

ವಿವರಣೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

\* ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳ ವರದಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.

\* ಹಿಂದೆ ನೀವು ಒಳಗಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅದರ ದಿನಾಂಕ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯಿರುವ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡಿ.

\* ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ..ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಸಲ್ಫಾ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳು.

\* ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.. ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ, ಮತ್ತಿತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೆ ತಿಳಿಸಿ.

\* ನೀವು ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ.

\* ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ, ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

\* ವೈದ್ಯರ ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ತೋರಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

'ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು' ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರೂ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಂಶ. ಅಂತೆಯೇ, ತಾವು ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವನ್ನೇ ಕೊಡಲು ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆನಪಿಡಿ; ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ರೋಗಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಶಗಳು ಅವರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಾವಾಗ, ಎಂತಹ ತಿರುವು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಬಹಳವೇ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಅರಿತು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ತುರ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಲತ್ತುಗಳಿರುವ ಉನ್ನತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಆವೇಶದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಮಾನವೀಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಖಂಡನೀಯ. ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರತರಾದ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಕ್ಷಮ್ಯ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹನೆ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



## ಒಂಟೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ

ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಲೋಟವಾದರೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಸದೃಢವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಅಲ್ಲದೆ ಇದೀಗ ಒಂಟೆ ಹಾಲು ಕೂಡ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂಟೆ ಹಾಲಿಗೆ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ 'ಸೂಪರ್ ಫುಡ್' ಎಂಬ ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಂಟೆ ಹಾಲನ್ನು ದುಬೈಯಲ್ಲಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ಯೂಟಿನ್ ಆಹಾರ ಎಂದು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂಟೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು, ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಒಂಟೆ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು.

'ಒಂಟೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂಟೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸುಧಾಕರ.

ಒಂಟೆ ಸಾಕಣೆ ಮಾಡುವ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ರೆಬಾರಿ ಸಮುದಾಯದ ಆನಂದ ಸಿಂಗ್ ಭಾಟಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 10ರಿಂದ 12 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಂಟೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇದೆ, 10 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ.

### ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟೆ ಹಾಲು..

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಂಟೆ ಹಾಲು ಸಹಕಾರಿ. ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂಟೆ ಹಾಲು ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂಟೆ ಹಾಲಿನ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬರ್ಫಿ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂಟೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಕೇಸರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ರೆ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್ ತಯಾರು.

#### ಡೆಸರ್ಟ್ ಓ ಡೆಸರ್ಟ್

ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಕಸ್ಟರ್ಡ್, ಸ್ಮೂತೀಸ್, ಕೇಕ್ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಕೂಡ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವಷ್ಟು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂಟೆ ಹಾಲಿಗೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂಟೆ ಹಾಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ. 50 ಎಂಎಲ್‌ಗೆ 100ರಿಂದ 200 ರೂಪಾಯಿವರೆಗೂ ಇದೆ.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು