

# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಭರವಸೆಯ ಕಥೆಗಳು

**ಬಾ**ರತ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದೀಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಎದುರಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತೀಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತಂಬಾಕು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. 'ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು' ಕುರಿತು, ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಕುರಿತಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ವಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್, ಬೈಸ್ ಮತ್ತು ಓರಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜ್ಯೋತಿ ರಾವ್ ಎಂಬುವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರು. ಇವರಿಗೆ ಉದ್ಯಾನ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿ ಎಂದರೆ ಇಷ್ಟ. ಇದೀಗ ಜ್ಯೋತಿಯವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಬರವಣಿಗೆ, ಆಟೋಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರತ್ನಾ ಚಟರ್ಜಿ ಎಂಬುವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದೀಗ ಇವರು ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಖುಷಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಸದಾ ಹೇಳುವ ಮಾತು ಒಬ್ಬೆ... "ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿ, ಭೂತಕಾಲ ಮರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತು ನಿರ್ಭೀತರಾಗಿರಿ".

ಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ರತ್ನಾ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಮುಂಬೈ ಮತ್ತು ಕೋಲ್ಕತ್ತದಲ್ಲಿನ ಡಿ.ಎಸ್.ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಂದು ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ತಂಡದವರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಗೃತಿ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲವು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಉಂಟಾದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ಜನತೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಸಮರ್ಪಕ ಶೈಲಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಕೂಡ ಈ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಂಕ್ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತರಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು. ಮುಂಬೈನ ಜ್ಯೋತಿರಾವ್‌ರವರು ನಾನು ನನ್ನ ಮಟ್ಟ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಋತುವಿಗೆ ತಕ್ಕ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜಾಗೃತಿ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಲನಶೀಲತೆಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಮಿಂಚಿನ ಓಟಗಾರರೇ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೊಂಚ ಮನೆಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಹೊರಟು ಒಂದಷ್ಟು ವಾಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಿಕ್‌ಬಾಲ್ ಆಡಿದರೂ ಸರಿ. ಜಾಗೃತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಂಜ್ವಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ನಾವು ಈ ದೇಹವೆಂಬ ಹಡಗಿನ ನಾವಿಕರು. ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೇಲಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಮದ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ದೂರ ಉಳಿಯಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬದುಕುಳಿದ ಕೋಲ್ಕತ್ತದ ರತ್ನಾರವರು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿದ ದೆಹಲಿಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರೋಗಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಲಾಕ್ "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಜೀವಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಕೈಮೀರಿದ ಬಳಿಕ ಹಣ ವ್ಯಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಮುಂಚೆಯೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ," ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕೂಡ ಡಿ.ಎಸ್.ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಡಯೇಟಿಷಿಯನ್‌ಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಡಿಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ ಪರಿಣಿತರು, ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಆಸೆಯನ್ನೇ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಬದುಕಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರಾದಾರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಡಿಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ ಪರಿಣಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆಯಬಯಸುವವರು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬಹುದು.

ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ:

[www.dsresearchcentre.com](http://www.dsresearchcentre.com) ಅಥವಾ 9591674343

ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.