരുതലും സ്ത്രീകൾ നൽകുന്നു. അതേ കുടുംബത്തിന് ശമ്പളം ഇല്ലാതെ അധ്വാനിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തെ പറ്റി പുരുഷന്മാർക്ക് ആധി ഇല്ല. ഈ കാഴ്ചപ്പാടും സ്ഥിതിയും മാറിയാലേ കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും ഗുണം ഉണ്ടാകൂ.

മുപ്പതു വയസ്സിനു മുകളിൽ ഉള്ള സ്ത്രീകളിൽ നടത്തിയ ഒരു ഗവേഷണത്തിൽ ഇന്ത്യയിൽ വൻതോതിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് പോഷകാഹാരക്കുറവ് ഉണ്ടെന്നും അവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ അവരെ ധാരാളമായി ബാധിക്കുന്നുവെന്നും പറയുന്നു. അടുത്ത തലമുറയെ ഗർഭം ധരിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യമാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. ശാരീരികമായ അവശതകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവശ്യമായ വിശ്രമം സ്ത്രീകൾക്ക് കുടുംബങ്ങൾ നൽകിയാൽ മാത്രമേ സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിയൂ എന്ന് ആ ഗവേഷണം പറയുന്നു.

ജോലി ഇടങ്ങളിൽ പല വിധ സൗകര്യങ്ങളും ആനുകൂല്യങ്ങളും പുരുഷന്മാർക്ക് കിട്ടും. എന്നാൽ അടുക്കളയിൽ ഒതുങ്ങി കുടുംബത്തിന്റെ വിശപ്പ് തീർക്കാൻ ക്ലേശിക്കുന്ന വീട്ടമ്മമാർക്ക് അവധി ഒരു സ്വപ്നം മാത്രം. ജോലിക്ക് പോകുന്ന സ്ത്രീകൾക്കു പോലും ഈ കടമയിൽ നിന്ന് മോചനമില്ല.

ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങളായി അടുക്കളയ്ക്കും കിടക്കയ്ക്കും ഇടയിലുള്ള നിരന്തര ഓട്ടത്തിലാണ് സ്ത്രീകൾ. അങ്ങനെ അവർ സ്വയം എരിഞ്ഞു തീരുന്നു. ചില ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ അത് ആശ്വസിപ്പിക്കത്തക്ക വിധം വലുതല്ല.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ പുർണ്ണമാക്കാൻ അധ്വാനിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ



The Culturepreneur

ആരോഗ്യത്തിൽ നാം ശ്രദ്ധ പുലർത്തുമെന്ന് ഉറപ്പിക്കണം. നമ്മുടെ കുടുംബത്തിൽ നിന്നാകട്ടെ ഈ മാറ്റം. അതേ പോലെ സ്ത്രീകളും തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണം. എല്ലാ വർഷവും മാർച്ച് എട്ടിന് ലോകവനിതാ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഈ ദിവസം മാത്രമല്ല എല്ലാ ദിവസവും നാം സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുമെന്ന് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം.

സമസ്ത ഐശ്വര്യങ്ങളും

ആശംസിച്ചു കൊണ്ട്,

കെ ആർ നാഗരാജൻ,

സ്മാപകൻ,

റാംരാജ് കോട്ടൺ





ആരോഗ്യത്തിൽ സ്ട്രീകൾ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണം.

പല സ്ട്രീകളും തങ്ങളുടെ സൗന്ദര്യത്തിൽ കാട്ടുന്ന താൽപര്യം ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ കാട്ടാറില്ല. യുവതികൾ ഇതിൽ വളരെ പിന്നിലാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്ന ചില വീട്ടമ്മമാർ പഴകിയ ഭക്ഷണം കഴിച്ചു തൃപ്തിയടയുന്നു. ഇത് തെറ്റാണ്. അവരുടെ ശീലങ്ങളുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമായി ശരീരത്തിലും പരോക്ഷമായി മനസ്സിലും പ്രതിഫലിക്കും.

ചില സ്ട്രീകൾ ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളാണ്. സ്വന്തം ശരീരം, മാനസികാവസ്ഥ എന്നിവ പരിപാലിക്കുന്നതിൽ കരുതൽ കാട്ടുന്ന ആ ആരോഗ്യവതികളായ സ്ട്രീകളെ കണ്ട് പഠിക്കാം...

കുട്ടുകാരികൾ ഉണ്ടാകണം.

ആരോഗ്യവതികളായ സ്ട്രീകൾ സൗഹൃദം വിലമതിക്കും. ഏത് രോഗമായിരുന്നാലും ഏകാന്തതയിൽ അതോർത്ത് വേദനപ്പെട്ടാൽ, ആ രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത അധികരിക്കും. പ്രത്യേകിച്ച് സ്മരണാർബുദം ബാധിക്കുകയും അവർ ഏകാന്തതയിലുമാണെങ്കിൽ മനസ്സ് ഉടഞ്ഞു പോകും. നല്ല അടുപ്പമുള്ള കുട്ടുകാരികൾ

ഉള്ളവർക്ക് തീവ്രമായ ആ വേദനയിൽ നിന്ന് സ്വയം വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഒരു സ്ട്രീ തന്റെ പ്രശ്നങ്ങളെ അടുത്ത കുട്ടുകാരികളുമായി പങ്കു വയ്ക്കുമ്പോൾ പല വിഷയങ്ങളിലും അവർക്ക് നല്ല ധാരണ ഉണ്ടാകും. അവരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് നല്ല തീരുമാനങ്ങളിൽ എത്താൻ കഴിയും. അങ്ങനെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.

പരിശോധനകൾ നടത്തണം.

മിക്ക സ്ട്രീകളും രോഗം രൂക്ഷമാകുമ്പോഴാണ് ഡോക്ടറെ കാണുന്നത്. താൻ കിടന്നാൽ വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ എങ്ങനെ നടക്കും എന്ന ആശങ്കയിൽ എല്ലാം അവർ മാറ്റി വയ്ക്കും. ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പരിശോധനകൾ പോലും മടിച്ചു മടിച്ചായിരിക്കും ചെയ്യുക. എന്നാൽ ആരോഗ്യവതികളായ സ്ട്രീകൾ ഇതിൽ വ്യത്യസ്തരാണ്. ഒരു നിശ്ചിത വയസ്സിനു ശേഷം മാസ്റ്റർ ചെയ്ത് അപ്പ് എന്ന സമ്പൂർണ്ണ മെഡിക്കൽ പരിശോധന നടത്തണം എന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കും. പ്രത്യേകിച്ച് സ്ട്രീകളെ ഏറ്റവും ഭയപ്പെടുത്തുന്ന സ്മരണാർബുദ സ്വയം പരിശോധനകൾ പോലും അവർ ഡോക്ടർമാരോട് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കും.

ലക്ഷണങ്ങൾ അറിയണം.

ആരോഗ്യവതികളായ സ്ട്രീകൾ തങ്ങളുടെ ശാരീരിക നിലയെപ്പറ്റി നന്നായി അറിഞ്ഞു വെച്ചിരിക്കും. ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നം ഉണ്ടെന്നു തോന്നിയാൽ ഡോക്ടറെ കാണും. ആർത്തവചക്രത്തിലും ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കും. ശരീരത്തിൽ അസാധാരണ മാറ്റം ഉണ്ടായാൽ അതും ശ്രദ്ധയോടെ നിരീക്ഷിക്കും. രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ്, പ്രമേഹത്തിന്റെ തോത് എന്നിവ നിയന്ത്രിച്ച് ശരീരം സംരക്ഷിക്കാൻ അവർ ശ്രദ്ധ പുലർത്തും.



അവഗണിക്കരുത്

‘മരുന്നും ഗുളികകളും കൃത്യമായി കഴിക്കുന്നതിൽ പുരുഷന്മാരേക്കാൾ സ്ത്രീകളാണ് വീഴ്ച വരുന്നതെന്ന്’ ഒരു ഗവേഷണം പറയുന്നു. അതിൽ തന്നെ നീണ്ട കാല രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവരിലും മോശമായ ആരോഗ്യനിലയുള്ളവരിലും മൂന്നിൽ ഒരു സ്ത്രീ മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി കഴിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കാറില്ലത്രെ. ഭർത്താവിനും കുഞ്ഞിനും രോഗം വരുമ്പോൾ അത്യധികം ശ്രദ്ധിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ തങ്ങൾക്ക് ഒരു രോഗം വരുമ്പോൾ അവഗണനയോടെ പെരുമാറുന്നു. കൃത്യമായി മരുന്ന് കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ രോഗം തീവ്രമാകും എന്ന് ആരോഗ്യവതികളായ സ്ത്രീകൾക്ക് അറിയാം.

നന്നായി ഉറങ്ങണം

ഉറക്കം മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ പല സ്ത്രീകളും വേണ്ടത്ര ഉറങ്ങാറില്ല എന്നതാണ് സത്യം. സ്ത്രീകളിൽ പത്തിൽ മൂന്ന് പേർക്കാണ് നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നത്. അത് തന്നെ മാസത്തിൽ ചില ദിവസങ്ങളിൽ മാത്രം. ഒരു ഗവേഷണത്തിലെ കണ്ടെത്തലുകൾ ആണിവ. ശരീരവും മനസ്സും നന്നായിരിക്കണമെങ്കിൽ ഉറക്കം അവശ്യം എന്ന് ആരോഗ്യവതികളായ സ്ത്രീകൾക്ക് അറിയാം. അവർ ജോലികളിലും വിനോദങ്ങളിലും സമയം പാഴാക്കി, ഉറക്കം നശിപ്പിക്കില്ല.

വ്യായാമവും പ്രധാനം

ഭൂരിഭാഗം സ്ത്രീകൾക്കും പൊരുത്തപ്പെടാത്ത കാര്യമാണ് വ്യായാമം. രാവിലെ തിടുക്കപ്പെട്ട് ജോലികൾ ചെയ്യേണ്ടതിനാൽ വാക്കിംഗ് പലരും ഒഴിവാക്കുന്നു. ചുറ്റുചുറ്റുക്കിനും ആരോഗ്യത്തിനും

വ്യായാമം അവശ്യം. ആരോഗ്യവതികളായ സ്ത്രീകളുടെ കൂടെപ്പിറപ്പാണ് വ്യായാമം. തങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വ്യായാമം കണ്ടെത്തി അത് തുടർച്ചയായി ചെയ്യും.

ഭക്ഷണത്തിൽ ചിട്ട പാലിക്കണം

ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, അസംസ്കൃത ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ കലർന്ന സമീകൃതാഹാരമാണ് നമുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ആയുസ്സിനും മികച്ചത്. ആരോഗ്യവതികളായ സ്ത്രീകളുടെ ഭക്ഷണ രീതിയും ഇങ്ങനെ ആയിരിക്കും. എപ്പോൾ ഏതു ഭക്ഷണം കഴിക്കണം എന്നും അവർക്ക് നന്നായി അറിയാം. ഗർഭ കാലത്ത് ഇരുമ്പ് സത്തുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. വാർധക്യത്തിൽ കാൽസിയം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ഓരോ പ്രായത്തിനും അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണം ആരോഗ്യവതികളായ സ്ത്രീകൾ കഴിക്കും.

മൂലപ്പാൽ ഒഴിവാക്കരുത്

ആരോഗ്യവതികളായ സ്ത്രീകൾ മൂലപ്പാൽ നൽകുന്നതിന്റെ മഹത്വം അറിഞ്ഞിരിക്കും. അതിനാൽ അവർ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അവശ്യമായ മൂലപ്പാൽ വേണ്ടത്ര കാലം നൽകും. മൂലപ്പാൽ നൽകുന്നതിലൂടെ സ്ത്രീകൾക്ക് ധാരാളം നേട്ടങ്ങളുമുണ്ട്. പല രോഗങ്ങളും വരുന്ന അപകട സാധ്യത അത് ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കും. പ്രസവ ശേഷം പല അമ്മമാർക്കും വിഷാദം ഉണ്ടാകുന്നത് സഹജം. പ്രസവാനന്തര വിഷാദം ഇല്ലാതാക്കാൻ മൂലപ്പാൽ നൽകുന്നതിനേക്കാൾ മികച്ച മരുന്നില്ല.

കോസ്മെറ്റിക്കുകളിലും ശ്രദ്ധിക്കണം

ആരോഗ്യവതികളായ സ്ത്രീകൾ സൗന്ദര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല അതിനു സഹായിക്കുന്ന സൗന്ദര്യ സംവർധക വസ്തുക്കളിലും ജാഗ്രത പാലിക്കും. കൃത്രിമ സൗന്ദര്യ സംവർധക വസ്തുക്കളിൽ പല രാസവസ്തുക്കളും അടങ്ങിയിരിക്കും. അവർ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അല്ലെങ്കിൽ കുറവുള്ള സൗന്ദര്യ സംവർധക വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തും. അങ്ങനെ ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതിദത്തമായ വസ്തുക്കളാകും അവർ ഉപയോഗിക്കുക.

സ്ത്രീകളേ, കുടുംബത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അതോടൊപ്പം നിങ്ങൾ നിങ്ങളെയും ശ്രദ്ധിക്കണം.



സ്ത്രീകൾക്ക് ചില വീട്ടു ചികിത്സകൾ

❖ വാഴപ്പൂവും തുവരപ്പരിപ്പും ചേർത്ത് പാചകം ചെയ്ത് കഴിച്ചാൽ സ്ത്രീകളെ അലട്ടുന്ന വെള്ളപ്പോക്ക് ഭേദമാകും.

❖ മാങ്ങാണ്ടിപ്പരിപ്പ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തിളപ്പിച്ച് കഷായമാക്കി ആർത്തവ കാലത്ത് കുടിച്ചാൽ അമിത രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രണ വിധേയമാകും. വെള്ളപ്പോക്ക് ഗുണപ്പെടും.

❖ ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ ഉലുവ രാത്രിയിൽ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ കുതിരാനിട്ട് അടുത്ത ദിവസം രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ കുടിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഒരാഴ്ച കുടിച്ചാൽ വെള്ളപ്പോക്ക് ഗുണപ്പെടും.

❖ പുളിയുടെതളിരിലകൾ എടുത്ത് ഒരു കൈപ്പിടി അളവിൽ നടുവിലെ സിര അടർത്തിയെടുത്ത് അരി കഴുകിയ വെള്ളമൊഴിച്ച് നന്നായി അരച്ച് കൂഴമ്പ് പരുവത്തിലാക്കി ഒരാഴ്ച തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ ആർത്തവം ക്രമത്തിലാകും.

❖ പുതിന ഇല ഉണക്കി അരച്ച ഒരു ടീ സ്പൂൺ പൊടിയിൽ അര ടീസ്പൂൺ തേൻ ഒഴിച്ച് ആർത്തവം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിന് രണ്ടു ദിവസം മുമ്പ് രാവിലെയും വൈകിട്ടും ഓരോ തവണ

വീതം കഴിച്ചാൽ രക്തംപോക്ക് സ്വാഭാവികമാകും.

❖ ചില യുവതികൾക്ക് ആർത്തവ സമയത്ത് അടിവയറ്റിൽ കടുംവേദന ഉണ്ടാകും. അതേ സമയം രക്തംപോക്ക് സ്വാഭാവികമായല്ലാതെ വളരെ കുറഞ്ഞുമിരിക്കും. ഇതിനാൽ ഗർഭാശയത്തിൽ അടിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി പുറത്തു വരാതിരിക്കും. പപ്പായപ്പഴം കഴിച്ചാൽ ഈ പ്രശ്നം സ്വാഭാവികമാകും.

❖ ആർത്തവ സമയത്ത് ചിലർക്ക് കൂടുതൽ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകും. ഇത് തടയ്ക്കും മാവിൻതോൽ. പച്ച മാവിൻതോൽ ഉരിച്ച്, അതിന് ഉള്ളിലുള്ള ചോർ പോലുള്ള പാളി എടുത്ത് അത് പിഴിഞ്ഞ് ചാട്രെടുക്കണം. ആർത്തവത്തിന് മുമ്പുള്ള ചില ദിവസങ്ങൾ മുതൽ ഇതിൽ രണ്ട് ടേബിൾസ്പൂൺ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി ഇടയ്ക്കിടെ കുടിച്ചാൽ രക്തംപോക്ക് സ്വാഭാവികമാകും.

❖ ആർത്തവ നാളുകളിൽ സവാള വഴറ്റി ധാരാളം കഴിച്ചാൽ രക്തംപോക്കിലെ തടസ്സം മാറിക്കിട്ടും.

❖ ഒരു ടീസ്പൂൺ മല്ലി ഒരു





ശ്ലാസ് വെള്ളത്തിലിട്ട് തിളപ്പിച്ച് പാതിയാക്കി അൽപം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കുടിക്കണം. ആർത്തവ സമയത്ത് പല സ്ത്രീകൾക്കും ഉണ്ടാകുന്ന അടിവയർ വേദന മാറ്റുകയും അമിത രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യും ഇത്.

✧ ഒരു ടീസ്പൂൺ ജീരകം അര ശ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ അത് പകുതിയാകും വരെ തിളപ്പിച്ച് അതിൽ ഒരു നുള്ള്പെരുങ്കായം, ഒരു നുള്ള്പുഴുപ്പ് ചേർത്ത് ആർത്തവ സമയത്തിന് മുമ്പ് രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കുടിച്ചാൽ അടിവയർ വേദന ഉണ്ടാകില്ല.

✧ ആർത്തവസമയത്തുണ്ടാകുന്ന വയറുവേദന തടയാനുള്ള കഴിവ് വാഴയ്ക്ക് ഉണ്ട്. നാമ്പില ചെറിയ കഷണങ്ങളായി നൂറുക്കി അര ടീസ്പൂൺ എണ്ണയിൽ നന്നായി വേവിച്ച്, അതോടൊപ്പം ഒരു കപ്പ് തൈർ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ഈ പ്രശ്നം തീരും.

✧ ആർത്തവം പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ദിവസത്തിന് ഒരാഴ്ച മുമ്പ് മുതൽക്കേ ദിവസവും പാചകത്തിൽ വാഴപ്പൂ ചേർത്താൽ, അമിത രക്തസ്രാവം കുറയും.

✧ ചില സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവ സമയത്ത് അടിവയറ്റിൽ വേദന അധികവും രക്തംപോക്ക് വളരെ കുറവുമായിരിക്കും. കൊട്ടപ്പാക്ക് അളവിൽ നാല് കഷണം ഇഞ്ചി ഒരു ശ്ലാസ് വെള്ളത്തിലിട്ട് വറ്റി പാതിയാകുന്നതു വരെ തിളപ്പിച്ച് അതിൽ അൽപം പഞ്ചസാരയോ ശർക്കരയോ ചേർത്ത് ആർത്തവം പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ ഇതിൽ ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ ഒരു ദിവസം മൂന്നോ നാലോ നേരം കുടിച്ചാൽ ആർത്തവം സ്വാഭാവികമാകും.

✧ ഗ്രാമ്പൂ ഉണക്കി അരച്ച് പൊടിച്ച് അതിൽ കാൽടീസ്പൂൺ എടുത്ത് അതേ അളവിൽ കരുപ്പട്ടി ചേർത്ത് ആർത്തവ നാളുകളിൽ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കഴിച്ചാൽ രക്തം പോക്ക് സ്വാഭാവികമാകും. വയർ വേദനയും ഉണ്ടാകില്ല.

✧ ഒരു കൈപ്പിടി ഉലുവ കഴുകി മിക്സിയിൽ നന്നായി



അരച്ച് ഒപ്പം സമ അളവിൽ ശർക്കര ചേർത്ത് അൽപം വെള്ളം ഒഴിച്ച് ഉരുളയാക്കി കഴിച്ചാൽ വയറു വേദന ഇല്ലാത്ത ആർത്തവം അനുഭവിക്കാം.

✧ ശരിയായ അളവിൽ രക്തംപോക്കില്ലെന്ന് ആശങ്കപ്പെടുന്ന സ്ത്രീകൾ ഒരു ചെറിയ കഷണം പെരുങ്കായം നെയ്യിൽ വറുത്ത് വെള്ളച്ചോറിന് ഉള്ളിൽ വച്ച് ഉരുളയാക്കി കഴിച്ചാൽ രക്തം പോക്ക് സ്വാഭാവികമാകും.

✧ രണ്ടു ടീ സ്പൂൺ എണ്ണ ഒരു ശ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ഒഴിച്ചു നന്നായി തിളപ്പിക്കണം. തിളപ്പിച്ച് ആറിയ വെള്ളം നന്നായി അരിച്ച് ശർക്കര ചേർത്ത് ഒരു ദിവസം രണ്ടു നേരം ആർത്തവ സമയത്തിനു മുമ്പേ കുടിച്ചാൽ രക്തം പോക്ക് സ്വാഭാവികമാകും വയറു വേദനയും കുറയും.

✧ ഒരു കൈപ്പിടി കറുത്ത എള്ളിൽ പത്ത് ചുവന്നുള്ളി ചേർത്ത് നെയ്യിൽ നന്നായി വഴറ്റി ദിവസവും ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് കഴിച്ചാൽ ആർത്തവ സമയത്ത് കൂടുതൽ ദിവസം രക്തം പോക്ക് വരാതെ തടയുകയും.

✧ ഭർത്താവിനെ ഓഫീസിലേക്കും കുട്ടികളെ സ്കൂളിലേക്കും അയക്കുന്ന തിരക്കിൽ വീട്ടു ജോലികളിൽ മുഴുകി വേണ്ട രീതിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കില്ല പല സ്ത്രീകളും. ഇതിനാൽ കൃത്യമായി വിശപ്പൊഴുക്കാതെ, വയർ മന്ദിക്കും. ഒരു കൈപ്പിടി തുളസി ഇല ഇഡ്ഡലി കൂക്കറിൽ ഒരു തട്ടിൽ ആവിയിൽ വേവിച്ച് രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും ഒരു ടീസ്പൂൺ കഴിച്ചാൽ നല്ല വിശപ്പുണ്ടാകും.

✧ വീട്ടുജോലിയും ഓഫീസ് ജോലിയും ഒരുമിച്ചു ചെയ്യേണ്ടി വരുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് മാനസിക സമ്മർദ്ദം കൂടും. ഇവർ ദിവസവും ഏലയ്ക്ക് ചായ കുടിച്ചാൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാം.

✧ അടുത്ത ദിവസം ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ ഓർത്ത് പലർക്കും രാത്രി ഉറക്കമേ വരില്ല. ഒരു ശ്ലാസ് പാലിൽ ഒരു നുള്ള്പുഴുപ്പ് ജാതിക്ക പൊടി ഇട്ട് കുടിച്ചാൽ ഉറക്കം താനേ വരും.



ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും കാത്സ്യം



നാൽപതു വയസ്സ് എത്തിയാലേ പല സ്ത്രീകൾക്കും മുട്ടു വേദനയും കാലു വേദനയും വരും. ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചാൽ 'നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ കാത്സ്യം കുറവാണ്, നന്നായി ആഹാരം കഴിക്കണം' എന്ന് പറയും. സ്ത്രീകൾക്ക് മാത്രം എന്തേ കാത്സ്യത്തിന്റെ അഭാവം അനുഭവപ്പെടുന്നു? ഇത് എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം?

എല്ലുകൾ ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരുന്നാൽ മാത്രമേ ശരീരവും ആരോഗ്യമായിരിക്കൂ. എല്ലുകൾ ആരോഗ്യമായിരിക്കണമെങ്കിൽ കാത്സ്യവും വിറ്റാമിനുകളും അവശ്യം. എല്ലുകൾക്ക് മാത്രമല്ല, നാഡിമിടിപ്പ്, രക്തസമ്മർദ്ദം, നാഡിവ്യൂഹം തുടങ്ങിയവ മികവോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും കാത്സ്യം പ്രധാനമാണ്. ലോകത്തിൽ മൂന്നിൽ ഒരു സ്ത്രീക്ക് കാത്സ്യത്തിന്റെ അഭാവമുണ്ട് എന്ന് സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പ്രസവം, മെനോപ്പോസ് എന്നിങ്ങനെ സ്ത്രീകൾക്ക് പല സമയങ്ങളിൽ ശരീരത്തിൽ പോഷക നഷ്ടം സംഭവിക്കും. ഇത് മൂലം ശരീരത്തിൽ കാത്സ്യത്തിന്റെ അളവും ഗണ്യമായി കുറയും.

ചെറു പ്രായത്തിൽ പോഷകാംശമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കാത്തവർ, വെയിലിൽ നടക്കാൻ മടിക്കുന്നവർ, കൂടുതൽ സമയം നിന്ന് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, എപ്പോഴും എസിയിൽ ഇരുന്നു ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, അമിത ശരീരഭാരം ഉള്ളവർ എന്നിവർക്കാണ് കൂടുതലായും കാത്സ്യത്തിന്റെ അഭാവം കാണുന്നത്. ഇവർക്ക് അറുപതു വയസ്സിൽ വരേണ്ട രോഗങ്ങൾ മുപ്പതുകളിൽ വരും.

ആർത്തവ വിരാമം സംഭവിക്കുമ്പോൾ സ്ത്രീകൾക്ക് ഈസ്ട്രജൻ ഹോർമോൺ ഉൽപാദനം കുറയും. ഇത് കുറയുമ്പോൾ കാത്സ്യത്തിന്റെ അളവും കുറയും. ഇന്ന് ഭൂരിപക്ഷം സ്ത്രീകളും വെയിലിൽ പുറത്തിറങ്ങാറില്ല. വെയിലിൽ കറുത്തു പോകുമെന്ന് കരുതി ശരീരം മുഴുവനും തുണി കൊണ്ട് പൊതിയുന്നു. എല്ലുകൾക്ക് ശക്തി നൽകാൻ വിറ്റാമിൻ ഡി അവശ്യം. ഈ വിറ്റാമിൻ ഡി ലഭിക്കാനുള്ള ഏക ആശ്രയം സൂര്യപ്രകാശമാണ്. കാത്സ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറയുന്നോറും എല്ലുകളുടെ ബലം ക്ഷയിച്ച് എളുപ്പത്തിൽ ഒടിയുന്ന അപകടം ഉണ്ട്. ഈ അവസ്ഥയെ ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്.

ഒരു ദിവസം ശിശുക്കൾക്ക് 300 മിഗ്രാം, കുട്ടികൾക്ക് 800 മിഗ്രാം, മുതിർന്നവർക്ക് 1000 മിഗ്രാം, ഗർഭിണികൾക്ക് 1300 മിഗ്രാം എന്നിങ്ങനെ കാത്സ്യം ആവശ്യമുണ്ട്. ഈ കുറവ് പരിഹരിക്കാൻ ദിവസവും കാത്സ്യം സമ്പന്നമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത് കഴിക്കണം. പാലിലും പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലും ധാരാളം കാത്സ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. തൈര്, പനീർ, സോയ, പാൽ, ചീര വർഗങ്ങൾ, ബദാം, റാഗി, പരിപ്പ് വർഗങ്ങൾ, പച്ച പട്ടാണി, സമുദ്ര വിഭവങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം കാത്സ്യം സമ്പന്നമായവയാണ്. മുതിർന്നവർ മുട്ടയുടെ വെള്ളക്കരുവും കുട്ടികൾ മഞ്ഞക്കരുവും കഴിക്കണം. പോഷകാംശമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ച് അൽപനേരം വെയിലിൽ വ്യായാമം ചെയ്താൽ ആരോഗ്യകരമാകും ജീവിതം.



ഗർഭാശയം കരുതലോടെ കാക്കാം

ആർത്തവ സമയത്തെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ഗർഭാശയ പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന വേദനകൾ എന്നിങ്ങനെ യുള്ളവ ഒന്നും പുരുഷന്മാർക്ക് അനുഭവിച്ച് അറിയാൻ കഴിയില്ല. അത് സ്ത്രീകളുടെ മാത്രം ലോകം. ഈ വേദനകൾ മറികടന്ന് അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് ജീവൻ നൽകുന്ന സ്ത്രീകൾ ബഹുമാനിക്കപ്പെടേണ്ടവർ ആണ്. 'ആർത്തവ സമയത്തെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് ഉറ്റ സുഹൃത്തുക്കളായി മാറുമെന്ന്' ഒരു അമേരിക്കൻ പഠനം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

ഗർഭാശയം ഒരു അതിശയമാണ്. ഒരു പേരയ്ക്കു തലകീഴായി വച്ച ആകൃതിയിൽ വളരെ ചെറുതായി കാണപ്പെടുന്ന ഗർഭാശയം ഒരു സ്ത്രീ ഗർഭിണി ആകുമ്പോൾ പലമടങ്ങ് വികസിക്കും. ഉദരത്തിൽ രണ്ട് അല്ല മൂന്ന് കുട്ടികളായാലും അത് വികസിച്ചു ഇടം നൽകും.

എന്നാൽ ഈ ഗർഭാശയം തൃജിക്കാൻ ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾ നിർബന്ധിതരാകും. ഗർഭാശയത്തിൽ ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴകൾ, നീണ്ട നാളിൽ അമിതമായ രക്തംപോക്ക്, അർബുദം എന്നിങ്ങനെ പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് മറ്റൊരു ചികിത്സയും ഫലം തരാതെ വരുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഗർഭാശയം നീക്കം ചെയ്യും. രോഗത്തിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥ അനുസരിച്ച് ഗർഭാശയം മാത്രമോ ഗർഭാശയവും അണ്ഡാശയവും ഒന്നിച്ചോ നീക്കം ചെയ്യും. ഒരു കാലത്ത് വലിയ ശസ്ത്രക്രിയ എന്ന് കരുതിയിരുന്ന ഇത് ഇന്ന് സർവസാധാരണമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ലോകത്തിൽ സിസേറിയൻ കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ നടക്കുന്നത് ഗർഭാശയം നീക്കം ചെയ്യുന്ന സർജറിയാണ്.

ഗർഭാശയം നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു ശേഷം സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവം ഉണ്ടാകില്ല. അണ്ഡാശയവും നീക്കിയാൽ മെനോപ്പോസ് കാലത്ത് കാലത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ സ്ത്രീകൾക്ക് വൈകാതെ നേരിടേണ്ടി വരും. അണ്ഡാശയം നീക്കിയില്ലെങ്കിൽ അത് സ്വാഭാവികമായി ഹോർമോണുകൾ

ഉൽപാദിപ്പിക്കും. അതിനാൽ ഈ പ്രശ്നം ഉണ്ടാകില്ല. പക്ഷേ ഇവർക്ക് മെനോപ്പോസ് സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ വളരെ നേരത്തെ വരും. ഇത് എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകും.

ഗർഭാശയ ആരോഗ്യം കാക്കാൻ: ചെറു പ്രായത്തിലേ ഭക്ഷ്യനാരുകൾ ധാരാളമുള്ള വസ്തുക്കൾ കഴിക്കണം. പച്ചക്കറികൾ, ചീര തുടങ്ങിയവ ധാരാളം കഴിക്കണം. പഴവർഗങ്ങളിൽ വിറ്റാമിൻ സിയും ബയോഫ്ലേവനോയിഡുകളും ധാരാളമുണ്ട്. ഇവ ഗർഭാശയ ഫൈബ്രോയിഡ്, അർബുദം തുടങ്ങിയവയുടെ അപകടം കുറയ്ക്കും. പ്രത്യേകിച്ച് നാരക പഴങ്ങൾ. കാത്സ്യവും വിറ്റാമിനുകളും അടങ്ങിയ പാലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും ഗർഭാശയത്തെ സുരക്ഷിതമാക്കും. അതേ പോലെ മത്സ്യവും വിത്തുകളും പരിപ്പുവർഗങ്ങളും കഴിക്കുന്നതും ഹോർമോൺ ഉൽപാദനം സ്വാഭാവികമാക്കാൻ സഹായിക്കും. ●



ആർത്തവകാല ശുചിത്വത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ ചില വഴികൾ



എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ആർത്തവം. 'എൻഡോമെട്രിയം' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഗർഭാശയ ഉൾഭിത്തി അടർന്ന് രക്തവും കലകളും പുറന്തള്ളുന്നതാണ് ആർത്തവം.

ഋതുമതിയായ ശേഷം പെൺകുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങളാണ് ആർത്തവത്തിന് കാരണം. സ്ത്രീകളുടെ അണ്ഡാശയം ഈസ്ട്രജൻ, പ്രോജെസ്റ്ററോൺ എന്നീ ഹോർമോണുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കും. ഈ രണ്ട് ഹോർമോണുകൾക്കും അനുസൃതമായാണ് അണ്ഡവും ഗർഭാശയത്തിന്റെ ഉൾഭിത്തിയും വളരുന്നത്. ബീജസങ്കലനം നടക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷയിലാണ് ഇവ വളരുന്നത്. ആർത്തവ ചക്രത്തിന്റെ 14 മുതൽ 16-ആമത് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പ്രതീക്ഷിച്ചതു പോലെ ബീജസങ്കലനം സംഭവിച്ചില്ലെങ്കിൽ, ഇവ പുറന്തള്ളും. ഇതാണ് ആർത്തവം.

ആർത്തവ കാലങ്ങളിൽ പലരും കൃത്യമായ ശുചിത്വ പാലിക്കാറില്ല. ചിലർ ഒരേ നാപ്കിൻ ദിവസം മുഴുവനും ഉപയോഗിക്കും. ഇപ്പോഴും

ചില നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ പല സ്ത്രീകളും വൃത്തിഹീനമായ രീതിയിൽ തുണികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. ആർത്തവ ശുചിത്വം പാലിക്കാത്തതാണ്, സ്ത്രീകൾക്ക് വന്നു ഭവിക്കുന്ന പല രോഗങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം. ആർത്തവകാലത്ത് ഇനി പറയുന്ന ചില ശുചിത്വ മാർഗങ്ങൾ പിന്തുടരണം:

◆ **ശരിയായത് തെരഞ്ഞെടുക്കണം:** ആർത്തവ സമയത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ സാമീപി നാപ്കിൻ, ടാംപൺ, മെൻസ്ട്രുവൽ കപ്പ് തുടങ്ങിയവ ഇന്ന് സുലഭമാണ്. മിക്ക സ്ത്രീകൾക്കും ഇതേപ്പറ്റി നന്നായി അറിയാം. നിങ്ങൾ ടാംപൺ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് അനുയോജ്യമാണോ എന്ന് നോക്കി തെരഞ്ഞെടുക്കണം. ചില സ്ത്രീകൾ ആർത്തവ സമയത്ത് വ്യത്യസ്ത തരം നാപ്കിനുകൾ ഉപയോഗിക്കും. ഒരേ ബ്രാൻഡ് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

◆ **ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റണം:** ആർത്തവ സമയത്ത് പുറത്തുവരുന്ന രക്തം, ശരീരത്തിന് പുറത്തുവന്ന ശേഷം അത് ശരീരത്തിനെത്തന്നെ മലിനമാക്കും.

നാപ്കിന്റെ ഈർപ്പവും വിയർപ്പും കൊണ്ടു പോലും അണുബാധ ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ ഇടയ്ക്കിടെ നാപ്കിനുകൾ മാറ്റേണ്ടത് അവശ്യം. അല്ലാത്തപക്ഷം മുത്രനാളിയിൽ അണുബാധയും ചർമ്മത്തിൽ തടിപ്പും ഉണ്ടാകാം. നാപ്കിനുകൾ ആറു മണിക്കൂറിൽ ഒരു തവണയും ടാപൺ രണ്ടു മണിക്കൂറിൽ ഒരു തവണയും മാറ്റണം. അധിക രക്തംപോക്ക് ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇടയ്ക്കിടെ നാപ്കിനുകൾ മാറ്റണം. ടാപണുകൾ യോനിയിൽ തിരുകി വയ്ക്കുന്നവയാണ്. കൂടുതൽ നേരം ഇത് മാറ്റാതെ വച്ചിരുന്നാൽ ബാക്ടീരിയകൾ കൊണ്ട് കാരണമാകുന്ന ടോക്സിക് ഷോക്ക് സിൻഡ്രോമിന് വഴിയൊരുക്കും. ബാക്ടീരിയകൾ രക്തത്തിൽ കലർന്ന് ജീവനു വരെ അപകടമുണ്ടാക്കാം.

◆ **ശാരീരിക ശുചിത്വം പ്രധാനം:** ആർത്തവ സമയത്ത് രക്തംപോക്ക് ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ ശരീരം ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയാക്കണം. ഓരോ തവണ നാപ്കിൻ മാറ്റുമ്പോഴും ജനനേന്ദ്രിയം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. അതിന് സൗകര്യമില്ലാത്ത ഇടങ്ങളിൽ ടോയ്ലെറ്റ് പേപ്പറോടൊപ്പം പേപ്പറോളപയോഗിച്ച് തുടയ്ക്കാം. അല്ലാത്തപക്ഷം ദുർഗന്ധം ഉണ്ടായേക്കാം.

◆ **സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കരുത്:** സ്ത്രീകളുടെ ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽ സ്വാഭാവികമായി നല്ല ബാക്ടീരിയകളാണ് ഉള്ളത്. അപകടകരമായ ബാക്ടീരിയകളിൽ നിന്ന് സ്വയം സുരക്ഷിതമാകാനുള്ള ശേഷി ഇവയ്ക്കുണ്ട്. കഴുകാൻ സോപ്പോ ദ്രാവകങ്ങളോ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽ, അത് നല്ല ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിച്ച് അണുബാധയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കും. അതിനാൽ ചെറു ചൂടു വെള്ളം കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കുളിക്കുമ്പോൾ പോലും സോപ്പ് ജനനേന്ദ്രിയത്തിനുള്ളിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തരുത്.

◆ **ഇതാണ് ശരിയായ രീതി:** വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽ ആരംഭിച്ച്, മലദാരുത്തിന്റെ ഭാഗത്തേക്ക് കൈകൾ കൊണ്ട് തേച്ച് വൃത്തിയാക്കണം. പകരം മലദാരുത്തിന്റെ ഭാഗത്തു നിന്ന് ജനനേന്ദ്രിയത്തിലേക്ക് വൃത്തിയാക്കിയാൽ മലദാരുത്തിലുള്ള ബാക്ടീരിയകൾ ജനനേന്ദ്രിയത്തിലേക്കും മുത്ര



നാളിയിലേക്കും പടർന്ന് അണുബാധ ഉണ്ടാക്കാം.

◆ **ശരിയായ രീതിയിൽ നിർമ്മാർജനം ചെയ്യണം:** ഉപയോഗിച്ച നാപ്കിനുകൾ അതിന്റേതായ പേപ്പറിൽ പൊതിഞ്ഞ് കുപ്പിയിൽ ഇടണം. അതിലൂടെ ദുർഗന്ധവും അണുബാധയും നിയന്ത്രിക്കാം. നാപ്കിനുകൾ ഉപേക്ഷിച്ച ശേഷം കൈകൾ നന്നായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം.

◆ **അലർജി മനസ്സിലാക്കണം:** ചിലർക്ക് അമിതമായി രക്തംപോക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ അലർജി ഉണ്ടാകാം. നീണ്ട നേരം ഈർപ്പമുള്ള നാപ്കിനുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഇത്. ഇടയ്ക്കിടെ നാപ്കിൻ മാറ്റി ഇത് ഒഴിവാക്കാം. അണുനാശിനി ക്രീമുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ അലർജി തടക്കാം. അലർജി അധികമായാൽ, ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടേണ്ടത് അവശ്യം.

◆ **തെറ്റുകൾ ഒഴിവാക്കണം:** ചില സ്ത്രീകൾ ആർത്തവ സമയത്ത് അധികം രക്തംപോക്ക് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ രണ്ട് നാപ്കിനുകൾ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കും. ഒരു ടാപണും ഒരു നാപ്കിനും ചേർത്ത് വയ്ക്കും. ഒരു നാപ്കിനോടൊപ്പം അൽപം തുണി ചേർത്ത് വയ്ക്കും. ഇവയെല്ലാം തെറ്റാണ്. ഒരു നാപ്കിൻ അല്ലെങ്കിൽ ടാപൺ വച്ച് അത് ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റുന്നതാണ് ശരി. ഈ തെറ്റുകൾ അണുബാധ, അലർജി, ടോക്സിക് ഷോക്ക് സിൻഡ്രോം എന്നിവയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കും.

◆ **ദിവസവും കുളിക്കണം:** പഴയ കാലത്ത് സ്ത്രീകൾ തുറസ്സായ ഇടങ്ങളിലോ ആറിലോ തടാകങ്ങളിലോ കുളിച്ചിരുന്നു. അതിനാൽ, 'ആർത്തവ നാളുകളിൽ കുളിക്കരുത്' എന്ന ആചാരം വന്നു. കാലം മാറി. കുളി ശരീരം ശുദ്ധമാക്കും. ശരീരവേദനകൾ മാറാൻ സഹായിക്കും. ഈ നാളുകളിൽ രണ്ട് നേരം കുളിക്കാം.

◆ **തയാറായിരിക്കണം:** മാസമുറയ്ക്ക് തയാറായിരിക്കേണ്ടത് അവശ്യം. വൃത്തിയുള്ള ഒരു ബാഗിൽ ആവശ്യമായ നാപ്കിനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ടാപണുകൾ, അൽപം ടിഷ്യൂ പേപ്പറുകൾ, അണുനാശിനി തുടങ്ങിയവ കരുതി തയാറായിരിക്കേണ്ടത് അവശ്യം. എവിടെയും ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെ ആർത്തവം നേരിടാൻ ഇത് സഹായിക്കും.



പിസിഒഎസ്...

പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്ന ചികിത്സ

മുഖക്കുരു ശല്യം കാരണം, തനിക്കറിയാവുന്ന ഒരു ചർമ്മ ഡോക്ടറെ കാണാൻ പോയി ഒരു പെൺകുട്ടി. 'ഗൃഹവൈദ്യം ധാരാളം ചെയ്തു നോക്കി, ഒരു ഫലവുമില്ല' എന്ന് പറഞ്ഞ ആ പെൺകുട്ടിയെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചു ചർമ്മ ഡോക്ടർ. മുമ്പത്തേക്കാൾ ശരീരം തടിച്ച് തിരികെ വന്നു. മുഖത്ത് നേരിയ തോതിൽ മീശ വളർന്നിരിക്കുന്നു.

എന്ത് പ്രശ്നമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ, 'നിങ്ങളുടെ ആർത്തവ ചക്രം കൃത്യമാണോ?' എന്ന് ചോദിച്ചു ഡോക്ടർ. 'ഇല്ല' എന്ന് പറഞ്ഞു പെൺകുട്ടി. 'രണ്ട് മൂന്ന് മാസങ്ങളിൽ ഒരിക്കലേ ഉള്ളൂ. അപ്പോൾ രക്തം പോക്ക് കൂടുതലായിരിക്കും.' എന്ന് വിഷമത്തോടെ പറഞ്ഞു അവൾ.

ചർമ്മ ഡോക്ടർ അവളെ ഉടനേ ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിനെ കാണാൻ ഉപദേശിച്ചു. മുഖക്കുരുവിനും ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിനും തമ്മിൽ എന്ത് ബന്ധം എന്ന് ചിന്തിച്ച് അവൾ പോയി കണ്ടു. പരിശോധനകൾക്കു ശേഷം അവൾക്ക് പിസിഒഎസ് (പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവറി സിൻഡ്രോം) ആണെന്ന് ഉറപ്പാക്കി. അണ്ഡാശയ മുഴ എന്ന ഈ പ്രശ്നം തങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടെന്നതേ പല സ്ത്രീകൾക്കും അറിയില്ല.

എന്താണ് പിസിഒഎസ്?

സ്ത്രീകളുടെ അണ്ഡാശയത്തിലാണ് അണ്ഡം രൂപപ്പെടുന്നത്. ഇങ്ങനെ രൂപപ്പെടുന്ന അണ്ഡങ്ങളിൽ ഒരേണ്ണം മാത്രമേ ഒരു മാസം പൂർണ്ണ വളർച്ചയിൽ എത്തുകയുള്ളൂ. ബീജസങ്കലനത്തിനായി സാദാവികമായി സംഭവിക്കുന്ന

ഒന്നാണ് ഇത്. ഒരു സ്ത്രീയുടെ അണ്ഡാശയം അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാൻ ചെയ്താൽ അതിൽ അണ്ഡങ്ങളോടൊപ്പം ചില മുഴകളും കാണപ്പെടും..

സ്ത്രീകളുടെ അണ്ഡാശയത്തിൽ പुरुഷഹോർമോണായ ആൻഡ്രോജൻ ചെറിയ അളവിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടും. ചില അവസരങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ ഉൽപാദനം അധികമാകും. ഇങ്ങനെ ഹോർമോൺ ഉൽപാദനത്തിൽ മാറ്റം വരുമ്പോൾ അണ്ഡത്തിന്റെ വളർച്ചയിൽ മാറ്റം വരും. അണ്ഡാശയത്തിലെ ഈ നീരു നിറഞ്ഞ മുഴകളെയാണ് പോളി സിസ്റ്റിക് ഓവറി രോഗം എന്ന് വിളിക്കുന്നത്.

സ്ത്രീകൾക്ക് ഇതു മൂലം കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വരുന്നുണ്ട്. മുമ്പത്തേക്കാൾ ഇപ്പോൾ ഈ രോഗം കൂടുതൽ സ്ത്രീകളെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിന് പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

ഏതു പ്രായക്കാരെ ബാധിക്കും?

പ്രസവിക്കാൻ അനുയോജ്യമായ പ്രായത്തിലുള്ള സ്ത്രീകൾക്കാണ് ഈ പ്രശ്നം കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് 15-40 വയസ്സിനുള്ളിലുള്ള സ്ത്രീകൾ. ഇവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ആർത്തവ തകരാറുകൾക്കും ഇതും ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. അമ്മിലൊരു സ്ത്രീക്ക് പിസിഒഎസ് ബാധിക്കാറുണ്ട്.

കുട്ടികൾ ഇല്ലാത്ത 30 മുതൽ 40 വരെ ശതമാനം പേർക്ക് ഇതാണ് രോഗ കാരണം. ഇതാണ് അവരുടെ ഗർഭധാരണ അവസരം തടയുന്നതും.

ഈ രോഗം എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം?

ഇത്തരക്കാർക്ക് ക്ഷീണവും മുൻകോപവും ഉണ്ടാകും. ടെൻഷൻ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിങ്ങനെ മാനസികനിലയിൽ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. മധുരം ആർത്തിയോടെ കഴിക്കും. കൃത്യമായ ഉറക്കം ഉണ്ടാകില്ല.

- ❖ മൂന്ന് അല്ലെങ്കിൽ നാല് മാസങ്ങളിൽ ഒരിക്കൽ മാത്രം ആർത്തവം.
- ❖ ആർത്തവസമയത്ത് കൂടുതൽ രക്തംപോകൽ.
- ❖ രക്തം പോക്കിന്റെ അളവ് മാസാമാസം കുറഞ്ഞു വരും.
- ❖ പൊണ്ണത്തടി. അധികം മുഖക്കുരുക്കൾ.
- ❖ മേൽചുണ്ടിയിലും താടിയിലും രോമം വളരൽ.
- ❖ കഴുത്തിന് പിൻഭാഗത്ത് കറുപ്പു നിറത്തിൽ തടിപ്പുകൾ.
- ❖ ഹോർമോൺ ഉൽപാദനത്തിലെ വ്യതിയാനം കാരണം ഇടയ്ക്കിടെ തലവേദന.
- ❖ തലമുടിയുടെ ഉള്ളൂർ കുറയൽ.

എന്തൊക്കെയാണ് കാരണങ്ങൾ?

ചിലർക്ക് പാരമ്പര്യമായി സംഭവിക്കും. ചിലർക്ക് അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതു കൊണ്ട് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൽ ടോക്സിനുകൾ അടിയും. ശാരീരികാധാനം ഇല്ലാത്ത ജീവിതം നമുക്ക് പൊണ്ണത്തടി നൽകും. ഇതെല്ലാമാണ് മുമ്പത്തേക്കാൾ ഇപ്പോൾ ഈ രോഗം കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നതിന് കാരണം.

എന്തൊക്കെയാണ് പരിശോധനകൾ?

രക്തത്തിൽ എച്ച് എസ് എച്ച്, എൽ എച്ച്, സെറം പ്രോലാക്ടിൻ, ഈസ്ട്രാഡയെയോൾ, ടെസ്റ്റോസ്റ്ററോൺ എന്നിവയ്ക്കു പുറമെ ചില ഹോർമോണുകളുടെ അളവുകളിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് അറിയും. സ്കാനിൽ അണ്ഡാശയമുഴുകൾമനസ്സിലാക്കാം. തൈറോയിഡ് പരിശോധനയും നിർവഹിക്കും.

എന്തൊക്കെയാണ് പ്രശ്നങ്ങൾ?

ഗർഭധാരണത്തിന് തടസ്സം, പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി, ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം, രക്ത യമനികളിലും ഹൃദയ രക്തവാഹികളിലും കൊഴുപ്പ് അടിയൽ, ഫാറ്റി ലിവർ, ഗർഭാശയ അർബുദം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഇതു കൊണ്ട് സംഭവിക്കാം.

പ്രതിരോധിക്കാൻ എന്ത് ചെയ്യണം?

- ❖ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ മാറ്റണം. അരിയും അരി അധിഷ്ഠിത ഭക്ഷണങ്ങളും കുറച്ച് ചെറു ധാന്യങ്ങളും സമീകൃതാഹാരവും കഴിക്കണം.

ഭക്ഷണത്തിൽ പരിപ്പു വർഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. എണ്ണയും കൊഴുപ്പും നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഒഴിവാക്കണം.

- ❖ കുട്ടികൾക്ക് ചെറുപ്രായം തൊട്ടേ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ശീലിപ്പിക്കണം.
- ❖ ശരീര ഭാരം കുറയ്ക്കണം.
- ❖ ആഴ്ചയിൽ അഞ്ച് നാളെങ്കിലും ദിവസവും അര മണിക്കൂർ വിയർക്കുന്നതു വരെ നടക്കണം.

എന്തൊക്കെയാണ് ചികിത്സകൾ?

- ❖ ശരീരത്തിൽ ഹോർമോൺ സ്വാഭാവികമാക്കാൻ, ഹോർമോൺ ഗുളികകൾ കഴിക്കാം.
- ❖ ആർത്തവ ചക്രം കൃത്യമാക്കാനും ശരീര ഭാരം കുറയ്ക്കാനും അണ്ഡ വളർച്ചയ്ക്കും സഹായകമാകുന്ന ചികിത്സം നൽകും.
- ❖ അണ്ഡാശയ വലിപ്പം അധികമാണെങ്കിൽ, ലാപ്രോസ്കോപ്പിയിലൂടെ സൂഷിരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി അണ്ഡവളർച്ച സ്വാഭാവികമാക്കും. ●

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT
Registration of newspapers (Central) Rules, 1957
FORM IV (SEE RULE 8) Statement about
Ownership & other particulars about Newspaper
VENMAI

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 A 2, 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



സ്ത്രീകളെ സമ്മർദ്ദത്തിലാഴ്ത്തുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രശ്നമാണ് വിഷാദം. പ്രത്യേകിച്ച് പ്രസവാനന്തരം പല സ്ത്രീകളേയും ബാധിക്കുന്ന ആ രോഗത്തിനെ നാം ശ്രദ്ധിക്കാറേ ഇല്ല. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സ്മിതിവിവരക്കണക്കുകൾ ഭയപ്പെടുത്തുന്നവയാണ്.

16 ശതമാനം ജനങ്ങളെ ജീവിതത്തിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഘട്ടത്തിൽ വിഷാദം ബാധിക്കാറുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് പുരുഷന്മാരേക്കാൾ സ്ത്രീകൾക്ക് വിഷാദം ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതണ്ട് മടങ്ങാണ്. 25-44 വയസ്സിന് ഇടയിലുള്ള സ്ത്രീകളിൽ വിഷാദം സർവ സാധാരണമാണ്. ഗർഭകാലത്ത് വിഷാദം ഉണ്ടാകുന്ന സ്ത്രീകളിൽ 38 ശതമാനം പേർക്ക് ആത്മഹത്യാ ചിന്ത ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. പ്രസവാനന്തരം വിഷാദം ഉണ്ടാകുന്ന സ്ത്രീകളിൽ 49 ശതമാനം പേർ ഒരു ചികിത്സയും തേടാറില്ല.

ഗർഭകാലത്ത് സ്ത്രീകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിഷാദം അവരുടെ ഗർഭസ്മ ശിശുവിനെയും ബാധിക്കും. ഗർഭിണിക്ക് വിഷാദം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവരിൽ കോർട്ടിസോൾ എന്ന ഹോർമോൺ അധികമായി ഉൽപാദിപ്പിക്കും. ഇത് ഗർഭസ്മ ശിശുവിന്റെ മസ്തിഷ്കത്തെ ബാധിക്കും. ഗർഭസ്മ ശിശുവിന്റെ വളർച്ചയെ ഇത് തടയുകയും ആ കുഞ്ഞ് ജനിച്ച ശേഷം നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ

അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരും. സാധാരണ കുട്ടികളെ പോലെ അവർ മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപഴകില്ല. ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം, പൊണ്ണത്തടി, പ്രമേഹം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും കാലക്രമേണ അവരെ ബാധിക്കും.

എന്തു കൊണ്ട് വിഷാദം ഉണ്ടാകുന്നു?

❖ കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും വിഷാദം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് മറ്റുള്ളവരെയും ബാധിക്കാം. ഇത് പകർച്ച വ്യാധി അല്ല. പാരമ്പര്യവുമല്ല. ആ ചുറ്റുപാടിൽ ഇരിക്കുന്നതാണ് വിഷാദം ഉണ്ടാകുന്നത്.

❖ ഉറ്റവരുടെ മരണം, താങ്ങാൻ കഴിയാത്ത ഒരു നഷ്ടം എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ വിഷാദം ഉണ്ടാക്കും. കടം, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ, ജോലിയിലോ തൊഴിലിലോ ഉള്ള പ്രതിസന്ധികൾ തുടങ്ങിയവയും കാരണങ്ങളാണ്.

❖ ഏതെങ്കിലും രോഗം കാരണമോ ബന്ധുക്കളാലും ചുറ്റുമുള്ളവരാലും ഒതുക്കപ്പെട്ടോ ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് വിഷാദം ഉണ്ടാകും.

❖ മസ്തിഷ്കത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തിന്റെ ഫലമായി മസ്തിഷ്കത്തിലെ രാസവസ്തുക്കൾ അസ്വാഭാവികമായി മാറുന്നതും വിഷാദം ഉണ്ടാക്കും.

സ്ത്രീകളെ തളർത്തുന്ന

വലിയ പ്രശ്നം





❖ ഇന്നത്തെ ജീവിത ശൈലി സ്ത്രീകൾക്ക് ഏറെ വിഷാദം നൽകുന്ന വയാണ്. അണു കുടുംബത്തിൽ സ്ത്രീകൾ ഭർത്താവും കുട്ടികളും പോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ ദിവസം മുഴുവനും ഒറ്റപ്പെടും. ജോലിക്ക് പോകുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് ഓഫീസിലും വീട്ടിലും ജോലി ഭാരം നൽകും. ഇവയെല്ലാം വിഷാദത്തിലെത്തിക്കും.

❖ ചില സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവ സമയത്ത് പല പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. 20 വയസ്സ് മുതൽ 40 വയസ്സ് വരെയുള്ള സ്ത്രീകളിൽ ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ട്. ആർത്തവത്തിന് ഒരാഴ്ച മുന്പേ ക്ഷീണം, മുൻകോപം, തലവേദന, ശരീര വേദന, സ്തനങ്ങളിൽ നീർ എന്നിങ്ങനെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഇതിനാൽ മാനസികാവസ്ഥ മാറി കാലക്രമേണ വിഷാദത്തിൽ എത്തിച്ചേരും.

❖ ചില സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രസവാനന്തരം വിഷാദം ഉണ്ടാകാം. ഗർഭകാലത്ത് സ്ത്രീ ഹോർമോണുകൾ അധികമായിരിക്കും. കുട്ടി ജനിച്ചതും ദ്രുത വേഗത്തിൽ ഇവ കുറയാൻ ആരംഭിക്കും. ഇതാണ് വിഷാദം ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

❖ മറ്റു ചില സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രസവാനന്തരം തൈറോയിഡ് ഹോർമോൺ അളവിൽ വലിയ തോതിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടാകും. ഇത് വിഷാദം ഉണ്ടാക്കും.

❖ യുവതികളായ അമ്മമാരിൽ, ആരുടെ സഹായവുമില്ലാതെ കുട്ടിയെ വളർത്തേണ്ട അവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവരും ജീവിതപങ്കാളിയുമായി ഇടയ്ക്കിടെ വഴക്കിടേണ്ട കുടുംബ ചുറ്റുപാടിൽ ഉള്ളവരുമാണ് പ്രസവാനന്തരം കുടുംബത്തിൽ വിഷാദത്തിൽ എത്തിപ്പെടുന്നവർ.

എന്തൊക്കെയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ?

- ❖ ഇടയ്ക്കിടെ തലവേദന, ശരീരത്തിൽ അവിടെവിടെ വേദന.
- ❖ ഒന്നും ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. സംഭവങ്ങൾ കൃത്യമായി ഓർക്കില്ല.
- ❖ ഒരു കാര്യത്തിലും തീരുമാനം എടുക്കാൻ കഴിയാതെ ബുദ്ധിമുട്ടും.
- ❖ മുമ്പ് സാധാവികമായി ചെയ്ത ജോലികൾ പോലും ഇപ്പോൾ ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ ബുദ്ധിമുട്ടും.
- ❖ വിശപ്പ് ഉണ്ടാകില്ല, ശരിയായി കഴിക്കില്ല;

അല്ലെങ്കിൽ അമിതമായി കഴിക്കും.

- ❖ ശരിയായി ഉറങ്ങാതെ അതിരായി വിലെ എഴുന്നേൽക്കും; അല്ലെങ്കിൽ അസാധാവികമായി ഏറെ നേരം ഉറങ്ങും.
- ❖ എപ്പോഴും ശോകം. മനസ്സ് വിഷമിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആവർത്തിച്ചു പറയും.
- ❖ മുമ്പ് സന്തോഷം നൽകിയിരുന്ന പല കാര്യങ്ങളും ഇപ്പോൾ ചെയ്യില്ല. ദാമ്പത്യ ബന്ധത്തിലും ഉത്സാഹം ഉണ്ടായിരിക്കില്ല.
- ❖ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കു പോലും കുറ്റബോധം.
- ❖ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വാക്കുകളേ സംസാരിക്കില്ല. 'എന്നെ ഒന്നിനും കൊള്ളില്ല' എന്നതു പോലുള്ള വികാരം ഉണ്ടാകും. ഇത് ആത്മഹത്യാ ചിന്തയെ ഉണർത്തും.

ഒഴിവാക്കാൻ എന്ത് ചെയ്യണം?

- ❖ വിഷാദം ഒഴിവാക്കാൻ വ്യായാമമാണ് മികച്ച മരുന്ന്. ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ മനസ്സിന് സുഖം നൽകുന്ന ഇടങ്ങളിൽ നടക്കാൻ പോകാം.
- ❖ പകലുറക്കം ഒഴിവാക്കണം. വെറുതേ നടന്നും ചെറിയ ജോലി ചെയ്തും സമയം നീക്കണം. കിടന്നാൽ ക്ഷീണം കൂടും. അത് വിഷാദം വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- ❖ കഴിയുന്നത്ര ഏകാന്തത ഒഴിവാക്കണം. സമീപ വാസികളുമായി സംസാരിക്കണം.

ചികിത്സകൾ ഉണ്ടോ?

'വിഷാദത്തിന് ചികിത്സയ്ക്കു പോയാൽ മാനസികരോഗിയായി കരുതും' എന്ന് ഭയന്ന് പലരും ചികിത്സ തേടാറില്ല. മാത്രമല്ല പലർക്കും തങ്ങൾക്ക് വിഷാദരോഗം ഉണ്ടെന്ന് അറിയുകയുമില്ല.

എന്നാൽ, വിഷാദം എത്ര മുർച്ഛിച്ചതായിരുന്നാലും അത് ഗുണപ്പെടുത്താൻ ചികിത്സാരീതികൾ വന്നിട്ടുണ്ട്. സൈക്കോതെറാപ്പിയും വിഷാദം കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകളും സംയുക്തമായി നൽകും. പ്രസവാനന്തരം സ്ത്രീകൾ വൈകാതെ തന്നെ ചികിത്സ തേടുന്നതാണ് കുട്ടിയുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്. മുലയൂട്ടുന്ന കാലയളവിലും ഈ ചികിത്സ കൈക്കൊള്ളാം.

ചില തരം യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും വിഷാദം കുറയ്ക്കും. 'യോഗാസനം കാർട്ടിസോൾ ഹോർമോൺ ഉൽപാദനം കുറച്ച് വിഷാദം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കും' എന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.



വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോള്യം 7

ലക്കം 7

മാർച്ച് 2025

ഓണററി എഡിറ്റർ

കെ ആർ നാഗരാജൻ

പത്രാധിപർ

ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ

സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ

വേണുഗോപാൽ എസ്

പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും

തരു മീഡിയ (പ്രൈവറ്റ്) ലിമിറ്റഡ്

10/55, രാജു തെരുവ്

വെസ്റ്റ് മാനലം,

ചെന്നൈ 600033

ഈ മാസികയുടെ ഒരു ഭാഗവും രേഖാപൂർവമുള്ള മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഇലക്ട്രോണിക് മാധ്യമങ്ങൾ അടക്കം പുനപ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് പകർപ്പവകാശ നിയമസരിച്ച് നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road, TIRUPUR-641 604.

Email: venmaii@ramrajcotton.net

കുടുതൽ സജ്ജരാകണം

ആരോഗ്യമാണ് ഏറ്റവും വലിയ ധനം എന്നാണ് പറയുന്നതെങ്കിലും പൊതുവേ സ്ത്രീകൾ അത് തങ്ങൾക്കും ബാധകമാണെന്ന് കരുതാറില്ല. വേണ്ട കുടുതൽ നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ചും ചികിത്സ നടത്തിയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാവുന്ന ഒരു കാലത്താണ് നാം കഴിയുന്നത്. എന്നാൽ പല സ്ത്രീകളും തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനോ ചികിത്സയ്ക്കോ മതിയായ പ്രാധാന്യം നൽകാറില്ല. പ്രത്യേകിച്ചും വീട്ടമ്മമാർ. പ്രായത്തിനെതിരായ ഈ പോരാട്ടത്തിൽ ഇപ്പോൾ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളാണ് വലിയ വെല്ലുവിളി. അതിന് നാം കുടുതൽ സജ്ജരാകേണ്ടതുണ്ട്.

ചെറുപ്പത്തിലേ ആഹാരത്തിലോ വ്യായാമത്തിലോ ശ്രദ്ധയില്ലാത്ത കാലമാണ് പലപ്പോഴും പിൻകാലത്ത് സ്ത്രീകൾക്ക് വലിയ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങളും ഭക്ഷണക്രമവും ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ കൈക്കൊള്ളണം. പുരുഷകേന്ദ്രീകൃതമായ ഒരു ലോകത്ത് എപ്പോഴും പുരുഷന്മാരുടെ കാര്യത്തിലായിരിക്കും ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ മുഴുവനും. സ്വയം ഒരുങ്ങി പോകുന്ന അവർ തങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ വേണമെന്ന കാര്യം പോലും അവഗണിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ രോഗം ഗുരുതരമാകുന്നത് വരെ കാത്തിരിക്കുന്നു.

രോഗങ്ങളെ കുറിച്ചും ചികിത്സയെ കുറിച്ചും അറിവ് മാത്രം പോരാ. അതനുസരിച്ച് നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളാനും ചികിത്സിക്കാനും സ്ത്രീകൾ തയ്യാറാകണം. പൊതു മേഖലയിലും സ്വകാര്യ മേഖലയിലും വലിയ സൗകര്യങ്ങൾ ഉള്ള കാലമാണിത്. അതേ പോലെ നവീനമായ പല ഇൻഷുറൻസ് സംവിധാനങ്ങളും നിലവിൽ ഉണ്ട്. അത് സ്ത്രീകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.

സ്ത്രീകൾ വീട്ടമ്മ മാത്രമല്ല, സാമ്പത്തിക ക്രമത്തിലെ പ്രധാന ചാലക ശക്തി കൂടിയാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവ് സമൂഹത്തിനും ഉണ്ടാകണം. അപ്പോഴേ സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യം പ്രധാന വിഷയമാകൂ, അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റമുണ്ടാകൂ. സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ നാം പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്ന കാലമാകട്ടെ ഇനി വരുന്നത്. ●





India's Most Trusted
Dhoti Brand



CULTURE CLUB[®]

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



COTTON
DHOTIS • SHIRTS • FABRIC



Kokhila® 

WOMEN'S INNERWEARS

BY



Comfort
that's perfect
Inside





RAMRAJ
കോൺ
ഇന്ത്യയുടെ സമ്പദ്കാലം

**നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ
വെൺ എത്തണ്ടേ?**

വെൺ

വരിക്കാരാകൂ



‘ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോക
മെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്’ എന്ന
ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ
മികവുറ്റ ലക്കങ്ങൾ തുടർന്നും
എത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്
വെൺ. ഓരോ കുടുംബവും അമൂല്യ
മായ നിധി പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട
ഒന്നാണ് ഈ ലക്കം.



**ഒരു വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 200 രൂപ
രണ്ട് വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 380 രൂപ**

VENMAII എന്ന പേരിൽ എഴുതിയ/എടുത്ത
ചെക്ക് / ഡിഡി അയക്കുക. അതിന്റെ
പിൻഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ പേരും വിലാസവും
എഴുതണം.

അല്ലെങ്കിൽ

VENMAII എന്ന പേരിലുള്ള ബാങ്ക്
അക്കൗണ്ടിൽ (A/C No:180913500000299
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch -
IFSC: KVBL0001809) പണം ചെലുത്തി ആ
രസീതിന്റെ പകർപ്പ് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
ഫോമിനോടൊപ്പം അയക്കാം.

വെൺ

രാ.രാജ് വി ടവർ.

10, ചെങ്കുന്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,

തിരുപ്പൂർ-641 604

email: venmaii@ramrajcotton.net

**സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ അടയ്ക്കാനും
വെൺ ലക്കം മൊത്തത്തിൽ
വാങ്ങാനും ബന്ധപ്പെടൂ.**

ഫോൺ:

0421-4304106, 98422 74137

ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് വെണ്യുടെ വരിക്കാരാകാം

1. നിങ്ങളുടെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ എന്നിവ വഴി അടയ്ക്കാം



UPI ട്രാൻസാക്ഷനിലൂടെയും മൊബൈൽ ഫോൺ
വഴിയും വെണ്യുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിലേക്ക്
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം. വെൺ
UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ ബാങ്കിങ് ആപ്പ്
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, അതിൽ ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന
വെണ്യുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിന്റെ QR code സ്കാൻ
ചെയ്ത് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം.

2. പണം അടച്ചതായി ബാങ്കിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം Forward
ചെയ്യൂ

3. അതോടൊപ്പം പൂർണ്ണമായ മേൽവിലാസവും മൊബൈൽ
ഫോൺ നമ്പരും വാട്സ്ആപ്പ് ചെയ്യൂ. മൊബൈൽ ഫോൺ നം:
98422 74137

ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിശദാംശങ്ങൾ:

Venmaii

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

വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
രൂപ ~~200~~ രൂപ **125** മാത്രം

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
രൂപ ~~380~~ രൂപ **250** മാത്രം

(ആരാംക്ലാസിനുമുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ്
ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ
വിദ്യാർത്ഥികൾ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡിന്റെ പകർപ്പും അയക്കണം.)

സീനിയർ സിറ്റിസൺ പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
രൂപ ~~200~~ രൂപ **125** മാത്രം

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
രൂപ ~~380~~ രൂപ **250** മാത്രം

(60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കാണ് ഈ സൗജന്യം.
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ ജനനത്തീയതിയുടെ
തെളിവ് പകർപ്പും അയക്കണം.)

**ഷോറൂമുകളിൽ നിന്ന് 10,000 രൂപയ്ക്കു മേൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർക്ക്
ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ സമ്മാനമായി നൽകും**



മുടങ്ങുന്ന മാസമുറ സ്വാഭാവികമാക്കാം

കുടുതൽ വന്നാലും ശല്യം... വരാതിരുന്നാലും ടെൻഷൻ... മാസമുറ ഇത്തരത്തിൽ രണ്ട് രീതിയിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രശ്നം നൽകും. അമിതരക്തസ്രാവം എത്തരത്തിൽ അപകടകരമാണോ അതിനേക്കാൾ മോശമാണ് മാസമുറ വരാതിരിക്കുന്നത്. മാസമുറ വരാത്ത അവസ്ഥയ്ക്ക് 'അമെനോറിയ' എന്ന് പറയും. തുടർച്ചയായി മൂന്ന് മാസമുറ വരാത്തവർക്കും 16 വയസ്സു കഴിഞ്ഞിട്ടും ഋതുമാതി ആകാത്ത പെൺകുട്ടികൾക്കും അമെനോറിയ ഉണ്ടായിരിക്കാം.

പ്രാരംഭ കാല അമെനോറിയ, രണ്ടാം ഘട്ട അമെനോറിയ എന്നിങ്ങനെ മാസമുറ തെറ്റുന്നത് രണ്ടായി തരം തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പെൺകുട്ടികൾക്ക് 14 വയസ്സ് ആയ ശേഷവും യൗവ്വനാരംഭത്തിന്റെ മാറ്റങ്ങൾ ഒന്നും ശരീരത്തിൽ ഇല്ലാതിരിക്കുന്നത് പ്രാരംഭകാല അമെനോറിയ. സ്തനവളർച്ച അടക്കം യൗവ്വനാരംഭത്തിന്റെ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടും, 16 വയസ്സ് വരെ ഋതുമാതി ആയില്ലെങ്കിൽ അതും പ്രാരംഭഘട്ട അമെനോറിയ തന്നെ.

മാസമുറ ആരംഭിച്ച ശേഷം, ഗർഭം, മുലയൂട്ടൽ, മെനോപ്പോസ് എന്നിങ്ങനെ കാരണങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലാതെ തുടർച്ചയായി മൂന്ന് തവണ മാസമുറ വരാതിരുന്നാൽ, അത് രണ്ടാം ഘട്ട അമെനോറിയ.

പ്രാരംഭഘട്ട അമെനോറിയക്ക് ജനിതക വൈകല്യം, ശാരീരിക വൈകല്യം, എന്തെങ്കിലും അസുഖം എന്നിങ്ങനെ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

രണ്ടാം ഘട്ട അമെനോറിയക്ക് പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. സ്ത്രീകളുടെ ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളായ ഈസ്റ്റ്രജനും പ്രോജെസ്റ്ററോനിനും അടക്കമുള്ളവയുടെ ഉൽപാദനം ബാധിക്കുന്നതാണ് അടിസ്ഥാന കാരണം. മറ്റേതെങ്കിലും മെഡിക്കൽ കാരണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെയും ഗർഭനിരോധന ഗുളികകളുടെയും പോലും പാർശ്വഫലങ്ങൾ കൊണ്ടും ഇത് സംഭവിക്കാം. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഗർഭനിരോധന ഉപകരണങ്ങളും ഇതിന് ഒരു രീതിയിൽ കാരണമാകാം. മാനസികാരോഗ്യ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകൾ, അർബുദത്തിനുള്ള കീമോതെറാപ്പി മരുന്നുകൾ, രക്തസമ്മർദ്ദ മരുന്നുകൾ, അലർജി മരുന്നുകൾ എന്നിവ കൊണ്ടും മാസമുറ താൽക്കാലികമായി മുടങ്ങാം.

ചിലർ പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കുകയാണെന്ന പേരിൽ ശരാശരിയിലും കുറഞ്ഞ ശരീരഭാരത്തിൽ എത്തും. അത് അവരുടെ ഹോർമോൺ അളവുകളെ വലിയ തോതിൽ ബാധിച്ച് അതിന്റെ അനന്തരഫലമായി മാസമുറ മുടങ്ങാം. അതേ സമയം പൊണ്ണത്തടി അമിതമായാലും മാസമുറ മുടങ്ങാം. അളവിലും അധികം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർക്കും ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടാകാം. ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് വളരെ കുറവും അമിതമായ ശാരീരികാധ്വാനവും കാരണം ഭൂരിഭാഗം സ്ത്രീകളും ഈ അവസ്ഥ നേരിടുന്നുണ്ട്. മാനസിക സമ്മർദ്ദം, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, പിസിഒഎസ് എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന അണ്ഡാശയ മുഴുകൾ, തൈറോയിഡ് എന്നിവയും മാസമുറ തടയ്ക്കാം. വിവാഹിതരായ സ്ത്രീകൾക്ക് ഈ പ്രശ്നം ഉണ്ടെങ്കിൽ, അത് ഗർഭധാരണത്തെ ബാധിക്കും. ഓസ്ട്രിയോപൊറോസിസിനും വഴിയൊരുക്കും.

അമെനോറിയയുടെ കാരണം കണ്ടറിഞ്ഞ് കൃത്യമായ ചികിത്സ തേടണം. ചിലർക്ക് ഹോർമോൺ ചികിത്സ സഹായകമാകും. ട്യൂമർ പോലുള്ള അപൂർവമായ കാരണങ്ങൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടി വന്നേക്കാം. പ്രശ്നത്തിന്റെ തീവ്രതയ്ക്ക് അനുസൃതമായി ചികിത്സ ഉപദേശിക്കും. ●

ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴകളെ ഭയക്കേണ്ടതുണ്ടോ?



ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സ്ത്രീകൾ നേരിടുന്ന ഒരു പൊതുവായ പ്രശ്നമാണ് ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴകൾ. ഗർഭാശയം പേശികൾ കൊണ്ടാണ് രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. അതിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുഴകളെയാണ് ഫൈബ്രോയിഡ് എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത് അർബുദ മുഴയല്ല. പൊതുവായി, ഈ മുഴഗർഭാശയത്തിൽ ഏത് ഭാഗത്തും ഉണ്ടാകാം.

20 മുതൽ 40 വയസ്സ് വരെയുള്ള സ്ത്രീകൾക്കാണ് ഈ മുഴ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. ജനിതകം, ഹോർമോൺ, പൊണ്ണത്തടി, ഭക്ഷണ ശീലം, പാരിസ്ഥിതിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ ഇതിന് കാരണമാകാം. ചിലർക്ക് പാരമ്പര്യമായും ഉണ്ടാകാം. ഇവർ നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ പരിശോധന നടത്തുന്നത് നല്ലത്.

കുട്ടികൾ ഇല്ലാത്തവർക്ക് ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴകൾക്കുള്ള സാധ്യത വലുതാണ്. അതുപോലെ ഒരു കുട്ടിയെ മാത്രം പ്രസവിച്ചവർക്കും ഉണ്ടാകാം. ഇവർക്ക് ഹോർമോൺ മാറ്റം കൂടുതൽ ഉണ്ടാകും എന്നതിനാൽ മുഴകൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത അധികമാണ്. ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴകൾ കൂടുതൽ വലുതായി വളരാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ചെറുതായിരിക്കുമ്പോൾ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകില്ല. വലിയ മുഴയായി വളർന്നാൽ, ഗർഭാശയത്തിന്റെ ഉൾഭിത്തിക്ക് സമ്മർദ്ദം നൽകി പല പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാക്കും.

പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന മുഴകൾ ഉണ്ടായാൽ, മാസ മുറ സമയത്ത് കൂടുതൽ വേദന, കൂടുതൽ രക്തസ്രാവം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. രക്തസ്രാവം ഏഴു ദിവസം വരെ നീളാം. അടിവയറിൽ മർദ്ദവും വേദനയും മുതുകിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്ത് വേദന, കാൽ വേദന എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. ഇടയ്ക്കിടെ മുത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നും. മലബന്ധം ഉണ്ടാകാം. മറ്റൊരു ഉപദ്രവവും ചെയ്യാതെ ഗർഭധാരണം തടയാം. വലിയ മുഴ ആണെങ്കിൽ സമീപത്തുള്ള അവയവങ്ങളിൽ മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കി ചില പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കാം.

സ്കാൻ ചെയ്ത് ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴ സ്ഥിരീകരിക്കാം. ഭൂരിഭാഗം ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴകളും വളരെ ചെറുതും ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവയുമായിരിക്കും. ഇവയ്ക്ക് ചികിത്സ ആവശ്യമില്ല. എന്നാൽ എടുത്തു പറയാവുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള മുഴകൾക്ക് മാത്രം ചികിത്സ അല്ലെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടിവരും. ലക്ഷണങ്ങൾ ഗൗരവതരമാണെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയയാണ് നല്ലത്. ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴയുടെ വലിപ്പം, എണ്ണം, ഗർഭപാത്രത്തിലെ അതിന്റെ സ്ഥാനം, ഭാവിയിൽ ഗർഭം ധരിക്കാനുള്ള പദ്ധതി എന്നിവയ്ക്ക് അനുസൃതമായി ചികിത്സ നൽകും. ഫൈബ്രോയിഡ് വലുതാകുമ്പോഴും കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാത്തതിന് ആ മുഴയാണ് കാരണം എന്ന് ഉറപ്പിക്കുമ്പോഴും ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യും. അതിലൂടെ ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴകൾ നീക്കം ചെയ്ത് ഗർഭപാത്രം സുരക്ഷിതമാക്കും.

ഫൈബ്രോയിഡ് മുഴകൾ വിരളമായി കാൻസർ മുഴയായി മാറാനുള്ള അപകടമുണ്ട്. മുഴകൾ വലുതാണെങ്കിലോ മുഴകൾ അതിവേഗം വളരുകയാണെങ്കിലോ മാസമുറ അവസാനിച്ച ശേഷവും മുഴകൾ വീണ്ടും വളരുകയാണെങ്കിലോ അവ കാൻസർ മുഴകളായി മാറാം.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ച്, വേണ്ടത്ര വ്യായാമം ചെയ്ത്, ശാരീരികാധാനം കുറയ്ക്കാതിരുന്നാൽ ഗർഭാശയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ വരാതെ തടയാം.

സ്ത്രീകളെ കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്ന അസാധാരണമായ അർബുദങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് അണ്ഡാശയ അർബുദം. ഇന്ത്യയിൽ ഈ രോഗം കൊണ്ട് ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന സ്ത്രീകളിൽ മൂന്നിലൊരാൾ മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുകയാണ് പതിവ്. 45 മുതൽ 60 വയസ്സിനിടയിലാണ് ഇത് കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്. ഇതേക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം ഉണ്ടായാൽ, തുടക്കത്തിലേ കണ്ടുപിടിക്കാനും കൃത്യമായ ചികിത്സ തേടി ഭേദപ്പെടുത്താനും കഴിയും.

ഗർഭാശയത്തിന്റെ കഴുത്ത് ഭാഗത്താണ് ഗർഭാശയ മുഖം (സെർവിക്സ്) എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഇവിടെ എച്ച് പി വി എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമാ വൈറസ് ബാധിക്കുമ്പോഴാണ് അർബുദം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഈ വൈറസ് ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെയോ ചർമ്മ സമ്പർക്കത്തിലൂടെയോ പകരും. പൊതുവിൽ, ഈ വൈറസ് ബാധ ഉണ്ടെങ്കിലും

ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകില്ല. 10 മുതൽ 20 വരെ ശതമാനം സ്ത്രീകൾക്ക് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയുമ്പോൾ ഈ അർബുദം തീവ്രമാകും.

കൃത്യമായ പരിശോധനകൾ, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എന്നിവ കൊണ്ട് ഈ വൈറസ് ബാധ തടയാം. എന്നിരുന്നാലും ഇതേക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം സ്ത്രീകൾക്ക് ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഈ രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനം വളരെ വലുതാണ്.

രോഗം തീവ്രമാകുമ്പോൾ, അടിയവറ്റിലും മുതുകിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തും വേദന ഉണ്ടാകും. മാസ മുറ അല്ലാത്ത മറ്റ് സന്ദർഭങ്ങളിലും രക്തം പോക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കും. ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടും. ലൈംഗിക ബന്ധത്തിനു ശേഷം രക്തം പോകും. ആർത്തവ വിരാമം ഉണ്ടായ ശേഷവും രക്തംപോക്ക്, വെള്ളപ്പോക്ക്, നീരൊലിപ്പ്, ദുർഗന്ധത്തോടെയുള്ള വെള്ള പോക്ക് എന്നിവ ഉണ്ടാകും.

ഇളം പ്രായത്തിൽ വിവാഹം കഴിക്കുന്ന

അസ്വസ്ഥമാകുന്ന അണ്ഡാശയ അർബുദം



സ്ത്രീകൾ, കൂടുതൽ കുട്ടികളെ പ്രസവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ, ജനനേന്ദ്രിയ ഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാത്തവർ, ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ എന്നിവർക്ക് ഈ അർബുദത്തിന്റെ അപകട സാധ്യതയുണ്ട്.

അണ്ഡാശയ അർബുദം തുടക്കത്തിലേ കണ്ടുപിടിക്കാൻ പാപ് സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് സഹായിക്കും. ഇത് സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ സൗജന്യമാണ്, ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് ആയി നിർവഹിക്കാം. ടെസ്റ്റ് ഫലങ്ങൾ പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ കൈൾ പോസ്കോപ്പി, ബയോപ്സി എന്നിവ ചെയ്യാം.

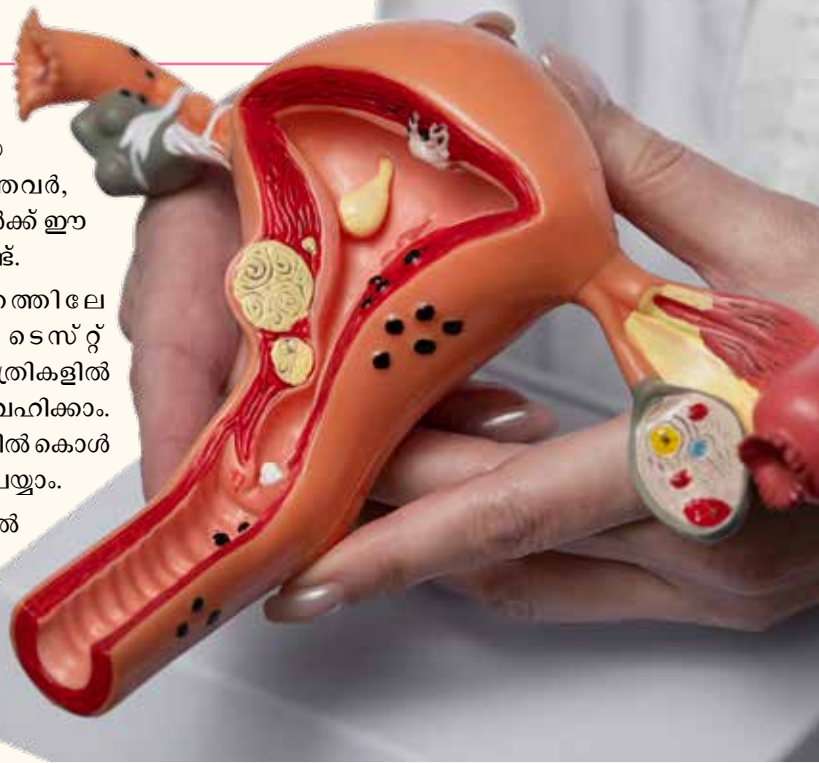
കഴിഞ്ഞ 20 വർഷങ്ങളിൽ അണ്ഡാശയ അർബുദം വളരെ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിന് പ്രധാന കാരണം പാപ് സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് ആണ്. അർബുദത്തിന്റെ യാതൊരു ലക്ഷണവും ഇല്ലാത്ത സ്ത്രീകൾക്കു പോലും ഈ രോഗം തുടക്കത്തിലേ കണ്ടെത്താൻ പാപ് സ്മിയർ നിർവഹിക്കും. ഈ ടെസ്റ്റിലൂടെ അണ്ഡാശയ കലകളിൽ പ്രാരംഭത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അർബുദത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ഈ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായി ചില മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ അർബുദത്തിന്റെ തീവ്രത വെളിപ്പെടുകയുള്ളൂ.

ചികിത്സാ രീതികൾ: പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിലുള്ളവർക്ക് ഗർഭപാത്രവും അതിനു ചുറ്റുമുള്ള ഭാഗങ്ങളും പൂർണ്ണമായും ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നീക്കം ചെയ്യണം. അർബുദം അൽപം തീവ്രതയിലാണെങ്കിൽ, മറുന്ന്, റേഡിയേഷൻ, ശസ്ത്രക്രിയ എന്നിവ മൂന്നും വേണ്ടിവരും.

അണ്ഡാശയ അർബുദത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് വ്യാപകമാണെങ്കിലും, ബാധിക്കപ്പെട്ടവരുടെ എണ്ണമോ മരണമോ വലിയ തോതിൽ കുറയുന്നില്ല എന്നതാണ് വിരോധാഭാസം. അണ്ഡാശയ അർബുദം നിർണയിച്ച ഏകദേശം 70 ശതമാനം സ്ത്രീകളും രോഗം വഷളായ അവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവരാണ്.

രോഗം പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ:

- 21 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ എല്ലാ സ്ത്രീകളും പാപ് സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യണം.
- 21-65 പ്രായഗണത്തിലുള്ള സ്ത്രീകൾ, 3 വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ പാപ് സ്മിയർ ചെയ്യണം.



അല്ലെങ്കിൽ 5 വർഷത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും പാപ് സ്മിയറും എച്ച് പി വി ടെസ്റ്റും ചെയ്യണം.

- 65 വയസ്സ് വരെ മുടങ്ങാതെ പാപ് സ്മിയർ ചെയ്തിരുന്നാലോ തുടർച്ചയായി മൂന്ന് തവണ ചെയ്ത ടെസ്റ്റ് നോർമൽ ആയിരുന്നാലോ കഴിഞ്ഞ പത്ത് വർഷങ്ങളിൽ ചെയ്ത ടെസ്റ്റിൽ മാറ്റം ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിലോ 65 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകൾ തുടർന്ന് പാപ് സ്മിയർ ചെയ്യേണ്ടതില്ല.

- 9-26 പ്രായഗണത്തിലുള്ള സ്ത്രീകൾ എച്ച് പി വി പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് നിർബന്ധമായും എടുക്കണം. ഇത് 45 വയസ്സ് വരെ എടുക്കാം.

- പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിനു ശേഷവും പാപ് സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് അവശ്യം. കാരണം, ഈ അർബുദം ഉണ്ടാകുന്ന വ്യത്യസ്ത വൈറസുകളിൽ അപകടകരമായ ചില വൈറസുകൾക്ക് എതിരെ മാത്രമാണ് ഈ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് സുരക്ഷ നൽകുന്നത്. അതിനാൽ അർബുദം വരാനുള്ള അപകടം ഭൂരിഭാഗവും ഇത് കുറയ്ക്കുമെങ്കിലും അതിനു ശേഷവും പാപ് സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

- മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച മാർഗങ്ങൾ പിന്തുടർന്ന് തുടക്കത്തിൽ തന്നെ രോഗം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനെ പ്രതിരോധിക്കാം.

ഋതുമതിയാകുമ്പോൾ നൽകേണ്ട ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ

കരുപ്പട്ടി, താരാവിൻ മുട്ട, എള്ളെണ്ണ, വറുത്ത അരിപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് ഉരുളയാക്കിയും നെല്ലു കുത്തിയ അരി വേവിച്ച് അതിൽ തേങ്ങാപ്പാലും കരുപ്പട്ടിയും ചേർത്ത് വെള്ളം വറ്റിച്ചെടുത്ത ചോറും ആണ് ആദ്യമായി ഋതുമതിയായ പെൺകുട്ടിക്ക് നൽകുന്ന പാരമ്പര്യം.

വളരുന്ന പെൺകുട്ടികൾക്ക് നൽകേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ:

അസ്ഥികൾക്ക് ബലം നൽകാനും മാസ മുറ കൃത്യമായി ഉണ്ടാകാനും ഈസ് ട്രജൻ, പ്രോജെസ്റ്റ്റ്റോൻ ഹോർമോണുകൾ മികവോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും കറുത്ത ഉഴുന്ന് സഹായിക്കും. ഇത് വെള്ളപോക്ക് ഗുണപ്പെടുത്തും. നല്ല കൊഴുപ്പ് ലഭിക്കാൻ ഭക്ഷണത്തിൽ ഇടയ്ക്കിടെ നല്ലെണ്ണയും നെയ്യും ചേർക്കണം. പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യത്തിന് ദിവസവും ഒന്നോ രണ്ടോ മുട്ട കഴിക്കണം.

കുവരക്, ബജ്റ, വെള്ള ചോളം, കടല, പയർ പരിപ്പ് എന്നിവയുടെ മാവിൽ ശർക്കര കലർത്തി ഉരുളയാക്കി കഴിക്കാം. അസ്ഥികൾക്ക് ബലം നൽകാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ആർത്തവ നാളുകളിലെ രക്ത നഷ്ടം പരിഹരിക്കാൻ ചീര വകകളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് ദിവസം കഴിക്കണം.

പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്ന സമയത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന അമിത രക്തസ്രാവം പരിഹരിക്കാൻ വാഴപ്പൂവും തുവരപ്പരിപ്പും മികച്ച ഭക്ഷണമാണ്.



കയ്പ് ശീലിക്കട്ടെ



മധുരം, എരിവ്, ഉപ്പ്, പുളിപ്പ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള നാല് രുചികൾമാത്രമാണ് നാം കുട്ടികൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്. ചവർപ്പും കയ്പും ഇഷ്ടമല്ലാത്ത രുചികളായി മാറുകയാണ്. ഇന്ന് വർധിച്ചു വരുന്ന പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവറിയ്ക്ക് ഇതാണ് കാരണം. അതിക്ക, പാവയ്ക്ക എന്നിങ്ങനെ ഔഷധഗുണമുള്ള ചവർപ്പും കയ്പും ഉള്ള കായ്കനികൾ ഭക്ഷിച്ചു ശീലിച്ചാൽ മതി... പല രോഗങ്ങളെയും നമുക്ക് അകറ്റി നിർത്താൻ കഴിയും. ചുവന്നുള്ളി ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ചേർക്കുന്നതും പിസിഒഡി പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇതിനു പുറമേ, വെളുത്തുള്ളിക്കറി, എള്ള് ചമ്മന്തി, ഉലുവപ്പൊടി, കറുത്ത് ഉഴുന്നിട്ട ചോർ എന്നിവ ഹോർമോൺ കൃത്യമാക്കി പിസിഒഡി പ്രശ്നം പരിഹരിക്കും.

ശരീരഭാരം കരുതൽ വേണം

പ്രസവ ശേഷം സ്ത്രീകളുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായും അധികമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ഈസ് ട്രജൻ ഹോർമോൺ ഉൽപാദനത്തിലെ സന്തുലിതാവസ്ഥ മാറും. ഇൻസുലിനു പുറമേ ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് ശേഖരിക്കാനുള്ള കഴിവ് ഈസ് ട്രജൻ ഉണ്ട്. പ്രസവത്തിനു ശേഷം ധാരാളം പേർ വണ്ണം വയ്ക്കുന്നതിന് ഇതാണ് കാരണം. ശരീരഭാരം വർധിക്കാനുള്ള സ്വാഭാവികമായ പ്രവണത സ്ത്രീകൾക്ക് ഉണ്ട്. അതിനാൽ കരുതൽ ആവശ്യമാണ്.





ശരീരഭാരം വർധിപ്പിക്കുന്ന ലളിതമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ വഴി തേടുന്നവരാണ് അധികവും. പക്ഷേ, കുട്ടിക്കാലം മുതൽ മെലിഞ്ഞിരിക്കുന്ന പെൺകുട്ടികൾക്ക് ശരീരഭാരം വർധിപ്പിക്കേണ്ടത് അവശ്യം. അതിന് ഹെൽത്ത് മിക്സും തേങ്ങാപ്പാലും നൽകാം. അരിയും പയർ പരിപ്പും ചേർത്ത് കഞ്ഞിയാക്കി അതിൽ അൽപം പശുവിൻ നെയ്യ് ചേർത്ത് ആഴ്ചയിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ നൽകാം. പശുവിൻ പാൽ, പശുവിൻ വെണ്ണ ഇവ രണ്ടും ശരീരഭാരം വർധിക്കാൻ സഹായിക്കും.

മെലിഞ്ഞിരിക്കുന്ന പെൺകുട്ടികൾക്ക് അൽപം വണ്ണം വയ്ക്കാൻ എള്ളും ഉഴുന്നും സഹായിക്കും. എള്ളു പൊടി, എള്ള് ചമ്മന്തി, എള്ളുണ്ട എന്നിവ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ചേർക്കണം. നേത്രപ്പുഴം തേനിൽ ചാലിച്ച് നൽകുന്നത് ശരീരഭാരം വർധിപ്പിക്കും, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയും നൽകും.

ശർദ്ധാരണത്തിന് സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ

ഭക്ഷണത്തിൽ കടുക്, കാബേജ്, മീനുകൾ, കല്ലുപ്പ്, കടൽപ്പായൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ ചേർക്കുന്നത് തൈറോയിഡ് പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കും. ദിവസവും ഏതെങ്കിലും ഒരു വക ചീര സ്ത്രീകൾ തീർച്ചയായും കഴിക്കണം. ചീരയോടൊപ്പം പയർ പരിപ്പും പശുവിൻ നെയ്യും ചേർത്ത് പാചകം ചെയ്ത് കഴിക്കാം. കൊത്തമല്ലി ചീര അരച്ച് അതോടൊപ്പം ഉലുവ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് നല്ല ഫലം നൽകും. അരി-തവിടെണ്ണ, പരുത്തിക്കുരു എണ്ണ, നല്ലെണ്ണ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സസ്യ എണ്ണകളിൽ വിറ്റാമിൻ ഇ ധാരാളം ഉണ്ട്. കുട്ടികളില്ലാത്ത പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ വിറ്റാമിൻ ഇ അവശ്യം. കഴിയുന്നത്ര വീട്ടിൽ പാചകം ചെയ്ത്, എണ്ണ അധികമില്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾക്കും ചീര, പച്ചക്കറികൾക്കും പഴവർഗങ്ങൾക്കും പ്രഥമ പരിഗണന നൽകണം.



ശർദ്ധകാല ഭക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

കടും നിറങ്ങളിലുള്ള പഴവർഗങ്ങൾ, ചീര, മീൻ, മുട്ട, പാൽ, കൂവരക്, കുത്തരിച്ചോർ എന്നിവ ശർഭിണികൾ കഴിക്കണം. മുരിങ്ങ ഇലയും പയർ പരിപ്പും കുട്ടിച്ചേർത്ത തോരൻ, കൂവരക് ദോശ എന്നിവ നല്ല പോഷകം നൽകും. ശർഭിണികൾ മാതളപ്പഴം ധാരാളം കഴിക്കണം. ശർദ്ധകാല ചർദ്ദി, വിളർച്ച എന്നിവ ഇത് പരിഹരിക്കും. ശർദ്ധകാല ആരംഭത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവം, ശർദ്ധാശയ സങ്കോചം എന്നിവ പരിഹരിക്കാൻ കറുത്ത മുന്തിരി നല്ലത്.

മുൻഭാഗത്ത് മുത്രാശയത്തിലും പിൻഭാഗത്ത് മലാശയത്തിലും സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ, മുത്ര തടസ്സവും മലബന്ധവും ശർദ്ധകാലത്ത് സവാഭാവകമാണ്. അതിപ്പഴം, വാഴത്തണ്ട്, വാഴപ്പഴം എന്നിവ കഴിച്ചാൽ ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാം. ശർദ്ധകാലത്ത് ചില സ്ത്രീകൾക്ക് പെട്ടെന്ന് പ്രമേഹം ഉണ്ടാകും. ഇവർ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉലുവയും കറിവേപ്പിലപ്പൊടിയും ചേർക്കുന്നത് നല്ലത്. ●



രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം കുറഞ്ഞാലോ അവയുടെ ആകൃതി മാറിയാലോ അല്ലെങ്കിൽ അവയ്ക്ക് ചുവപ്പ് നിറം നൽകുന്ന ഹീമോഗ്ലോബിൻ ഉൽപാദനം കുറഞ്ഞാലോ അതിനെയാണ് വിളർച്ച എന്ന് വിളിക്കുന്നത്.

പോഷകാഹാരക്കുറവാണ് ഇതിന് പ്രധാന കാരണം. വീട്ടു ജോലിയിലും ഓഫീസ് ജോലിയിലും മുഴുകുന്ന സ്ത്രീകൾ ആരോഗ്യകരവും സമീകൃതവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ വിളർച്ചയിലാകുന്നു. അങ്ങനെ മാസമുറ സമയത്ത് കൂടുതൽ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവുകയും ശാരീരികാരോഗ്യം ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

സ്ത്രീകൾക്ക് വിളർച്ച ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ ഒന്നാമത്തെ കാരണം ആർത്തവമാണ്. മാസംതോറും ഗണ്യമായ അളവിൽ രക്തം പോകുന്നതിനാൽ 15 മുതൽ 49 വയസ്സ് വരെയുള്ള സ്ത്രീകളെയാണ് ഇത് കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നത്. പോളിസിസ്റ്റിക് ഓവറി സിൻഡ്രോം പോലുള്ള ഗർഭാശയ പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ട് കൂടുതൽ രക്തം പോക്ക് ഉണ്ടാകുന്നവർക്ക് വിളർച്ചയുടെ അപകടം അധികമാണ്. ഭക്ഷണത്തിൽ ഇരുമ്പ് സത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്, തുടർച്ചയായ പ്രസവം, തുടർച്ചയായ ഗർഭം അലസൽ എന്നിവയും പ്രധാന കാരണങ്ങളാണ്.

ഗർഭിണികൾ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തതിനാൽ അവർക്ക് വിളർച്ച ഉണ്ടാകുന്നതിനോടൊപ്പം കുട്ടികളും വിളർച്ചയോടെ ജനിക്കും.

കുട്ടികൾ പോഷക സമൃദ്ധമായ സമീകൃതാഹാരം,

സ്ത്രീകളിൽ മൂന്നിലൊരു ഭാഗവും വിളർച്ച ഉള്ളവരാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പറയുന്നു. ഇത് ആരംഭത്തിൽ തന്നെ പരിഹരിച്ചില്ലെങ്കിൽ, കാലം മുഴുവനും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. നാം ശ്വസിക്കുന്ന ഓക്സിജൻ ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകുന്നത് ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ ധർമ്മമാണ്. ചുവന്ന



പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവ കൃത്യമായി കഴിക്കാതിരുന്നാൽ വിളർച്ച ഉണ്ടാകും. പെൺകുട്ടികളുടെ വിളർച്ച കുട്ടിക്കാലത്തു തന്നെ പരിഹരിക്കാതെ അവഗണിച്ചാൽ അത് ജന്തുമാതിരായ ശേഷവും തുടരും. തുടർന്ന് ആർത്തവ സമയത്ത് കൂടുതൽ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകും. ആ കുട്ടി വളർന്ന് വലുതായ ശേഷവും വിളർച്ച ഉണ്ടായിരിക്കും. ആ പെൺകുട്ടി വിവാഹിതയായി ഗർഭിണിയായാൽ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞിനും വിളർച്ച ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇങ്ങനെ ഇത് തലമുറകൾ തുടരും.

ഗർഭകാലത്ത് വിളർച്ച ഉണ്ടെങ്കിൽ അകാലപ്പിറവി, പ്രസവ സമയത്ത് അമിത രക്തസ്രാവം, രക്ത സമ്മർദ്ദം വർധിക്കൽ, കുട്ടിയുടെ ഭാരം കുറയൽ, പ്രസവശേഷം വേണ്ടത്ര മുലപ്പാൽ ചുരക്കാതിരിക്കൽ, പ്രസവ ശേഷം ശാരീരിക അസാസ്ഥ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. പ്രസവത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ വിളർച്ച പരിഹരിക്കേണ്ടത് അവശ്യം.

കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന വിശപ്പില്ലായ്മ, ഭാരക്കുറവ്, വളർച്ചക്കുറവ്, ക്ഷീണം, പാനത്തിൽ ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ, തലചുറ്റൽ, ശ്വാസം മുട്ടൽ, നഖങ്ങൾ പൊട്ടൽ, ചർമ്മം വിളറൽ, ഉറക്കക്കുറവ്, അമിതമായി മുടി കൊഴിയൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയാണ് വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞിരിക്കും. വളരെ എളുപ്പം പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെടും. ദീർഘകാലം ചികിത്സിക്കാത്ത വിളർച്ച ഹൃദയത്തെ തകരാറിലാക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

പച്ചക്കറികൾ, ചീര തുടങ്ങിയ കഴിക്കാത്തവർ, തെറ്റായ ഭക്ഷണശീലം ഉള്ളവർ, വിരയ്ക്ക് ചികിത്സ തേടാത്തവർ, പകർച്ച വ്യാധികൾ പിടിപെട്ടവർ, സസ്യഭുക്കുകൾ, ജനിതക തകരാർ ഉള്ളവർ എന്നിവർക്ക് അപകട സാധ്യത അധികമാണ്.

വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ വൈകാതെ ചികിത്സ ആരംഭിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് ഗർഭിണികൾ, അയൺ ടാബ്ലറ്റുകൾ മുടക്കുകയേ അരുത്. അവ കഴിച്ചാൽ കുട്ടി വലുതാകുകയും കറുപ്പായിപ്പോകുകയും ചെയ്യുമെന്ന മിഥ്യാധാരണ കണക്കിലെടുക്കരുത്. ആ മരുന്നുകളാണ് കുട്ടിയുടെ മികച്ച വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നത്. അമ്മയ്ക്കും സുരക്ഷിതമായ പ്രസവം ഉറപ്പാക്കും. ഭക്ഷണത്തിന് ഒരു മണിക്കൂർ മുമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ



ഭക്ഷണ ശേഷം 2 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് അയൺ ടാബ്ലറ്റുകൾ കഴിക്കണം.

വിളർച്ച തടുക്കാൻ, ജനിച്ച കുട്ടികൾക്ക് ആദ്യ 6 മാസം മുലപ്പാൽ മാത്രമേ നൽകാവൂ. കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക, മസ്തിഷ്ക വളർച്ചയ്ക്ക് അയൺ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അവർ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ആദ്യ നാല് മുതൽ ആറ് ആഴ്ചകൾക്ക് ആവശ്യമായ ഇരുമ്പ് സത്ത് സംഭരിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. ആറ് മാസങ്ങൾ ശേഷം അവർക്ക് ഇരുമ്പ് സത്തിന്റെ ആവശ്യം വർധിക്കും. ഖര ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നൽകിക്കൊണ്ട് ഇത് പരിഹരിക്കണം. വിരശല്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ മൂന്നു മാസത്തിലൊരിക്കൽ വിരയ്ക്ക് മരുന്ന് നൽകണം.

കുവരക്, ബീൻസ്, സോയാ ബീൻസ്, ബീട്ട് റൂട്ട്, മത്തങ്ങക്കുരു, ചണവിത്ത്, സൂര്യകാന്തി വിത്ത്, ചീര, ഉണക്കമുന്തിരി, കുമിൾ, ഈന്തപ്പഴം, അവക്കോഡ, പിസ്ത എന്നിവയിൽ ഇരുമ്പ് സത്ത് ധാരാളമുണ്ട്.

ഇരുമ്പ് സത്ത് ശരീരത്തിൽ എത്താൻ വിറ്റാമിൻ സി അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഓരോ നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിലും നാരങ്ങ, നെല്ലിക്ക പോലുള്ളവ ഏതെങ്കിലും ഒരു രൂപത്തിൽ കഴിക്കണം. ഓറഞ്ച്, സ്ത്രോബെറി, കിവി, പേരയ്ക്ക, പപ്പായ, പൈനാപ്പിൾ, മാനമ്പഴം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കണം.

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കുതിർക്കുന്നതും പുളിപ്പിക്കുന്നതും മുളപ്പിക്കുന്നതും കൊണ്ട് ഭക്ഷണത്തിലുള്ള ഫൈറ്റേറ്റ് കുറഞ്ഞ് ഇരുമ്പ് സത്ത് അധികരിക്കും. ഇരുമ്പ് പാത്രങ്ങളിൽ പാചകം ചെയ്യുന്നതിലൂടെയും ഇരുമ്പ് സത്ത് കൂടുതൽ ലഭിക്കും.





സ്ത്രീകൾക്ക് വേണം മാസ്റ്റർ ഹെൽത്ത് ചെക്ക്പ്പ്

സ്ത്രീകൾക്ക് 30 വയസ്സ് കഴിയുമ്പോൾ ടൈറോയിഡ്, വിളർച്ച, സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയാർബുദം എന്നിങ്ങനെ അപകടകരമായ പല പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകും. രോഗം വരാതെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതും തുടക്കത്തിലേ കണ്ടെത്തി ചികിത്സ തേടുന്നതുമാണ് ജീവൻ രക്ഷിക്കാനുള്ള ഉന്നതമായ മാർഗങ്ങൾ. ജീവൻ ഭീഷണിയാകുന്ന ഏകദേശം 79 ശതമാനം രോഗങ്ങളും ആരംഭത്തിലേ പരിശോധനകൾ നടത്തി കണ്ടെത്തി ചികിത്സ തേടി ജീവൻ രക്ഷിക്കാം. സമ്പൂർണ്ണ ശാരീരിക

പരിശോധന നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൃത്യമായി കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കും.

സ്വന്തം ശാരീരികാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് ഭൂരിഭാഗം സ്ത്രീകളും ഗൗനിക്കാറില്ല. രോഗലക്ഷണങ്ങളും അവഗണിച്ച് കുടുംബത്തിനു വേണ്ടി അധ്വാനിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് മാസ്റ്റർ ഹെൽത്ത് ചെക്ക്പ്പ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന സമ്പൂർണ്ണ ശാരീരിക പരിശോധന അത്യാവശ്യമാണ്. സ്ത്രീകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളും ഈ സമ്പൂർണ്ണ പരിശോധനയിലൂടെ കണ്ടെത്താം. പ്രതിരോധവും ചികിത്സയും കൈക്കൊള്ളാം. ഇത് പല രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് നമ്മെ സുരക്ഷിതമാക്കും.

എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഏതൊക്കെ പരിശോധനകളാണ് വേണ്ടത്?

- സ്തനാർബുദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ മാമോഗ്രാം പരിശോധന അവശ്യം. ഇതിനു പുറമേ ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റും സ്തന പരിശോധന നടത്തും. 20 വയസ്സിനു മുകളിൽ ഉള്ളവർ മൂന്നു വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ഈ പരിശോധന നടത്തണം.
- അസ്ഥികൾ ആരോഗ്യകരമായിരുന്നാലേ ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന അസ്ഥിക്ഷതം ഉണ്ടാകാതിരിക്കും. മുതുകു





വേദനയും മുട്ടു വേദനയും ഉണ്ടാകാതെ തടുക്കാൻ കഴിയും. ഇതിന് അസ്ഥികളുടെ ധാതു സാന്ദ്രത മനസ്സിലാക്കാൻ ബോൺ മിനറൽ ഡെൻസിറ്റി പരിശോധന നടത്തണം. 65 വയസ്സിനു ശേഷം ഒരു തവണയെങ്കിലും ഇത് പരിശോധിക്കണം.

- അണ്ഡാശയ അർബുദം ഉണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ പാപ് സ്മിയർ പരിശോധന 21 വയസ്സിൽ ആരംഭിച്ച് മൂന്നു വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ചെയ്യണം. 30 വയസ്സ് മുതൽ പാപ് സ്മിയർ പരിശോധനയോടൊപ്പം എച്ച് പി വി പരിശോധനയും നടത്തണം. ഈ വൈറസ് ആണ് അണ്ഡാശയ അർബുദത്തിന് കാരണമാകുന്നത്.

- കൂടലിൽ അർബുദ മുഴുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് അറിയാൻ കൊളനോസ്കോപ്പി ചെയ്യണം. ഇത് 50 വയസ്സിൽ ആരംഭിച്ച് 10 വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ചെയ്യണം. കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും കൂടൽ അർബുദം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അവർ അൽപംകൂടിചെറിയപ്രായത്തിലും ഇടയ്ക്കിടെയും ഇത് ചെയ്യണം.

- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം അല്ലെങ്കിൽ താഴ്ന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം അടക്കം ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള അപകട സാധ്യത ഉണ്ടോ എന്ന് അറിയാൻ രക്ത സമ്മർദ്ദ പരിശോധന നടത്തണം. ഇത് 40 വയസ്സിൽ ആരംഭിച്ച് 6 മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ

ചെയ്യണം. രക്തസമ്മർദ്ദം ആശങ്കപ്പെടുത്തുന്ന വിധത്തിലുള്ളവർ ഡോക്ടർ ഉപദേശിക്കുന്ന ഇടവേളകളിൽ പരിശോധന നടത്തണം.

- കൊളസ്ട്രോൾ ഉയർന്ന് ഹൃദ്രോഗം വരുന്നത് തടുക്കാൻ, രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് പരിശോധിക്കണം. രക്തത്തിൽ നല്ല കൊഴുപ്പും ചീത്തക്കൊഴുപ്പും എത്രത്തോളം ഉണ്ടെന്ന് പരിശോധിക്കും. ഈ പരിശോധന 35 വയസ്സിൽ ആരംഭിച്ച് 5 വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ചെയ്യണം. രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ഇത് ചെയ്യണം.

- രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര അധികമായാൽ പ്രമേഹം വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര പരിശോധിക്കണം. ഇത് 40 വയസ്സിൽ ആരംഭിച്ച് വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ചെയ്യണം. പക്ഷേ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരും ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവരും കൊളസ്ട്രോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരും ഡോക്ടർ പറയുന്ന ഇടവേളകളിൽ പരിശോധന നടത്തണം.

- കാഴ്ചത്തകരാറും ഗ്ലൂക്കോമയും ഉണ്ടോ എന്ന് അറിയാൻ നേത്രപരിശോധന നടത്തണം. 20 മുതൽ 30 വയസ്സിനുള്ളിൽ കുറഞ്ഞത് ഒരു തവണയും 30 മുതൽ 40 വയസ്സിനുള്ളിൽ 2 തവണയും 40 വയസ്സു മുതൽ വർഷത്തിൽ ഒരിക്കലും ചെയ്യണം.

- കേൾവിത്തകരാർ ഉണ്ടോ എന്ന് അറിയാൻ കാതുകൾ പരിശോധിക്കണം. 18 വയസ്സിൽ ആരംഭിച്ച് 10 വർഷത്തിൽ ഒരിക്കലും 50 വയസ്സിനു മുകളിൽ 3 വർഷത്തിൽ ഒരിക്കലും ചെയ്യണം.

- പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും പരിശോധന പ്രധാനം. പല്ലുകളിലെ കറകളും മറ്റ് അണുബാധകളും മനസ്സിലാക്കാനും വായിൽ അർബുദം ഉണ്ടോ എന്ന് അറിയാനും വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ പരിശോധന പ്രധാനം.

- ചർമ്മ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കാൻ ചർമ്മ പരിശോധന പ്രധാനം. 18 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ, തങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ സ്വയം പരിശോധന നടത്തണം.

- ഈ പരിശോധനകൾ കൃത്യമായി പിന്തുടർന്നാൽ, അപകടകരമായ രോഗങ്ങളെ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ കണ്ടറിഞ്ഞ് ഗുണപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.

ആറു വയസ്സിൽ ഒരു പെൺകുട്ടി, ആൺ-പെൺ ലിംഗവ്യത്യാസം അറിയാൻ ആരംഭിക്കും. 60 വയസ്സിൽ സമ്പൂർണ്ണ ജീവിതം ജീവിച്ച സംതൃപ്തി ഉണ്ടായിരിക്കും. ചിലർ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ട് വിഷാദത്തിലാകും. പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടാൻ ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും സ്ത്രീയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് അവശ്യം.

6 മുതൽ 15 വയസ്സ് വരെ

ഈ പ്രായത്തിലാണ് ഗുഡ് ടച്ച്, ബാഡ് ടച്ച് പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കേണ്ടത്. ഇപ്പോൾ, ഗുഡ് ടച്ച്, ബാഡ് ടച്ച് എന്നതിന് വ്യത്യാസമില്ല. സ്പർശിക്കാനേ പാടില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു കൊടുക്കണം. എട്ടു വയസ്സിനു മുകളിൽ പെൺകുട്ടികളുടെ ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. 12-14 വയസ്സിനുള്ളിൽ ജന്മമതിയാകും. പെൺകുട്ടികളോട് അവരുടെ വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് മുതിർന്നവർ പറഞ്ഞ് ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. സാനിട്ടറി നാപ്കിൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് വിശദീകരിച്ച് അവരെ തയ്യാറാക്കുന്നത് നല്ലത്.

പുറത്ത് പാദരക്ഷകൾ ഇല്ലാതെ നടക്കാതിരിക്കാനും ആർത്തവ ശുചിത്വം പാലിക്കാനും ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും പഠിപ്പിക്കണം. ഈ പ്രായത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കാത്സ്യം, ഇരുമ്പ്, അപര്യാപ്തതകൾ പരിഹരിക്കണം. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കണം.

16 വയസ്സിനു മുകളിൽ

ഈ പ്രായത്തിൽ അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം കാരണം പോഷകാഹാരക്കുറവ്

അധികമായിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ പല പെൺകുട്ടികൾക്കും വിളർച്ച ഉണ്ടായിരിക്കും. അയൺ ധാരാളമുള്ളഭക്ഷണങ്ങൾ ശീലിപ്പിക്കണം. വിരകൾ കൊണ്ടും അയൺ അപര്യാപ്തത ഉണ്ടാകാം. ആറു മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ വിരയിളക്കണം.

കായികവിനോദത്തിനോ വ്യായാമത്തിനോ ഉള്ള അവസരം ഇപ്പോൾ ഭൂരിഭാഗം പെൺകുട്ടികൾക്കും ഇല്ല. ഈ ജീവിതശൈലി പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ട് യുവതികളിൽ പലർക്കും ക്രമം തെറ്റിയ ആർത്തവം, കുറഞ്ഞ, അമിതമായ രക്തസ്രാവം, കടുത്ത വയർ വേദന എന്നിങ്ങനെയുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകും. ഗർഭാശയത്തിൽ ട്യൂമറുകൾ, സിസ്റ്റുകൾ പ്രശ്നങ്ങളും അധികമായിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ച്, വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്ത് വയസ്സിനും ഉയരത്തിനും അനുസൃതമായ ശരീരഭാരം പരിപാലിക്കാൻ ഇതാണ് ശരിയായ പ്രായം.

26 വയസ്സിന് മുകളിൽ

വിവാഹ പ്രായത്തിലുള്ള ഈ സ്ത്രീകൾ വിളർച്ച, ഫോളിക്സ് ആസിഡ് അപര്യാപ്തത, പിസിഒഡി, പൊണ്ണത്തടി പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണേണ്ടതുണ്ട്. പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുകയും വ്യായാമം ചെയ്ത് ശരീരഭാരം പരിപാലിക്കുകയും വേണം. അണ്ഡാശയ അർബുദം, സ്തനാർബുദം എന്നിവ പരിശോധിക്കാൻ ആരംഭിക്കണം. ഗർഭധാരണ ശേഷി പരിശോധിക്കണം. പൊണ്ണത്തടി, പ്രമേഹം എന്നിവയും ഗർഭധാരണ ശേഷിയെ ബാധിക്കാറുണ്ട്. അതിനാൽ സ്ത്രീകൾ ഈ

ആറു മുതൽ നൂറു വയസ്സു വരെ



പ്രായത്തിൽ ആരോഗ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ഭക്ഷണശീലം മികവുറ്റതാക്കുകയും വേണം.

ഗർഭാശയ സിസ്റ്റർ ഉണ്ടെങ്കിലും ഗർഭധാരണം മുടങ്ങും. അണ്ഡാശയ അർബുദം പ്രതിരോധിക്കാൻ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് ഉണ്ട്. ചെറുപ്പത്തിൽ ഇത് എടുക്കാത്തവർ ഈ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കണം.

40 വയസ്സിനു മുകളിൽ

മാസ മുറ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ പലർക്കും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കാം. അതേ പോലെ മാസ മുറ നിൽക്കുന്ന മെനോപോസ് പ്രായത്തിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. മാനസികമായും ശാരീരികമായും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ചും ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തും ഈ പ്രശ്നത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടക്കാം. ചിലർക്ക് അമിത രക്തസ്രാവം, ഗർഭാശയ സിസ്റ്റർ, ട്യൂമർ, ചില തരം അർബുദം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. അസ്ഥി സാന്ദ്രത കുറയൽ, പൊണ്ണത്തടി കൊണ്ടുള്ള മുട്ടു വേദന, കൊഴുപ്പ് വർദ്ധിച്ചതിനാലുള്ള ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.

ഈ പ്രായത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇടയ്ക്കിടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, അമിതമായി വിയർക്കൽ, നെഞ്ചിടിപ്പ്, ടെൻഷൻ, തലവേദന, ഉറക്കക്കുറവ് എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. 'ആരും എന്റെ കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കാൻ ഇല്ലല്ലോ' എന്ന ദുഃഖം അധികരിക്കും. അവഗണന ദേഷ്യമായി മാറും. ഇതെല്ലാം ഈ വയസ്സിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ, ഇതിൽ നിന്ന് ലളിതമായി പുറത്തു കടക്കാം.

60 വയസ്സിനു മുകളിൽ

ഈ പ്രായത്തിലാണ് ആരോഗ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, നേത്ര രോഗങ്ങൾ, അസ്ഥി സാന്ദ്രത കുറയുന്നതിനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഒടിവുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനം കുറയുന്നതിനാൽ, മുത്രാശയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി കുറയും. ചിരിച്ചാൽ, കരഞ്ഞാൽ, തുമ്മിയാൽ പോലും മുത്രം പോകുന്ന പ്രശ്നം ഉണ്ടാകും. ഹെർണിയ, യോനി വരളൽ, നീറ്റൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. മുത്രനാളിയിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത അധികമായതിനാൽ, ജനനേന്ദ്രിയം ശുദ്ധമായി സൂക്ഷിക്കണം. മെനോപോസ് ആയ ശേഷവും രക്തസ്രാവം തുടർന്നാൽ, ചികിത്സ തേടണം.

സമീകൃത ഭക്ഷണം അവശ്യം. വ്യായാമം ചെയ്യാൻ ശരീരം വഴങ്ങുന്നില്ലെങ്കിലും വാക്കിംഗ്, വിയർക്കുന്ന ശാരീരികാധ്വാനം തുടങ്ങിയവ ചെയ്യണം. ഈ പ്രായത്തിൽ ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവപ്പെടും. എല്ലാത്തിനോടും വെറുപ്പ് തോന്നുന്ന മാനസികാവസ്ഥ ആയതിനാൽ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അവഗണിക്കും. അങ്ങനെ തുടക്കത്തിലേ ഭേദപ്പെടുത്താവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വഷളായി മാറാം എന്ന കരുതൽ വേണം.

സ്ത്രീകൾ ഏതെങ്കിലും പ്രായത്തിൽ എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങൾ വരും എന്ന് മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞ്, അതിന് അനുസൃതമായ മുൻകരുതലുകൾ കൈക്കൊണ്ട് അവ നേരിടാൻ തയ്യാറായാൽ, നൂറ്റാണ്ടുകൾ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാം. ●



സ്തനാർബുദം ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല

ഇന്ത്യയിൽ സ്ത്രീകളെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്ന അർബുദമാണ് സ്തനാർബുദം. പ്രത്യേകിച്ച് ഗ്രാമങ്ങളിലേക്കാൾ നഗരങ്ങളിൽ സ്തനാർബുദം കൂടുതൽ ഉള്ളതായി കണക്കുകൾ പറയുന്നു. ഓരോ വർഷവും 87,000 സ്ത്രീകൾ ഈ രോഗം മൂലം മരണമടയുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ 28 പേരിൽ ഒരാൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ ഈ അർബുദം വരാനുള്ള അപകടം ഉണ്ട്. ലോകത്തിൽ ഇന്ത്യയിലാണ് സ്തനാർബുദം കൊണ്ട് ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്ത്രീകൾ മരിക്കുന്നത്.

ചെറുപ്പക്കാരികൾ മുതൽ പ്രായമേറിയവർ വരെ

ആർക്കും വരാം. എന്നിരുന്നാലും 45 മുതൽ 64 വയസ്സിനുള്ളിൽ ആയിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഇത് കൂടുതൽ സംഭവിക്കുന്നത്. കുടുംബത്തിൽ ഈ രോഗം ആർക്കെങ്കിലും വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അവർക്ക് ഇത് വരാനുള്ള സാധ്യത 5 മുതൽ 10 ശതമാനം വരെയാണ്. 'ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ ആർക്കും ഇല്ല. അതു കൊണ്ട് എനിക്ക് വരില്ല' എന്ന് ചിലർ ചിന്തിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ പാരമ്പര്യ കാരണം അല്ലാതെയും ഇത് വരും.

ഇതേക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനാലും രോഗം മുർച്ഛിച്ച ശേഷം ആശുപത്രിയിൽ എത്തുന്നതിനാലും മാത്രം മരണ ശതമാനം ഉയർന്നിരിക്കുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റം വരണം. സ്തനാർബുദം തടയാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും തുടക്കത്തിലേ കണ്ടെത്തി മരണം തടയാൻ കഴിയും. സ്തനത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുഴകൾ സിസ്റ്റുകളോ അർബുദ ട്യൂമറുകളോ ആകാം. ഏത് മുഴയും അവഗണിക്കാതെ ഡോക്ടറെ കൊണ്ട് പരിശോധന നടത്തണം.

സ്തനാർബുദം എന്നത് സ്തനത്തിലെ കലകളിൽ വളരുന്ന ഒരു തരത്തിലുള്ള മുഴയാണ്. തുടക്കത്തിൽ വേദന ഉണ്ടാകില്ല. പക്ഷേ ഇവയ്ക്ക് ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് പടരാൻ കഴിയും. ഇത് ഉണ്ടാകാൻ പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

- ജനിതകം കൊണ്ട് വരാം.
- ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റം, പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം.
- വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ ഗർഭമതിയാകുന്നതും വളരെ വൈകി മെനോപോസ് ആകുന്നതും.
- വൈകിപ്രസവിക്കുന്നവർ, പ്രസവിക്കാത്തവർ എന്നിവർക്കും അപകട സാധ്യത അധികം.
- ശരീരഭാരം വർദ്ധിച്ചാൽ അമിതമായ കൊഴുപ്പ് ഈസ്ട്രജൻ ആയി മാറും. അത് അപകടത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.
- വർഷങ്ങളായി ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നതും





മെനോപോസിനു ശേഷവും യുവത്വം നിലനിർത്താൻ സ്വീകരിക്കുന്ന ഹോർമോൺ റീപ്ലേസ് മെന്റ് തെറാപ്പിയും പോലും സ്തനാർബുദത്തിന് കാരണമാകാം.

- വിറ്റാമിൻ ഡി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നവർക്കും പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാത്തവർക്കും ഈ അപകടം അധികം.
- ഭക്ഷണത്തിലേറെ വെള്ളത്തിലേറെ രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതും ചില രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയ കോസ്മെറ്റിക് ഉപയോഗിക്കുന്നതും കാരണമാകാം.
- കൃത്യമായി മുലപ്പാൽ ഊട്ടാത്തതും ഈ അർബുദത്തിന് കാരണമാകാം. കുട്ടിക്ക് ഒരു വർഷമെങ്കിലും മുലപ്പാൽ ഊട്ടുന്നവർക്ക് സ്തനാർബുദ സാധ്യത കുറവായിരിക്കും.
- ആർത്തവ പ്രശ്നം, ശാരീരികാധാനം ഇല്ലായ്മ, കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കൽ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവ കൊണ്ടും സ്തനാർബുദം ഉണ്ടാകാം.

സ്തനത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗത്ത് മുഴുപോലെ കാണപ്പെടുന്നതും ഒരേ പോലെ ഉള്ള രണ്ട് സ്തനങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ ആകൃതിയിൽ വ്യത്യാസം കാണുന്നതും മുലക്കണ്ണിൽ നീര്, ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്ത് നിറം മാറി ചർമ്മം പൊളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്ന്, വേദന അല്ലെങ്കിൽ രക്തം പൊടിയൽ, സ്തനത്തിൽ കൂഴി, പേശി കട്ടിയാകൽ, മുലക്കണ്ണിൽ നിന്ന് പാലിനു പുറമേ പച്ച അല്ലെങ്കിൽ മഞ്ഞ നിറത്തിൽ സ്രവം ഉണ്ടാകുന്നത്, കക്ഷത്തിൽ മുഴു... ഇവ എല്ലാം

അർബുദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആകാം. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ ചികിത്സ തേടണം.

സ്തനാർബുദം തുടക്കത്തിൽ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ പ്രധാനം സ്വയം പരിശോധനയാണ്. കണ്ണാടിക്കു മുന്നിൽ നിന്ന് സ്തനം അമർത്തി നോക്കിയാൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. മാസ മുറയുടെ 7-ആം ദിവസത്തിനു ശേഷം ഒരു തവണ ഇത് ചെയ്യണം. 20 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകൾ ചെയ്യേണ്ട പരിശോധനയാണ് ഇത്.

സ്തനാർബുദം ഏത് പ്രായത്തിലും ഉണ്ടാകാം. പ്രത്യേകിച്ച് പ്രായം 40 കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകൾ വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ മാമോഗ്രാം ചെയ്യണം. കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും സ്തനാർബുദം ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ, ആ കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ സ്ത്രീകളും പരിശോധന നടത്തണം. മാമോഗ്രാം സൂക്ഷ്മമായ എക്സ്-റേ പരിശോധനയാണ്. ഇപ്പോൾ ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഡിജിറ്റൽ മാമോഗ്രാമിൽ കൃത്യമായി അർബുദ ബാധ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ടോമോഗ്രാഫി സിസ്റ്റം മാമോഗ്രാഫി എന്ന ആധുനിക പരിശോധനയിൽ, ചെറിയ മുഴുകൾ പോലും കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. എം ആർ ഐയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

ഇത് തുടക്കത്തിലേ കണ്ടെത്തിയാൽ, ഭേദമാക്കാൻ ലളിതമാണ്. ഭേദമായ വർ തുടർച്ചയായ നിരീക്ഷണത്തിലായിരിക്കണം. ആറു മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ പരിശോധന നടത്തിയാൽ, അടുത്ത സ്തനത്തിൽ വരാതെ തടയാം.

എല്ലാ മുഴുകളും അർബുദം ആകണമെന്നില്ല. സാധാരണ മുഴുകളും ഉണ്ടാകാം. അത് അർബുദമാണോ എന്ന് ഉറപ്പാക്കിയാൽ ഉടൻ ചികിത്സ തേടണം. മുഴയുടെ വലിപ്പത്തിനും വ്യാപനത്തിനും അനുസരിച്ച് ചികിത്സ വ്യത്യാസപ്പെടും. ശസ്ത്രക്രിയ, റേഡിയേഷൻ, കീമോതെറാപ്പി, ഹോർമോണൽ തെറാപ്പി, ആധുനിക ടാർഗെറ്റഡ് തെറാപ്പി എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത ചികിത്സകൾ ഉണ്ട്.

അർബുദത്തിന്റെ ആരംഭം ആണെങ്കിൽ സ്തനം മുഴുവനും നീക്കം ചെയ്യാതെ മുഴ മാത്രം ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നീക്കി ഭേദപ്പെടുത്താം. സ്തനാർബുദം എന്നു കരുതി ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല. തുടക്കത്തിലേ കണ്ടെത്തി ചികിത്സ തേടിയാൽ, പൂർണ്ണമായും ഭേദപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.





ജോലി ചെയ്യാൻ വേണം ആരോഗ്യം

വീട്ടിലും ജോലികൾ ചെയ്ത ശേഷം ഓഫീസിലും ചെന്ന് ജോലി നോക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് പത്ത് കൈകൾ മതിയാകില്ല. ഗൃഹനാഥകൾ പലരും ഇപ്പോൾ സ്വന്തം ബിസിനസ് ആരംഭിച്ചു തിരക്കിലാണ്. ഇത്തരത്തിൽ കൂടുതൽ അധ്വാനിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കണം. അതിന് എന്ത് ചെയ്യണം?

- എത്ര ജോലി ഉണ്ടെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യാൻ മറക്കരുത്. 'നാം ചെയ്യുന്ന ജോലി തന്നെ വ്യായാമം അല്ലേ' എന്ന് ചിന്തിക്കരുത്. ദിവസവും 20 മിനിട്ടെങ്കിലും മാറ്റി വച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യണം. പിന്നീട് നിങ്ങൾ പറയുന്നത് നിങ്ങളുടെ ശരീരം അനുസരിക്കും.
- ശാരീരികാരോഗ്യം നമ്മുടെ അടുക്കളയിൽ നിന്നാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ മാത്രം വാങ്ങി വയ്ക്കണം. കൊറിക്കാനുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, ഫാസ്റ്റ്

ഫുഡ്, എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾ, കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എന്നിവ അടുക്കളയിലും ഫ്രിഡ്ജിലും വാങ്ങി വയ്ക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

- 'വീട്ടിൽ എല്ലാവരും കഴിച്ച ശേഷം ഉള്ളത് കഴിക്കാം' എന്ന് ചിന്തിക്കരുത്. ദിവസവും കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം ശീലമാക്കണം. സമീകൃത പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- കൊറിക്കാനുള്ളവ കഴിച്ചാലും അതിലും ആരോഗ്യം പ്രധാനം. ചിപ്സ്, ബേക്കറി വസ്തുക്കൾ, മധുരപലഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കണം. വേവിച്ച നിലക്കടല, റാഗി, ചുണ്ടൽ എന്നിവ കഴിക്കുന്നത് നല്ലത്.
- രാവിലെ പല്ലു തേച്ച ശേഷം വെള്ളം കുടിച്ചു കൊണ്ടാകട്ടെ ഓരോ ദിവസത്തിന്റെയും ആരംഭം. ദിവസം മുഴുവനും വെള്ളം കുടിക്കാൻ മറക്കരുത്.
- അര മണിക്കൂർ മുമ്പ് എഴുന്നേൽക്കണം. രാവിലെ ടെൻഷനായി ജോലികളും പാചകവും പൂർത്തിയാക്കി എല്ലാവരേയും പറഞ്ഞയച്ച ശേഷം ഓഫീസിലേക്ക് ഓടുന്ന വെപ്രാളവും മാനസിക സമ്മർദ്ദവും കുറയും. വ്യായാമത്തിനും സമയം ലഭിക്കും.
- വ്യായാമം, വാക്കിംഗ്, ജോലിക്ക് പോകുന്ന സമയം എന്നിങ്ങനെ വെളിയിൽ ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും ചെലവഴിക്കണം. വെയിൽ ശരീരത്തിൽ ഏൽക്കുമ്പോൾ വിറ്റാമിൻ ഡി ലഭിക്കും. ഇത് അസ്ഥികൾക്ക് ബലം നൽകി, വാർധക്യം വരെ ആരോഗ്യകരമാക്കും.
- എത്ര കഠിനമായ ജോലികൾ ഉണ്ടായിരുന്നാലും ഇടയ്ക്ക് വേണ്ടത്ര വിശ്രമിക്കണം. അത് നിങ്ങൾക്ക് നവോന്മേഷം നൽകി, ദിവസം മുഴുവനും ഉത്സാഹത്തിലാക്കും.
- ഒരേ സമയം പല ജോലികൾ ചെയ്ത് നിങ്ങളെ ബുദ്ധിമുട്ടിലാക്കരുത്. അത് അനാവശ്യ സമ്മർദ്ദവും മാനസിക വിഷമവും ഉണ്ടാക്കും. ഒരു ജോലിയും തൃപ്തിയായി പൂർത്തിയാകില്ല. ഒരു സമയം ഒരു ജോലി മാത്രം ചെയ്യണം.
- സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം കുറയ്ക്കണം. അത് സമയം പാഴാക്കും, ജോലി വൈകിപ്പിക്കും, ഉറക്കവും നശിപ്പിക്കും. മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് അനാവശ്യ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കും.



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



COTTON DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION