

Manipal Academy of Higher Education

Impressions@MAHE

Faculty work

Summer 9-12-2021

Disabilty and problems of the disabled

Shashank Mehrotra Mr

Manipal College of Health Professions, shashank.mehrotra@manipal.edu

Follow this and additional works at: <https://impressions.manipal.edu/faculty-work>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Mehrotra, Shashank Mr, "Disabilty and problems of the disabled" (2021). *Faculty work*. 35.
<https://impressions.manipal.edu/faculty-work/35>

This News Article is brought to you for free and open access by Impressions@MAHE. It has been accepted for inclusion in Faculty work by an authorized administrator of Impressions@MAHE. For more information, please contact impressions@manipal.edu.

ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಯ ಸಲಹೆಗಳು

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ

ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚರಿಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ಧ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವಂತೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮತಜ್ಞರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇನ್ದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಉಜ್ಜದಷ್ಟು ಅದು ಒರಟು ಮತ್ತು ದೂರಗಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪೂರೈಕೆ
'ನೀವು ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತೀರಿ' - ಇದು ವೆಲ್‌ನಸ್ ತರಬೇತುದಾರರು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ, ನಿಜ, ಚರ್ಮವು ನಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ, ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಊಟ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು



ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಹಿತ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಸಿಯೋನಿಂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ತಾಪಾಂಶ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಜ್ಯೂಸ್ ಆಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಸಾರ ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ. ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತ ಹಿಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ.

■ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸದೃಢರಾಗಿ
ಆರೋಗ್ಯಯುತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಅದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯೂ ಯುತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.
■ ರೆಟಿನಾಲ್ ಆಧರಿತ ಲೋಶನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮುಗಳು ಕೊಲಾಜೆನ್ ಫೈಬರ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮತಜ್ಞರು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
■ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಚರ್ಮದ ನಮನೀಯತೆ ಮತ್ತು ಕೊಲಾಜೆನ್ ಫೈಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
■ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಪ್ಪು ಬೇಗನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಿಟಾಗುವುದು, ಮುಖ ಗಂಟಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹತಾಶೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ನೆರಿಗೆಗಳು, ಸುಕ್ಕುಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಳಿಸಿಹಾಕುತ್ತದೆ.
■ ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನವೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಳಂಬವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನವೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಇರಿಸುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟ.

■ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸದೃಢರಾಗಿ
ಆರೋಗ್ಯಯುತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಅದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯೂ ಯುತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.
■ ರೆಟಿನಾಲ್ ಆಧರಿತ ಲೋಶನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮುಗಳು ಕೊಲಾಜೆನ್ ಫೈಬರ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮತಜ್ಞರು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
■ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಚರ್ಮದ ನಮನೀಯತೆ ಮತ್ತು ಕೊಲಾಜೆನ್ ಫೈಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
■ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಪ್ಪು ಬೇಗನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಿಟಾಗುವುದು, ಮುಖ ಗಂಟಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹತಾಶೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ನೆರಿಗೆಗಳು, ಸುಕ್ಕುಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಳಿಸಿಹಾಕುತ್ತದೆ.
■ ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನವೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಳಂಬವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನವೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಇರಿಸುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟ.

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ

ನಮ್ಮ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ

ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಗೆ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು?
8-12 ತಾಸುಗಳ ಉಪವಾಸದ ಬಳಿಕ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?
ಟೋಟಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳು, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ/ಟಿಪಿ ರೇಶಿಯೋ. ಎಕ್ಸ್‌ಟೆಂಡೆಡ್ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್: ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ, ಅಪೊ-ಬಿ ಲೆವೆಲ್, ಅಪೊ-ಎ ಲೆವೆಲ್, ಎಲ್‌ಪಿ(ಎ) ಲೆವೆಲ್, ನಾನ್‌ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ, ಎಲ್‌ಎಸ್‌ಸಿಇಆರ್‌ಪಿ.

ಯಾಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?
ನಾವು ಹೃದ್ಯೋಗ (ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವಾಸ್ಕುಲಾರ್ ಡಿಸೀಸ್-ಸಿಎಡಿ) ಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು.

Table with 2 columns: Cholesterol Level and Description. Rows include LDL Cholesterol (Optimal, Near optimal/above optimal, Borderline high, High, Very high) and HDL Cholesterol (Low, High).

ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ನ ನಾರ್ಮಲ್ ರೇಂಜ್
ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ/ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಗಳು ಅಂತರಿಕವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದಾದ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಸೀರಮ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನ ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಕೆಳಕಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ:
1. ಮಧುಮೇಹ
2. ಒಲ್‌ಸೆಕ್ವೆನ್ ಜಾಂಡಿಸ್
3. ಹೈಪೊಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ
4. ನೆಫ್ರೋಟಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
5. ಫ್ಯಾಮಿಲಿಯಲ್ ಹೈಪರ್‌ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನೇಮಿಯಾಸ್

ಯಾವಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?
■ ಹೃದ್ಯೋಗ, ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಫರಲ್ ವಾಸ್ಕುಲರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇವೆ ಎಂಬ ಶಂಕೆ ಇದ್ದಾಗ.
■ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ
■ 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಸಸ್ಪಜನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳು:
ಸಸ್ಪಜನ್ಯ ನಾನಿನಂಶ: ಸೀರಂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳು: ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇದ್ದರೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಸೀರಂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟಿಪಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಮಾನ: ಇದರ ಒಣ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನೆಲೆಫಾಯಿಯ ಜತೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೈಪೊಲಿಪಿಡೆಮಿಕ್ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಟ್ಟು: ಹೈಪೊಲಿಪಿಡೆಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಕಾರಿ.

ಮುಷ್ಟು: ಹೈಪೊಲಿಪಿಡೆಮಿಕ್, ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಂಬಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು: ಇವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿ ಓಕ್ಸಿಡೇಂಟ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ನ ಓಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ

ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲರ ಸಮಸ್ಯೆ

ಅಂಗವಿಕಲರಿಗಾಗಿ ಸರಕಾರ ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ?
ಅನೇಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಚೀಲಿಂಗ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಸವಲತ್ತುಗಳು ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರವೇಶ (ಸೇಫ್ ಆಕ್ಸೆಸ್) ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಸರಕಾರಗಳು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಲ್ಯಾಂಪ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೈಲು ಮತ್ತು ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕೆಡ್ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳು ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ ಚೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೈಲು ಮತ್ತು ಬಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೀಸಲಾತಿ ಸೌಲಭ್ಯದಂತಹ ಹಲವಾರು ಧೋರಣೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅಂಗವಿಕಲರು ಅವುಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ದೊರಕುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಯಾರು ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ
ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ಶುಶ್ರೂಷಕರು ತಾವು ನೇರವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲರ ಜತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಜತೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗದು. ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರೂಷಕರಿಗೆ ಅಂಗವಿಕಲರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬಹುದು. ಅಂಗವಿಕಲರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಜತೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಈ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ನೀಡುವವರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಿಕಲಚೇತನರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಕಲಾಂಗರು ಮತ್ತು ವಿಕಲಚೇತನರ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡುವವರು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದದೆ ಇರುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.



ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ
ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗವು ಅಂಗವಿಕಲರ ಮತ್ತು ವಿಕಲಚೇತನರ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ ತಜ್ಞರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ ತಜ್ಞರು ಅಂಗವಿಕಲರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

