

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರವಿಡಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಲಹೆ

ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಕ್ತ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ ಸಾಗಿ ಸುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಕಿವೋಥರಪಿಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವು ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೊರತೆ, ಎಲುವಿನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕೊರತೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ನಿತ್ಯ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಲಾಡ್ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

- ಹಣ್ಣುಗಳ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಲಕ್ಕಣ ಫಲ (Soursop) ಉತ್ತಮ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು ಎನಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲಕ್ಕಣ ಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಷಾಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ

ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿತ್ಯವೂ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

- ಸೇಬು ಹಣ್ಣು, ಬ್ಲಾಕ್ ಬೆರ್ರೀಸ್, ಸ್ಟಾಬೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು, ಪೇರಲ, ಡ್ಯಾಗನ್ ಪುಟ್, ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು.
- ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬು ರಸವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಲಿಂಬುವನ್ನು ತುರಿದು ಚಿತ್ರಾನ್ವದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ.
- ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಯ ಸಾಂಬಾರ್, ಪಲ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪೌಡರ್ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.
- ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು. ಕರಿಬೇವಿನ



ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

- ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚಟ್ನಿ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.
- ಬ್ಯೂಕೋಲಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನು, ಭೂತಾಯಿ ಮೀನನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಪಿಸ್ತಾಚನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ದೇಸಿ ಆಕಳ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.
- ನಿತ್ಯ ಎಬಿಸಿ ಜೂಸ್ (ಸೇಬು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್) ಕುಡಿಯುವುದು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

—ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್, ಓರಿಸಿ

ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ್ದು ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿ ಆಗಿದೆ.

ನಾನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾದ ನಂತರ, ಅದೇ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ, ಗುಣಮುಖರಾದ ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ನಾನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಜನರು ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಪದವಿ ಪಡೆದು, ಉದ್ಯೋಗ ಆರಂಭಿಸಿದದ್ದು ನನಗೆ ಅಪಾರ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇನ್‌ಕ್ಯೂಸಿವ್ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ ಮತ್ತು ಡೇ ಕೇರ್, 'My Giggle Garden' ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ಟಾಂಡ್‌ಅಪ್ ಕಾಮಿಡಿಯನ್ ಮತ್ತು ಕಥೆಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದೇನೆ. 59ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಕ್ಷಣಗಳು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಭಯದಿಂದಲ್ಲ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಕಲಿತದ್ದೇ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಶಾಪದಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಅದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಷಕನಾಯಿತು. ನನಗೆ ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು, ನನ್ನನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನವನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಂತೆ ನೋಡಲು ಕಲಿಸಿತು. ನಾನು ಬದುಕುಳಿದವಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನಾನು ಬೆಳೆದವಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನನಗೆ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿತು, ಇನ್ನಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ.

ನಿಜ; ಫರೀದಾ ರಿಜ್ವಾನ್ ಅವರ ಈ ಮಾತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದು 29 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥ, ಸುಂದರ ಬದುಕು ಸವಿಸುವುದು ಇದೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ತಪಸ್ಸು. ಅದೊಂದು ಸಾಧನೆ. ಫರೀದಾ ಅವರು ಸಾಗಿ ಬಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರ್ಯಾಯ ನೂರಾರು ಬದುಕಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಲಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ವೈದ್ಯರ ಆಸರೆ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಏನಲ್ಲ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನಲು ಮೈಸೂರಿನ ಭಾರತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನ ರೇಡಿಯೋಷನ್ ಆಂಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ವಿನಯಕುಮಾರ್ ಮುತ್ತಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

- ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಒಳ್ಳೆಯ ಫ್ಯಾಟ್, ಹೈ ಫೈಬರ್‌ವುಳ್ಳ ಡಯೆಟ್ ಅನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿತ್ಯ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.
- ನಿತ್ಯವೂ 7-8 ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಧೈಹಿಕವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಬೇಕು.