

Manipal Academy of Higher Education

**Impressions@MAHE**

---

Manipal College of Health Professions, Manipal  
Theses and Dissertations

MAHE Student Work

---

Summer 12-26-2021

## **Nidradevi Namostute-Part 2-News article**

Pramod Dattaram Lambor

Follow this and additional works at: <https://impressions.manipal.edu/mcph>



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

---



**ಅರಿವೇ ಗುರು**

**ಡಾ| ಅರ್ಚನಾ ಗುಂಡಿ**  
ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್,  
ಸ್ಪೀಚ್ ಮತ್ತು ಹಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗ  
**ಸುಪ್ರಜಾ ರಾಮಸಾಮಿ, ರಾಧಿಕಾ ರಮೇಶ್, ಸಂಜಯ್ ಮಕ್ಕರ್**  
ಇಂಟರ್ನ್‌ಗಳು,  
ಸ್ಪೀಚ್ ಆಂಡ್ ಹಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗ  
ಎಂಸಿಎಚ್‌ಪಿ, ಮಾಹೆ, ಮಣಿಪಾಲ

## ಜೋರಾದ ಸದ್ದು ಅಪಾಯಕಾರಿ



**ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟದ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?**

- ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಧ್ವನಿಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ನಿಮಗಿಂತ ಮೂರು ಅಡಿ ದೂರ ನಿಂತವರು ಮಾತಾಡಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
- ಸದ್ದುಗದ್ದಲದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಆಚೆ ಹೋದ ಬಳಿಕವೂ ನಿಮಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಂದವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ಭಾರೀ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ಗುಂಯ್ ಗುಟ್ಟು (ಟಿನ್‌ನಿಸ್) ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ

**ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಅದರ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವು**

- ಸದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು (ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮ).
- ಕಿರಿಕಿರಿ, ಬೇಗುದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ (ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ), ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ.
- ಮಾತಿನ ಸಂವಹನದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥವೇತಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ಗಾಯ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ, ಉತ್ಪಾದನಾ ವಿಫಲನ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ (ಯಾಂತ್ರಿಕ ಪರಿಣಾಮ).
- ಎದುರಾಳಿಯ ಕಡಿಮೆ ಸದ್ದಿನ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈಗ ಸದ್ದುಗದ್ದಲಗಳ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

**ಸದ್ದಿಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 2 ಮೂಲಗಳಿರುತ್ತವೆ: ಔದ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯಮಿಕೇತರ.**

**ಎ.** ಔದ್ಯಮಿಕ ಮೂಲದ ಸದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯ ಸದ್ದುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಂತ್ರಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ.

**ಬಿ.** ಔದ್ಯಮಿಕೇತರ ಮೂಲದ ಸದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರಂಗಿ/ಪಾಪನಗಳ ಒಡಾಟ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸದ್ದುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸದ್ದಿನ ಮೂಲಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ: ರಸ್ತೆ ಸಾರಿಗೆ, ವಾಯುಸಾರಿಗೆ, ರೈಲು ಸಾರಿಗೆ, ನಿರ್ಮಾಣ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಉದ್ಯಮಗಳು, ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಸದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕ ಬಳಕೆಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು.

ಈಗ ಉದ್ಯಮಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸದ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳಿವೆ:

- 1. ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ:** ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸದ್ದಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸರಳ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸದ್ದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು. ಪ್ರಾಯ: ಸಂಜೆಯಾದ ಬಳಿಕ.
- 2. ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸದ್ದುಗದ್ದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಿತವ್ಯಯದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೆ ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ತೂರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಿಡಿಯುವ ಅಹಿತಕರ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸದ್ದುಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು



ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**3. ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅಥವಾ ಈಗಾಗಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು

ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಶಬ್ದನಿರೋಧನದ ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸದ್ದಿನ ಕಂಪನಗಳು ಮತ್ತು ಸದ್ದುಗದ್ದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಗೋಡೆಗಳು, ಛಾವಣಿಗಳು ಮತ್ತು ನೆಲದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸದ್ದನ್ನು ಹೀರುವ ಅಥವಾ ನಿರೋಧಿಸುವ ಪದರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿ ಪೇನಗಳನ್ನು ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ವೆದರ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಕಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ವಿರುತ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:  
**ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,**  
ಸ್ಪೀಚ್ ಆಂಡ್ ಹಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗ, ಕೆಎಂಐ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಾಹೆ, ಮಣಿಪಾಲ



**ಅರಿವೇ ಗುರು**

**ಡಾ| ಅನಂದದೀಪ್ ಶುಕ್ಲಾ**  
ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್,  
ಎಂಸಿಡಿಒಎಸ್, ಮಾಹೆ,  
ಮಣಿಪಾಲ



## ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಹಸುರು ಪರಿಸರ ಕಾಯುಕೊಳ್ಳಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬಿದಿರಿನ ಬ್ರಶ್ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ

ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಶ್‌ನ್ನು ಪ್ರತೀ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹವಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಶ್ ಹಿಡಿದು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅಪಾರವಾದ ಅನುಭವವೇ ಆಗಬಹುದು.

**ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಶ್‌ಗಳ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ:**

- ಬಿದಿರಿನಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್‌ನಿರೋಧಕ ಗುಣವೂ ಇದೆ. ಬಿದಿರು ಮತ್ತು ಮರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆ. ಬಿದಿರಿನ ಅಂತರ್ಗತ ಗುಣಗಳು ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವಂತಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
  - ಬಿದಿರು ಒಂದು ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರಲ್ಲಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡದೆಯೇ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡಗಳು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರಸಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಕೀಟನಾಶಕ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
  - ಬಿದಿರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಬಿದಿರಿನ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಕಾರಿ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಶ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಹಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದಿರಿನ ಮೊಳಕೆ ಅಥವಾ 'ಕೀಸೆಲೆ' ಖಾದ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
  - ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಶ್‌ಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ರಶ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಸುಂದರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾಗದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:  
**ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,**  
ವಿಭಾಗ, ಕೆಎಂಐ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಣಿಪಾಲ



**ಅರಿವೇ ಗುರು**

**ಡಾ| ಕೃತಿಶ್ರೀ ಸೋಮಣ್ಣ**  
ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್,  
ಕೆಎಂಐ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಂಗಳೂರು

ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ತನ್ನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸ್ವರೂಪಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಪ್ರಗತಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಕರರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇ-ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಸಹಿತ ದೇಶದ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಉಂಟು ಮಾಡಲಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿರುವ ಕೋವಿಡ್-19 ಈಗಲೂ ಹಬ್ಬಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಯಾಣ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಸಹಿತ ಅದರ ಮುಂಜಾಗುತ್ವಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದವರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆದ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಕೂಡ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

## ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ

ಕೋವಿಡ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಸ ಸಹಜತೆಗೆ ಮರುಹೊಂದಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು



ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅನುಸರಿಸಲಾದ ಒಂದು ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇ-ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೊರೆ ಹೋದುದು. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಈ ಸೇವೆಯು ಬಾಣಿಗುಗಳನ್ನು ತೆರದುಕೊಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕಂದರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:  
**ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,**  
ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ ವಿಭಾಗ, ಕೆಎಂಐ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಣಿಪಾಲ

ಜೋರಾದ ಸದ್ದು ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ



4. ಸದ್ದನ್ನು ವಿರಹಿತಗೊಳಿಸುವ ಹೆಡ್ ಫೋನ್ ಖರೀದಿಸಿ: ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸದ್ದನ್ನು ವಿರಹಿತಗೊಳಿಸುವ ಹೆಡ್ ಫೋನ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಔದ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾಮಗಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ನೌಕರರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸದ್ದನ್ನು ವಿರಹಿತಗೊಳಿಸುವ ಹೆಡ್ ಫೋನ್ ಗಳು ಅಹಿತಕರ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಅವು ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಶೋಧಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

5. ಗೋಡೆಯಿಂದ ಗೋಡೆಗೆ ಹಾಸು ಹೊಡೆಸಿ: ಗೋಡೆಯಿಂದ ಗೋಡೆಗೆ ಹಾಸು ಹೊಡೆಸುವುದು ಸದ್ದುಗದ್ದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಸರಳ-ನೇರವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಕಚೇರಿಗಳ ಒಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿಬರುವ ಸದ್ದನ್ನು ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

6. ಸದ್ದುನೋಟಿ ಫ್ಲೋರಿಂಗ್ ಅಳವಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿ: ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫ್ಲೋರಿಂಗ್ ಅಳವಡಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಫ್ಲೋರಿಂಗ್ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಸ್ಕೆಲ್ ನಂತಹ ಸದ್ದುನೋಟಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಹಾಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಿಸ್ಕೆಲ್ ಉಪಯೋಗ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸದ್ದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಸದ್ದುನೋಟಿ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿ: ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಮತ್ತು ಸದ್ದಿನ ಕಂಪನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದ್ದುನೋಟಿಯಾದ ಲಾಂಚ್ ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಪುಸ್ತಕದ ಕಪಾಟುಗಳು, ಕೌಚ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸದಾ ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಉಂಟುಮಾಡುವ ನೆರೆಮನೆಯವರು ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡದ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗೋಡೆಗುದುರಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕದ ಕಪಾಟನ್ನು ಇರಿಸಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಸದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ರಗ್ಗುಗಳು, ಕಾರ್ಪೆಟ್‌ಗಳು, ವಾಲ್ ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

8. ಸದ್ದು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಸದ್ದು ಹೀರುವ ವಸ್ತು ಅಳವಡಿಸಿ: ಕಂಪನಗಳಿಂದಾಗಿ ಯಂತ್ರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಅತಿಯಾದ ಸದ್ದನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸದ್ದು ಹೀರುವ ವಸ್ತು ಅಳವಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

9. ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ: ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೇಲೆ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

10. ಸದ್ದಿನ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ: ಸದ್ದಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಒಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಔದ್ಯಮಿಕ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಗಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದ್ದಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಲಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಸನಿಹದ ಆಡಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ನಿದ್ರಾದೇವಿ ನಮೋಸ್ತುತೇ

ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ

ಸ್ವಲ್ಪನೇಕ ವಿಧದ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಎದುರಿಸುವ ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

■ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

■ ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವ ರೂಢಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

■ ಗ್ರಹಣೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ವರ್ಜಿಸುವ ಅಥವಾ ಗ್ರಹಣೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಲಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಚಿತ್ರಸಹಿತ ಪೋಸ್ಟರ್, ಸ್ಪರ್ಶ ಗಳು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹೊಗಳುವುದು) ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಗಳು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಶಾಂತ ಚಿತ್ರಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ (ಜೋಕಾಲಿಯ ಬಳಕೆ) ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವಂತಹ ಆದರೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗದ ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

■ ಹಿರಿಯರು ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಲಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲು ದೀಪಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಹರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

■ ಅಲ್ಟ್ರಿಮರ್ಸ್ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾದಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಹಿರಿಯರ ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಿರಿಯರ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

■ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಜತೆಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಹಗಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಹಗಲು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಪಾಡದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

■ ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಶೌಕಾಲಯ ಸುರಕ್ಷೆ ಹಾಸಿಗೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಉಡುಗಣ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಸಿಗೆ - ಹೊದಿಕೆಗಳು, ಅಪ್ಪಾದಕರ ಸಂಗೀತ/ದ್ವನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ ಟಿಟ್ ಕರ್ಟನ್ ಗಳು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಮ್ಯಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹತ್ತಿರದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿರುವಾಗ ನನ್ನ ತಂದೆ ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕೆತೆಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿದ್ದರು; ಅವು ನನ್ನ ಜೊತೆ ತಂದೆ ಚಿಕ್ಕವನಿರುವಾಗ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದವುಗಳಂತೆ. ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಇಂತಹ ಕೆತೆಗಳನ್ನು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತ ಬಂದಿವೆ. ಇಂತಹ ಕೆತೆಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಹತ್ತಿರದ- ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಸೆಯುತ್ತವೆ.

ಇಂದಿನ ವೇಗವಾದ ಜಗತ್ತಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೈನಿಕ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು/ಗಳೆಂದು -ಗಳೆತಿಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಜತೆಗೆ ಆದರೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಈ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ. ನೀವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಯಾರಿಗೂ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೀವು ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿರಿ.

ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಕಫೀನ್ ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
● ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ 10-12 ಗ್ಲಾಸ್ ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಸಿಡಿಟಿಯಂತಹ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

- ನೀವು ಅಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಅದು ಅಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
● ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ನೀವು ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮುಗಿಸಿಬಿಡಿ.
● ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ದೀರ್ಘ ಅಂತರವಿರುವುದು ಅಸಿಡಿಟಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಯುತವಾಗಿ ಊಟ ಸೇವಿಸಿ.
● ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮನಾಲೆ ಚಟ್ನಿ, ವಿನೇಗರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ
● ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಒತ್ತಡ- ನಿವಾರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು.
● ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥ, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಹಾಳುಮೂಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
● ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ - ಉದಾ: ಅನ್ನ - ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
● ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
● ಸಿಗರೇಟು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ ತುಂಬಿಸಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಿ.

ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರಗಳು

ಸರಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದಿನಸುತ್ತದ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆಮ್ಲದ ಹುಳಿ-ಹುಳಿ ಇಲ್ಲದ ಸಹಜ ಸುಂದರ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!!

ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ: ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪದರ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತುಂಬಿ: ಈ ಬೇರು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳನ್ನು ಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತುಳಸಿ: ತುಳಸಿಯು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲೋಳೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳೆಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾ ನಿರೋಧಕ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣ ಇದ್ದು ಇದು ಜಲರಾಮ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು ಫೋಟ್ಯಾಪಿಯಂನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ಇವು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಸಿಡಿಟಿ ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಗ್ಯಾಸ್ತ್ರೋ ಎಂಟರಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ಕೆಎಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಣಿಪಾಲ