



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆದ್ದವರಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕಾಡೀತು

ಒಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಕೂಡ ಒಂದು.

ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಓಡಿತರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಒಂದು ಹಂತದ ಸಾವನ್ನು ಗೆದ್ದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದಿ ಸಹಜ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತವರಿಗೂ ಶೇ. 28 ರಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ 96 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು 2018ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿತ್ತು. ಅದರ ಜೊತೆ 50 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಓಡಿತರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಹೇಳಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕೂಡ ಒಂದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

ಕಿವಿಗೂ ಬೇಕು

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ



ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಡಯೆಟ್ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಆಹಾರ ಇದ್ದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಕಿವುಡತನ ನಿವಾರಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ಶ್ರವ್ಯಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮರೆಮಾಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ತಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವು. ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಆತಂಕಪಡುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದೆ ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಪೋಷಕರಿಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಹೌದು. ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯಾರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಅವರು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆಯೇ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಕ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರೇ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸೂಕ್ತತೆ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಖಿನ್ನತೆ ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದರೆ, ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ನಾಟಕೀಯ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಹದಿಹರೆಯದ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಸಹಜ, ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಸಂಧಿಲಿನ್

SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

ಗಂಟು ನೋವು,
ಬೆನ್ನು ನೋವು,
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

ನೋವಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

CLINICALLY PROVEN

- ಬೆದ್ದು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆದ್ದು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು

ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ
ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ