



Facing the  
examination

ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ  
ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ:  
ಪರಿಶ್ರಮ  
ಪಡೆಂಭೂತವಲ್ಲ

# ಬ್ರೇನ್ ವಾಯ್ಸ್

## BRAIN VOICE Newsletter

Volume 5 Issue 12 January 2025 Pages 20 ₹ 30 Bilingual Monthly



**Editor**

**Dr. N.K. Venkataramana**

Founder and Chief Neurosurgeon  
BRAINS Super Speciality Hospital  
Mob : 9845030906

**Honorary Editor**

**Dr. K.R. Kamalesh**

Mob : 9448793346

**Co-Editor**

**Dr. Bhargavi Venkat**

Mob : 9901209981



**First of its Kind hybrid  
OT-Cath lab Suite in India**



**Brains**

**SUPER SPECIALITY HOSPITAL**

192, T Mariyappa Road,  
Lalbagh Siddapura,  
Jayanagar 1st Block,  
Bengaluru, Karnataka 560011

**24/7 Helpline +91 9148080000  
For Appointments: +91 80730 12345**

## Our Expertise in BRAINS Super Speciality Hospital ಬ್ರೇನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಣತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

### NEUROSURGERY | ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

- Micro-neurosurgery (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Complex Spine Surgery (ಸಂಕೀರ್ಣ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Neuro Oncology (ಮಿದುಳಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Paediatric Neurosurgery (ಮಕ್ಕಳ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Endovascular Surgery (ರಕ್ತನಾಳದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Epilepsy Surgery (ಮೂರ್ಛೆಯ ಸರ್ಜರಿ)
- Endoscopic Neurosurgery (ಅಂತಃಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶನ ನ್ಯೂರೋಸರ್ಜರಿ)
- Stereotactic & Functional Neurosurgery (ಸ್ಟೀರಿಯೋಟಾಕ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ನರಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Peripheral Nerve Surgery (ಬಾಹ್ಯ ನರಗಳ ಸರ್ಜರಿ)
- Pain & Neuro Modulation (ನೋವು ಮತ್ತು ನ್ಯೂರೋ ಮಾಡ್ಯುಲೇಶನ್)
- Pituitary Surgery (ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ- ಸರ್ಜರಿ)
- Management of Head Injury (ತಲೆ ಗಾಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ)
- Spinal Cord Surgery (ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Skull Base Surgery (ತಲೆ ಬುರುಡೆ ಸರ್ಜರಿ)

### NEUROLOGY | ನರವಿಜ್ಞಾನ ವೈದ್ಯಕೀಯ

- Paediatric Neurology (ಮಕ್ಕಳ ನರವಿಜ್ಞಾನ)
- Epilepsy (ಮೂರ್ಛರೋಗ)
- Brain Attack -Stroke (ಮಿದುಳಿನ ಆಘಾತ - ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಲಕ್ಷ)
- Movement Disorder (ಚಲನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ)
- Parkinson's Disease (ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ)
- Demyelinating Disease (ಮರಗುಳಿ ಕಾಯಿಲೆ)
- Degenerative Disease (ನರ ಕ್ಷೀಣತೆ ರೋಗ)
- Neuro Muscular Disease (ನರ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕಾಯಿಲೆ)
- Neuro Endocrinology (ನ್ಯೂರೋ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ)
- Neuro Ophthalmology (ನೇತ್ರ ನರವಿಜ್ಞಾನ)
- Neuro Otology (ಕಿವಿ ನರಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ)
- Neuro Electrophysiology (ನ್ಯೂರೋ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಫಿಸಿಯಾಲಜಿ)

- Neuro Infections (ನ್ಯೂರೋ ಸೋಂಕುಗಳು)
- Sleep Laboratory (ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ)
- Headache Clinic (ತಲೆನೋವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್)

### NEUROCRITICAL CARE

#### ನ್ಯೂರೋಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್

- Neuro Anesthesia (ನ್ಯೂರೋ ಅರಿವಳಿಕೆ)
- Neuro Radiology (ನ್ಯೂರೋ ರೇಡಿಯಾಲಜಿ)
- Neuro Pathology (ನರ ರೋಗನಿಧಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ)
- Neuro Rehabilitation (ನರ ಪುನರ್ವಸತಿ)
- Regenerative Medicine (ರಿಜನರೇಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್)
- Neuro Nutrition (ನರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ)
- Genetic counselling (ಪಂಶವಾಹಿನಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ)
- Prenatal counselling (ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ)

### CENTRES OF EXCELLENCE

#### ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು

- General Medicine (ಜನರಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್)
- General Surgery (ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- Gastroenterology (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಎಂಟರಾಲಜಿ)
- Medical Oncology (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಂಕೊಲಾಜಿ)
- Surgical Oncology (ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಆಂಕೊಲಾಜಿ)
- Paediatric Oncology (ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಆಂಕೊಲಾಜಿ)
- Orthopedics (ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ಸ್ ಮೂಳೆ ವಿಭಾಗ)
- Paediatric Orthopedics (ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ಸ್ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆ ವಿಭಾಗ)
- ENT (ಇಎನ್‌ಟಿ)
- Plastic Surgery (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ)
- Ophthalmology (ನೇತ್ರರೋಗ)
- Cardiology (ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ಹೃದಯರೋಗ)
- Pulmonology (ಪಲ್ಮನಾಲಜಿ)
- Pain Care (ನೋವು ಆರೈಕೆ)
- Vascular Surgery (ವಾಸ್ಕ್ಯುಲರ್ ಸರ್ಜರಿ)

24x7 SERVICES | 24x7 ಸೇವೆಗಳು, 24x7 TRAUMA CARE | 24x7 ಟ್ರಾuma ಕೇರ್

24x7 PHARMACY | 24x7 ಔಷಧಾಲಯ, CRITICAL CARE | 24x7 ಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್

DIAGNOSTICS, LABORATORIES, RADIOLOGY SERVICES

ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು, ರೇಡಿಯಾಲಜಿ ಸೇವೆಗಳು



## BRAINS Super Speciality Hospital

192, T Mariyappa Road, Lalbagh Siddapura, Jayanagar 1st Block, Bengaluru, Karnataka 560011

24/7 Helpline +91 9148080000, For Appointments: +91 80730 12345



## Editorial

Dr N K Venkataramana

# Evolution of STROKE TREATMENT

**B**rain Stroke has remained a challenge due to the severe lifetime disability associated with the Medieval times. For a long time, the cause of stroke remained a mystery. Many therapies were confined to massages and various manipulations of the non-moving parts of the body for a long time.

However, the unraveling of the Brain and nervous system in the body made it known that insult to the brain is the cause of paralysis. That led to a combination of physical therapy with native medicines. Romans, Greeks, and Chinese made their premier efforts to introduce several native medications. The results were partially successful. Due to a lack of alternatives that remained the gold standard for a long period. Even in India Charaka wrote many descriptions and methods of treatment in traditional Ayurveda which continues even today with many periodic modifications. Later came the conventional medicines that to a great extent ran in families as trade secrets. All this continued without a proper understanding of the exact neurological basis. At the dawn of modern



*Treatment for Stroke in Ancient Period.*

medicine, people started recognizing the Brain as a central control system with nerves spreading to various parts of the body. The right brain controlling the left side and the left controlling the right side of the body became clear. Further research has shown the metabolic functions of the brain cells, and their control mediated through electrical signals. The energy required for this process is provided by the circulation of blood through the blood vessels of the brain. Knowing the importance of nature has provided a good buffer system by connecting and interlinking all the blood vessels of the brain to provide collateral circulation. This helps in circumventing blocks and bypassing the system from the neighboring vessels. Despite such protection, these blood vessels can get blocked due to several causes leading to deprivation of blood supply.

See P.9

## Subscribe to BRAINVOICE

This magazine is meant for educational purposes, without any profit motive. The proceeds will go to "Comprehensive Trauma Consortium" a charitable trust, helping poor patients and accident victims. Subscriptions can be through cheque/ NEFT/RTGS to the below account.

### Contribute to Save a Life

Annual Subscription: Rs.400/-  
(including postage)

Postal Address: **BRAINS**  
NO. 560, 9th 'A' Main, Near Indiranagar  
Metro Station, Bangalore - 560038.



Scan & Pay

Account Name: **Comprehensive Trauma Consortium**  
Bank: **Axis Bank**  
Account No. **919010047372470**  
IFSC Code: **UTIB0002969**  
Branch : **Double Road, Indiranagar, Bangalore**

**Special Attention:** This magazine is an exclusive copyright of Brains and any reproduction, distribution, copying or any similar actions are prohibited and liable for actions and claims under the applicable intellectual property law.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಲೇಖಕರ ಅಥವಾ ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಕೃತಿಚೌರ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುವುದು.

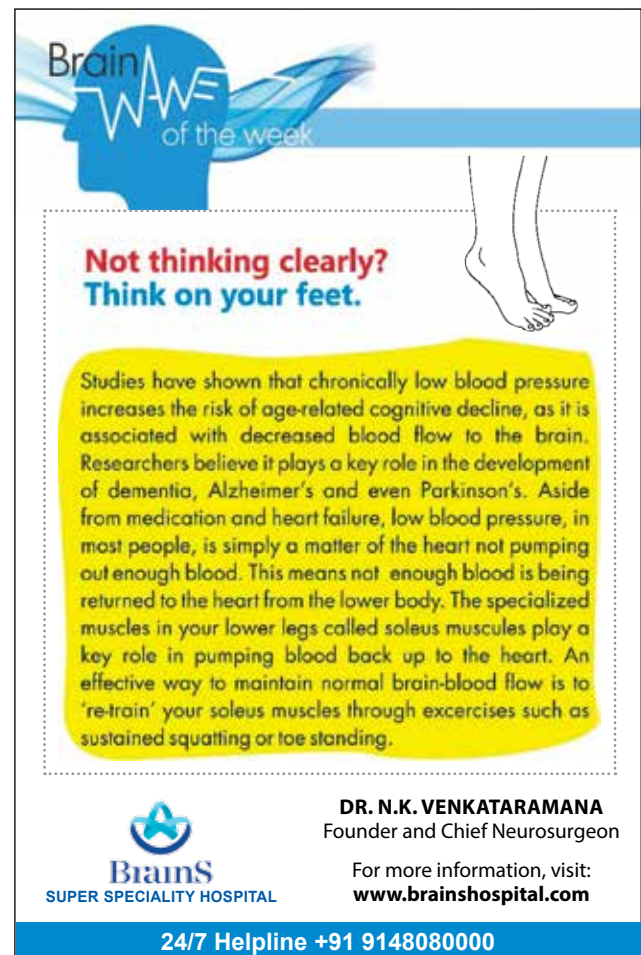
# Facing the examination

The purpose of education is to acquire knowledge so that one can become proficient and eventually make one to lead a life independently suffused with skills. Though several methods of education have evolved imparting knowledge remains the single goal. The changes that took place were massive from the olden times of Gurukulas to modern methods of teaching with visuals, technology, and gadgets. Yet none of them were validated to claim one is superior to the other. But modern methods have certainly proven slightly better in terms of making the student to appreciate multidimensional perception using the audiovisual systems and animations. They are certainly impactful. However, two significant changes have taken place in terms of individual memory and the overloaded voluminous input. At a personal level, I feel that the old system could facilitate a robust memory system as it was based on repetition and rote method. Modern systems are studded with the enormous growth of the literature accumulated over the years. What one needs to balance is to have a strong platform of fundamentals and a glimpse and understanding of current updates.

What ever may be the method of teaching, examination remains the gold standard of evaluating the knowledge and the system to a certain extent. It is only an essential technique or methodology adopted that is time-tested. But the word examination itself sends shivers through every student, which extends further to parents and teachers. The student has to achieve success, parents have to satisfy their ambition and the teacher should get the credibility. To get there the fear should be taken out totally. One should not be nervous about examination. Fear indicates a defective educational system. Competition is not new and existed in every system of education from time immemorial. Now it is becoming unhealthy, contributing to all the problems the present-day education. Discipline is essential but it should effectively take away the fear and anxiety. It should not contribute to the fear or inefficiency. In the end, if such confidence is not created it is an intellectual failure. Having a little bit of anxiety is necessary so that one will not be casual in his approach, but if that becomes pathological it will become detrimental. For this, everyone should play their role completely with

total attention.

In general understanding of memory system is very important., The brain can take any amount of input as long as the interest and curiosity are sustained. The input either visual or auditory will be perceived by the brain. To store this information attention is critical. Attention span depends upon interest and understanding. So the topic must be made interesting and must be presented clearly and understandably. Then this information will get into short-term memory. The essentials of which will move further into immediate memory. Questions and and answers, clarification of doubts will facilitate this apart from improving attention span. The discussion certainly enhances this process further. Writing notes can make this clear. Repetition and reading again and again will move this information into the long-term memory. In addition, conceptual understanding is essential.



**Brain of the week**

**Not thinking clearly?  
Think on your feet.**

Studies have shown that chronically low blood pressure increases the risk of age-related cognitive decline, as it is associated with decreased blood flow to the brain. Researchers believe it plays a key role in the development of dementia, Alzheimer's and even Parkinson's. Aside from medication and heart failure, low blood pressure, in most people, is simply a matter of the heart not pumping out enough blood. This means not enough blood is being returned to the heart from the lower body. The specialized muscles in your lower legs called soleus muscles play a key role in pumping blood back up to the heart. An effective way to maintain normal brain-blood flow is to 're-train' your soleus muscles through exercises such as sustained squatting or toe standing.

**DR. N.K. VENKATARAMANA**  
 Founder and Chief Neurosurgeon

**BraaS**  
 SUPER SPECIALITY HOSPITAL

For more information, visit:  
[www.brainshospital.com](http://www.brainshospital.com)

24/7 Helpline +91 9148080000



Once it is stored well recall becomes easy. Periodic recollection is also important and that is the purpose of monthly tests. As one keeps adding information it is important to have clarity of fundamentals and the crucial information. In essence, learning should have the purpose of acquiring knowledge and just passing the examination. Testing methods are only a process to move forward.

**Role of the school** - The methods adopted must follow the goal of creating interest, curiosity, and advanced thinking. The purpose and the methods adopted must be clear. Discipline should be directed towards the expansion of mind and intellect, punctuality, and orderly system into practice. This will help the brain to become orderly to get to the extraordinary ability. Freedom of learning, questioning, thinking and rethinking, innovating, and creating the ability to adapt knowledge in life situations must be the goal. Exams should be incidental and should be a cakewalk with a property implemented and consistent system.

### **Role of a Teacher:**

Implement all the good principles and rules adopted by the school. Create interest in the subject. Involve students in all the processes by active participation. Encourage questions and discussions. Inculcate creativity, independent thinking, and problem-solving abilities. Infuse confidence. Make them realize the purpose and set their individual goals. Identify their inherent talents and weaknesses and guide them appropriately. Treat them equally and infuse various skills and talents. Support their hobbies. Create

healthy competition. Be a role model in their lives. Be interactive and support their pitfalls to overcome the negativity. Create confidence and a positive attitude with risk-taking ability. Young minds are open to all the possibilities. Mold them in the right way for the future. It is the mind that creates the right thought for the brain to execute the right action.

**Role of a student:** Every student must realize that education is to put the brain to use and to learn. One must have undivided attention with a clear goal. The interest must be sustained in every subject equally irrespective of all extraneous factors. The effort must be continuous, and uncompromised. Perseverance of the goal of learning should be the priority. Passing the examination and getting ranks will go along. No shortcuts or cutting corners. Each one has an independent and unique ability. One must adopt what suits best. For example reading in the early morning or till late evening. Consistent regular reading will make the brain store the information properly and make the recollection process effective. Crash courses and reading the last few days before the examination must be avoided. Brain will keep this only in short memory and will be erased soon at times even before the purpose is served. One must give enough time to imbibe. So give gaps in between reading and use that time to recollect what you have read and conceptualised if possible. This will make the brain assort and process the information quickly and store it properly. Attention span will purely depend on one's interest. One can sustain attention for a few hours while watching a movie or reading a novel. It is the mindset that should be adapted to every subject.

"Boring" or "getting Bored" is a mental construct and essentially a thought. One should identify the thought right at the beginning snub it and never entertain it again. Of course, one can get exhausted and lose concentration and attention. For this, you must have good physical health, energy, and the right kind of relaxation. Regularity in getting up in time, doing everything with a pattern and rhythm with attention is important. Reading can consume a lot of energy. The minimum calorie intake for studying alone should be 5000 calories per day. Other activities need further supplementation. Regular physical exercises will enhance the brain's capacity and physical tolerance to sit and read. Yoga and pranayama will sharpen your attention and mental abilities. A good diet is of utmost importance to achieve and sustain this objective. A balanced diet is essential and must suit your requirements. In general, avoid foods and substances that disturb your attention. High oil or fatty foods, excessive sweets, and curds should be limited and should be consumed at appropriate times. Proper sleep is essential for the brain to keep the memory system at its best. Deep sleep of six to seven hours will do. Do not force and read when you are sleepy. Rather consistent reading of four hours a day is more than sufficient. One must plan and read keeping the immediate and long-term priorities and objectives clear. Reading must be an enjoyable habit rather than an enforcement. One must avoid distractions by all means. If not bringing the mind to focus becomes a risk every time and a lot of time can get wasted unknowingly. Once it is realised will lead to inherent anxiety and that can lead to fear. In that mindset if one reads it will become by force and the brain fails to register it properly. So attention, registration, comprehension, storage, and recollection will get disturbed leading to failure of the entire memory process. Learn to relax effectively either by walking, taking a nap, listening to music, supplementing nutrition, or pranayama to relax the mind. Do not do multi-tasking. The human brain is not designed to do so. Do one thing at a time effectively. Avoid indulgence in electronic gadgets, stimulants to keep awake, excessive coffee, tea, and other damaging substances. One must refrain from these all the time carefully. Rather spend time in discussions and healthy interactions with friends, parents, and peers. Be pleasant as much as possible and that happiness is contagious and can sustain your energy. The contrary can deprive and drain your energy.

### Role of Parents

Parents have a great role in making their kids successful. First of all, they can only identify innate

### Essential take aways

- Read consistently
- Sustain interest
- Be curious
- Repetition is important
- Maintain good physical health
- Focus on good nutrition
- Avoid distractions
- Refrain from brain stimulants
- Don't do multitasking
- Eat light during exams
- Sleep adequately during exams
- Avoid unnecessary fear and anxiety
- Do not get influenced by your performance on a single exam.
- Face every exam with freshness without apprehension
- Put maximum possible effort.
- Be attentive to the basic formalities in the examination.

ability, personal fads and requirements, and individual variations. So the fundamental objective is to address them effectively to nurture the essential requirements. Creating interest and supporting individual choices is a responsibility. Do not pamper the child but treat them with comfort. Do not compare and never insult and disturb their mindset. Rather nurture the positivity by love and affection and sustain the interest by constant motivation. Allow them to think and support to make their own choices. Make them the owners of their own choices. Make them realize the pros and cons of every decision they make. Do not enforce your goals and ambitions on them. Share your experience in the form of life stories. Create positivity and encouragement all the time. Reward them for their success and do not snub or discourage failures. Make them realize their mistakes and learn from them. Take care of their personal needs such as food. Create and maintain a conducive and congenial environment at home to pursue their interests and read all the time. Provide support such as coaching and other resources. Do not transfer your anxiety and put unnecessary pressure, rather understand individual requirements and put them at ease. Do not involve them in your conflicts. Pay sustained attention and indirect supervision.

Passive assistance and active support and encouragement are the roles to play. Cheer them up enough before going to the examination like the supporters of a cricket match. ■

## Special Article

**Mrs. Sana Thousia**

Clinical Dietician,  
Brains Super Speciality Hospital



# Epilepsy & Keto diet



**E**pilepsy is a common neurological condition that often imposes a heavy burden on individuals, families, and also on the healthcare systems. About 70 million people have epilepsy worldwide and nearly 90% of them are found in developing regions. Epilepsy could be a result of an abnormal brain in children. In such cases, it can be associated with abnormal development or mental retardation. On the other hand, if left untreated epilepsy also can cause brain damage and abnormal development in children.

It has been found that correct nutrition can improve seizure control in children with epilepsy. The popular and effective intervention for children is the ketogenic diet. However following a strict keto diet can be challenging for parents, especially with children who might be a fussy eater.

The ketogenic diet is based on the principle of low carbohydrate and high fat and this should be administered under the medical supervision of a trained dietitian, well versed in the ketogenic diet. The ketogenic diet has been found very effective if followed right and monitored regularly for epileptic patients.

### Keto-friendly foods

When following a ketogenic diet, meals and snacks should center around the following foods:

- **Eggs:** pastured, organic, or conventional all work fine
- **Poultry:** chicken

- **Fatty fish:** salmon, herring, and mackerel
- **Meat:** lamb, beef, organ meats, and bison
- **Full-fat dairy:** unsweetened yogurt, butter, and cream, but check the labels as dairy does contain some carbs
- **Full-fat cheese:** cheddar, mozzarella, brie, goat cheese, and cream cheese
- **Nuts and seeds:** almonds, walnuts, pumpkin seeds, peanuts, and flaxseeds
- **Nut butter:** no-sugar-added peanut, almond, and cashew butter
- **Oils rich in healthy fats:** olive oil, avocado oil, and sesame oil
- **Avocados:** whole avocados can be added to almost any meal or snack
- **Non-starchy vegetables:** greens, broccoli, tomatoes, mushrooms, and peppers
- **Condiments:** salt, pepper, vinegar, lemon juice, fresh herbs, and spices

### Foods to limit

When possible, it's best to avoid or limit foods rich in carbs while following a keto diet.

#### The following foods should be limited:

- **Bread and baked goods:** white bread, whole wheat bread, crackers, cookies, doughnuts, and rolls
- **Sweets and sugary foods:** sugar, ice cream,

candy, maple syrup, honey, and coconut sugar

- **Sweetened beverages:** soda, juice, sweetened teas, and sports drinks
- **Pasta:** spaghetti and other noodles
- **Grains and grain products:** wheat, rice, oats, breakfast cereals, and tortillas
- **Starchy vegetables:** potatoes, sweet potatoes, butternut squash, corn, peas, and pumpkin
- **Beans and legumes:** black beans, chickpeas, lentils, and kidney beans
- **Fruit:** citrus, grapes, bananas, and pineapple
- **High-carb sauces:** barbecue sauce, ketchup, honey mustard, sugary salad dressings, and dipping sauces
- **Certain alcoholic beverages:** beer and sugary mixed drinks

Though carbs should be restricted, you can eat them in small amounts while monitoring your intake.

For instance, you can enjoy low glycemic fruits, such as berries, in limited amounts as long as you're maintaining a keto-friendly range of macronutrients (carbs, protein, fat).

Be sure to choose plenty of whole foods and steer clear of processed foods and trans fats when possible.

### Keto-friendly beverages

Sugar can be found in a wide variety of beverages including juice, soda, iced tea, and coffee drinks. While on a ketogenic diet, you should limit or avoid high-carb drinks, just like high-carb foods.

Sugary beverages have also been linked to several health concerns — from obesity to an increased risk of type 2 diabetes.

There are many tasty sugar-free options for those on the keto diet. Keto-friendly beverage choices include:

- **Water:** Water is the best choice for hydration and should be consumed throughout the day.
- **Sparkling water:** Sparkling water can make an excellent soda replacement.
- **Unsweetened coffee:** Try using heavy cream to add flavor to your cup of coffee.
- **Unsweetened green tea:** Green tea is delicious and may provide many health benefits.

If you want to add some extra flavor to your water, try experimenting with different keto-friendly flavor combinations. For example, tossing some fresh mint and a lemon peel into your water bottle can make hydration a breeze.

Though alcohol should be restricted, enjoying an occasional low-carb drink like vodka or tequila mixed with soda water is acceptable on the keto diet.

The ketogenic diet revolves around high-fat, low-carb food choices and limits highly processed foods and trans fats. Keto-friendly beverage options should be sugar-free when possible. Consider water, sparkling water, or unsweetened green tea and coffee.

### Drawbacks and risks

While the keto diet does seem to have some benefits, it is unlikely to be suitable in the long term. There are some risks and possible drawbacks for people on the keto diet.

**Keto Flu:** this includes a range of symptoms that can develop when starting a ketogenic diet. This can feel similar to the flu, and it's caused by the body adapting to a new diet consisting of very little carbohydrates. Your body enters a process known as ketosis, which may cause you to experience other symptoms that include leg cramps, digestive issues, and bad breath. Ketosis is safe and healthy, but may not be for everyone.

**Weight regain:** While it may help you lose weight, stopping can lead to weight regain.

**Not for everyone:** The keto diet is not recommended for everyone. This may include people with kidney failure or liver disease, as well as type 1 diabetes as it can lead to diabetes-related ketoacidosis. Make sure to consult your healthcare team before beginning the keto diet.

**Cholesterol impact:** A keto diet is typically high in saturated fat and trans fats. These can raise LDL ("bad") cholesterol in some individuals, which may increase the risk of cardiovascular disease and cardiovascular events like heart attack and stroke.

**Fiber and vitamins:** It can also be low in vegetables, grains, and legumes, meaning you may not get enough fiber and B vitamins to maintain essential body functions.

**Restrictive:** The diet is very restrictive and needs careful planning, which makes it hard to sustain. The lack of diversity can lead not only to nutritional deficiencies but also boredom. It can affect social events, as eating out becomes more difficult.

**Pregnancy and nursing parents:** It may not be safe for those who are pregnant or nursing.

For these reasons, it's best to check with a health professional before trying a keto diet.





## Special Article

Dr Ravali

Physiotherapy Dept  
Allovedas-Brains Hospital



# Advantages of Massage Therapy in Combination with Physiotherapy

**A**llovedas at BRAINS HOSPITAL Provides integrated rehabilitation for chronic and longstanding neurological conditions. When it comes to treatments for various chronic and acute injuries, people can get confused between massage therapy and physiotherapy. While differences exist between both types of the natural healing process, the key to faster recovery is a mixture of both modalities.

## PHYSIOTHERAPY

Physiotherapy Physiotherapists create tailored individualized programs for each client, to restore movement and function to the body. Physiotherapy is primarily concerned with the treatment of impairments, pain, and disabilities and with the promotion of mobility, functional ability, and quality of life. It is very essential and useful in restoring functional abilities following neurological damage related to brain or spine conditions.

## MASSAGE THERAPY

Massage therapy is a technique utilized by certified practitioners and involves techniques for moving muscles and soft tissues of the body. Massage therapy can treat a wide range of conditions, but will mainly help relieve any muscle stiffness and decrease muscle spasms. Moreover, this kind of therapy will also boost immunity, normalize blood pressure, improve blood circulation as well as boost athletic performance, and help recover from intense workout sessions. Massage is also helpful for managing anxiety and depression.

Physiotherapy can often help with the stress release of muscles and improve your ability to move, however, in a state of high tension, uniform blood flow is often not guaranteed. This is where massage therapy can come in as a supporting modality.

**Our team of qualified healthcare providers at Brains Super Speciality Hospital can advise you to choose the right combination of therapies between massage therapy and physiotherapy.** ■



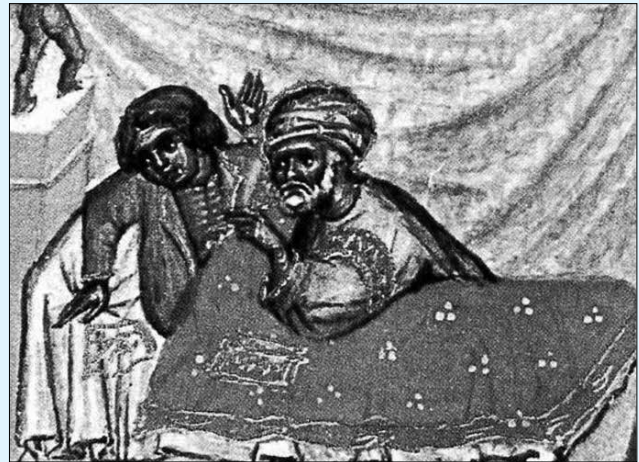
# Evolution of STROKE TREATMENT

from P.2

Due to high demand and selectivity, Brain has very poor and limited tolerance to such insults leading to severe structural dysfunction or damage. We realized that quick restoration of blood supply is the only answer to this problem. Time is crucial in determining the extent of brain damage bringing the concept of GOLDEN HOURS in the treatment of stroke. The longer the time the vessel can not be reopened simultaneously the damage to brain cells is permanent. Initially when blood supply is deprived Brain cells will become electrically silent, but remain chemically active. This is the stage they can recover provided the blood supply returns. If not they become metabolically inactive and die. So establishing the blood flow within this time has become crucial to restoring brain function. This is called the re-vascularisation of the brain. The results demands on the time taken to achieve this goal. Thus the concept of golden hours came into vogue.

The drugs to dissolve the clot were used and the treatment is called Thrombolysis. To begin with, only the first three hours were helpful. The subsequent research and drug modification have increased the golden time up to 6 hours and further modified it to the first 24 hours. This is indeed a boon among developments so that more people with stroke will become eligible for treatment. When it was six hours only 15% of strokes only were eligible. The potential has expanded by many fold today, yet this awareness has not percolated into the society still.

Due to the logistics of reaching the hospital, availability of drugs, and other factors, many could not reap the benefit. Several efforts were made to reduce the time. Quick CT scans and administering the drug either in the CT room itself or in the emergency are being practiced even now. No time should be wasted in doing routine formalities or other investigations. Mechanical Thrombectomy was introduced as an additional advancement wherever Thrombolysis was not possible or not successful. This is done through an angiography with a special device that breaks and removes the entire clot located in the blood vessel thereby reestablishing the blood flow. But this needs a stroke center, technology, and skilled professionals. Simultaneously concept of stroke ambulance was tried to reduce the time of diagnosis. The ambulance with a mobile act scan performs brain imaging, and the Thrombolysis will be done right in the ambulance itself all the doorstep of the patient. But this proved to be expensive and not cost-effective. Meanwhile, carotid



*Medieval period treatment for stroke.*

endarterectomy (removal of clot by open surgery) or carotid Stenting (closed procedure) became popular among the select candidates. Subsequent clinical trials and results proved that every patient with stroke will have varying degrees of carotid stenosis. Though medicines and close observation is fine in asymptomatic ones, following a stroke addressing this stenosis seems to be beneficial. The present studies recommend preemptive or prophylactic Stenting following Mechanical Thrombectomy. The present recommendation is, to combine mechanical thrombectomy with carotid Stenting regardless of the degree of stenosis. This seems to augment the blood flow enhancement since the person has had a stroke already. The outcome and degree of recovery have proven to be better with this combination. When the person comes beyond golden hours the blood vessel is occluded, and the only option left with us cerebral bypass surgery. All these procedures not only enhance the recovery but also prevent the risk of further stroke.

Regardless of these interventions identifying all the risk factors and correcting them will remain of paramount importance. Several risk factors and lifestyle modifications have evolved and need to be identified and treated. Blood thinners and the newer version of potential anti-platelet medications remain the mainstay in preventing as well as treating brain stroke. Lifestyle modification, avoiding all insults and toxins, and inculcating good habits go a long way in the management of stroke or brain attack. Rehabilitation will help promote neural plasticity and promoting functional recovery. Yet lot more research and drug discovery to be undertaken to prevent and promote total recovery to reduce the disability and stroke remains the leading cause of disability across the world today. ■



## ■ ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಡಾ. ಎನ್. ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಜು

# ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಬಗೆ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತ್ತು. ಸುದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ನಿಗೂಢವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತವಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂತ್ರವಾಗಿತ್ತು.

ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರವ್ಯೂಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಲು ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದಾದ ಬಳಿಕ ದೈಹಿಕ ಮಸಾಜ್ ಜೊತೆಗೆ ದೇಶೀಯ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ರೋಮನ್ನರು, ಗ್ರೀಕರು ಮತ್ತು ಚೀನೀಯರು ವಿವಿಧ ದೇಶೀಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಭಾಗಶಃ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿತ್ತು. ಬದಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಚರಕ ಸಹ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾದವು. ಇದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಕೇಂದ್ರೀಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಂಗ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಮೆದುಳಿನ ಬಲಭಾಗ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗವನ್ನು, ಮೆದುಳಿನ ಎಡಭಾಗ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಸುದೀರ್ಘ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಳಿಕ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರೇರಿತ ಸಂಜ್ಞೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸುವ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ



ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಶಕ್ತಿಯ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ತಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತು ಅವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಲು ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರಾದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು “ಸುವರ್ಣ ಸಮಯ” (ಗೋಲ್ಡನ್ ಅವರ್) ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗಿನ ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತೆ ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ಕಾಂತೀಯವಾಗಿ ತಟಸ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಾದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಜೀವ ಬಂದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮರಣಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೆದುಳು ಎಂದಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ಪುನರುದ್ಧೀಕರಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆ “ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ” ಎಂಬುದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಥ್ರಂಬೋಲಿಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

19ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

# ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ: ಪರೀಕ್ಷೆ ಪೆಡಂಬೂತವಲ್ಲ

ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯೇ ಹೊರತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೀಣನಾಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ವಿಕಸನಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅದರ ಗುರಿ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗುರುಕುಲಗಳ ಹಳೆಯ ಕಾಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೃಶ್ಯಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳವರೆಗೆ ಇಂದು ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಶ್ರವ್ಯ, ದೃಶ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನಿಮೇಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಹು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡಾ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ನೆನಪುಗಳು ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎರಡು ಮಹತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಮೌಖಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸ್ಮರಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಗಾಧ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನವೀಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಬೋಧನೆಯ ವಿಧಾನ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಸುವರ್ಣ ಮಾನದಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ತಂತ್ರ ಅಥವಾ ವಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಪದ ಕೇಳಿದೊಡನೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಇದು ಪೆಡಂಬೂತವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಪೋಷಕರು ಅವರ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಭಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಪಡಬಾರದು. ಭಯವು ದೋಷಪೂರಿತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ

ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಈಗ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣವು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಿಸ್ತು ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ಅದು ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಅದು ಭಯ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು. ಅಂತಹ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಬೌದ್ಧಿಕ ವೈಫಲ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿರದೆ, ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ ಅದು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.



**ಮಿದುಳಿನ ಅಲೆ**

- ಡಾ.ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ

**ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಪಾದಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿ**

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ತಗ್ಗಿಸುವ ಅಸಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ, ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆದೋರುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೃದಯವು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹಿಂದಿರುಗಿರುವುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಲಿಯಸ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಕಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಲಿಯಸ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಲಬ್ಬಕಲಹಾಕಿ ಕೂರುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಬೆರಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: [belaguli.venkata@gmail.com](mailto:belaguli.venkata@gmail.com)



ಸ್ಮರಣೆ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾಪಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಮೆದುಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಯುಟ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದ ಒಳಹರಿವು (ಇನ್‌ಪುಟ್) ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಗಮನವು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಮನವು ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಸ್ಮರಣೆ ಅಥವಾ ಶಾರ್ಟ್‌ಟರ್ಮ್ ಮೆಮೊರಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಅಗತ್ಯವು ತಕ್ಷಣದ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು, ಸಂದೇಹಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವು ಗಮನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಚೆಯು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬಹುದು. ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದುವುದು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿದ್ದರೆ, ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಮಾಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಉದ್ದೇಶವೂ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ತರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಮೂಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಯು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ.

### ಶಾಲೆಗಳ ಪಾತ್ರ:

ಶಾಲೆಗಳು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು ಆಸಕ್ತಿ, ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಸುಧಾರಿತ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ವಿಧಾನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆ,

ಸಮಯಪಾಲನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಶಿಸ್ತನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು. ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮೆದುಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು, ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮರುಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಸತನ ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಜಾಣತನದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅದು ತಂದುಕೊಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯವಾಗಿರಬೇಕು.

### ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ:

ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲೆಯು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾದ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂವಾದಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗೂ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

## ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪಾತ್ರ:

ಮೆದುಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಬಳಸುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ರಾಜಿಯಾಗದೆ, ನಿರಂತರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮವೇ ಅದ್ಯತೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವೋ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಓದುವುದು. ಸ್ಥಿರವಾದ ನಿಯಮಿತ ಓದುವಿಕೆಯು ಮೆದುಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಾಶ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಮಯ ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಓದುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೆದುಳು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮೊದಲೇ ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಓದುವ ನಡುವೆ ಅಂತರವನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಆಗಾಗ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಮೆದುಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವೇ ವಿಂಗಡಿಸಲು, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಆ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಮರಣಾಶಕ್ತಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ಓದುವಾಗ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಗಮನವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇದು. “ಬೇಸರ” ಅಥವಾ “ಬೇಸರವಾಗುವುದು” ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದು ಮುಂದುವರಿಯದಂತೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು, ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಓದುವಿಕೆಯು ಬಹಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಯು ದಿನಕ್ಕೆ 5000 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಇತರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಓದಲು ದೈಹಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನ

## ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು:

- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓದಿ
- ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸಕ್ತಿ
- ಕುತೂಹಲದಿಂದಿರಿ
- ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮುಖ್ಯ
- ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ
- ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
- ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ
- ಮಲ್ಟಿ ಟಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ
- ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದ ದೂರವಿರಿ
- ಒಂದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಬೇಡಿ
- ಯಾವುದೇ ಭಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ನಿರುಮ್ಮಳತೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸಿ
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ
- ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ಮೂಲ ಔಪಚಾರಿಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.

ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅಧಿಕ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಮೊಸರನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೆದುಳಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿಡಲು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿದ್ರೆ ಬಂದಾಗ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಓದಬಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಿರವಾದ ಓದುವಿಕೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅಧ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕು. ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಸೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ, ಆನಂದಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ವಿಚಲಿತರಾಗಬಾರದು. ಓದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಅಂತರ್ಗತ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಓದಿದರೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಮನ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆಯು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನೆನಪಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಆರಾಮಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಾನವ ಮೆದುಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಉತ್ತೇಜಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಬದಲಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂವಾದಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರಿ. ಸಂತೋಷವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬೇಸರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

### ಪೋಷಕ ಪಾತ್ರ:

ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಒಲವು, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವು ಅಗತ್ಯ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಒಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಎಂದಿಗೂ ಅವಮಾನಿಸಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬೇಡಿ.

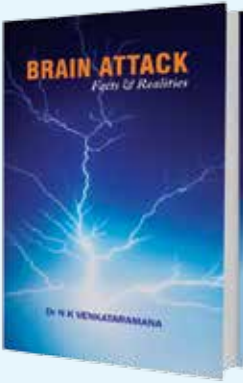
ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ಯೋಚಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಅವರನ್ನು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಿಡಿ. ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿರ್ಧಾರದ ಒಳಿತು ಮತ್ತು ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಜೀವನದ ಕಥೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರುತ್ತಾಹಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ. ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಓದುವಿಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಂತಹ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಜಗಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವರ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಗಮನ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ವಿನಮ್ರ ನೆರವು, ಸಕ್ರಿಯ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯದ ಬೆಂಬಲಿಗರಂತೆ ಅವರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಬಿ.ಎಂ. ಸುನೀತಾ

A book titled

### Brain Attack- Facts & Realities



authored by renowned Neurosurgeon, Founder Chairman & Director Neurosciences, Brains Hospitals, **Dr. N K Venkataramana**, is now available for sale. This book is one of its kind providing comprehensive information about stroke, brain hemorrhage, venous stroke and all associated

emergencies in a simple format understandable to people of all walks of life. Enjoy reading and empower yourself with knowledge to help the society. The book priced at Rs. 225 is now available on Amazon.

ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರ

### ಮಿದುಳಿನ ಆಘಾತ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳು



ಗ್ರಂಥ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಖ್ಯಾತ ಪ್ರಕಾಶಕರಾದ ಸಪ್ತ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ಇವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖಬೆಲೆ 195. ಪುಟಗಳು 225. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೈನ್ ಆಸ್ಟ್ರೆ ಇವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು ಬೆಲೆ 225. ಎಂಟು ಪುಟಗಳ ವರ್ಣಚಿತ್ರವಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪುಟದಲ್ಲೂ ಆಯಾಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಪ್ಪು-ಬಿಳುಪು ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. 'ಲಕ್ಶ' 'ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು' 'ಸ್ಟ್ರೋಕ್'

ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವ ಈ ಭಯಂಕರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು, ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಹಾಗೂ ಈಗಾಗಲೇ ಬಾಧಿತರಾದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಗ್ರಂಥ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿಗಳು ಅಮೆಜಾನ್‌ನಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

## ■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಸನಾ ತೌಸಿಯಾ  
ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಡಯೆಟಿಷಿಯನ್,  
ಬ್ರೈನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಟೆಪ್‌ಅಫ್ ಅಸ್ಟೆಟ್



# ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಮತ್ತು ಕೀಟೋ ಡಯೆಟ್



ಅಪಸ್ಮಾರ ಅಥವಾ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 70 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 90ರಷ್ಟು ಜನರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಅಸಹಜ ಮೆದುಳಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕುಂಠಿತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವೇ ಕೀಟೋ ಡಯೆಟ್.

ಔಷಧಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೀಟೋ ಅಥವಾ ಕೆಟೋಜೆನಿಕ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಟೋ ಡಯೆಟ್ ಅನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಡಿಬಡಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿರಬಹುದು.

ಕೆಟೋಜೆನಿಕ್ ಆಹಾರವು ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಕೆಟೋಜೆನಿಕ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದವಳಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ

ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳ ಅವರ್ತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಕೀಟೋ ಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರಗಳು

ಕೆಟೋಜೆನಿಕ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಾಗ, ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

- ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳು: ಸಾವಯವ ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಪೌಲ್ಟಿ: ಕೋಳಿ
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೀನು: ಸಾಲ್ಮನ್, ಹೆರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕೆರೆಲ್
- ಮಾಂಸ: ಕುರಿಮರಿ, ಗೋಮಾಂಸ, ಆರ್ಗನ್ ಮಾಂಸಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಡೆಮ್ಮೆ
- ಪೂರ್ಣ ಫ್ಯಾಟ್ ಡೈರಿ: ಸಿಹಿಗೊಳಿಸದ ಮೊಸರು (ಯೋಗರ್ಟ್), ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೆನೆ, ಆದರೆ, ಡೈರಿಯು ಕೆಲವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಪೂರ್ಣ- ಕೊಬ್ಬಿನ ಚೀಸ್: ಚೆಡ್ಡಾರ್, ಮೊರ್ಚ್ಚ್ಚೆಲ್ಲಾ, ಬ್ರೀ, ಮೇಕೆ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮ್ ಚೀಸ್.
- ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು: ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಗಸೆಬೀಜಗಳು.
- ಬೀಜದ ಬೆಣ್ಣೆ: ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆಗಳು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ತೈಲಗಳು: ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಅವಕಾಡೊ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ.
- ಅವಕಾಡೊಗಳು: ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಕಾಡೊಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ



ಊಟ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

- **ಪಿಷ್ಟರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳು:** ಗ್ರೀನ್, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಟೋಮ್ಯಾಟೋ, ಅಣಬೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಣಸುಗಳು.
- **ಮಸಾಲೆಗಳು:** ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ವಿನೆಗರ್, ನಿಂಬೆರಸ, ತಾಜಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳು.

### ಆಹಾರ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ

ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಕೀಟೋ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು:

- **ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು:** ವೈಟ್ ಬ್ರೆಡ್, ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್, ಕ್ರಾಕರ್‌ಗಳು, ಕುಕೀಸ್, ಡೋನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ರೋಲ್ಸ್.
- **ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರಗಳು:** ಸಕ್ಕರೆ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಮೇಪಲ್ ಸಿರಪ್, ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ಸಕ್ಕರೆ.
- **ಸಿಹಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳು:** ಸೋಡಾ, ಜ್ಯೂಸ್, ಸಿಹಿಯಾದ ಚಹಾಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪಾನೀಯಗಳು.
- **ಪಾಸ್ತಾ:** ಶಾವಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ನೂಡಲ್ಸ್.
- **ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು:** ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಓಟ್ಸ್, ಉಪಾಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಟೋರ್ಟಿಲ್ಲಾಗಳು.
- **ಸ್ವಾರ್ಷ್ವ ತರಕಾರಿಗಳು:** ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕಾರ್ನ್, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ.
- **ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು:** ಕಪ್ಪು ಬೀನ್ಸ್, ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ಬೀನ್ಸ್.
- **ಹಣ್ಣು:** ಸಿಟ್ರಸ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅನಾನಸ್.
- **ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬ್ ಸಾಸ್‌ಗಳು:** ಬಾರ್ಬೆಕ್ಯೂ ಸಾಸ್, ಕೆಚಪ್, ಹನಿ ಮಸ್ಟರ್ಡ್, ಸಕ್ಕರೆ ಸಲಾಡ್ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಡಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಸಾಸ್‌ಗಳು.
- **ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು:** ಬಿಯರ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಪಾನೀಯಗಳು.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಿಸದಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳನ್ನು (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು) ನಿರ್ವಹಿಸುವವರೆಗೆ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

### ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಪಾನೀಯಗಳು

ಜ್ಯೂಸ್, ಸೋಡಾ, ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬ್ ಆಹಾರಗಳಂತೆಯೇ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬ್ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯದವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕೀಟೋ ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಅನೇಕ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಕ್ಕರೆ-ಮುಕ್ತ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಪಾನೀಯ ಆಯ್ಕೆಗಳೂ ಸೇರಿವೆ.

- **ನೀರು:** ಜಲಸಂಚಯನಕ್ಕೆ ನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- **ಸ್ಪಾರ್ಟ್‌ಲಿಂಗ್ ನೀರು:** ಸ್ಪಾರ್ಟ್‌ಲಿಂಗ್ ನೀರನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸೋಡಾ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- **ಸಿಹಿಗೊಳಿಸದ ಕಾಫಿ:** ನಿಮ್ಮ ಕಾಫಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- **ಸಿಹಿಗೊಳಿಸದ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ:** ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೀರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ, ವಿವಿಧ ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಸುವಾಸನೆ ಸಂಯೋಜನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಜಾ ಪುದೀನ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಜಲಸಂಚಯನವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ, ಕೀಟೋ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೋಡ್ಕಾ ಅಥವಾ ಟಕಿಲಾದಂತಹ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೋಡಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಪಾನೀಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ನೀರು, ಸ್ಪಾರ್ಟ್‌ಲಿಂಗ್ ವಾಟರ್, ಸಿಹಿಗೊಳಿಸದ ಹಸಿರು ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳು

ಕೀಟೋ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀಟೋ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

**ಕೀಟೋ ಫ್ಲೂ:** ಕೀಟೋ-ಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಜ್ವರದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇಹವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೊಸ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಲು ಸೆಳೆತ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

**ತೂಕ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು:** ಇದು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದು



ಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, ಡಯಟ್ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ತೂಕವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ:** ಕೀಟೋ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರು ಹಾಗೂ ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೀಟೋಆಸಿಡೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೀಟೋ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

**ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪರಿಣಾಮ:** ಕೀಟೋ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ("ಕೆಟ್ಟ") ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

**ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು:** ಇದರಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಿಗದಿರಬಹುದು.

**ನಿರ್ಬಂಧಿತ:** ಆಹಾರವು ತುಂಬಾ ನಿರ್ಬಂಧಿತವಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಜಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬೇಸರಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

**ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೆ:** ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೀಟೋ ಡಯಟ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಬಿ.ಎಂ. ಸುನೀತಾ

A book titled

## The Galaxy

The Brains Hospital, Bengaluru, has published the book titled **"The Galaxy"** an English version of the work **"Mahamahimaru"** brought out by Kamadhenu Pustaka Bhavana. Renowned neurosurgeon Dr. N.K. Venkataramana has authored this book.



**"The Galaxy"** gives a glimpse into the life of 37 great personalities. Yogis, ancient rishis, social reformers, scientists of international fame, successful entrepreneurs are included in this list. Dr. N.K. Venkataramana introduces the reader to various hitherto unknown facets of these personalities. The book blends neuroscience and pure spirituality.

The Kannada version is priced at Rs. 375 and The 336-page **"The Galaxy"** is available for Rs. 340.

ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ. ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರ

## ಮಹಾಮಹಿಮರು

ಖ್ಯಾತ ನ್ಯೂರೋಸರ್ಜನ್ ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರ 'ಮಹಾಮಹಿಮರು' ಗ್ರಂಥವನ್ನು 'ಕಾಮಧೇನು ಪುಸ್ತಕ ಭವನ' 5/1,

ನಾಗಪ್ಪ ಬೀದಿ, ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು 20 ಇವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿ **The Galaxy** ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬ್ರೈನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳ ಬೆಲೆ ಹೀಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿ 375 ರೂ. ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿಯ ಬೆಲೆ 340.ರೂ ಇವುಗಳು ಒಟ್ಟು 336 ಪುಟಗಳಿವೆ.

ಮಹಾಮಹಿಮರು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತೇಳು ಮಹಾನ್ ಪುರುಷರ ಆತ್ಮೀಯ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ಯೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಸಮಾಜಸುಧಾರಕರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಶಸ್ವಿ ಉದ್ಯಮಪತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಕಲೆ ಹಾಕಿರುವುದು ಡಾ. ಎನ್.ಕೆ.ವೆಂಕಟರಮಣ ಅವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ನ್ಯೂರೋ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅಪೂರ್ವ ಸಂಗಮವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

■ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಡಾ.ರವಳಿ  
ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ ಅಲೋವೆದಾಸ್,  
ಬ್ರೈನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ



# ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಬ್ರೈನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಲೋವೆದಾಸ್ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರು ವಿವಿಧ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೂ, ಬಹುಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

## ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ

ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು, ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಚಲನಶೀಲತೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾನಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಮೆದುಳು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಇದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

## ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿ

ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುವ ಒಂದು ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಮೃದು

ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಚಲಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿಯು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬಿಗಿತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ವಟಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ನೋವುಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿಯು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಗ್ಯಾರಂಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಸಪೋರ್ಟಿವ್ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬ್ರೈನ್ಸ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಅರ್ಹ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕರು ತಂಡವು ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ನಡುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಬಿ.ಎಂ. ಸುನೀತಾ



## ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಬಗೆ

...10ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಿದ ಮೊದಲ 3 ಗಂಟೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಬಳಿಕ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 3 ಗಂಟೆ ಇದ್ದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಬಳಿಕ 24 ಗಂಟೆಗೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರಾದ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. “ಸುಖರಣ ಸಮಯ” 6 ಗಂಟೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಶೇಕಡ 15ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಸ್ತುತ “ಸುಖರಣ ಸಮಯ” ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಇಲ್ಲ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪುವ ಸಮಯ, ಔಷಧಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಲಾಭವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿತ ಗೊಳಿಸಲು ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವಂತಹ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಲಾಗಿದೆ. ಥ್ರೋಂಬೋಲಿಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ “ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಥ್ರೋಂಬೋಕ್ಲಿಮಿ” ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆರವು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಸಾಧನ ಬಳಸಿ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಪುನರಾರಂಭಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಹ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕುಶಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಳಂಬವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲೇ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಥ್ರೋಂಬೋಲಿಸಿಸ್ ಸೇವೆ ನೀಡುವ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ನೀಡಲು ಆಲೋಚಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಯಾರೋಟಿಡ್ ಎಂಡಾರ್ಟೀರೆಕ್ಲಮಿ (ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು) ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿಡ್ ಸ್ಟೆಂಟಿಂಗ್ (ಮುಚ್ಚಿದ ವಿಧಾನ) ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಂಟಿಂಗ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ವೇಳೆ ಸ್ಟೆಂಟ್ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಥ್ರೋಂಬೆಕ್ಲಮಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ



ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಸ್ಟೆಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಥ್ರೋಂಬೆಕ್ಲಮಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟೆಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಈಗ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಯು “ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ” ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದರೆ, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲಾ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೇನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿವೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಔಷಧಿಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು, ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರದ ಚೇತರಿಕೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನರವ್ಯೂಹ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಗಿರುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಎದುರಿಸಲು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ನವೀನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖ ಆಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಲಿತಗೊಳಿಸಬೇಕಿದೆ.