



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸ್ವಾರ್ಥಾರ್ಥಿ ದಂಧಿ ಪಂಜ್ಡಿ

“ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಕ್ಷಯನ್ನರು
ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ
ಜಾಗಾತನ ”

ಡಾ.ಸಿ.ರಾಮಚಂದ್ರ,

ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸ್ವಾರ್ಥಾರ್ಥಿ ದಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ





ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧಿಕಾರಿಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



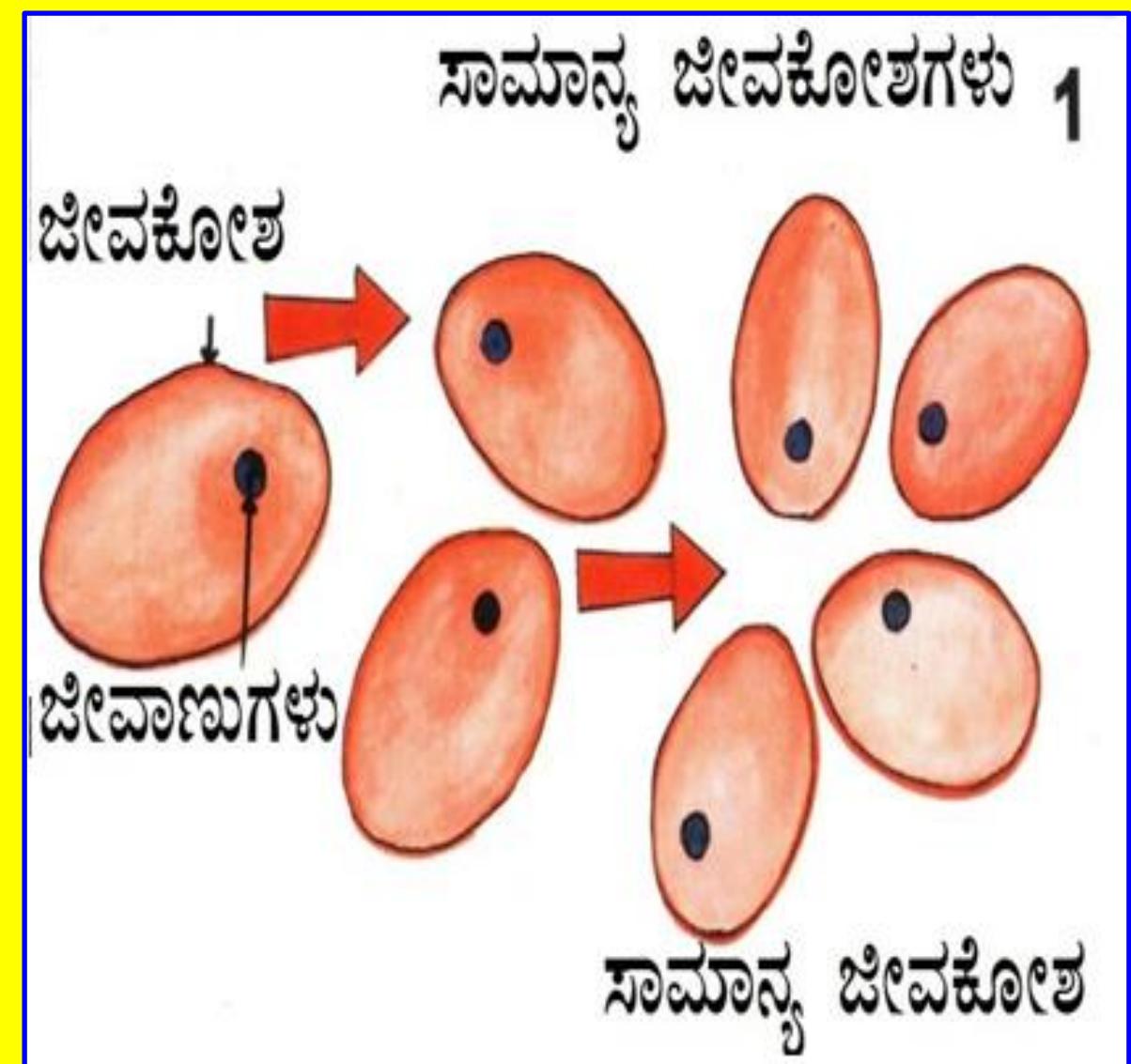
ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಕ್ಷಾಸ್ತರ ಬಾರದಂತೆ
ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಜಾಣತನ

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಈ ರೋಗದ ಸುರಿತು ಶ್ರೀಯಿರ, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ.

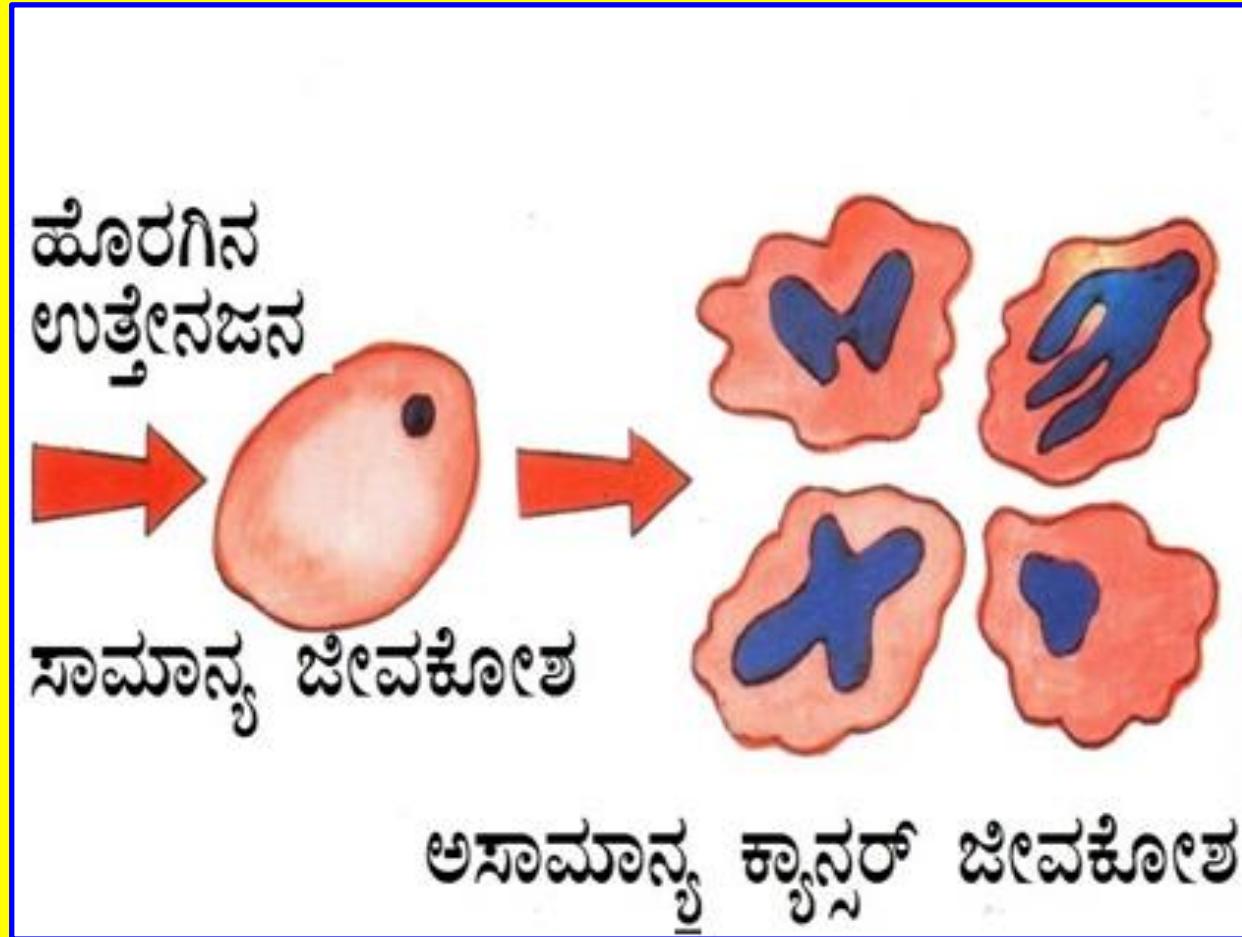
ಪ್ರಕಟಣೆ : ಸೋಂಕಾಶ್ವ ಮತ್ತು ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ವಿಭಾಗ
ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ವಿಭಾಗ
ಕೆದ್ದಾಯಿ ಸ್ಥಾರಕ ಗಂಧಿ ನಂಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಸಂಪರ್ಕ: 080-26094012/ 26094025

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆನು?

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ
ಸರಲ
ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೀಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ
ಕೋಟ್ಯಾಂತರ
ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆನು?



ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ
ಹೊರಗಿನ ಉತ್ತೇಣಜನ,
ಪ್ರಚೋದನೆ ದೊರೆತು
ಅವುಗಳು ಅಸಾಮಾನ್ಯ,
ನಿರುಪಯುಕ್ತ
ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿ
ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳುವದೇ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಿಗಿಯ ಮೂಲ

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆನು?

ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ,

ಈ ಕ್ರಾನ್ಸರ್

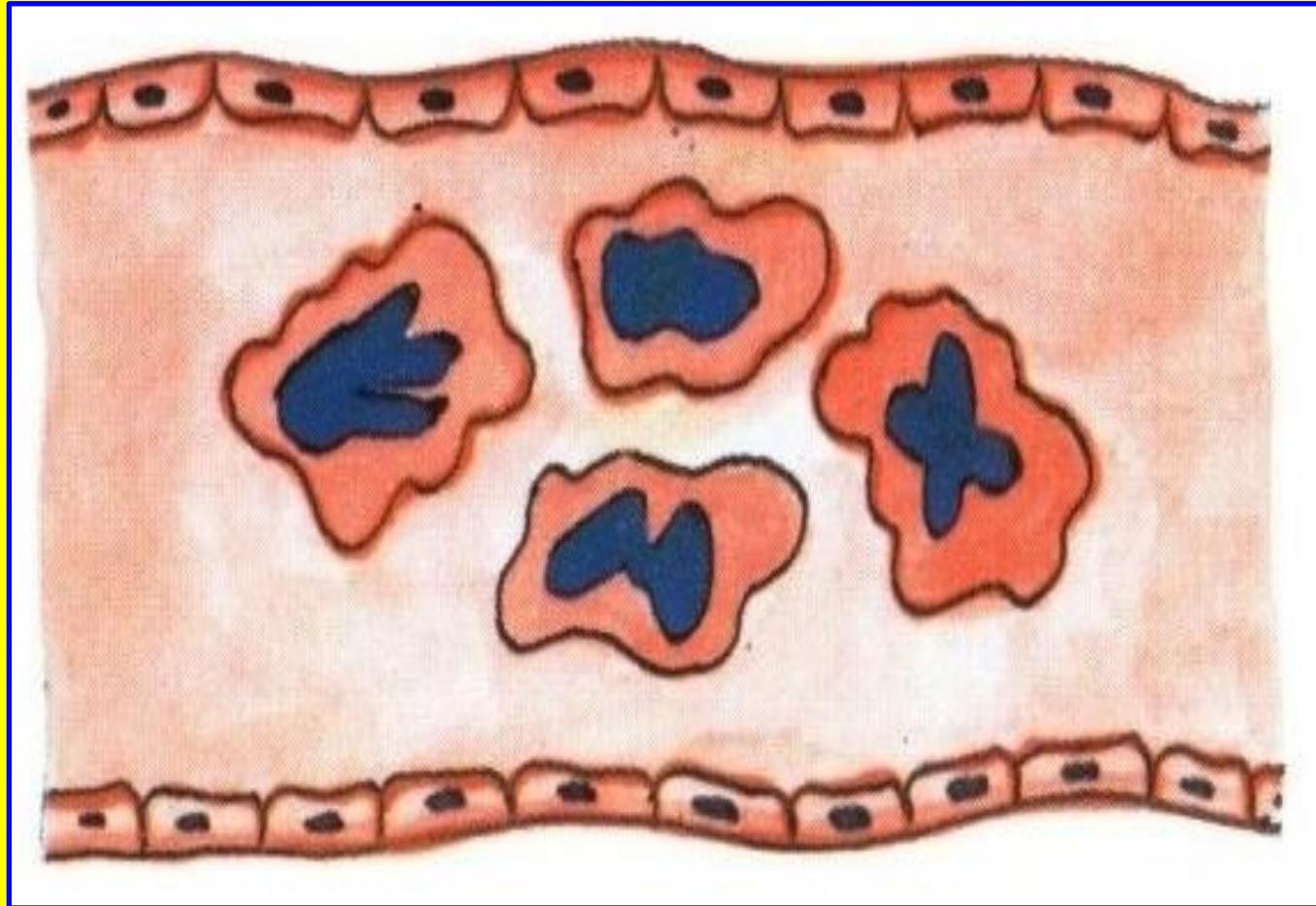
ಜೀವಕೋಶಗಳು

ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ

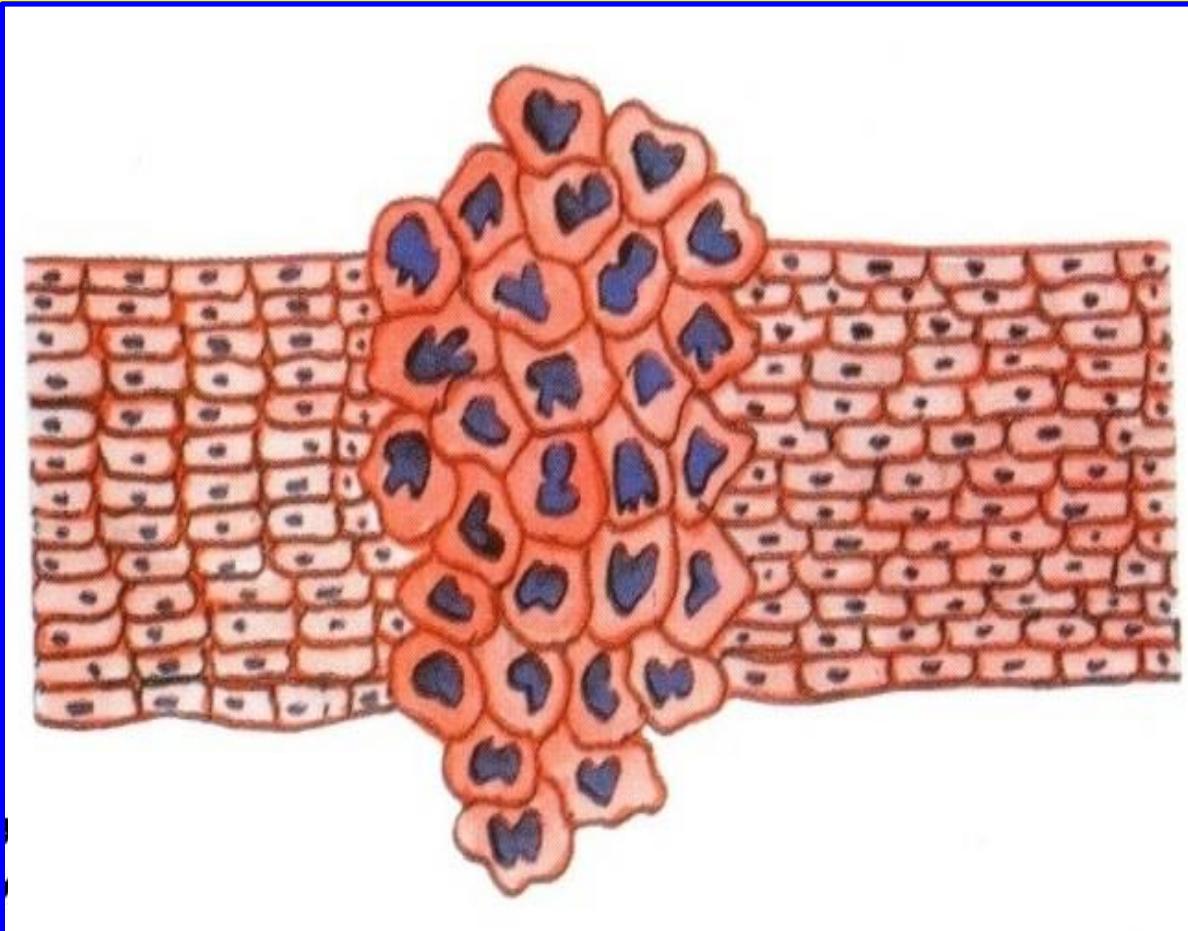
ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ

ಹರಡುತ್ತವೆ.



ಕ್ರಾನಿಕಲ್ ಎಂಡರೈನ್?



ಹಿಂಗೆ ಹರಡಿ, ಇನ್ನಿತರ
ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ,
ಆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ
ಜೀವ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ
ಮನುಷ್ಯನನ್ನು
ನಿಶ್ಚಯನಾಗಿ ಮಾಡಿ,
ಸಾವಿಗೀಡು
ಮಾಡಬಹುದು.

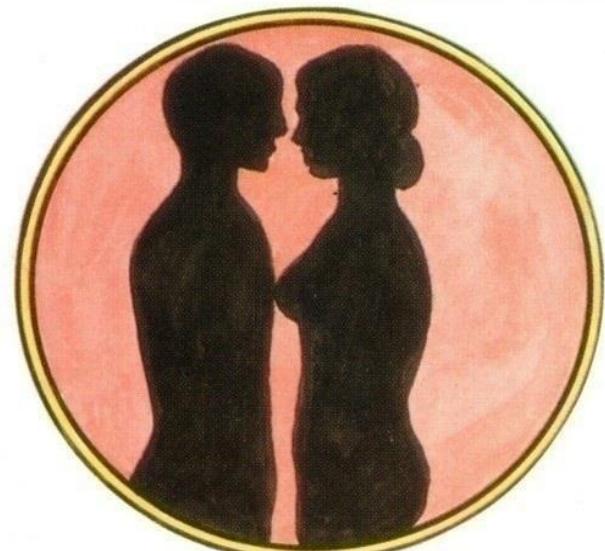
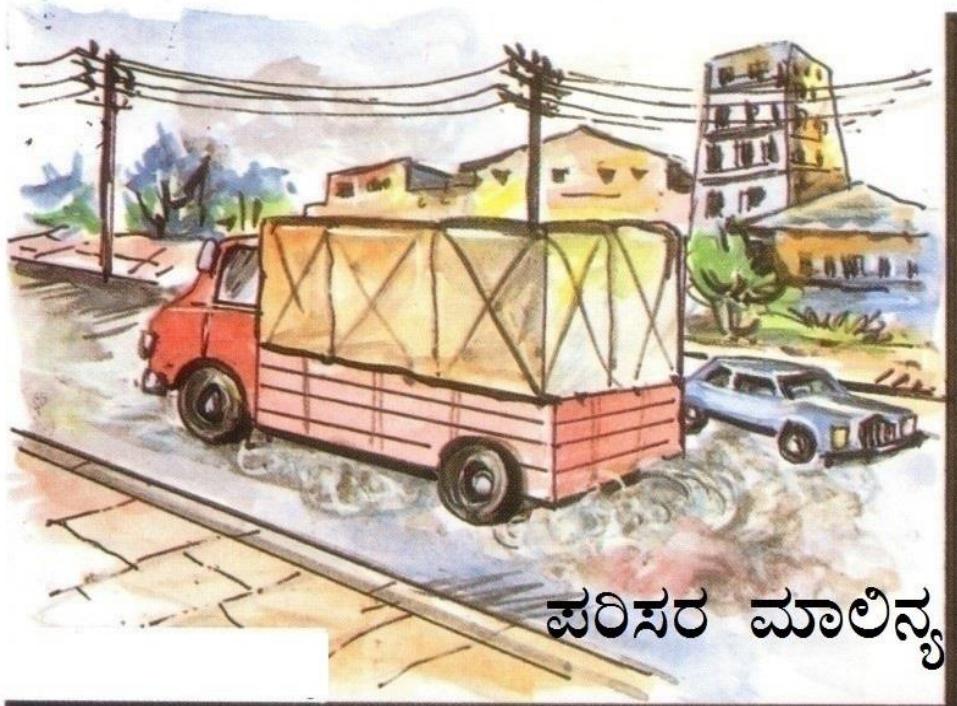
ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಪದೇಪದೇ
ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದನಯಾಗುವುದೇ

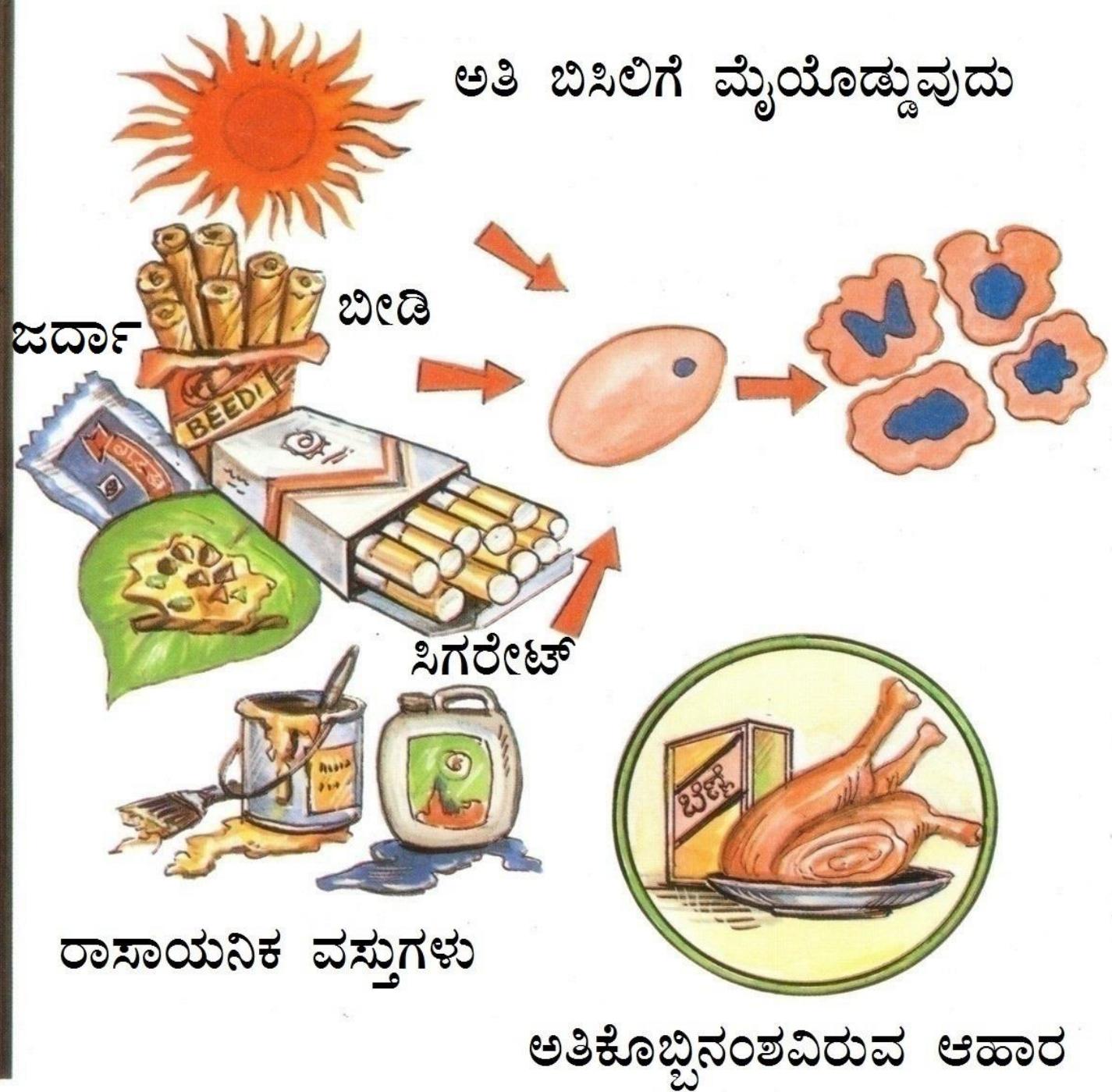
ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ

ಮಾನವನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ
ಪ್ರಚೋದಕಾರಕಗಳು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ
ಪದೇ ಪದೇ ತ್ವರಿತ ನಡೆಸಿ ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿ
ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಾನಿಕ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?



ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ



ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಬದಲಾದ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿ



ಬದಲಾದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ



ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ



ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?



ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

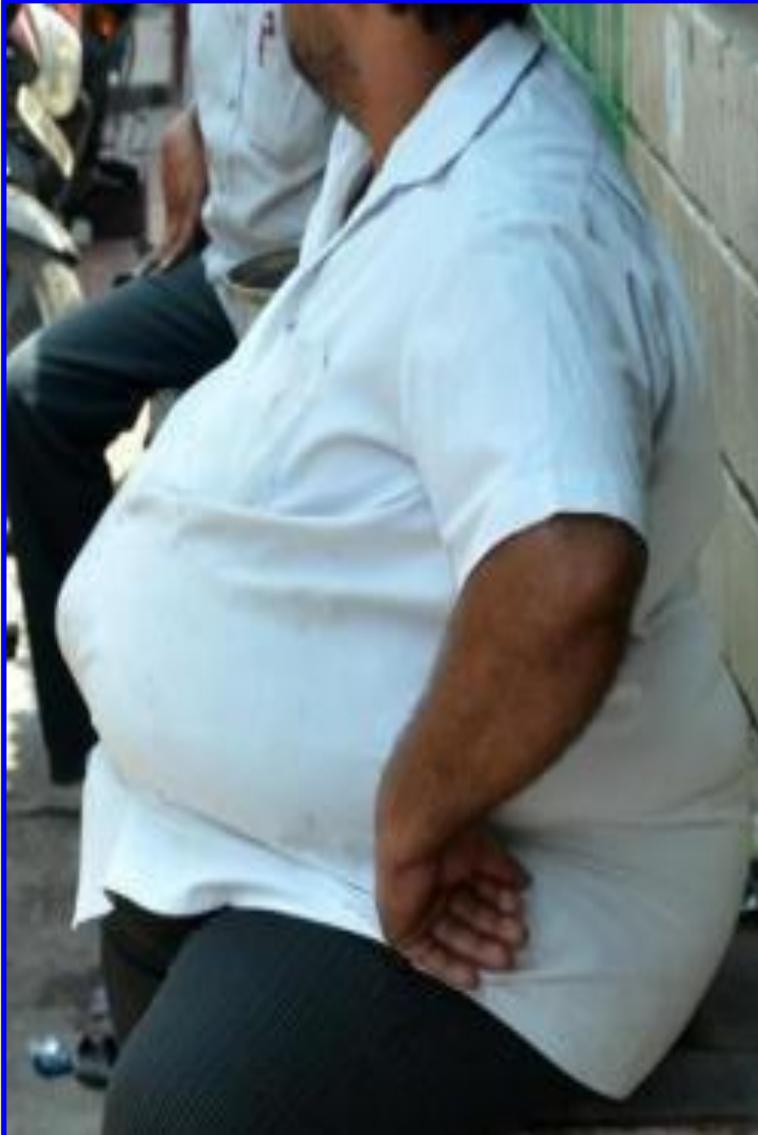


ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ರ್ ಯೋಗಕಾರಕ ಉಂಡಗಳು



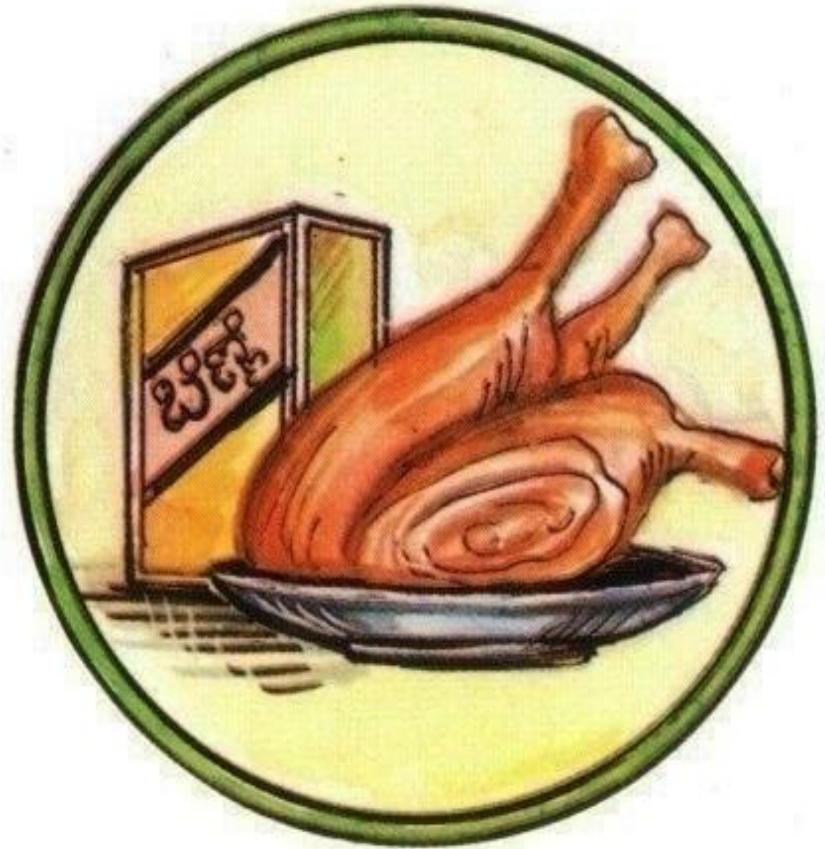
ಯಾವುದೇ ತರಹದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಉಪಾಯಕರ

ಕ್ರಾನಿಕಲ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು

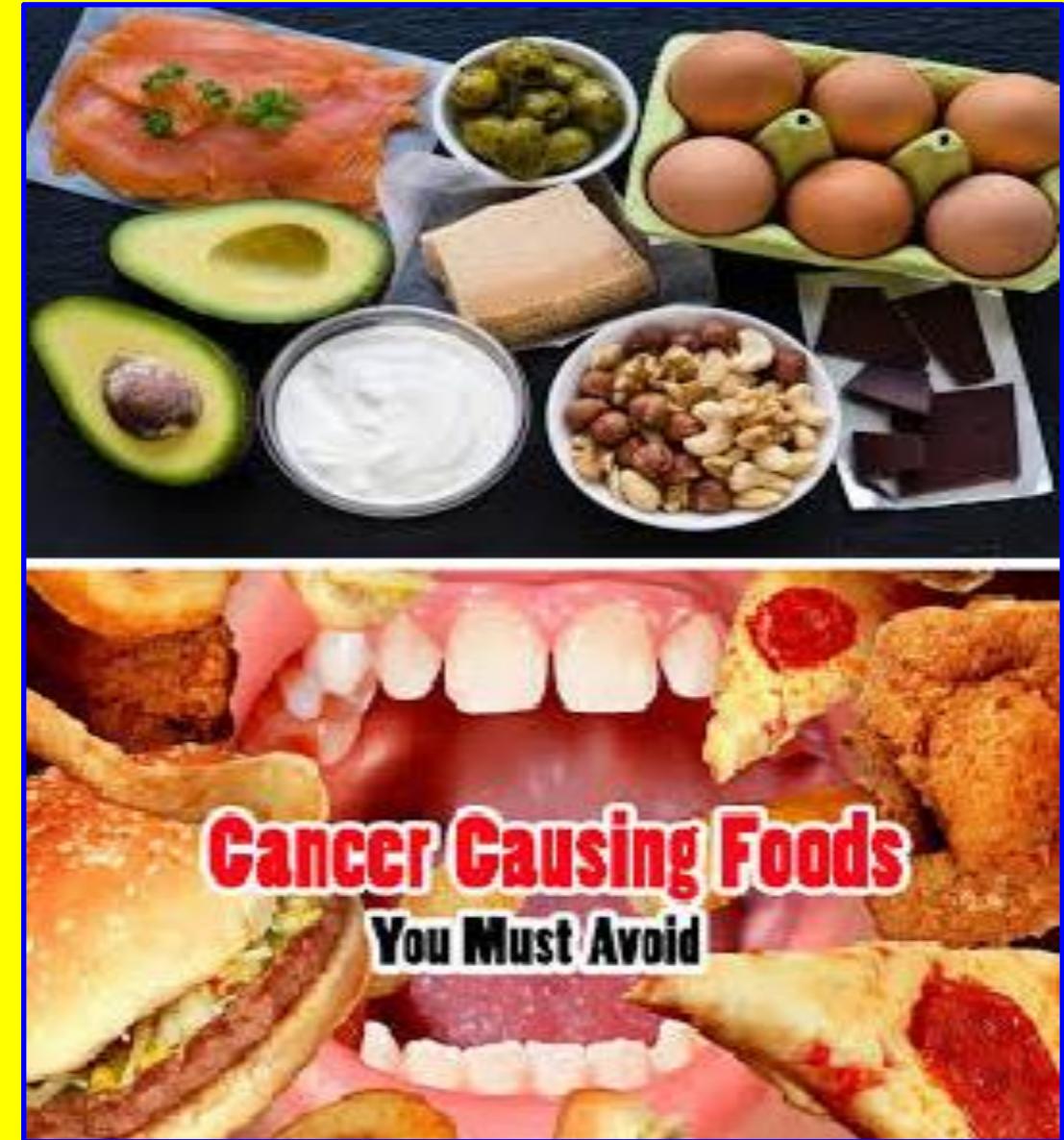


ಅತಿಯಾದ ಮದ್ವಾಹನ, ಅತಿಯಾದ ಮೃತ್ಯೋಕ್ / ಚೊಂಡು

ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ರ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು



ಅತಿಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ



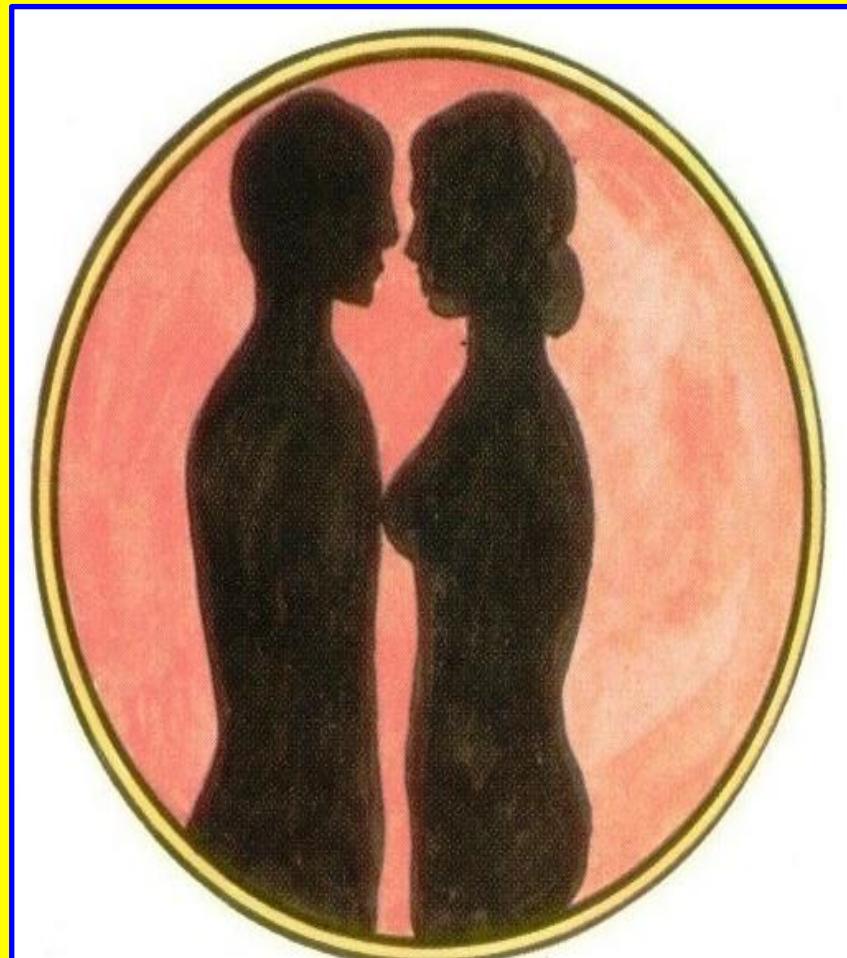
ಅತಿಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ, ಅತಿಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಯೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು

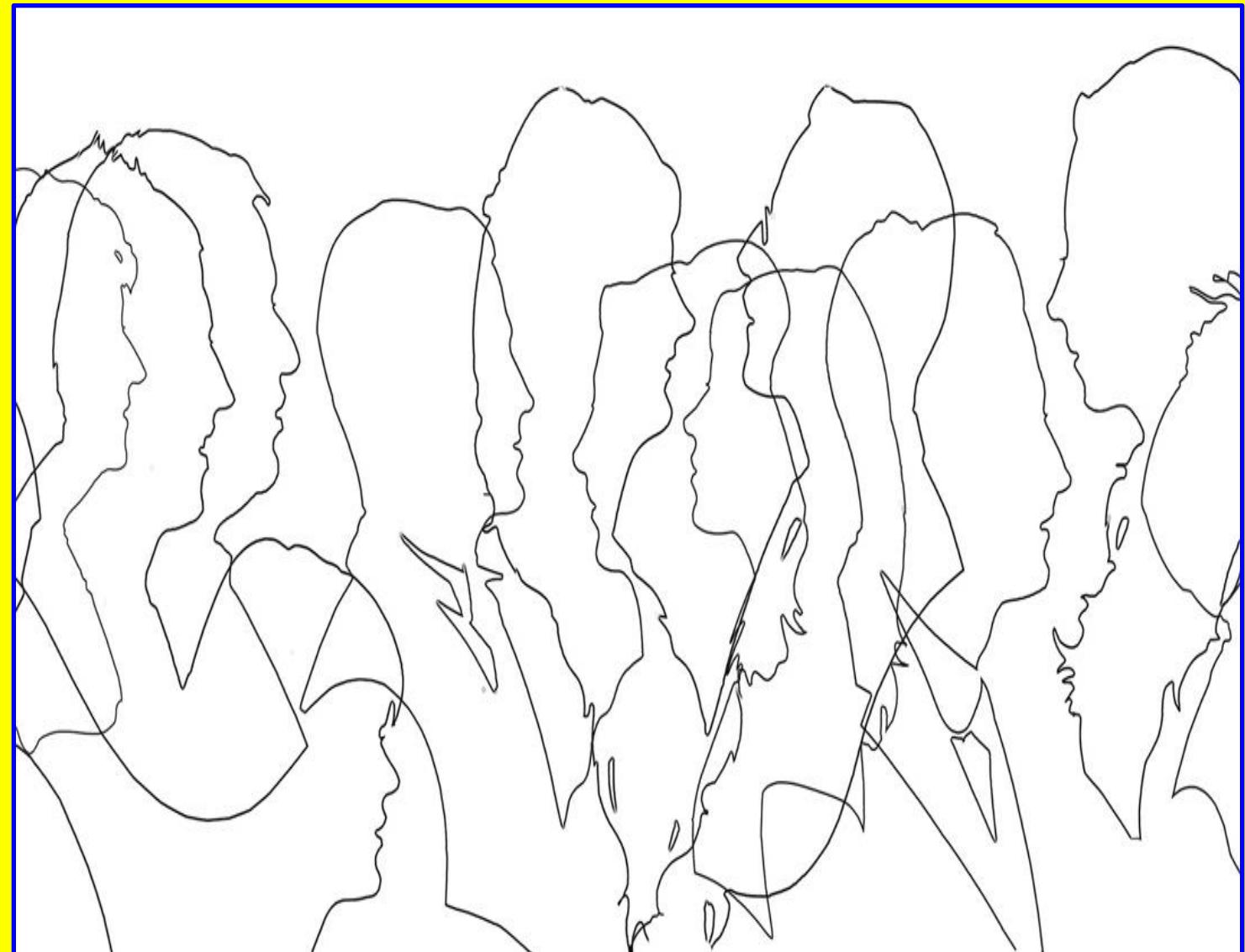


ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ

ಕ್ರಾನಿಕಲ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು

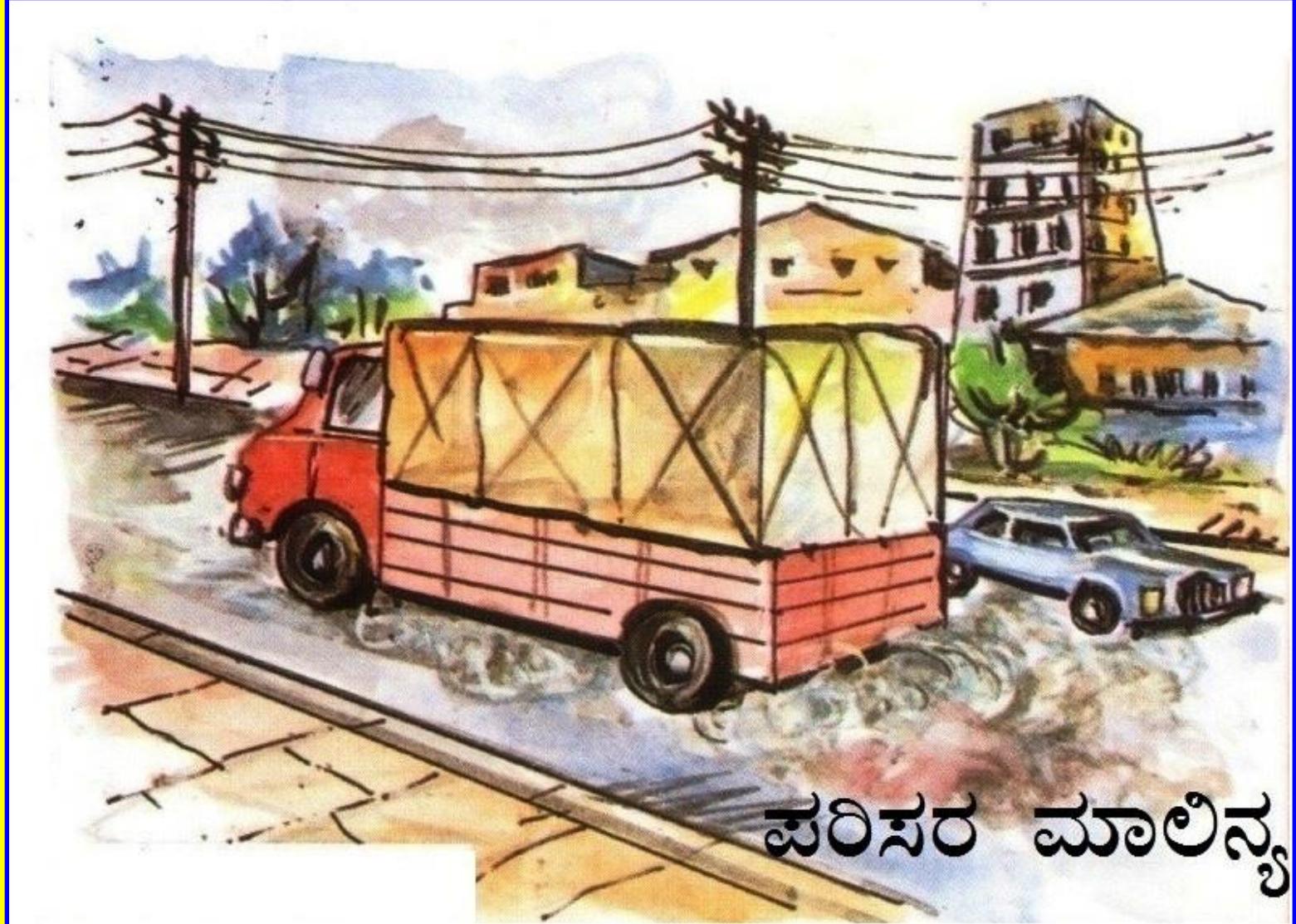
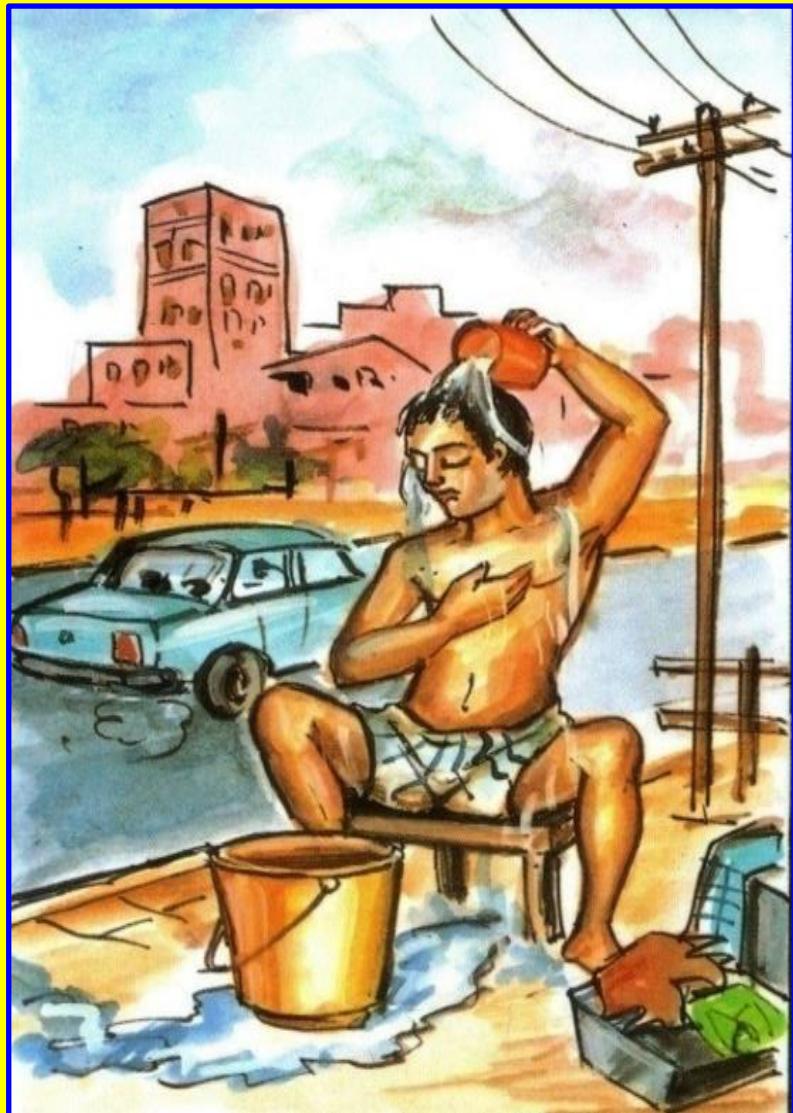


ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ



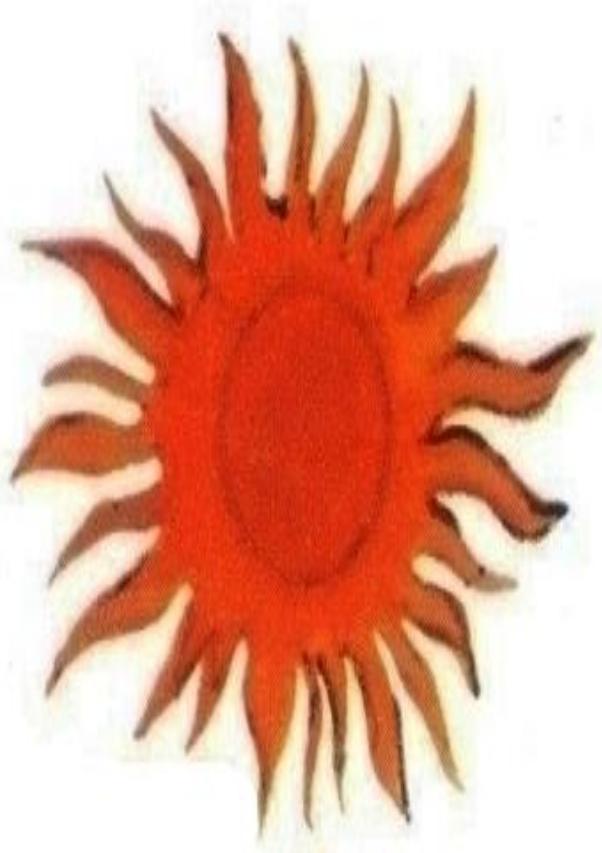
ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಶ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು

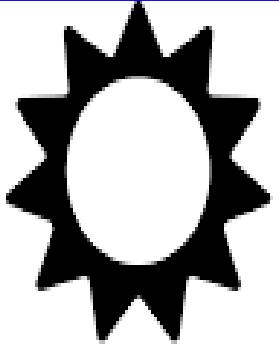


ದೇಹದ ಅಶುಚಿತ್ವ, ಅತಿಯಾದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ.

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಯೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು



ಅಂಶಿಕೆಯ ಮೈಯಾದ್ವಾವದು



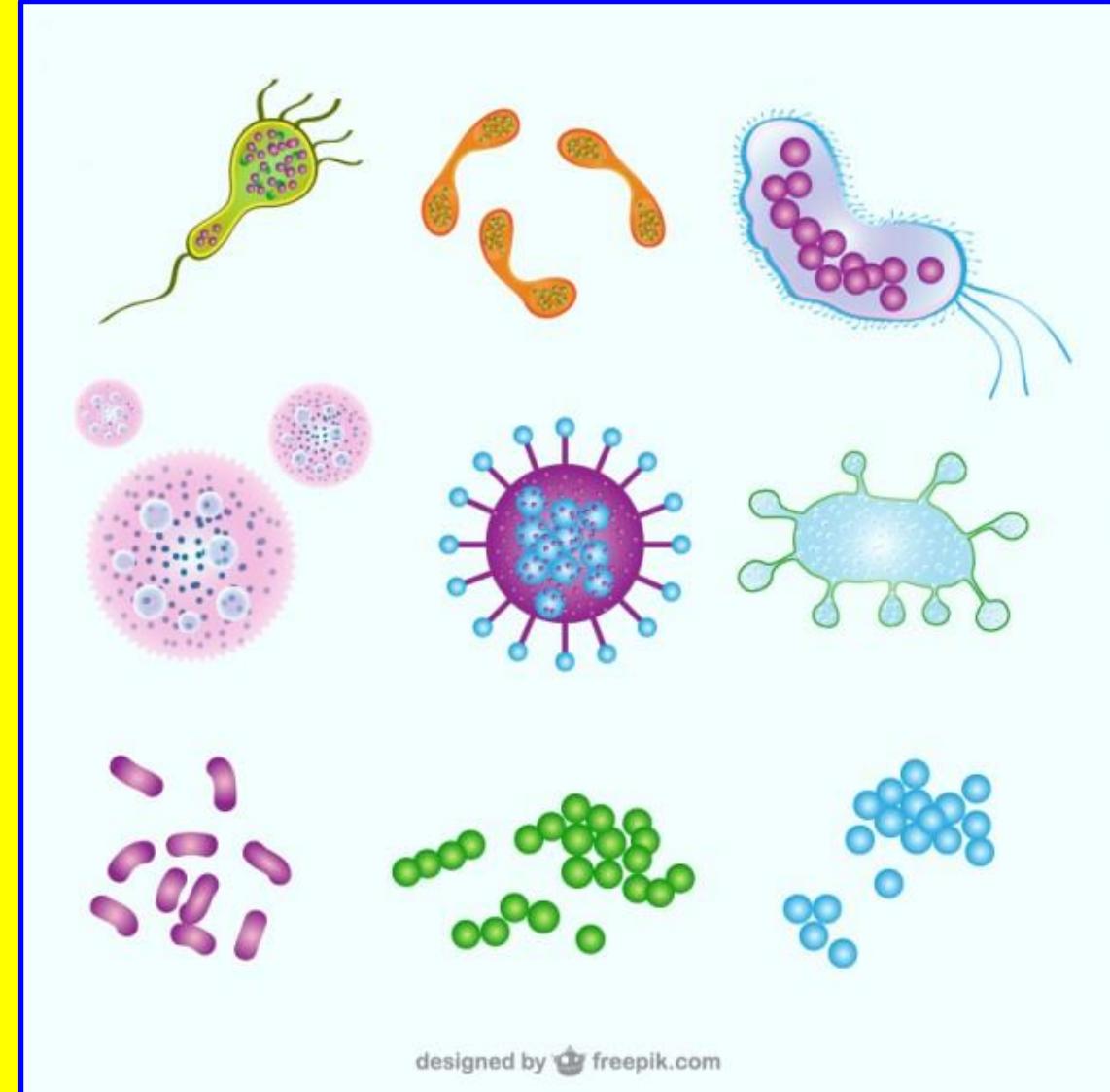
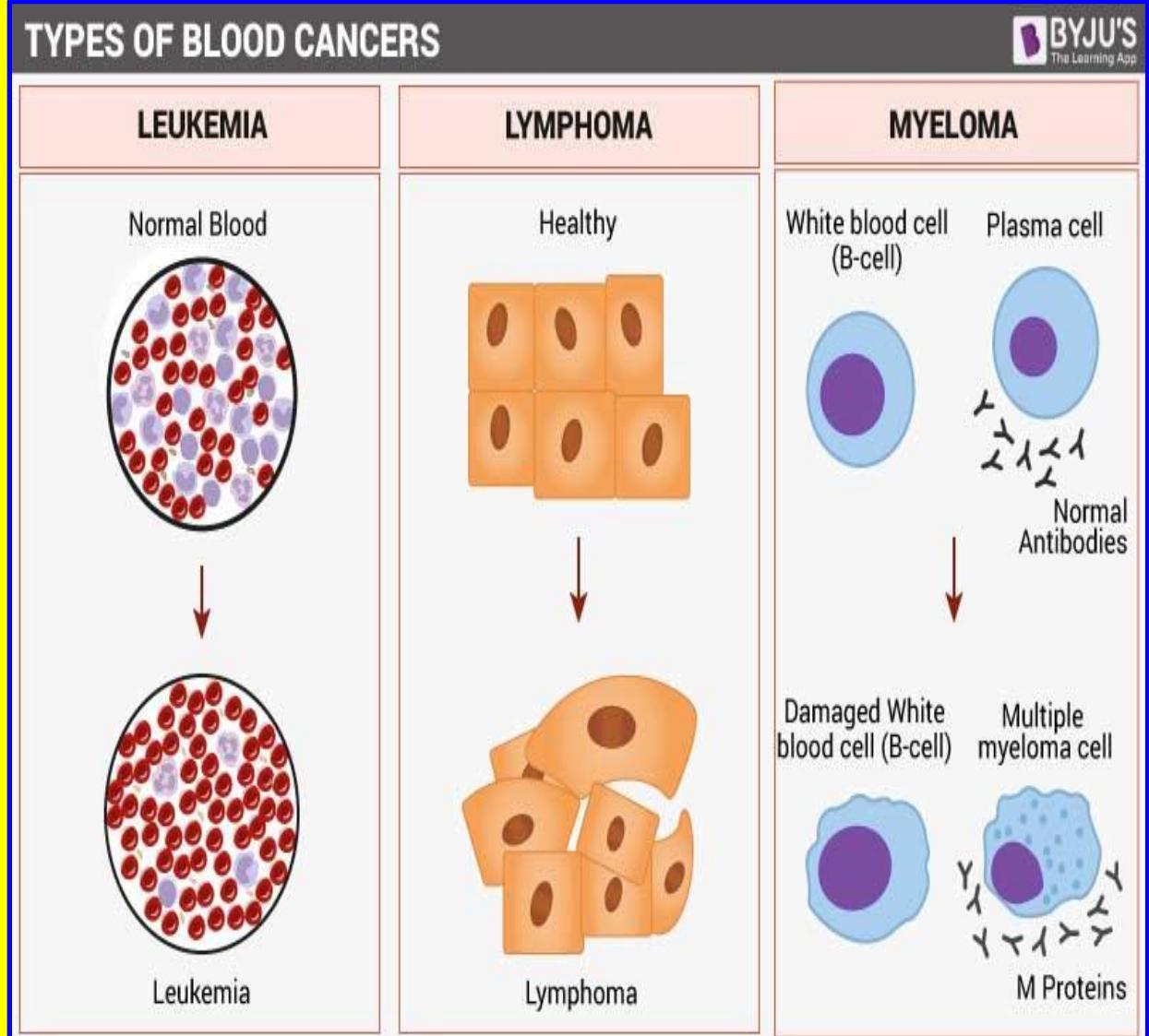
ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣ ಸೊಯಿನ
ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈಯಾದ್ವಾವದು.

ಕ್ರಾನಿಕಲ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ/ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿನ್ಯತೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು



ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಾಣವಾಗಳು / ವೃತ್ತರಸ್ತೋಗಳು

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು



ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು



ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಾರಣವೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ.

ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ರ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು



ಅತಿಕಡಿಮೆ ನಾರಿನಲಂತವ್ಯಳ್ಳು ಆಹಾರ



ತಂಬಳಕು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬಿಡ್

ತಂಬಳಕು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಹೊಗೆ ಸೋಸ್ಪಿನ
ಗಿಡದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು
ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

1. ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ, ಚುಟ್ಟು ಮತ್ತು
ಇತರೆ;
2. ಜದಾ, ಗುಟ್ಟಾ, ಪಾನ್ ಮಸಾಲ
ಮತ್ತು ಇತರೆ
3. ನಶ್ಯ, ಮಾವಾ ಮತ್ತು ಇತರೆ.



ತಂಬಳಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ



ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ಗಳು

ಬಾಂಧಿಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಜರರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಶ್ರಾವಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



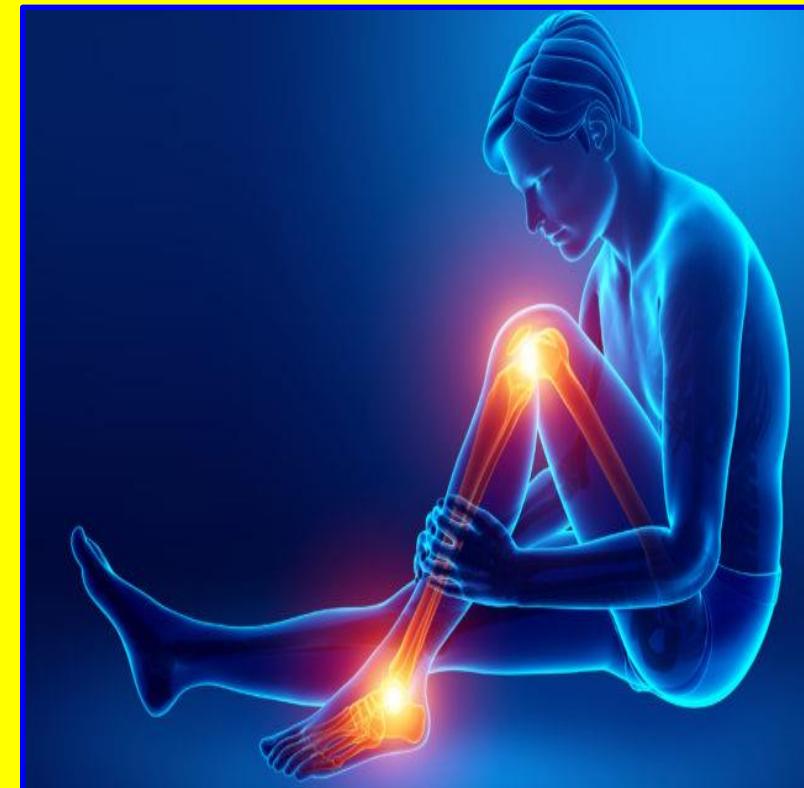
ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ :

ಹೃದಯ
ಬಲಹೀನವಾಗುವ
ದು

ಎದನೋವು,
ಹೃದಯಾಘಾತ



ಕಾಲಿನ ನೋವು

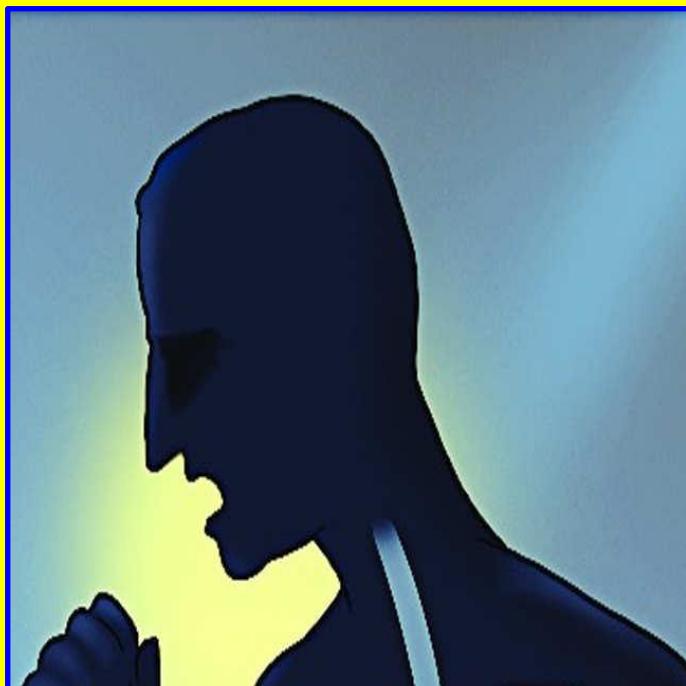
ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬರಬಹ್ಯದಾದ ಶ್ಲಾಸಕೋಶದ ಖಾರ್ಯಲೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ :



ಅಸ್ತ್ರಮಾ

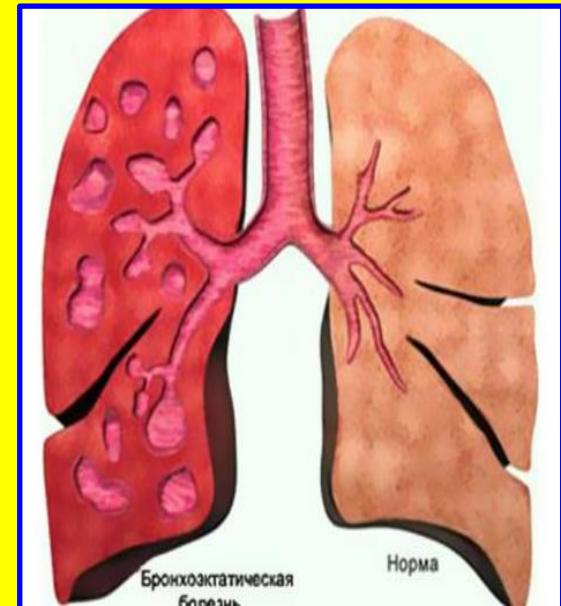


ದಮ್ಮೆ

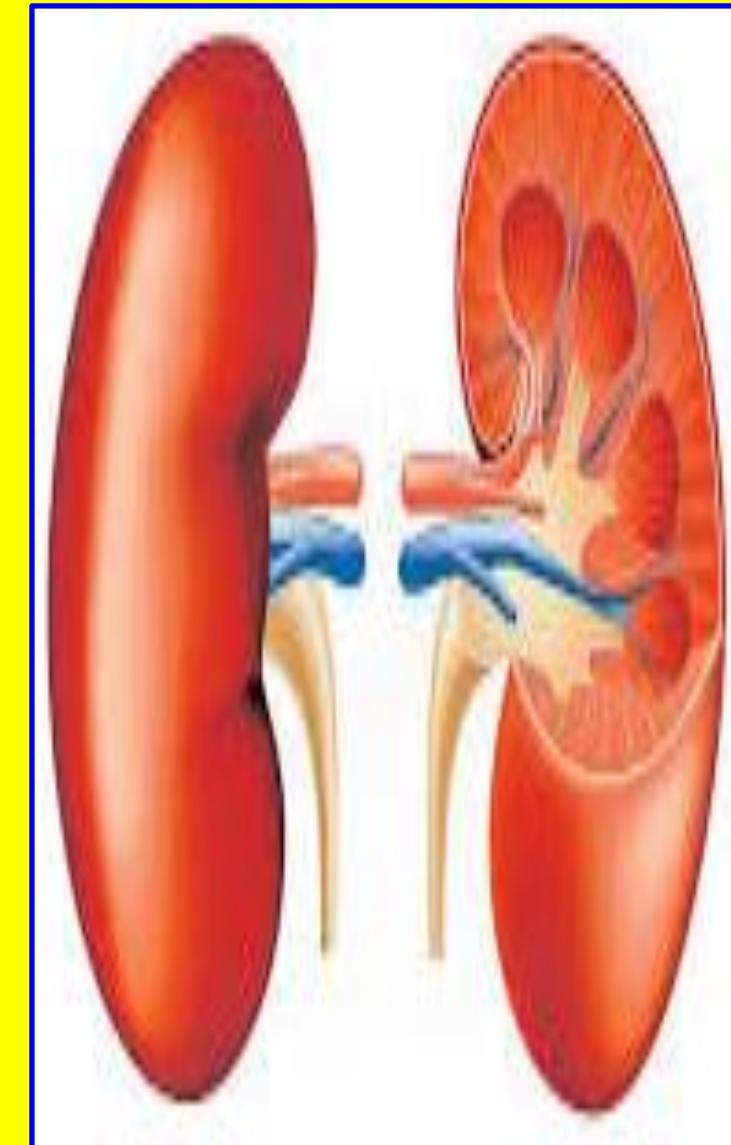
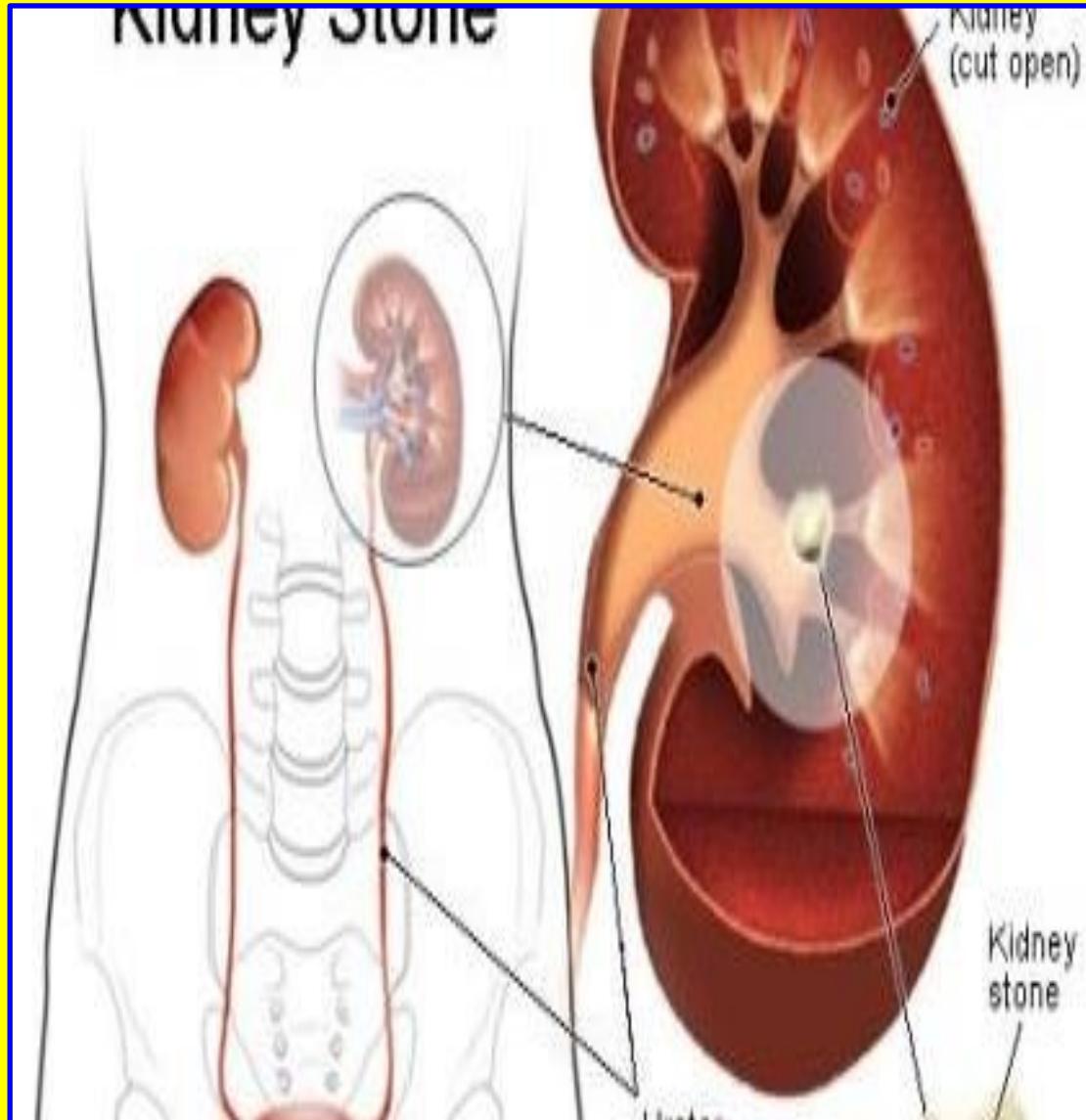


ಕೆಮ್ಮೆ

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ

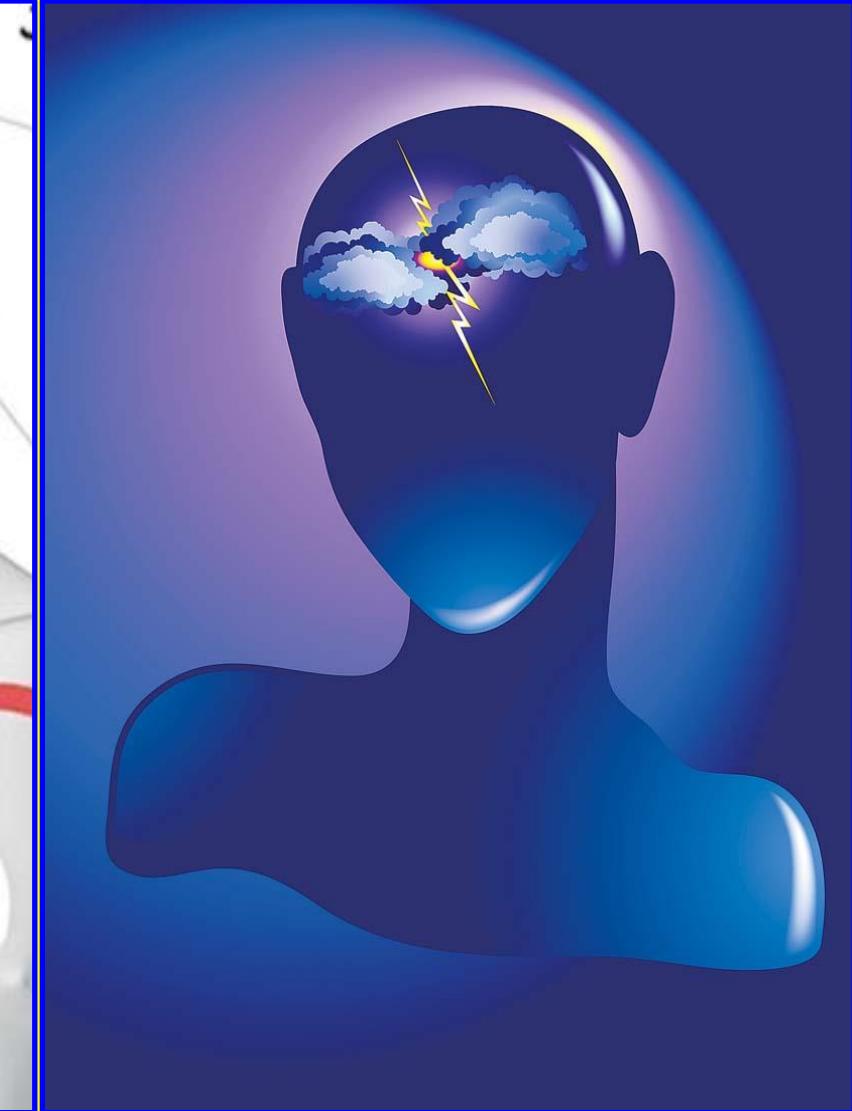
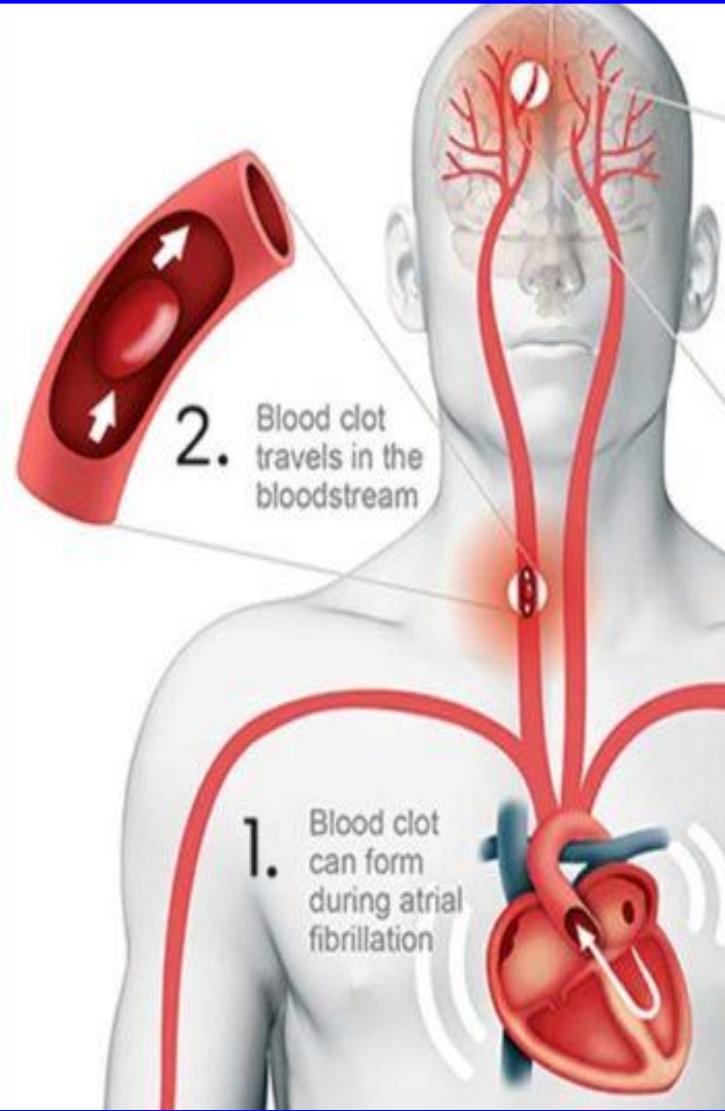
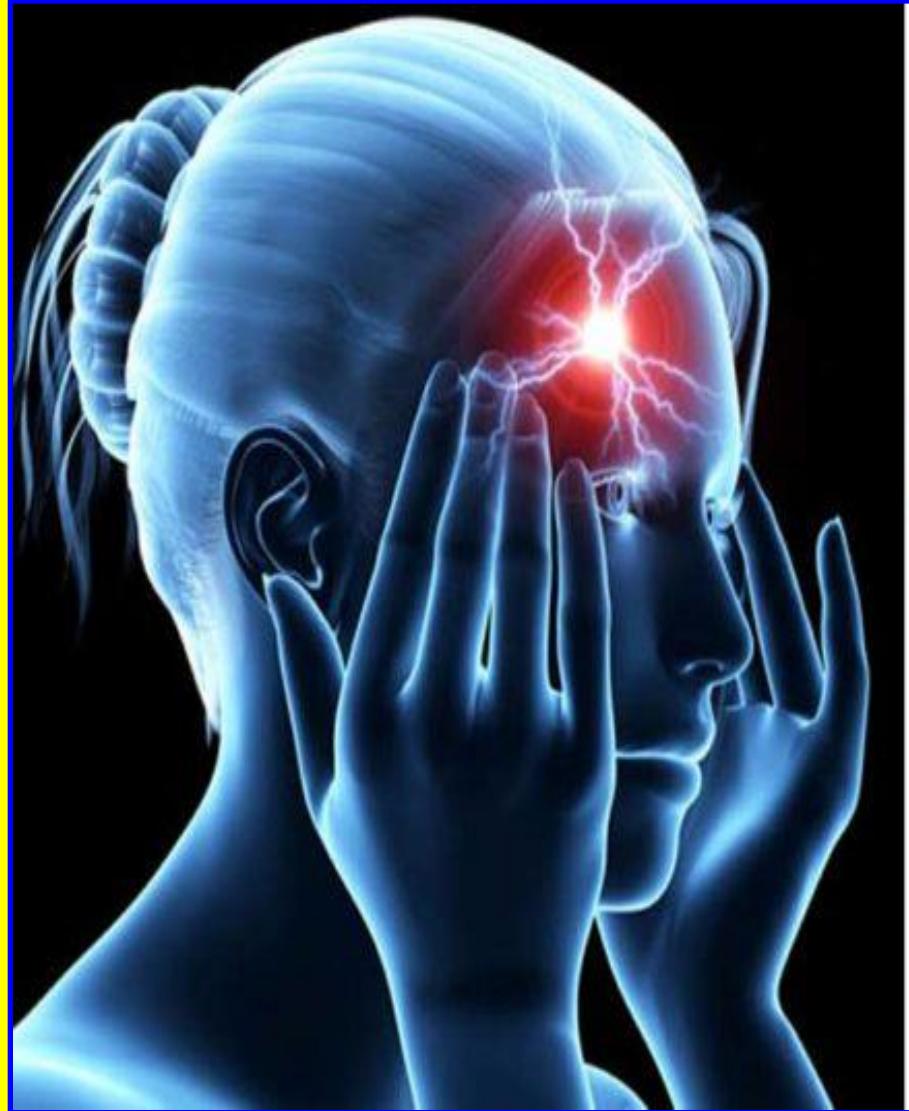


ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಅಥವಾ
ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆಗಳೂ ಸಹ ಬರಬಹುದು.



ತಂಚಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾಶ್ಚಾಯುವಿನಂತಹ
ನರಮಂಡಲದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಸಹ ಬರಬಹುದು.

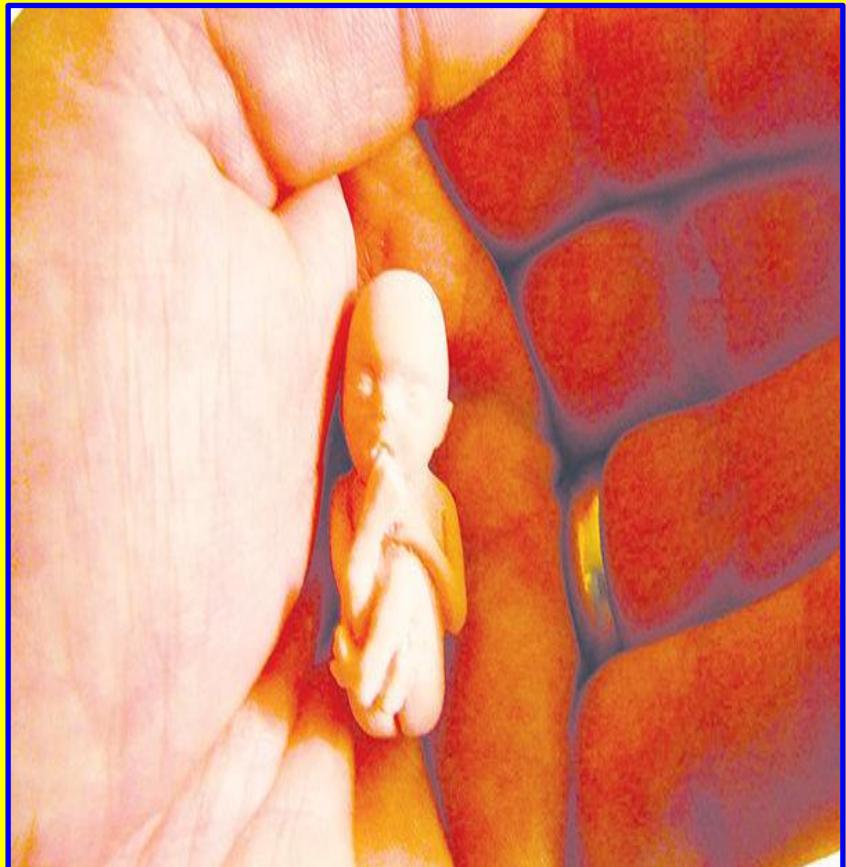
ಪಾಶ್ಚಾಯು



ಗಭಿರಣೆ ಸ್ತೋಯರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ
ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೀಗೂ ಆಗಬಹುದು.....

ಗಭಿರಣೆ,

ಕಡಿಮೆ ಶೂಕದ ಮಗು ಅಥವಾ
ಬುದ್ಧಿಮಾಂಡ್ಯ ಮಗು ಜನಿಸುವುದು

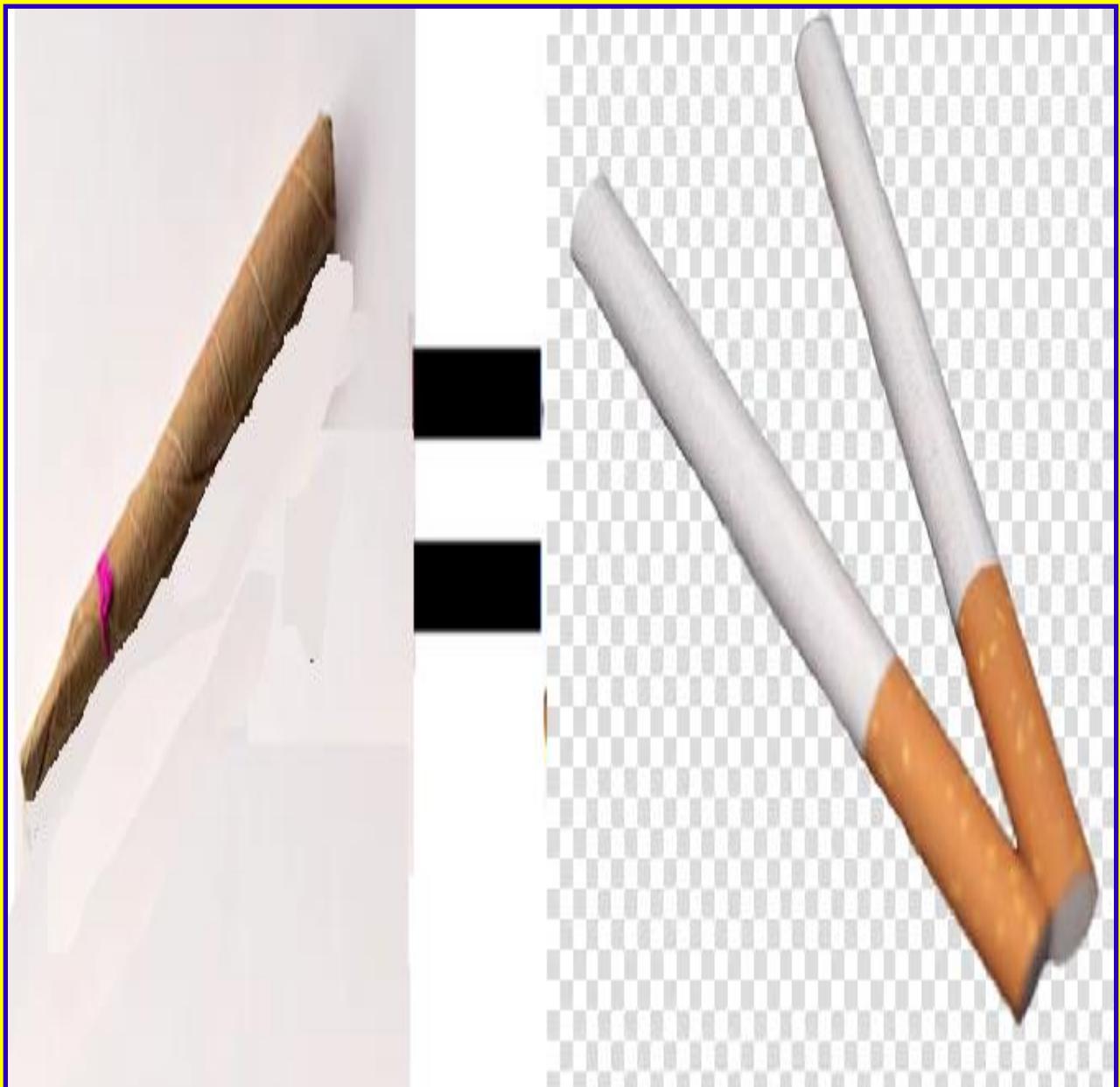




ತೆಂಬಳಕೆನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ

ತಂಬಳಕೆನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

“ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಿಂತ ಬೀಡಿ
ಹೆಚ್ಚುಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ”
ಎಂಬುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.
ಒಂದು ಬೀಡಿ ಎರಡು
ಸಿಗರೇಟುಗಳಿಗೆ ಸಮ



ತಂಬಳಕೆನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್‌ರ್ಯಾವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಜದಾ



“ಸಿಗರೇಟ್‌, ಬೀಡಿ ಮಾತ್ರ ಹಾನಿಕರ ಉಳಿದ ಜದಾ, ಗುಟ್ಟಾ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ” ಎಂಬುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಇವುಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಕ್ಷೋನ್ಸ್‌ ಯೋಗ್ಯಗೊಂಡಿದ್ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತುವೆ.

ತಂಬಳಕೆನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಸ್‌ರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

“ಕೆಲವು ಬ್ರಾಂಡ್ ಸಿಗರೇಟ್
ಮಿಕ್ಕ ಸಾಮಾನ್ಯ
ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳಿಗಿಂತ
ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ” ಎಂಬುದು
ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಬ್ರಾಂಡಿನ
ಸಿಗರೇಟ್ / ಬೀಡಿ / ಗುಟ್ಟು/
ಜದಾ / ಹನ್ನಗಳು
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೇ.



ತಂಬಳಕೆನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು



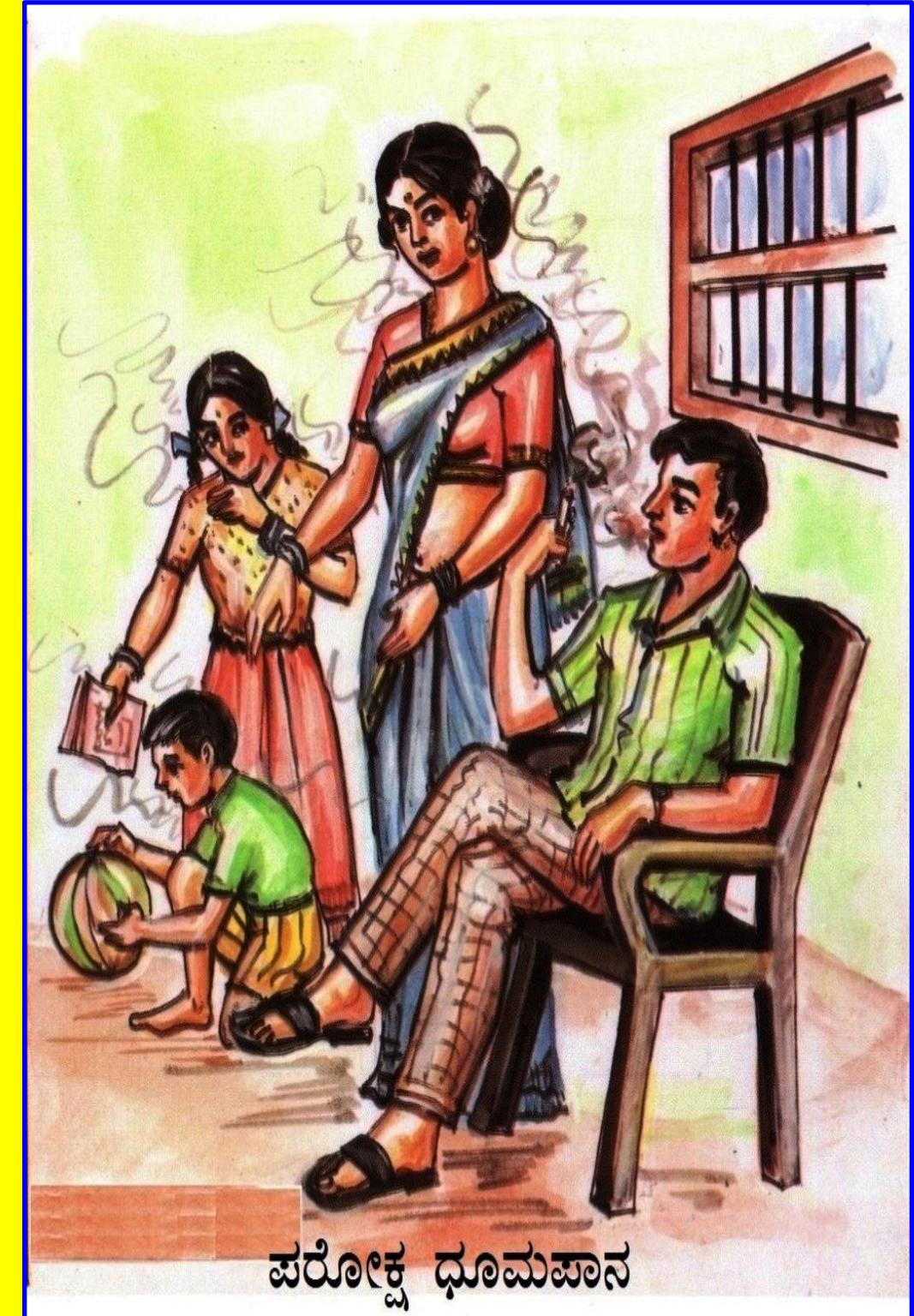
“ಅತಿಯಾಗಿ ತಂಬಳಕು
ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೋಗ
ಬರುತ್ತದೆ” ಎಂಬುದು
ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳ ತಂಬಳಕೆನ
ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ
ಯಾವುದೇ ರೋಗ
ಬರಬಹುದು

ತಂಬಳಕೆನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಬೀಡಿ/ ಸಿಗರೆಟೆನ ಸೇವನೆಯಿಂದ
ತನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ
ಹುಡುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು
ಸರಿಯಲ್ಲ.

ನೀವು ಸೇದಿ ಬಿಷ್ಟು ಹೊಗೆ
ಸಂವೇಚನಿಕರಿಗೂ ಮತ್ತು ಮನೆ
ಮಂದಿಗೂ ಹಾನಿಕರ ಹಾಗೂ
ರೋಗಕಾರಕ, ಅದರಲ್ಲೂ ಗಭಿರಣ
ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ
ಹಾನಿಕರ.



ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ

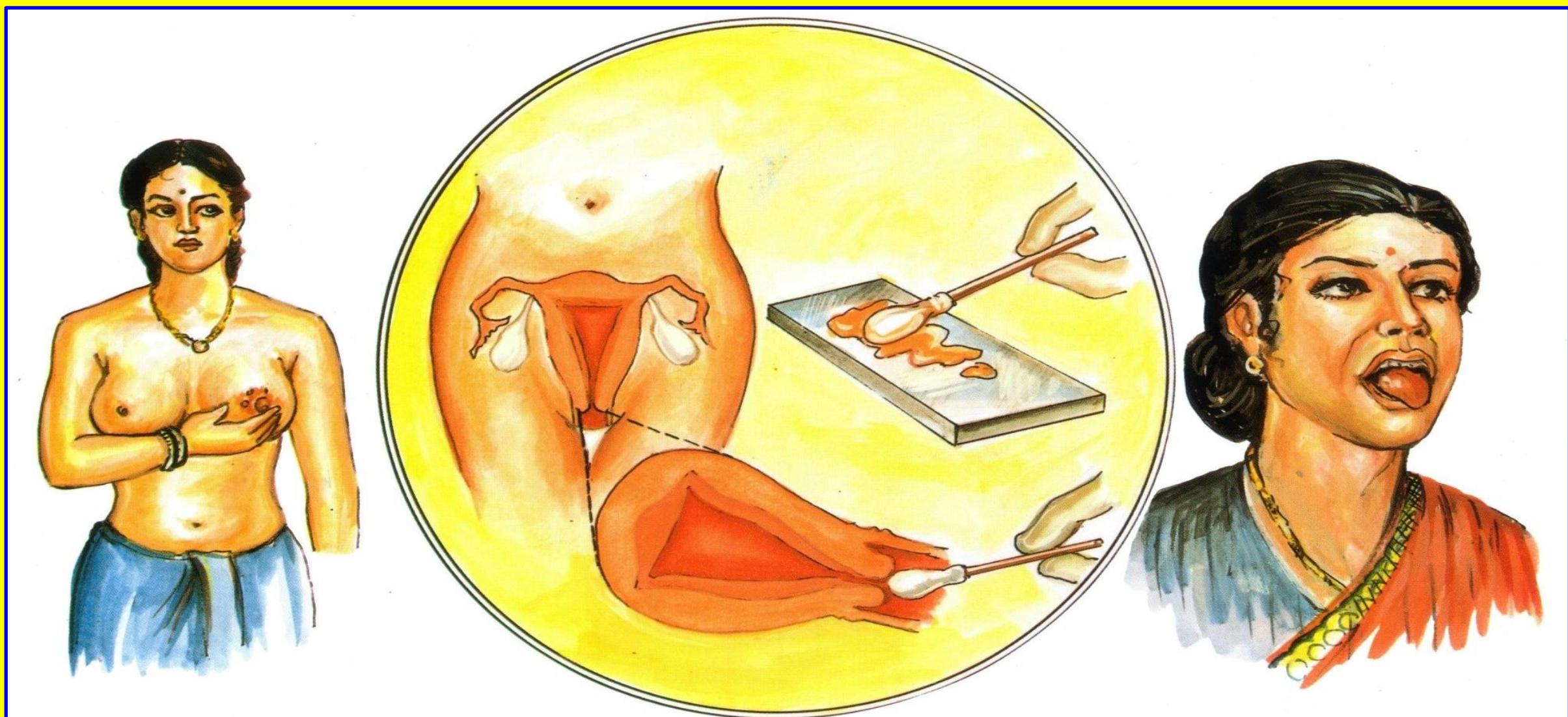
ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಷಾನ್ಸರ್ಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸರೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಾನ್ಸರ್ಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಸ್ತನದ ಕ್ಷಾನ್ಸರ್

2. ಗಂಭ್ರೆಗೊರಳಿನ ಕ್ಷಾನ್ಸರ್

3. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಷಾನ್ಸರ್



ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬರುವ ವಿವಿಧ

ರೇತಿಯ ಕ್ಲಾಸ್‌

ಕಾರ್ಯಾಲ್ಯಾಫನ್ಸ್

ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ? ಉಧಾರಾ

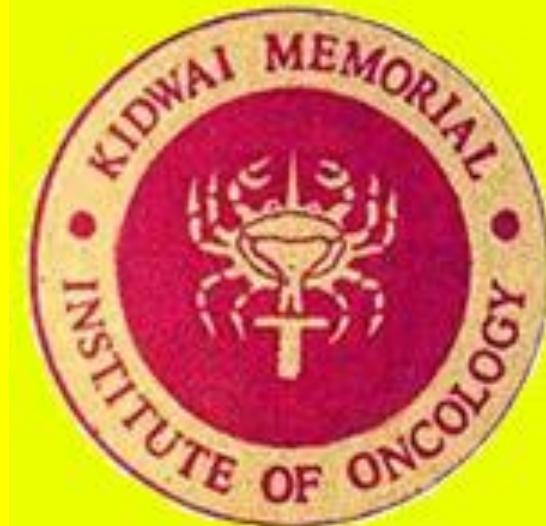
ಸೂಣಾಪರಿಸಬಹುದೆ?

ಕೆಲವು ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು
ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಈ ಮೂರೂ ವಿಧದ
ಕ್ಷಾನ್ಸರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಾರದಿರುವಂತೆ
ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಅಥವಾ

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ,
ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು

ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ
ಕ್ಷೇತ್ರಾನ್ವಯ ಪತ್ರಹಚ್ಚಿದರೆ
ಅದನ್ವಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ
ಸಣಪಡಿಸಬಹುದು



ಗಳಿಂಗಾರ್ಥಿನ ಕಾವತ್ತ



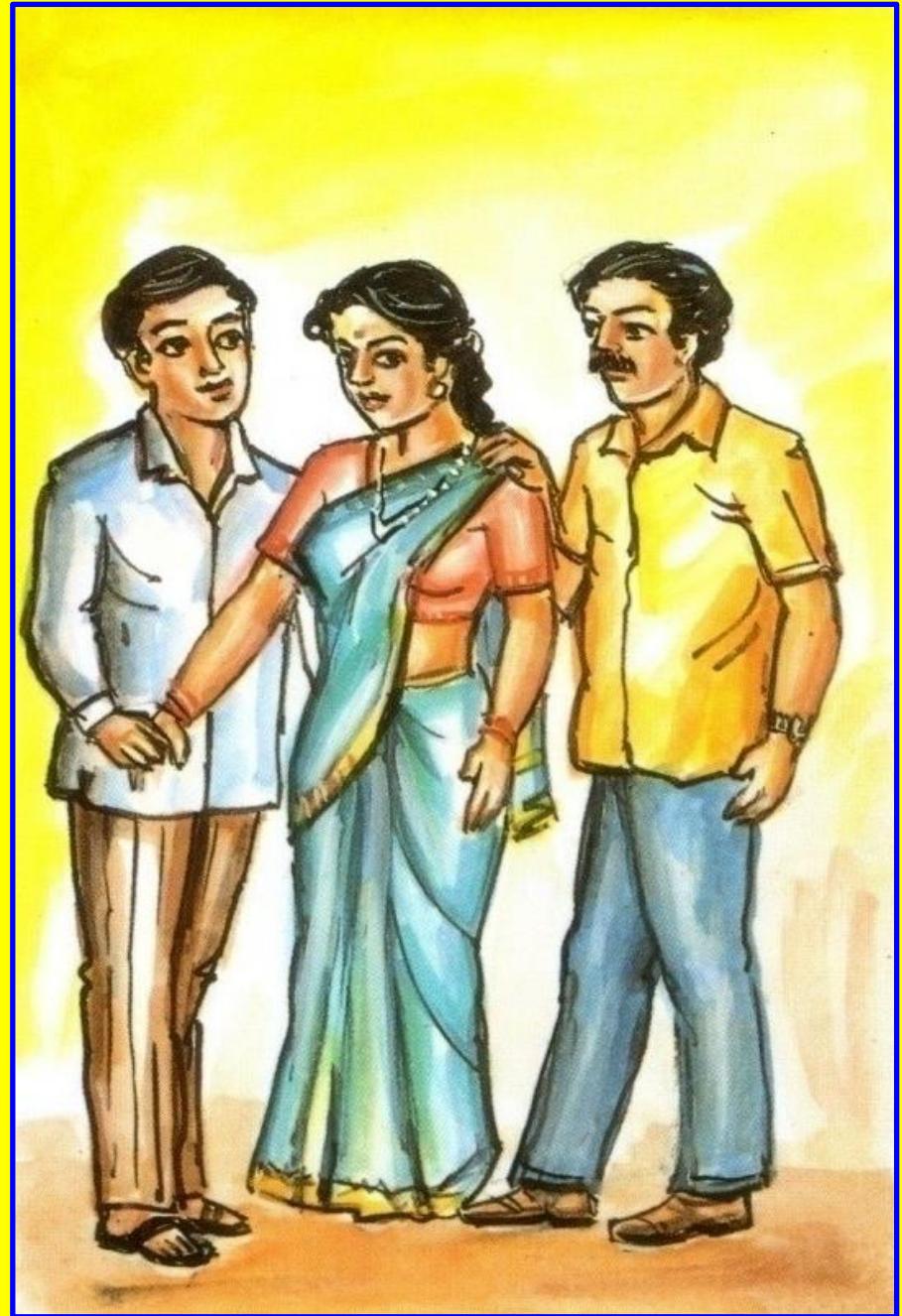
ಗಭಡಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ

ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು
ಸದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಜನನಾಂಗದ
ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು
ಕಾಪಾಡಿರುವುದು



ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು
ಸದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?

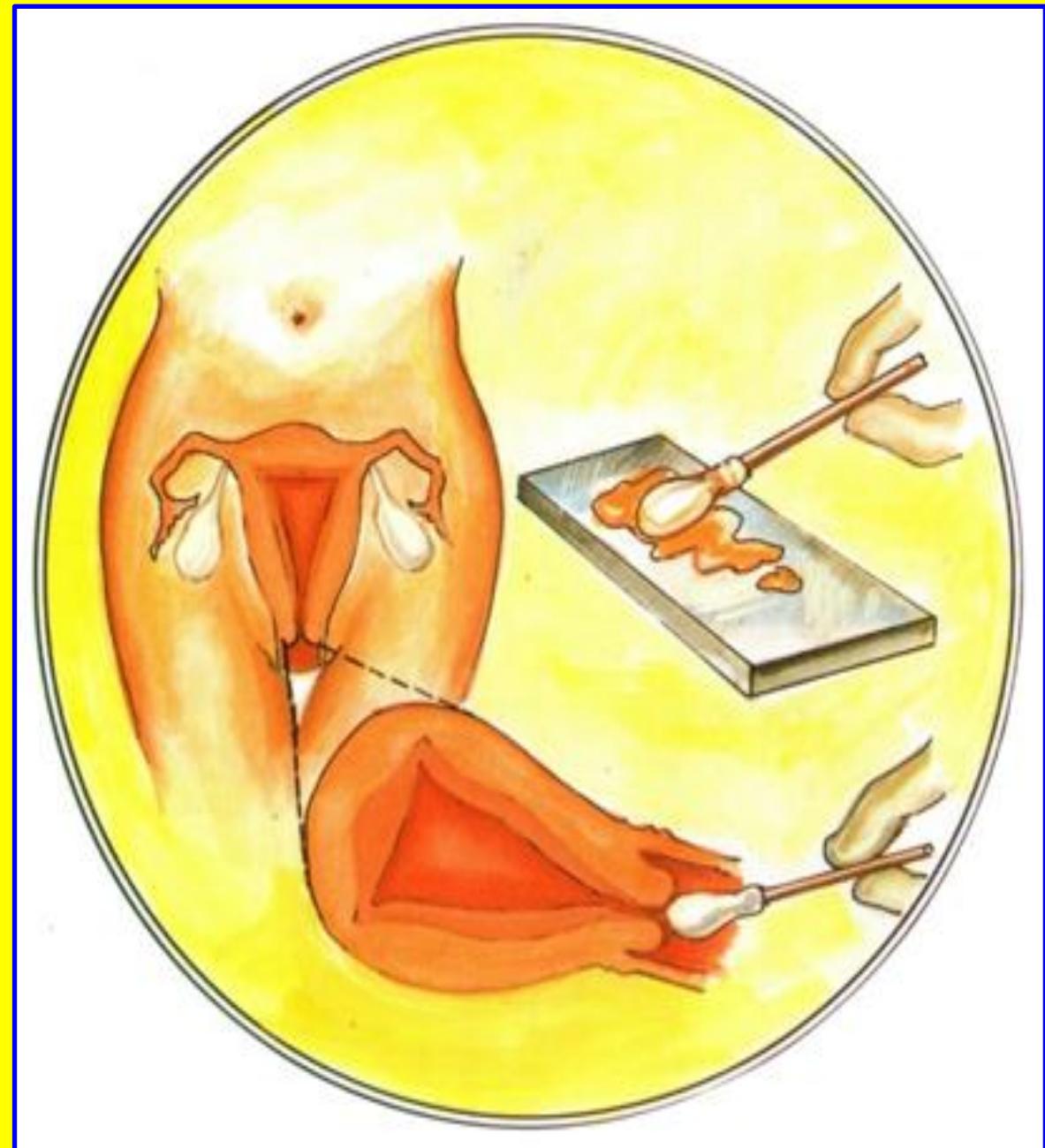


ಅನೇಕ
ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲ್ಯಾಂಗಿಕೆ
ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದು.

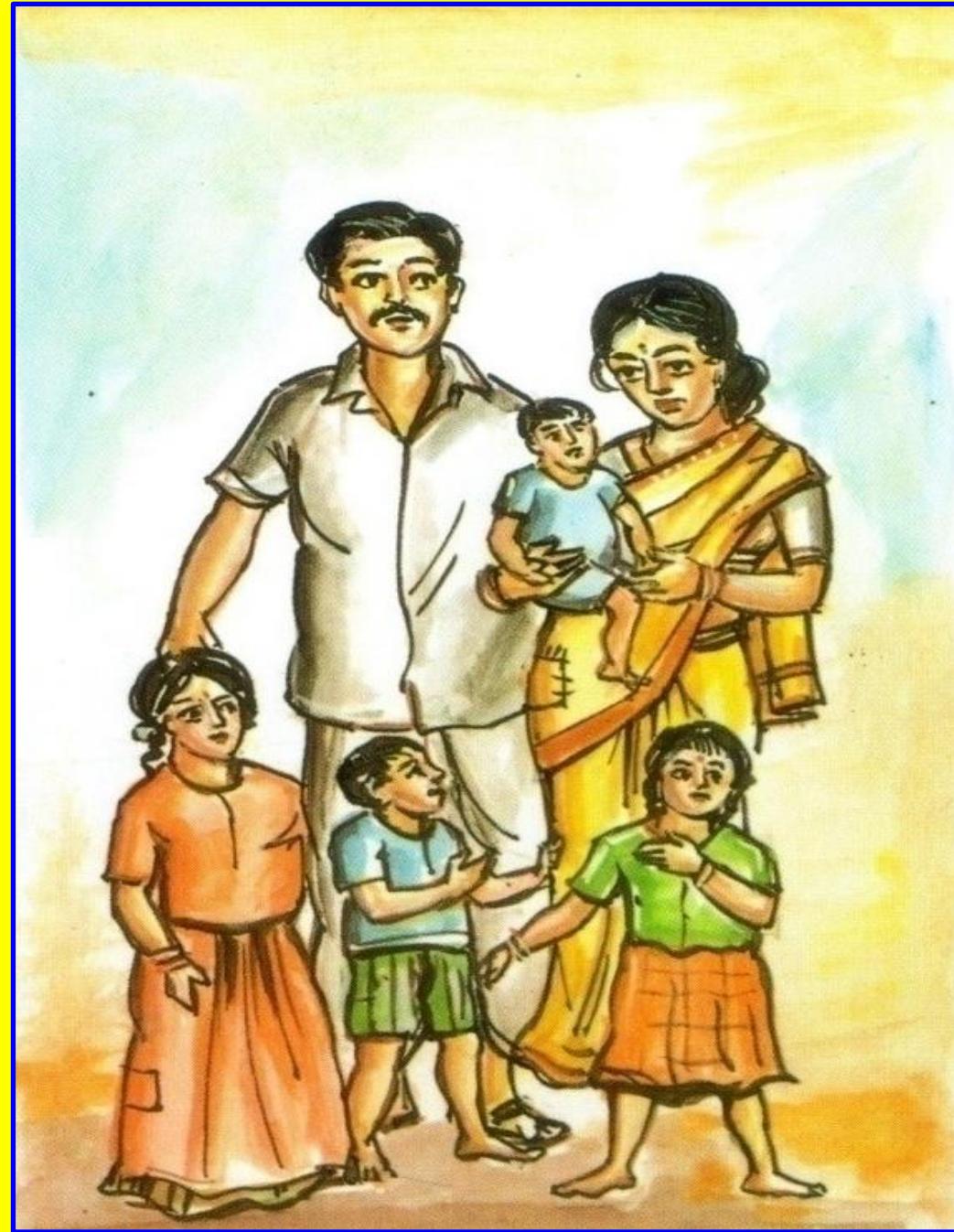
ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಸದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಬಹುಜನ ತ್ವಂಗಿಕ
ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ
ಪದೇಪದೇ
ಗಭ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು
ರೋಗಗಳಿಗೆಡಾಗುವುದು.

ಹ್ಯಾಮನ್ ಪ್ರಾಚಿಲೋಮ
ವೃರ್ಜನ್ (ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ) ವೃರ್ಜಾನು
ಸೋಂಕು



ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಸರೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?



ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ
ಮದವ
ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಬಹಳ
ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ
ಮಕ್ಕಳನ್ನು
ಹೆರುವದು

ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಸರೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ
ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು
(ತಂಬಾಕು)
ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹ
ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು
ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು

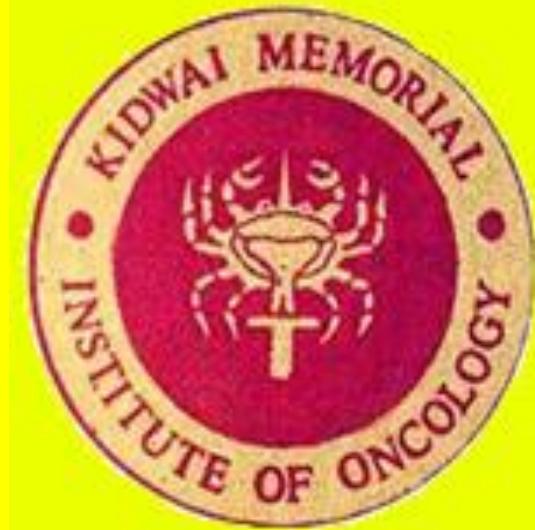


ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಸರೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?



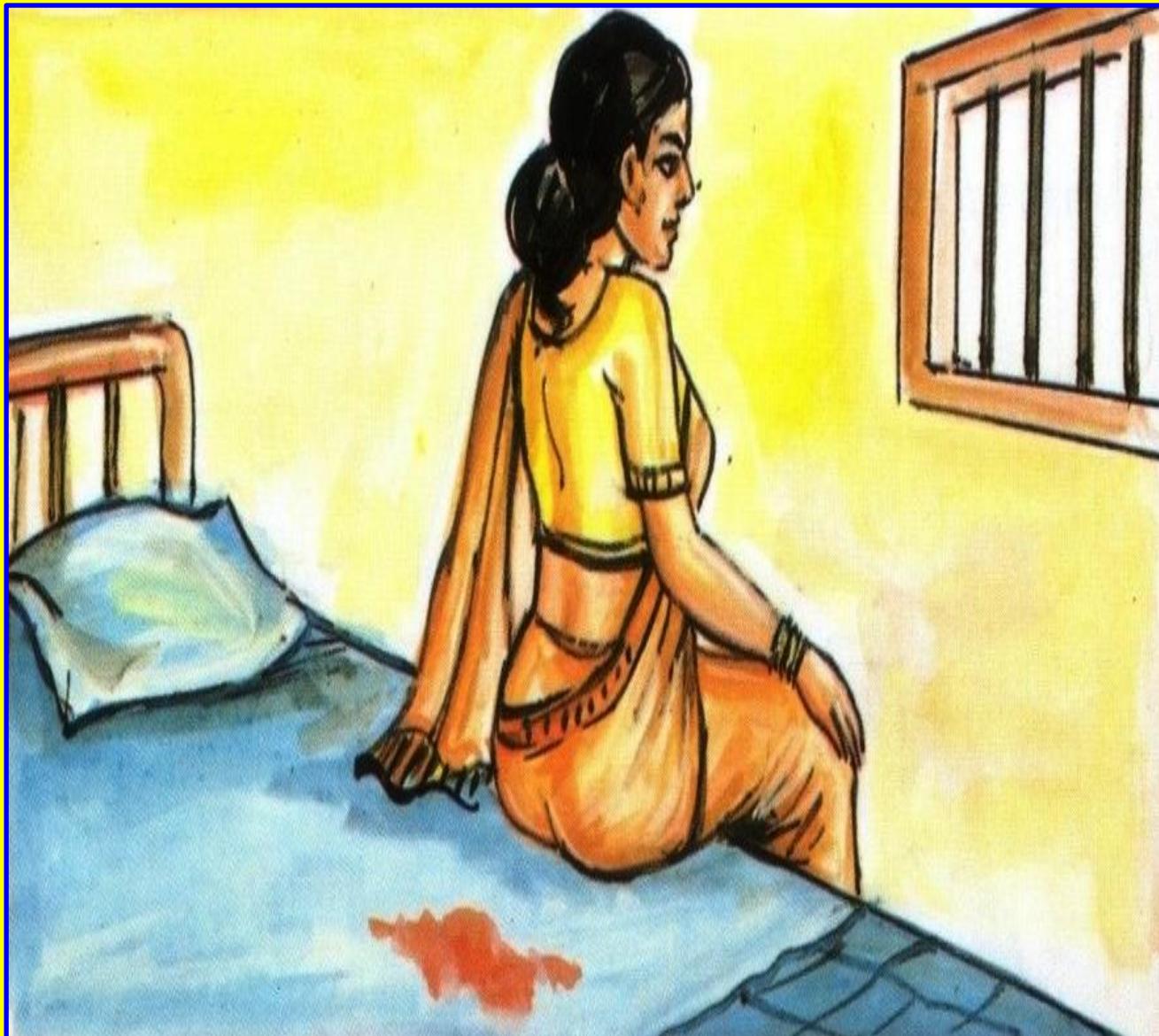
ಆಗಾಗ್ಗೆ ವ್ಯಾದ್ಯರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ
ತಪ್ಪಾಸಣೆ
ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮಿ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.





ಗಭ್ರಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವವು?

ಗಭ್ರಗೋರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು



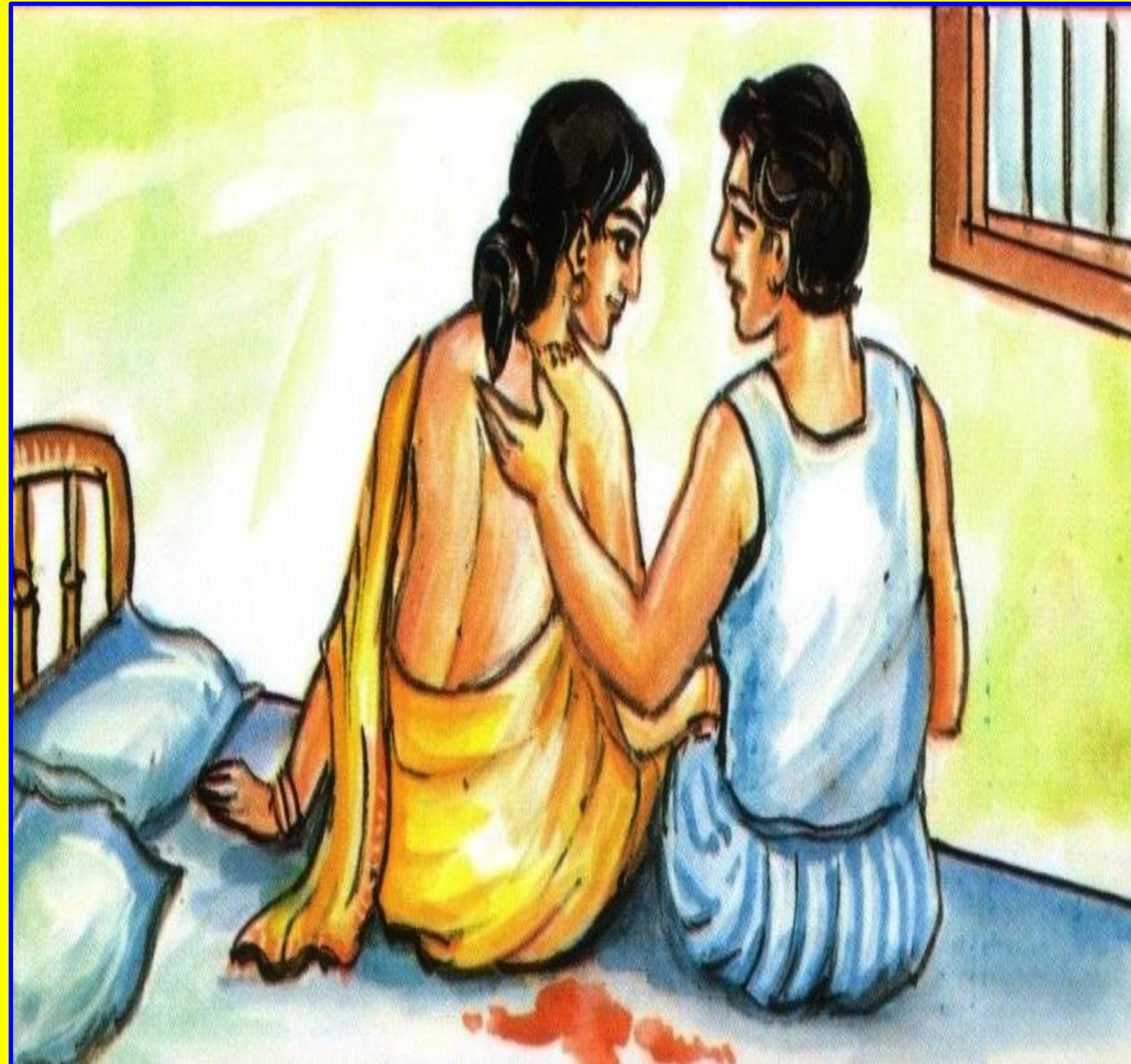
ಎರಡು
ಶ್ಯಾಮಲಾವಾಗಳ
ನಡುವೆ
ಅಸಾಧಾರಣವಾದ
ರಕ್ತಸ್ವಾವ ಆಗುವುದು

ಗಭ್ರಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಮುಟ್ಟೆ
ನಿಂತೆ ನಿಂತರ ಮನಃ
ರಕ್ತಸ್ವಾವ ಉನವುದು

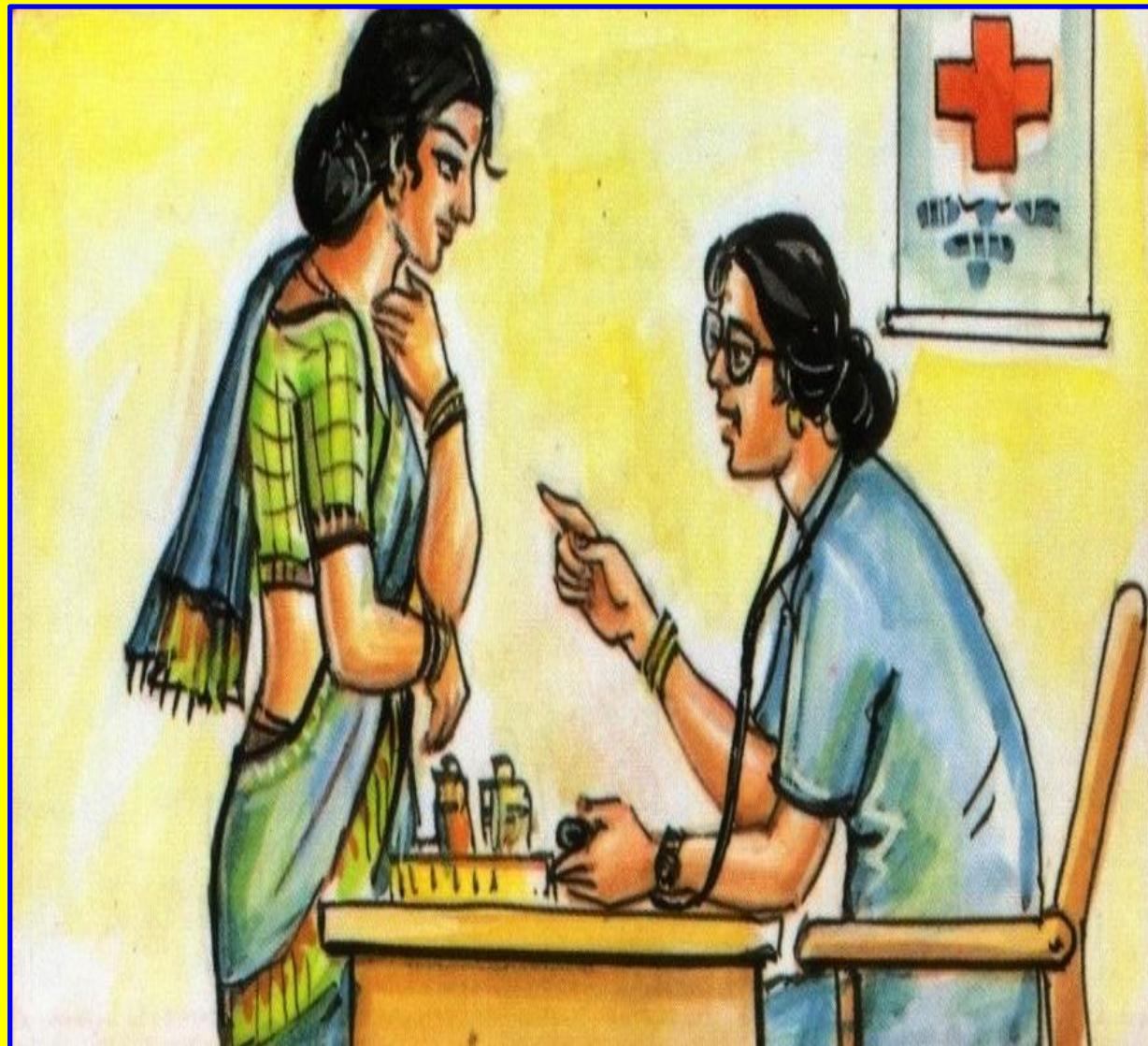


ಗಭ್ರಗೋರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ
(ಸಂಭೋಗ)
ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ವಾವ
ಆಗುವುದು

ಗಭ್ರಗೋರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಬಿಳಿಸೆರಗು :

1. ಅಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಗುವುದು
2. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯು ಲ್ಲಾದ್ದಾಗಿರುವುದು
3. ಬದಲಾದ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದು.

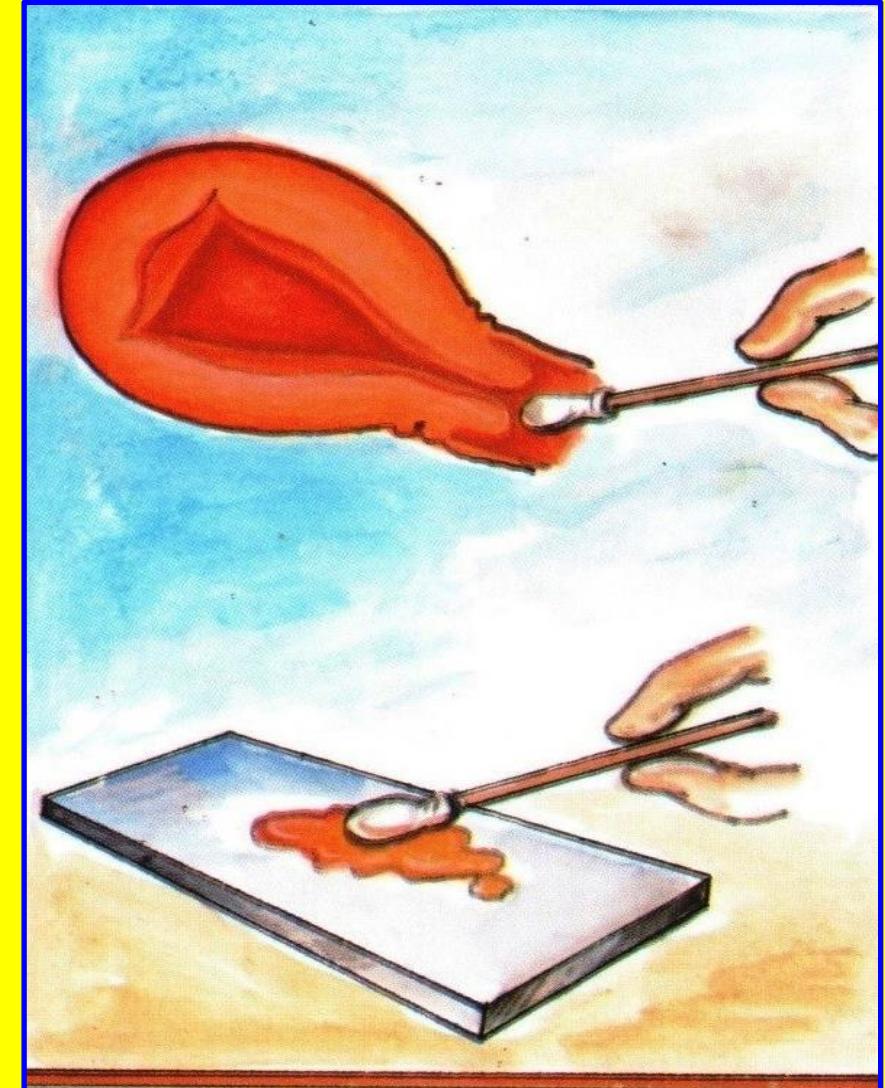
ಗಭ್ರಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆ?

ಈ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು
ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ
ಹಿನ್ನಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಕೆಲವು ಮನ್ನಜ್ಞರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಹಳ
ದೇಹಕಾಲದವರೆಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

ಗಭಡಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಅಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಲ್ಲಿ
ಮೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ
30-65 ವರ್ಷದ
ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯೂ
ಯಾವು ಟೆಸ್ಟಿನ್ನು
ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ಯಾವು ಟೆಸ್ಟಿ

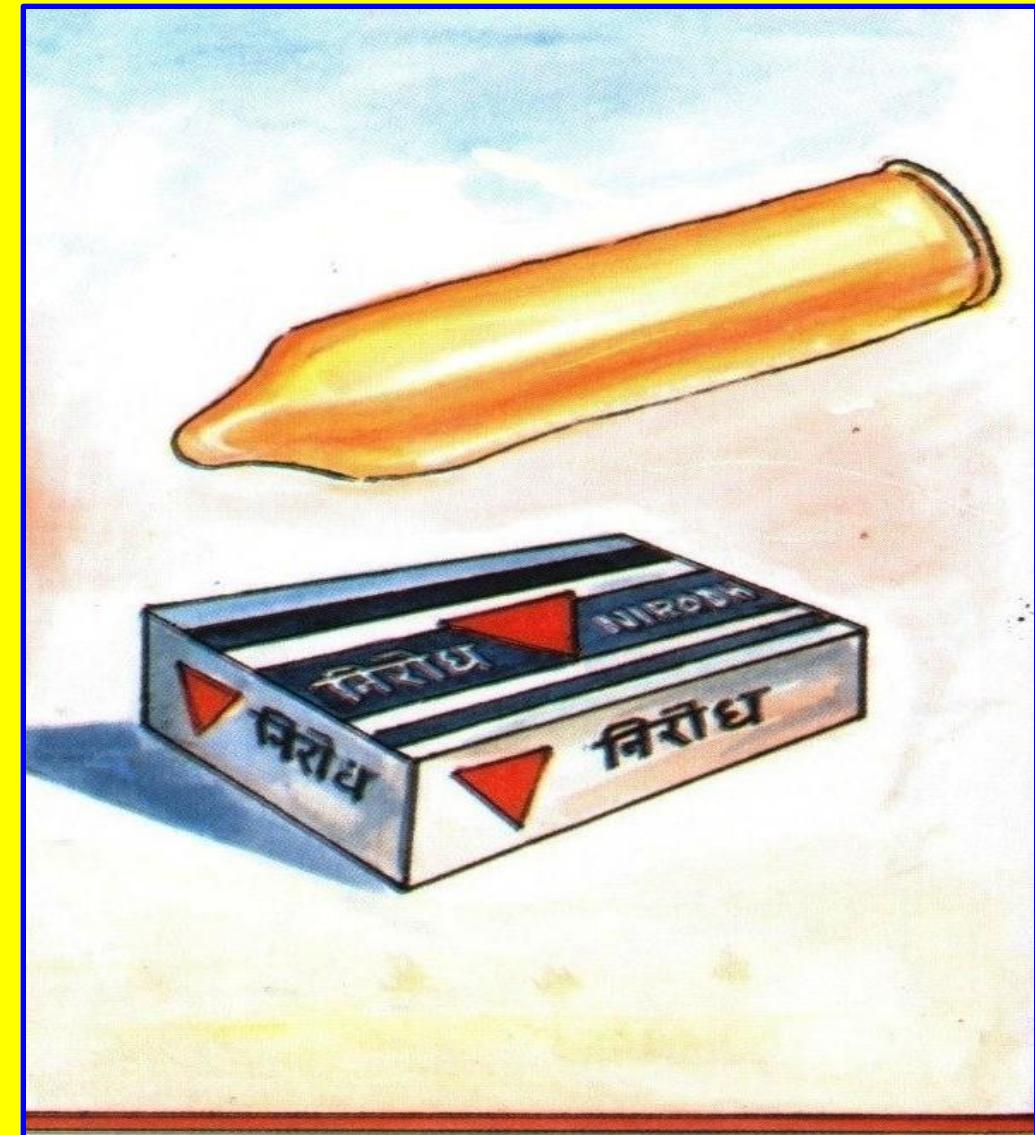
ಗಭಡಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶ್ರಮಗಳು



ಪುರುಷರು ಮತ್ತು
ಮಹಿಳೆಯರು ಒಬ್ಬ
ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ
ಲ್ರೋಂಗಿಕೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು
ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ ಕ್ಲ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಕಂಡೋನಂಥ
ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ
ಸಂಧನವನ್ನು
ಬಳಸಬೇಕು



ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಳಕೆ

ಗಭಡಗೊರಳಿನ ಕ್ಲ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಿದ ಕ್ರಮಗಳು



ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು
ಜನನಾಂಗದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಗಭಡಗೊರಳಿನ ಕ್ಲ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು



ಮುಟ್ಟಾದಾಗ

ಹೊಳೆಕು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು

ಗಭಿಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಿದ ಕ್ರಮಗಳು



ಆಂಗಿಕ ಸೋಂಪು
ರೋಗವನ್ನು ಕೂಡಲೇ
ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿ,
ಸೂಧಾಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಗಭಡಗೊರಳಿನ ಕ್ಲ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಯಾವುದೇ
ರೂಪದ
ತಂಬಳಕನ್ನು ಮತ್ತೊ
ಮದ್ಯಾಸಾನವನ್ನು
ಸೇವಿಸಬಾರದು



ಗಭಡಗೊರಳಿನ ಕ್ಲ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು



ದೃಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ಸಮಥವಾದ
ನಂತರ, ಅಂದರೆ, 18
ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ
ದಾಟಿದ ನಂತರ
ಮಾತ್ರವೇ
ವಿವಾಹವಾಗಬೇಕು

ಗಭ್ರಗೋರಳಿನ ಕ್ಲ್ಯಾನ್ಸ್‌ರ್‌ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು

ವಯಸ್ಸು 20
ವಯಸ್ಸಿಗಳಾದ
ನಂತರವೇ ಮೊದಲ
ಮನುವಿಗೆ ಗಭ್ರ
ಧರಿಸುವದು



ಗಭ್ರಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಿದ ಕ್ರಮಗಳು



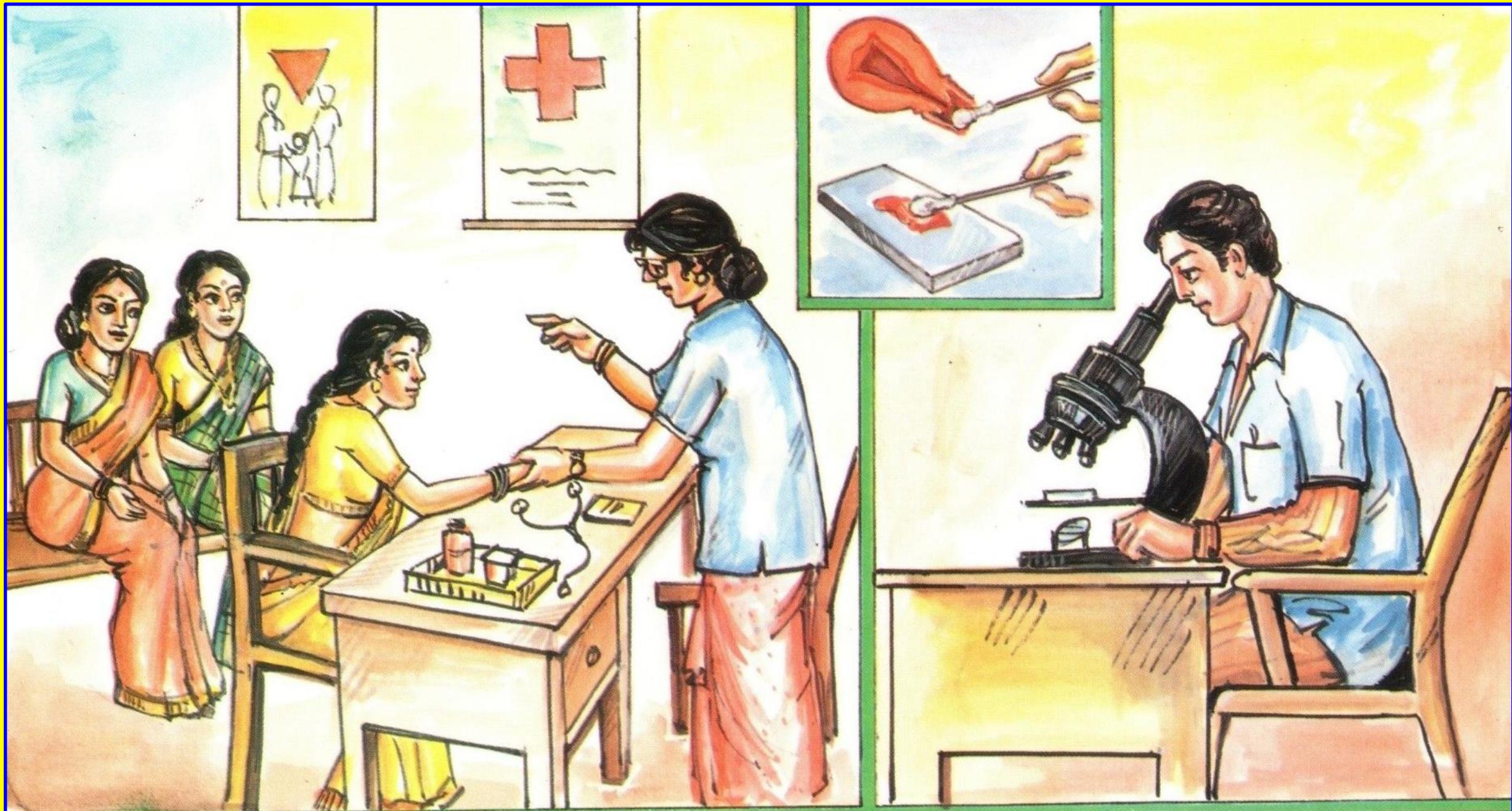
ಎರಡು ಹೆರಿಗ್ಗಳ
ನಡುವೆ 2-3
ವರ್ಷಗಳ
ಉಂತರವನ್ನು
ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಹ್ಯಾಮನ್ ಹ್ಯಾಪಿಲೋಮ್ ವೈರಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ
(ಹ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್)

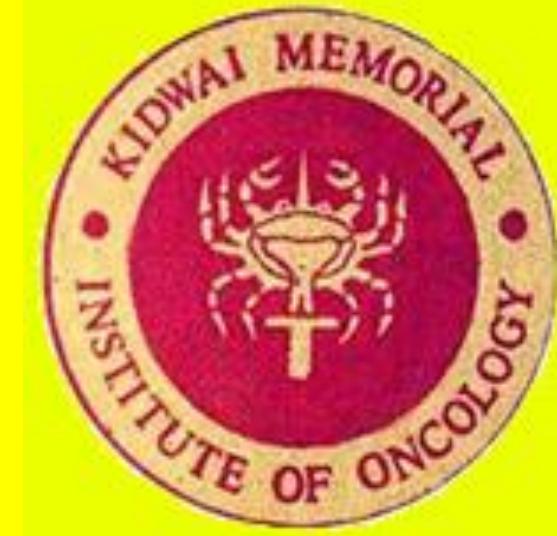
ಹ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಿಂದ
ಗಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನ್ನು
ಷತ್ತೇಹಚ್ಚಬಹುದು

ಗಮನಿಸಿ : 35 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯೂ
ಹ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ವ್ಯಾಪ್ತಿ/ವಚನ.ಪಿ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ

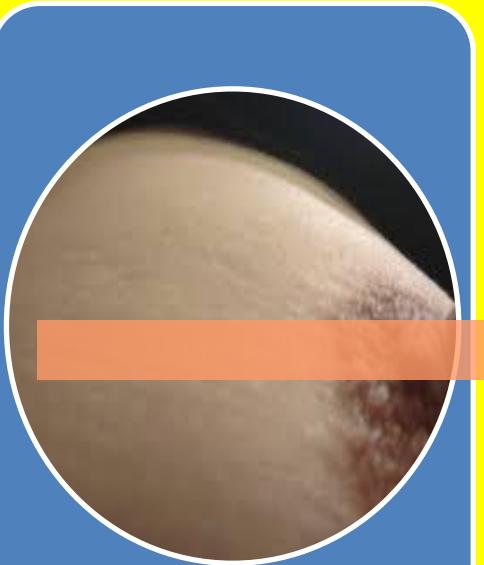


35 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ಸುನಿತ
ಕೆವುರು

ಸ್ತನದ ಕಾನ್ಸರ್ ಮುನ್ಹಾಚನಿಗಳು



ಸ್ತನದ ಚಮ್ಮೆ ಸುಕ್ಕು
ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು



ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ
ಅಂಟಿ
ಪೊಳ್ಳಾವುದು



ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ
ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಸಾಪ್ತ
ಆಗುವುದು



ಸ್ತನದಲ್ಲಿ
ರಕ್ತನಾಳಗಳು
ಲಂಬುವುದು

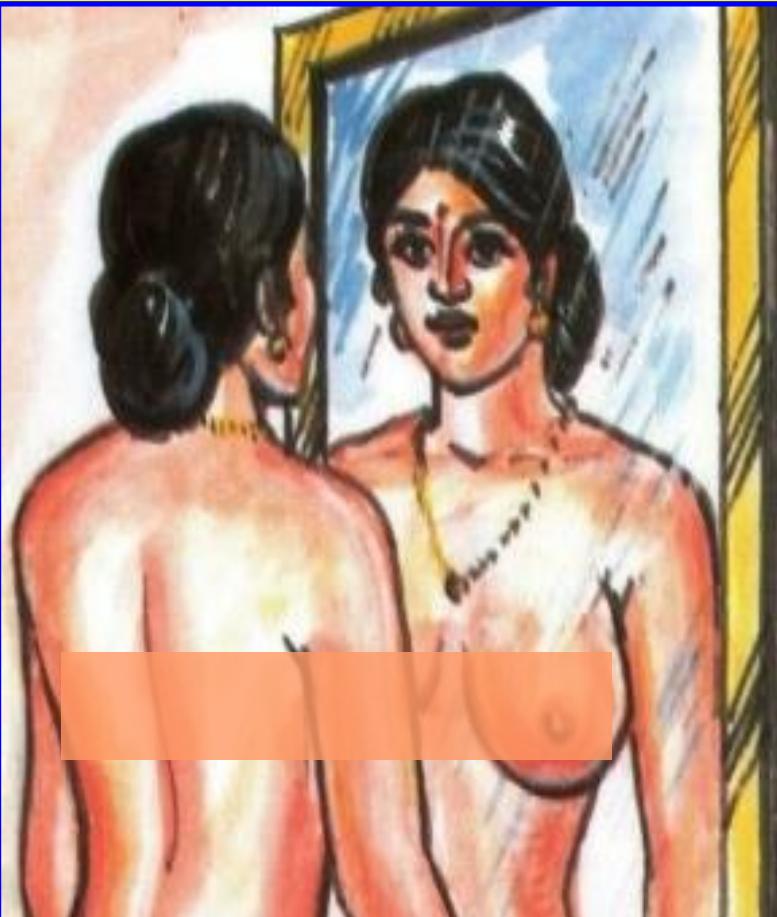


ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು
ಕಾಣಿಸಿ ಪೊಳ್ಳಾವುದು



ಸ್ವತಃ ಸ್ನಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ

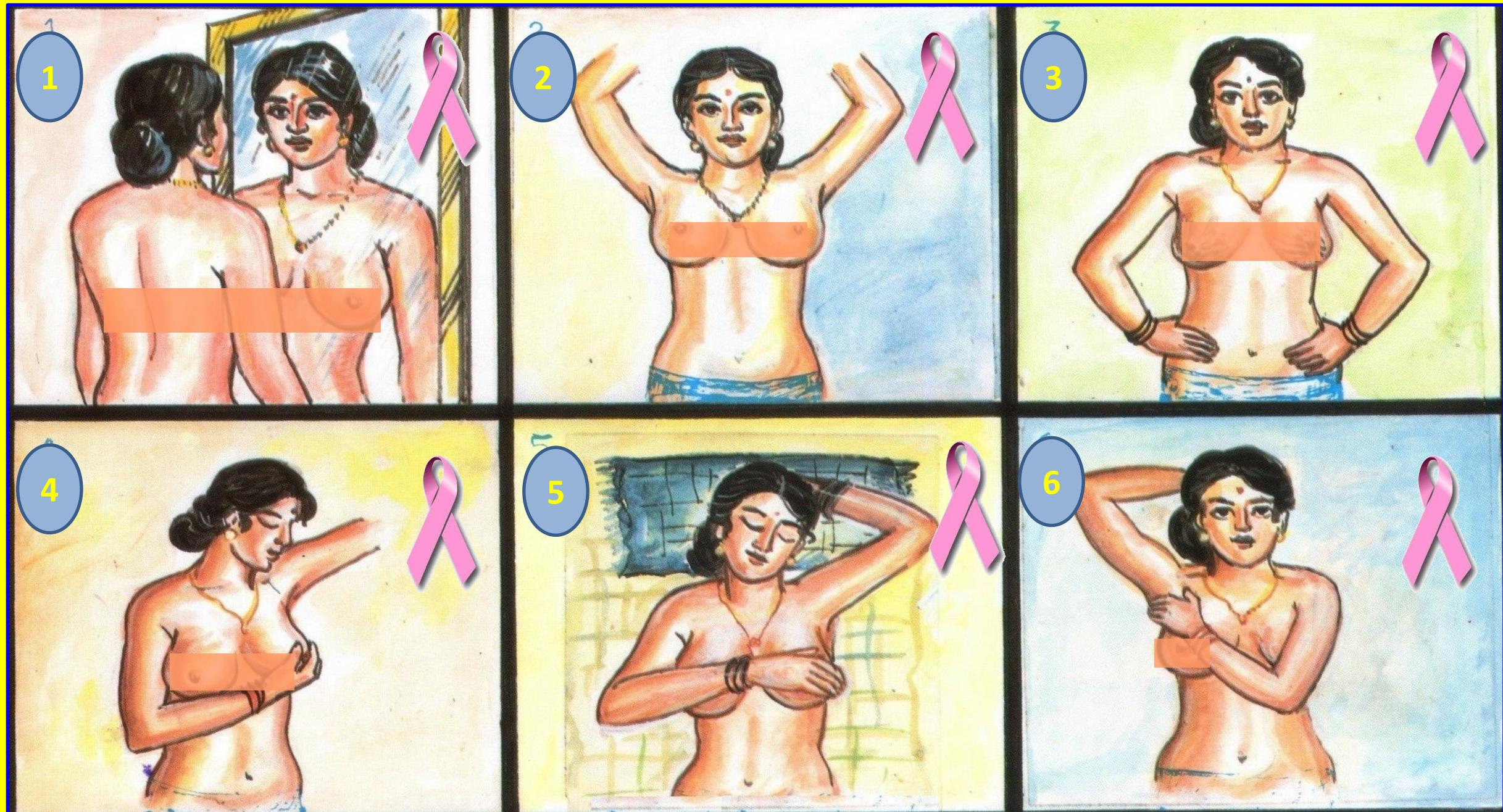
ಮಹಿಳೆಯರು
ಕನ್ನಡಿಯ ಮಂದ
ನಿಂತು ತಮ್ಮ
ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತಾವೇ
ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿಕೊಳ್ಳಬಹು
ದು



ಇದಕ್ಕೆ
‘ಸ್ವತಃ ಸ್ನಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ’
ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ

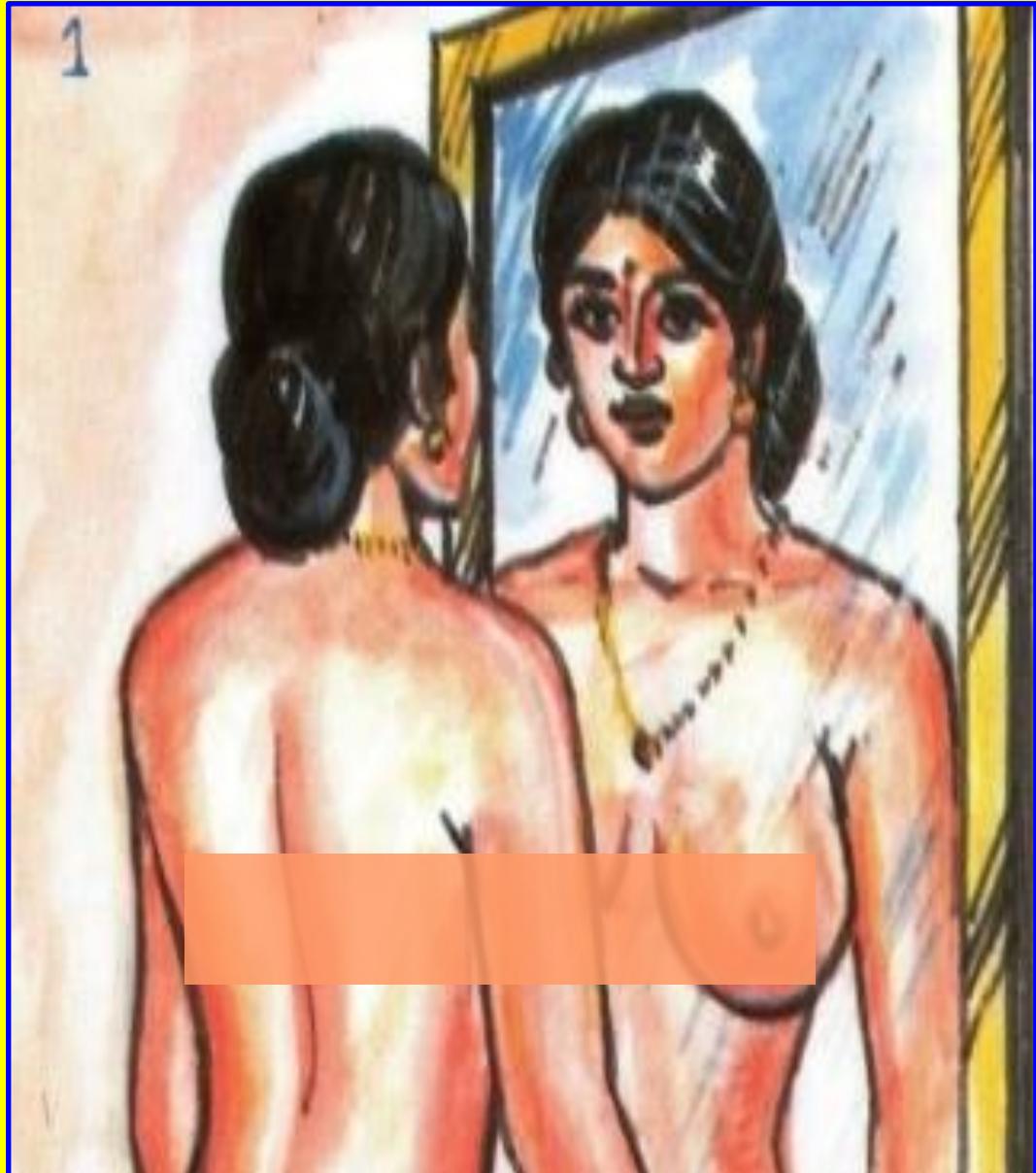
ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ
ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು

ಸ್ವತಃ ಸ್ನಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ



ಸ್ವತಃ ಸ್ನಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

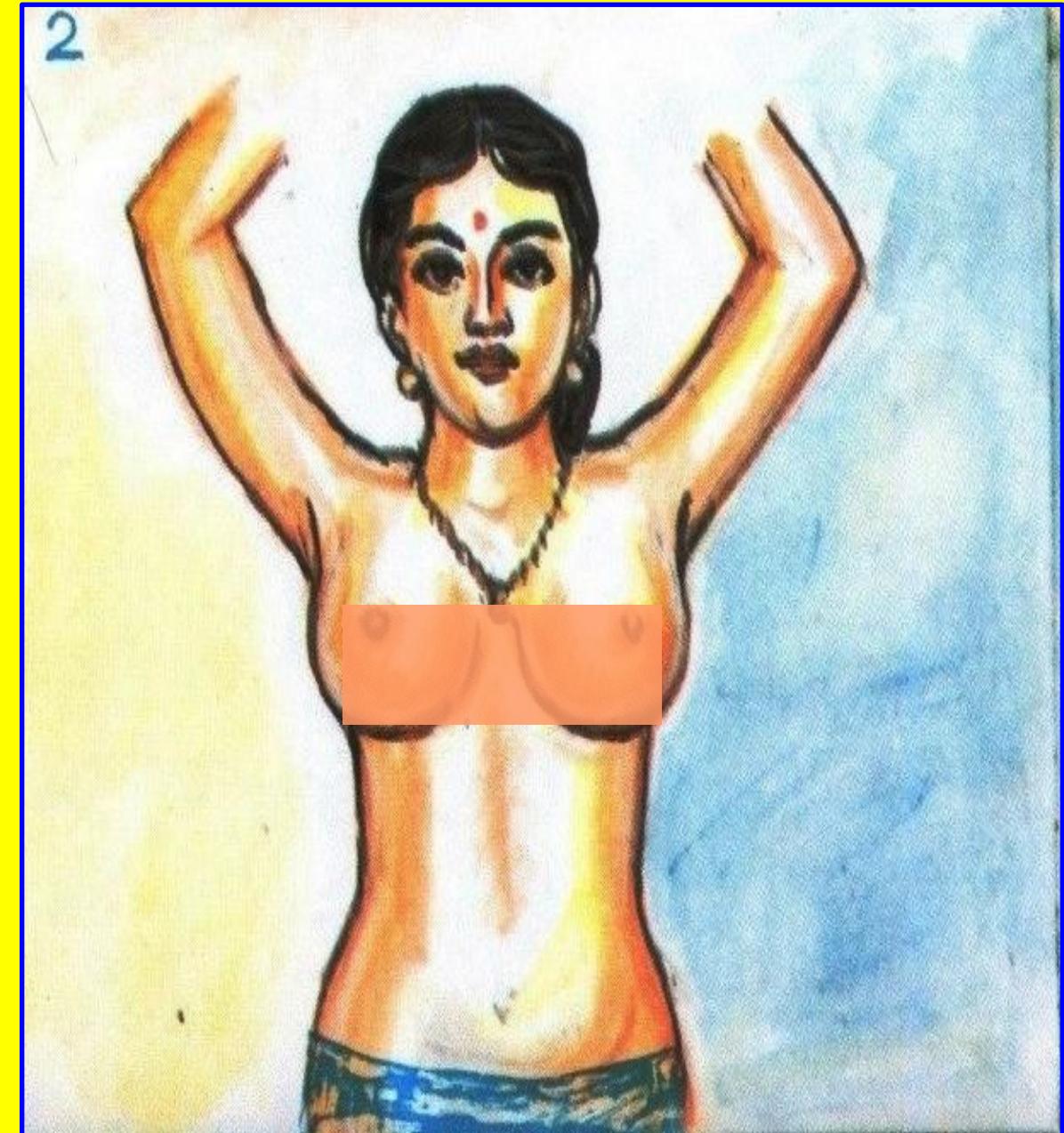
ಶ್ರೀಗಣ್ಯೇಶ್ವರ ಸ್ತತಃ ಸ್ನಾನದ ಪರೀಕ್ಷೆ



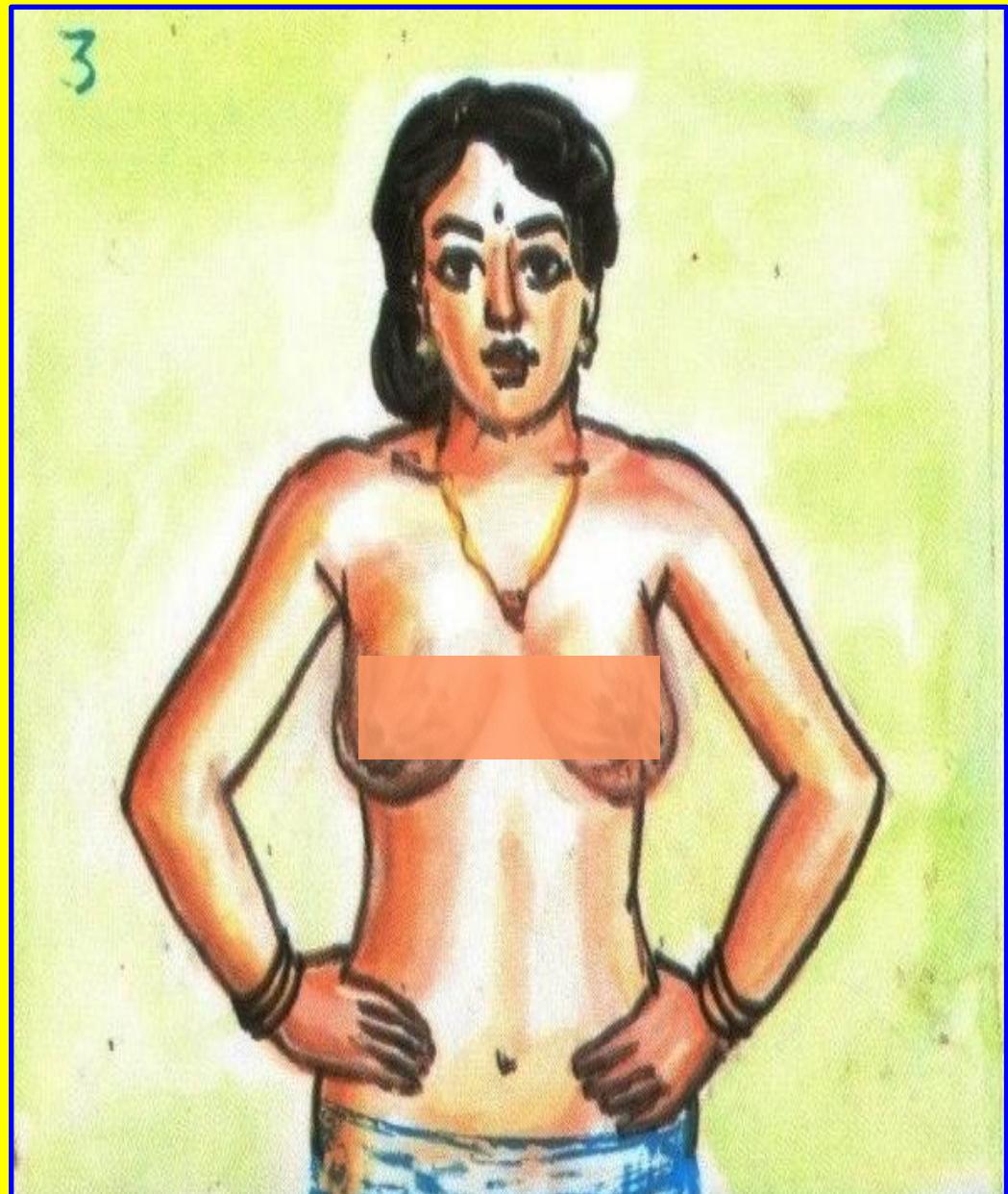
ಶ್ರೀಗಣ್ಯೇಶ್ವರ,
ಮಹಿಳೆಯರು
ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದ
ನಿಂತು, ತಮ್ಮ
ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ತಾವೇ
ಪರೀಕ್ಷೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಸ್ವತಃ ಸ್ವನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ-1

ಎರಡೂ ಕ್ಯಾಗಳನ್ನು
ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ
ಸ್ವನಗಳಲ್ಲಿ
ವನಾದರೂ,
ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ
ಸೆಳ್ಳಿತೆ, ಬಿಗಿತೆ ಇರುವ
ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ.



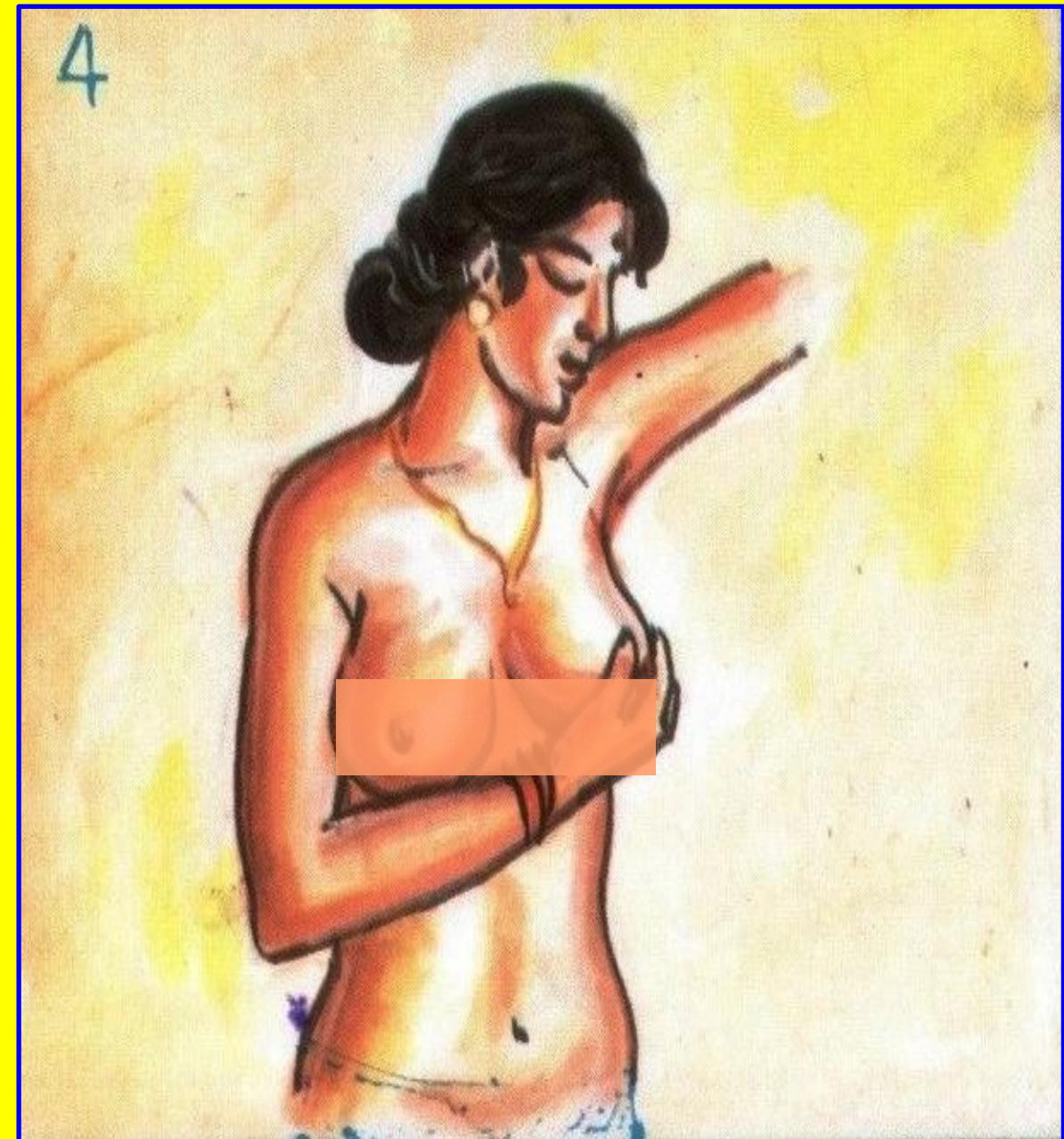
ಸ್ವತಃ ಸ್ವನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ-2



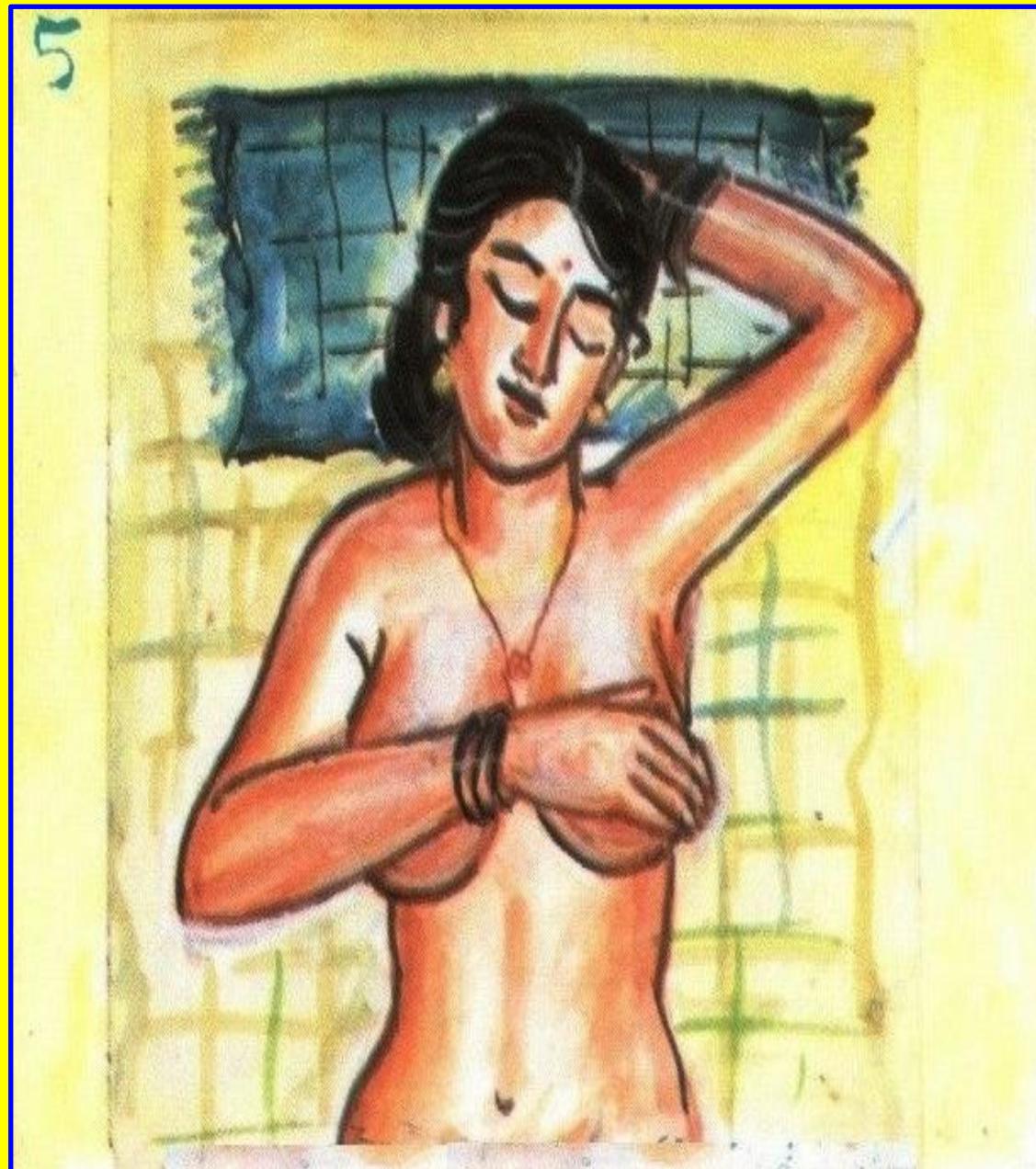
ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು
ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆರಿಸಿ,
ಸ್ತುನಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ
ಉನಾದರೂ
ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆಯೇ
ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಸ್ವತಃ ಸ್ನಾನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ-೩

ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು
ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಂಡಿ,
ಅದರಿಂದ
ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ
ಎನಾದರೂ
ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆಯೇ
ಗಮನಿಸಿ



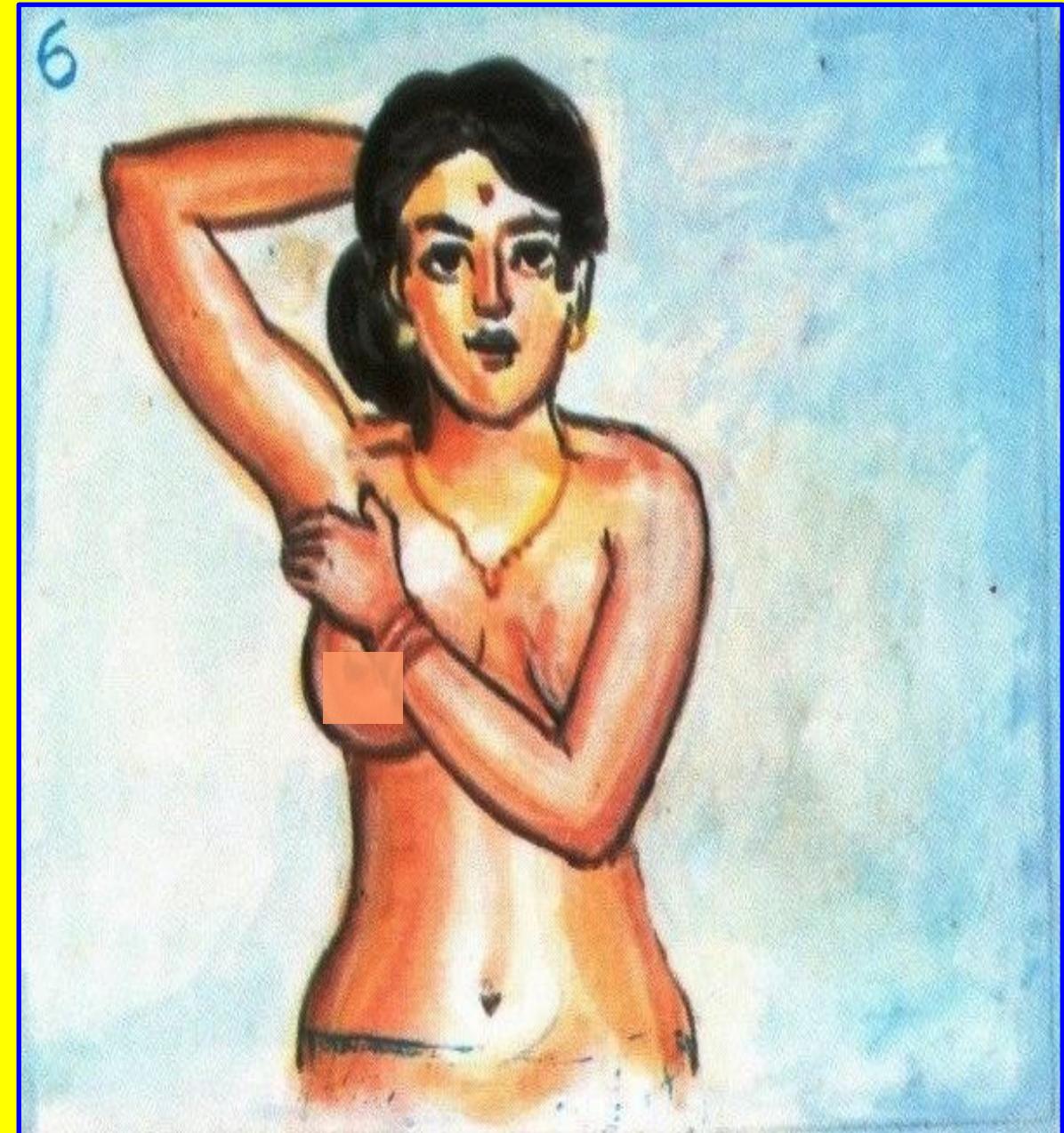
ಸ್ವತಃ ಸ್ವನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ-4



ಸ್ವನಗಳನ್ನು
ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ
ಒತ್ತುತ್ತು, ಕೈಚರಣುಗಳಿಗೆ
ಗಂಟುಗಳು ಏನಾದರೂ
ಸಿಗುತ್ತಿದಯೇ ಗಮನಿಸಿ

ಸ್ವತಃ ಸ್ವನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ-5

ಎರಡೂ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಕಂಪಳಗಳಲ್ಲಿ
ಗಂಟುಗಳು
ಎನಾದರೂ ಇವೆಯೇ
ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿ



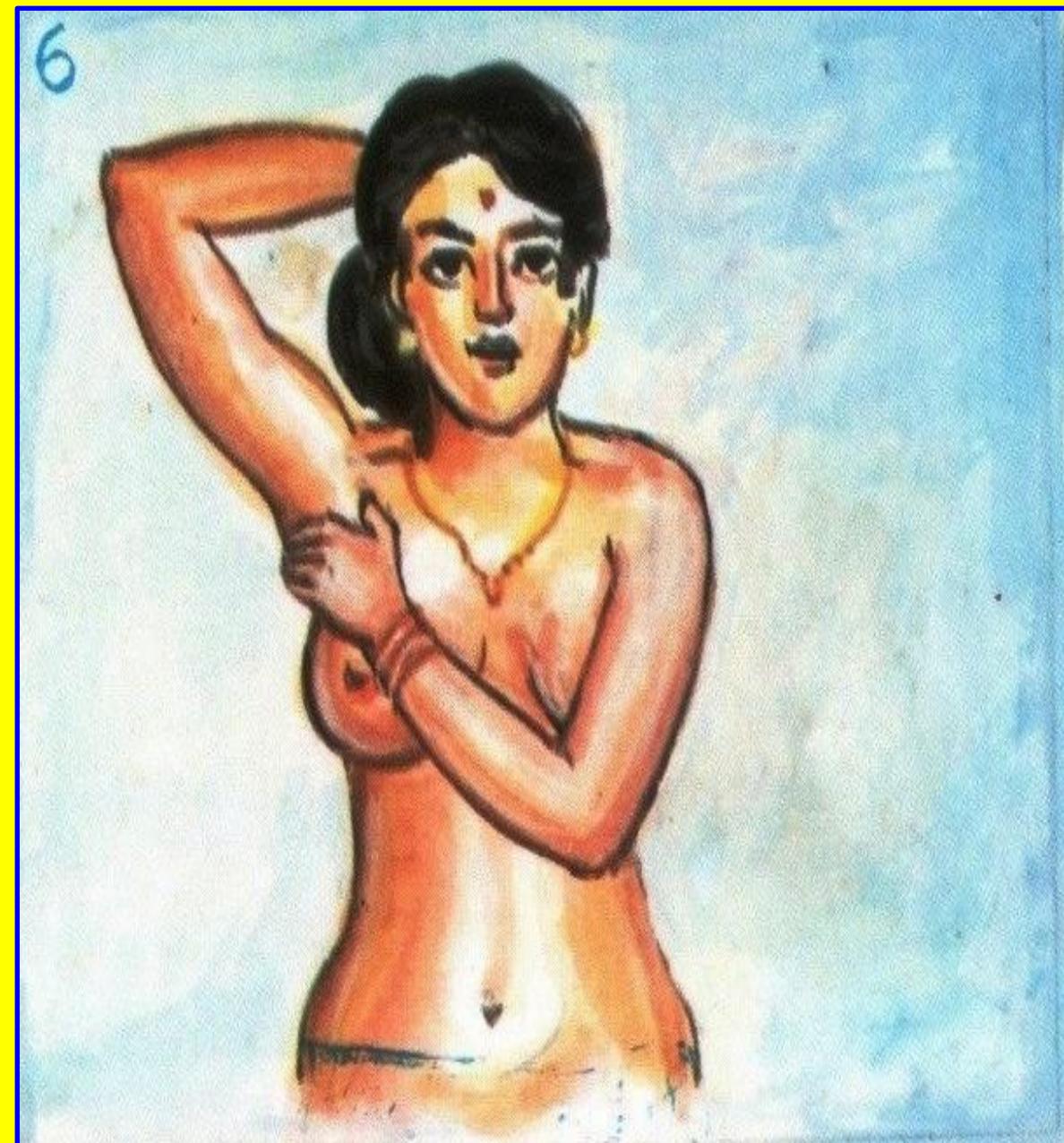
ಸ್ನಾನ ಕಾಲ್ಯಾಂಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ಮೈಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ

ಎನಾದರೂ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ
ಗಂಟುಗಳು
ಕ್ರೊಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ
ತೆಕ್ಕಣ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ
ಪ್ರೇದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾರಿಸಿ
ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿಕೊಲ್ಲಿ



ಸ್ವನ ಕಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ

ಸ್ವತಃ ಸ್ವನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ
ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಕಂಪಳ ಸಂದಿಯನ್ನು
ಮಟ್ಟಿನೂಡಿ
ಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು
ಮರೆಯಬೇಡಿ



ವಷ್ಟಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸ್ನಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ



ಗಮನಿಸಿ : ಎಲ್ಲ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ

ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವ್
ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತನದ ಎಲ್ಲ ಗೆಡ್ಡೆಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ.

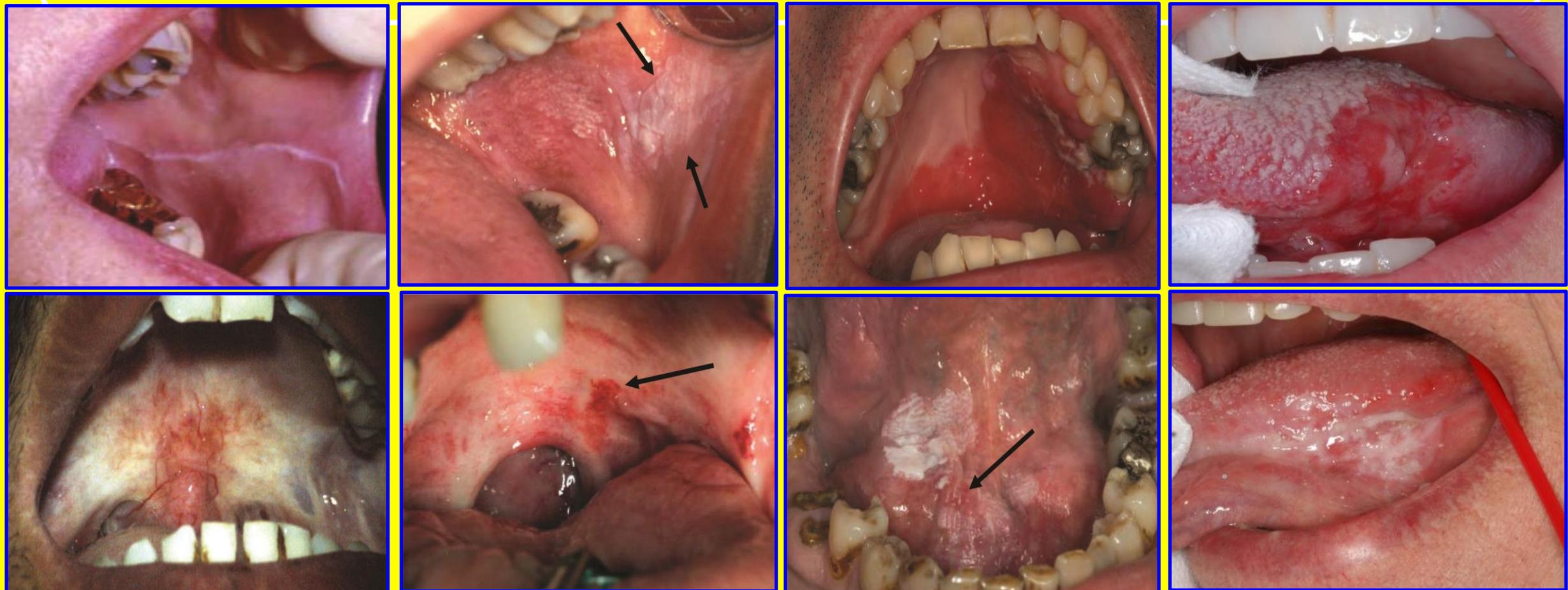
ಅದಾಗ್ಯೋ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಡ್ಡೆಯಿದ್ದರೂ ನಿರ್ಣಕ್ಷಯ
ಬೇದ.



ಹಾಸ್ಯ

ಕಾವ್ಯ

ಬಾಯಿ ಕ್ರೋನಿಕ್ ಮುನ್ಝಜನೆಗಳು



ತು ಮೇಲೆನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ
ಮುನ್ಝಜನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಖೊಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ದಂತ ವೃದ್ಧರನ್ನು
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ
ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಖೊಡಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಬಾಯಿ ಕ್ರಾನ್ಸರ್ಕಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್‌, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೆಡ್‌ಮೆಡಿ,
ಜದಾನ, ಗುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಇನ್‌ತರ್‌
ಯಾವುದೇ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ
ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಾಯಿ ಕ್ರಾನ್ಸರ್ಕ ಬರಲು
ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ

ಬಾಯಿ ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅಭಾಸ
ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ –
ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ, ಕಂಪುಮಚ್ಚೆ, ಒರಟು ಭಾಗ ಅಥವಾ
ವಾಸಿಯಾಗದ ಹೀಣ್ಣಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು

ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ
ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು

ಸ್ವಯಂ ಬಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ-1

ಚೆಲ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಯ ಮಂದ
ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ತುಟಿಯ
ಒಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ
ಇತರೆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ವೈಕ್ಯಾಸಿ
ಹಾಗೂ ಬೆರಳಿನ ಸ್ವಷಟ್ಟಿಂದ
ಗಮನಿಸಿ.



ಸ್ವಯಂ ಬಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ-2



ನಾಲ್ಕಿಗೆಯನ್ನು
ಹೊರಚಾಚಿ
ಮೇಲ್ಪೈ ಹಾಗೂ
ಬಾಯಿಯ
ತೆಳುಭಾಗವನ್ನು
ಬೆರಳಿನಿಂದ
ಒತ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿ.

ಸ್ವಯಂ ಬಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಗಮನಿಸಬೇಕು?



ಹೀಗೆ ಗಮನಿಸುವಾಗ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಚ್ಚೆ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಉಬ್ಬು, ಗಂಟು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಿವೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ.

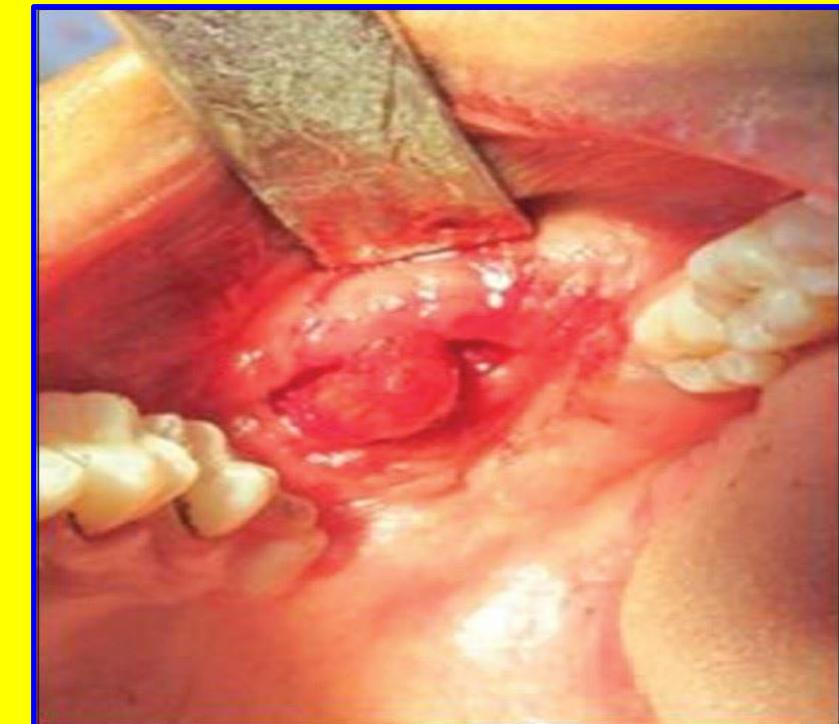
ಕ್ರತ್ವಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ.

ಸ್ವಯಂ ಬಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಗಮನಿಸಬೇಕು?

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ
ದೀಘಕಾಲದ
ವಾಸಿಯಾಗದ
ಹಣ್ಣುಗಳು
ಇವೆಯೇ
ಗಮನಿಸಿ



බායි කැනුරා සිංගලු



ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಬಿಡಿ...

ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ಲಿಂಡ ಮೂರಿನಿ

ಒಂದುವೇಳೆ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ
ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಲಿಸದೇ ಇದ್ದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ,
ಹಾಯಿ ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ಲಿಂಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು
ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ

ಚಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ

ಸಿಗರೇಟ್ / ಬೀಡಿ/
ಮದ್ಯಪಾನ/ ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ/
ಜದಾ / ಗುಟ್ಟು ಅಥವಾ
ಇನ್ನಿತರೆ ಯಾವುದೇ
ತಂಬಾಕು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು
ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ
ಬಿಡಲೇಬೇಕು



ಚಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ



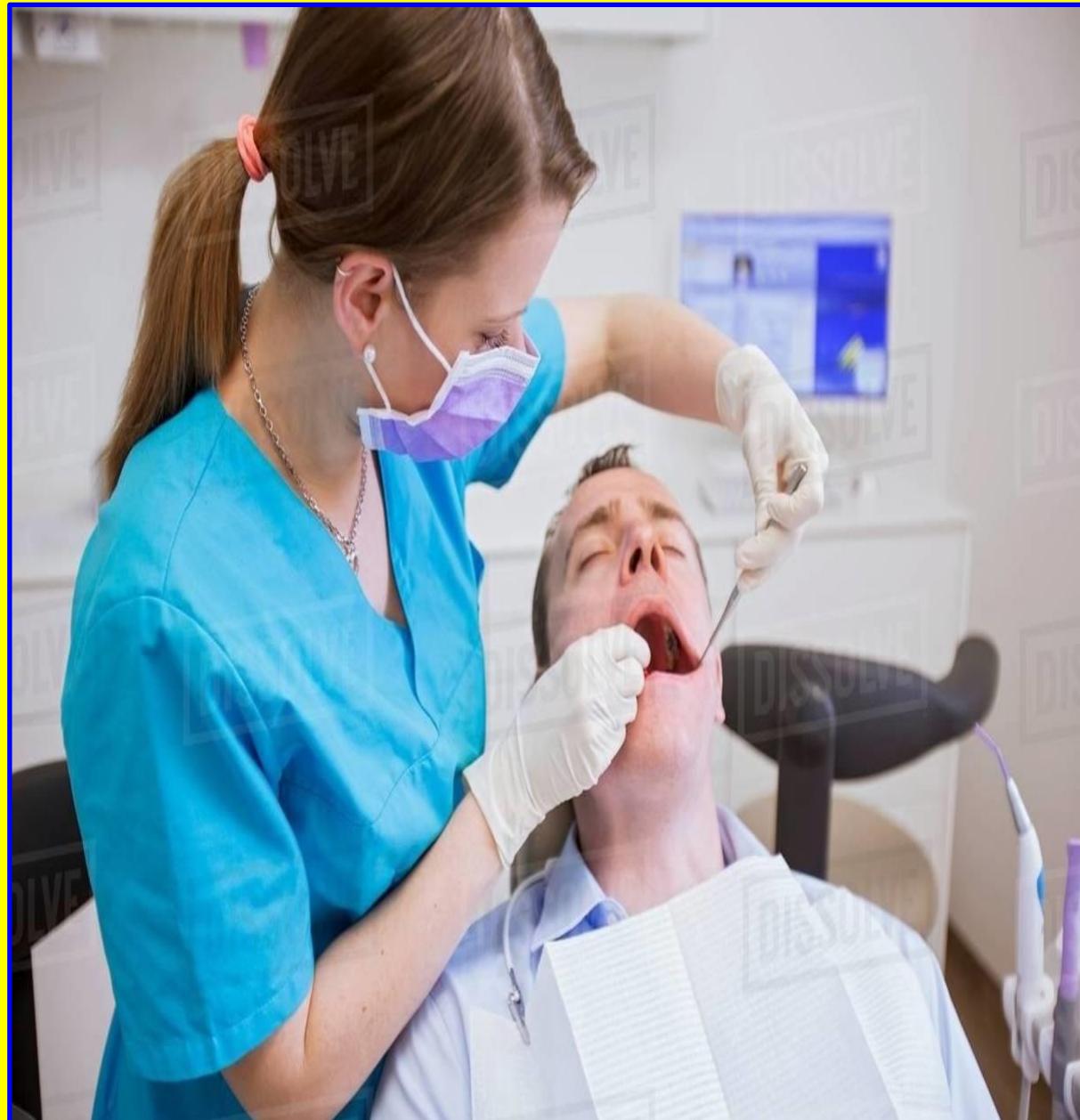
ಚಾರಿಯನ್ನು ಪದೇ
ಪದೇ ಮುಕ್ಕೊಳಿಸಿ
ತೊಳೆದುತೊಳ್ಳಬೇಕು
(ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮನ್ನ
ಸಹ)

ಚಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ

ಚಾರಿಯನ್ನು ಸ್ವತಃ
ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ
ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
(ಸ್ವತಃ ಚಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ)



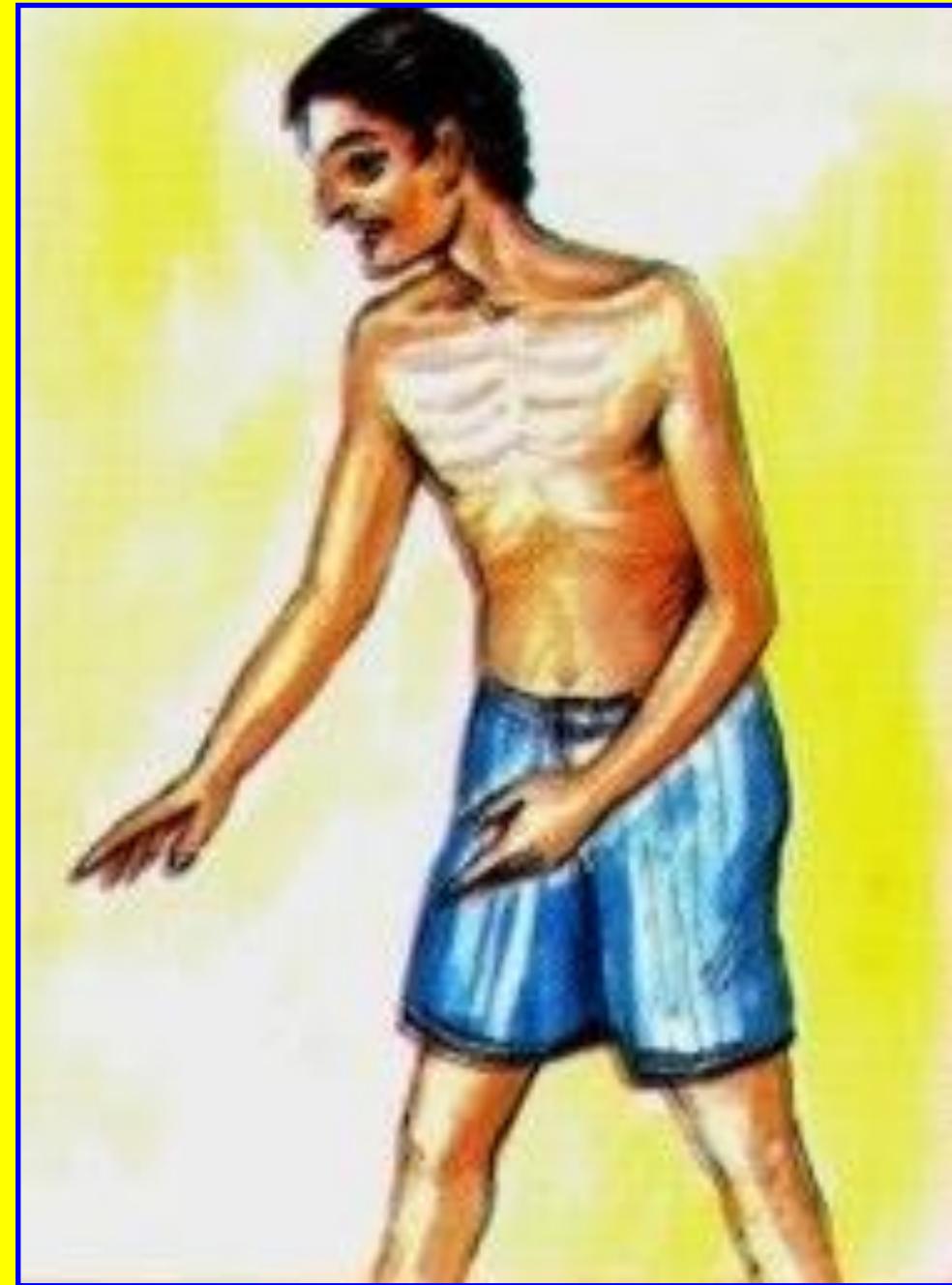
ಚಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ



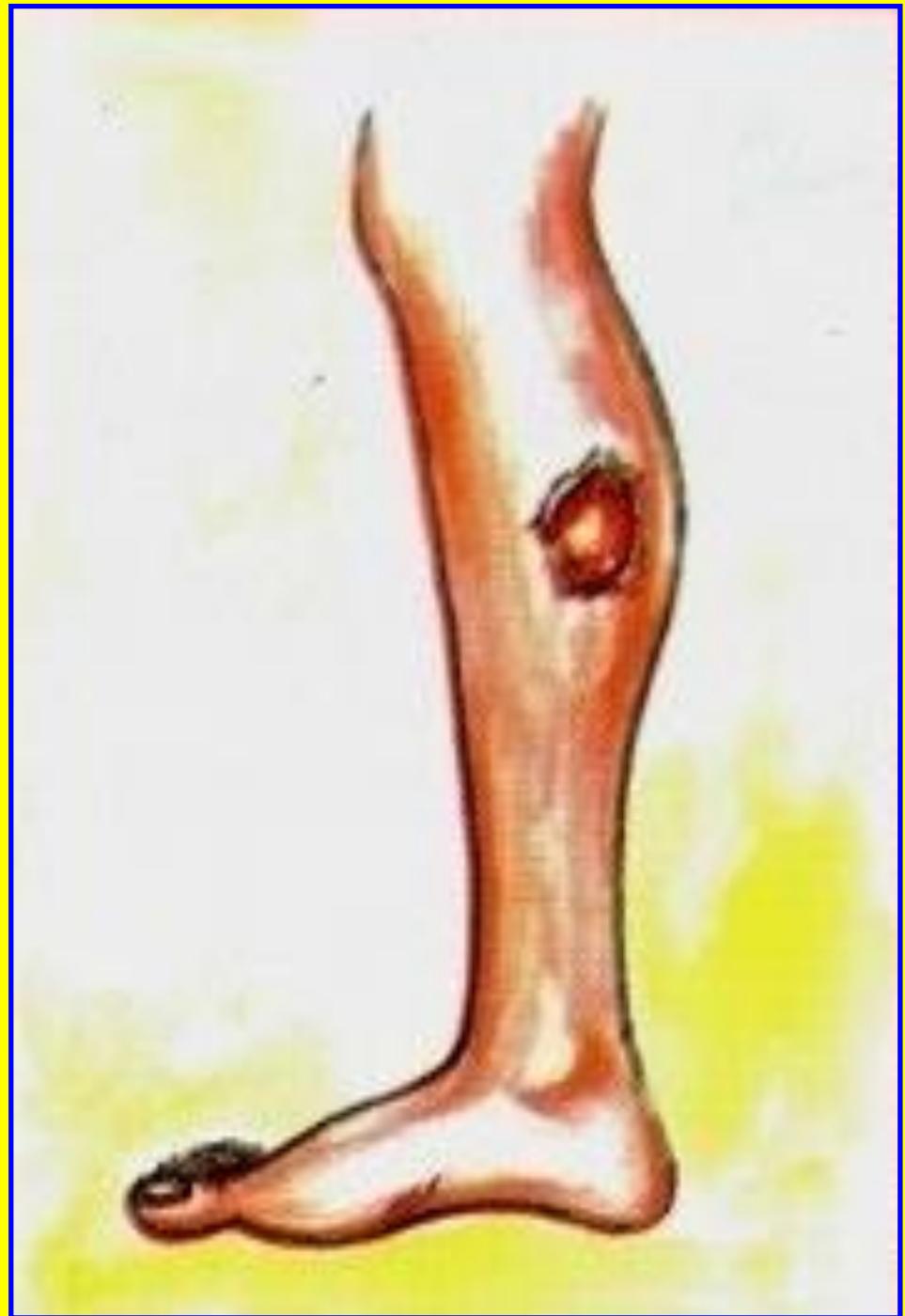
ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನ
ಆಗಾಗ
ಸಂಪರ್ಕ-ಸಚೇತ

ಕರ್ನಾಟಕ ಮನ್ಮಂತ್ರಜ್ಞರು ಹಿಗಿವೆ

ಪದೇ ಪದೇ ಅಜೀಣಿ
ಆಗುವುದು,
ಶಾಟಸೇರದೇ ಇರುವುದು,
ಮೃತ್ಯುಕ ಇಳಿಯತ್ತಾ
ಹೋಗುವುದು



ಕ್ಷಾನ್ಸರ್ನ ಮನ್ಯಾಚನಗಳು



ಚಮ್ಚದಲ್ಲಿರುವ
ನರಹಳೆ ಅಥವಾ
ಹೈಟ್ ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ
ವೃತ್ತಾಸವಾಗುವದು.

ಕ್ಷಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುನ್ಹಾಚನೆಗಳು

ಗುಣವಾಗದ
ಕೇಮ್ಯೂ,
ಡ್ಯೂಯಲ್‌ನ
ಬದಲಾವಣೆ



ಕ್ರಾನಿಕಲ್ ಮುನ್ಝಚನೆಗಳು



ಹೆಟ್ಟಿ
ಮಚ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ
ವೈತಾಸ
ಆಗುತ್ತಾ
ಹೋಗುವದು

ಕ್ಷಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುನ್ಮೂಚನೆಗಳು

ಸಂಗಿದ

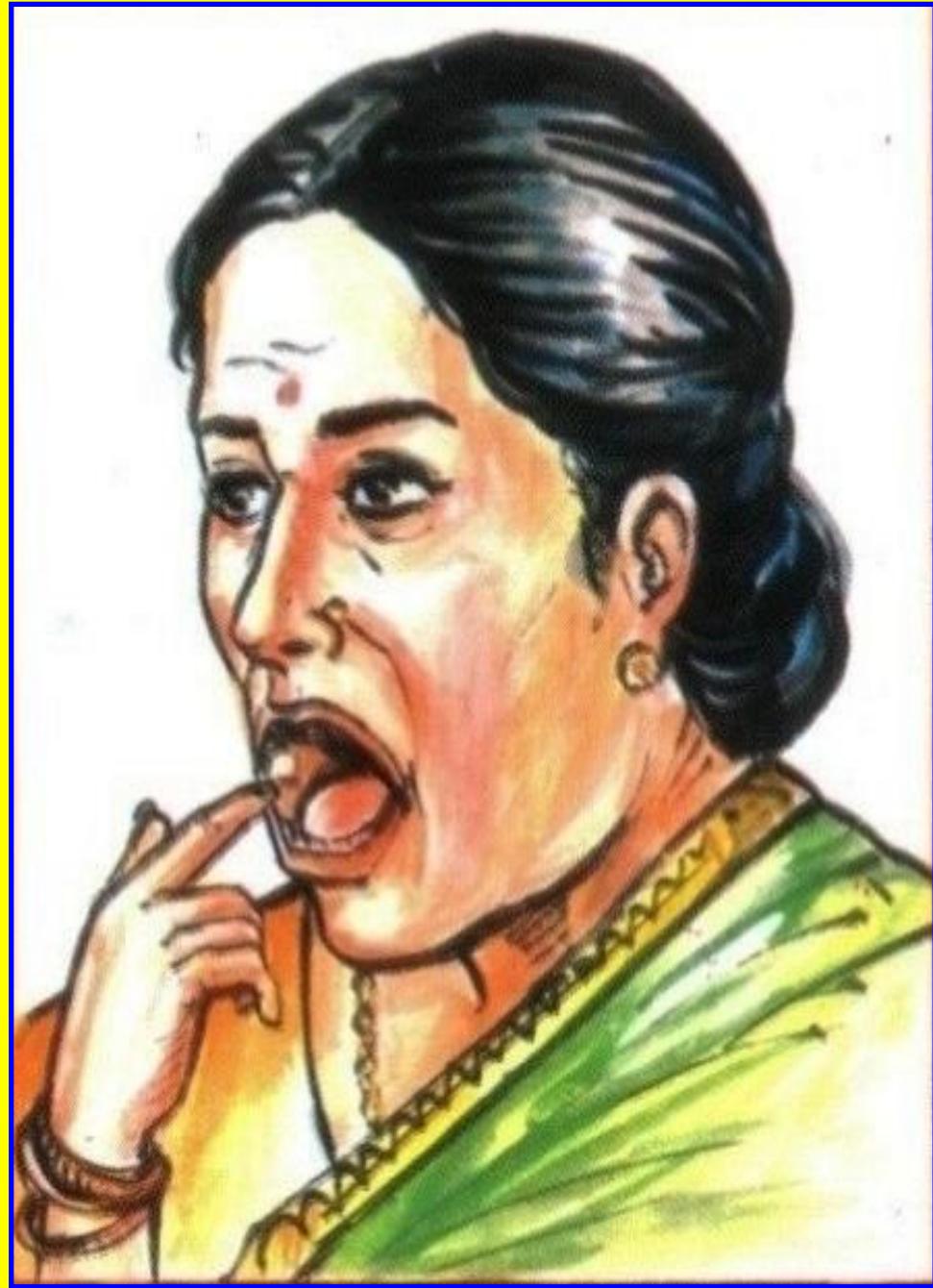
ತುತ್ತಿಗೆ

ಅಡಚಣೆ

ಆಗುವಣೆ



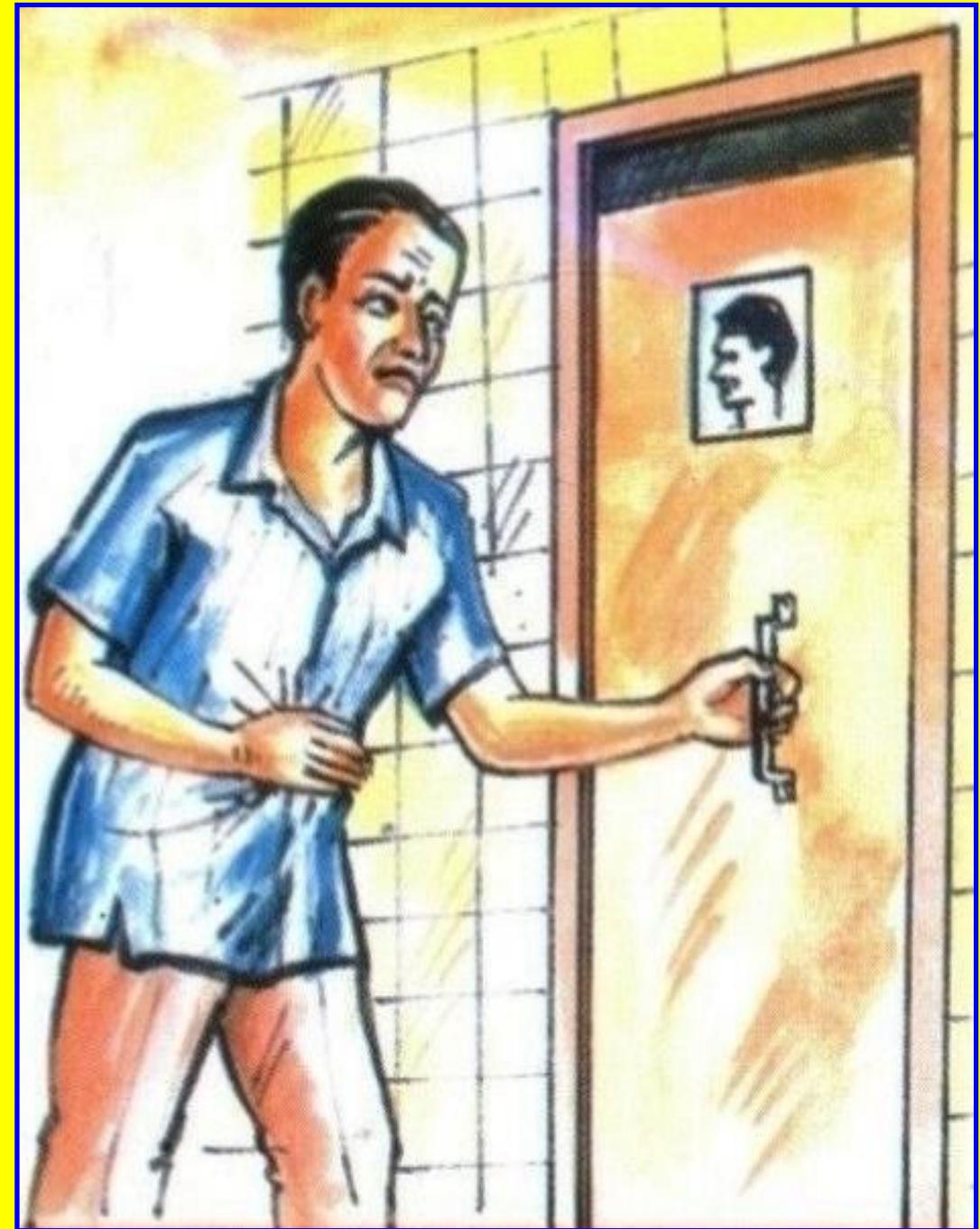
ಕ್ಷಾನ್ಸರ್ನ ಮನ್ಮಂಚಸೆಗಳು



ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ
ಕಂಡುಬರುವ
ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಗಳು

ಕ್ರಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುನ್ಹಾಚನಗಳು

ಮಲಮೂತ್ರ
ವಿಸೆಜ್‌ನೆಯಲ್ಲಿ
ಆಗಬಹಿದಾದ
ವ್ಯಾತ್ಯಾಸಗಳು



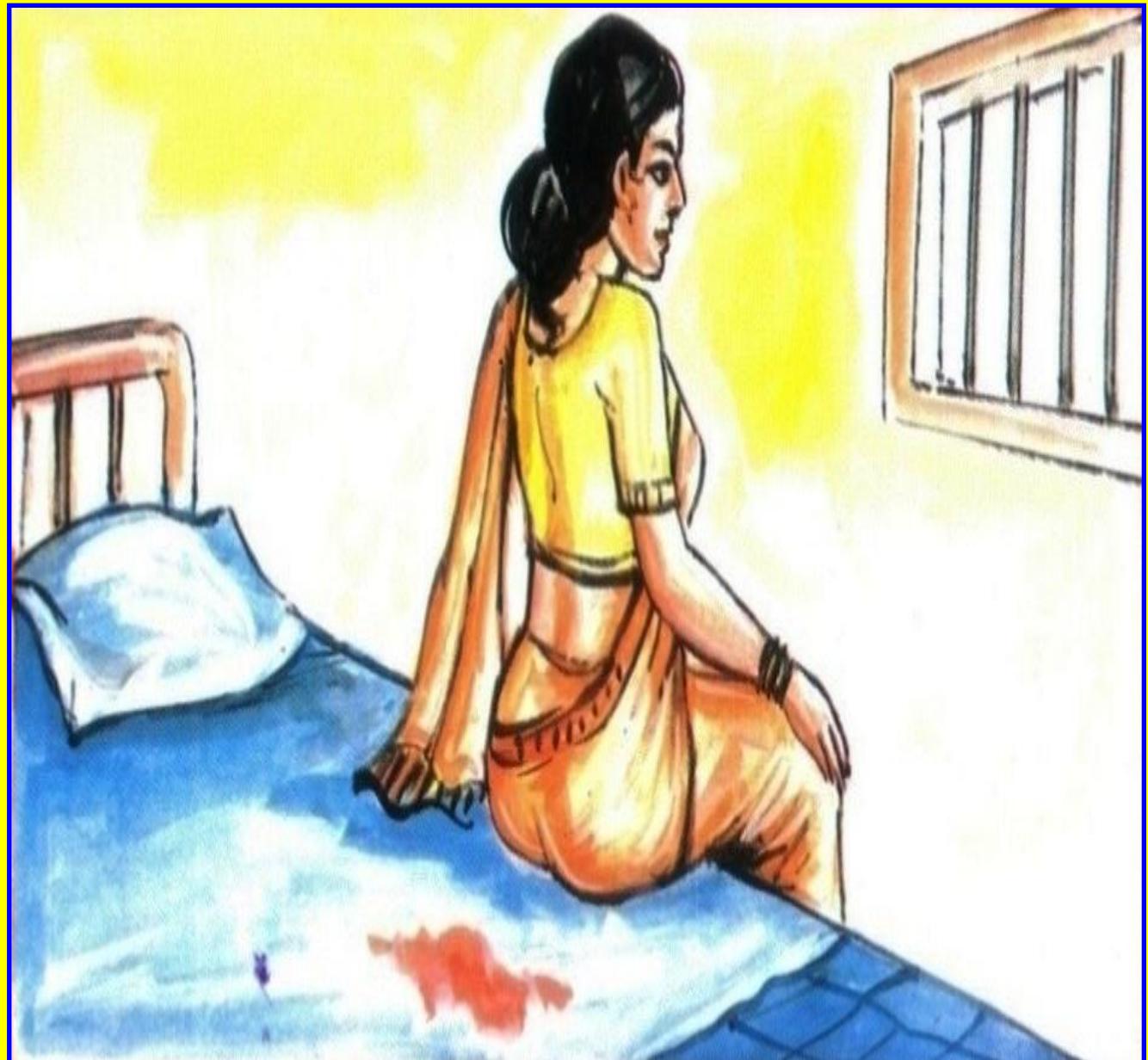
ಕ್ಷಾನ್ನರ್ನನ ಮುನ್ಮೂಚನೆಗಳು



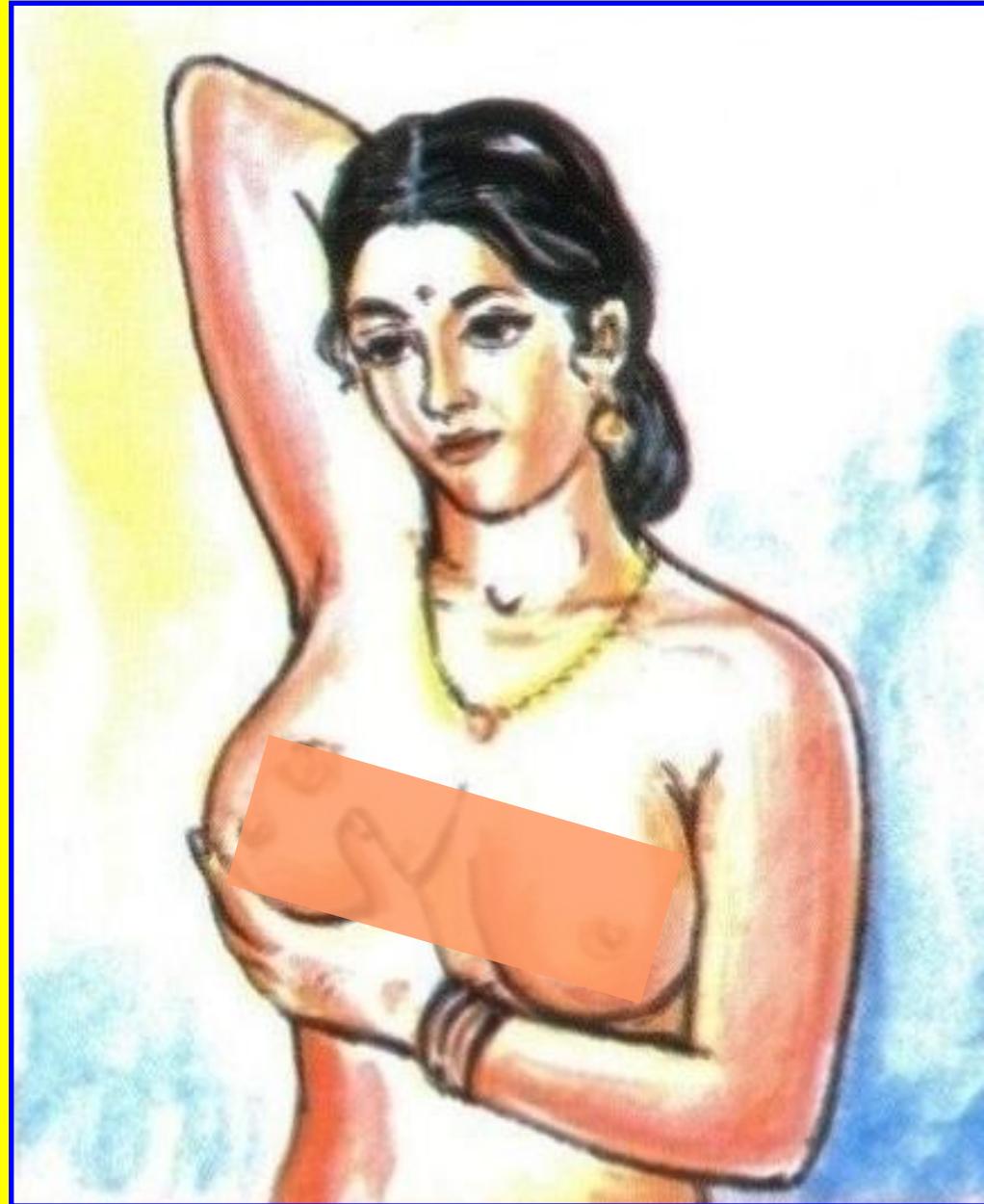
ಸುಣವಾಗದ
ಯಾವುದೇ
ಹೈಬ್ಲ್ಯಾಗ್‌ಫ್ರೆ. ಉದಾ:
ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ,
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 3ನೇ ಆಗುವ
ಹೈಬ್ಲ್ಯಾಗ್‌ಫ್ರೆ

ಕ್ಷಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುಮ್ಮುಚನೆಗಳು

ಅಸಾಮಾನ್ಯ
ರಕ್ತಸ್ವಾವ ಅಥವಾ
ಅಸಾಮಾನ್ಯ
ಬಿಳುಮೆ
ಹೋಗುವಿಕೆ



ಕ್ಷಾನ್ಸರ್ನ ಮುನ್ಬುಚನೆಗಳು



ಸ್ತುನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ
ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ
ಗೆದ್ದುಗಳು
ಅಥವಾ ಗಂಟುಗಳು.

ಗಮನಿಸಿ

ಕು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
ಹಾತ್ರವಲ್ಯದೇ ಇಲ್ಲಿತರ
ರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆಯೂ
ಆಗಿರಬಹುದು



ಕರ್ನಾಟಕ
ಒಂಕಳ್ಳ



ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಬ್ಯಾಕ್‌ತಿಗಳಿವೆ

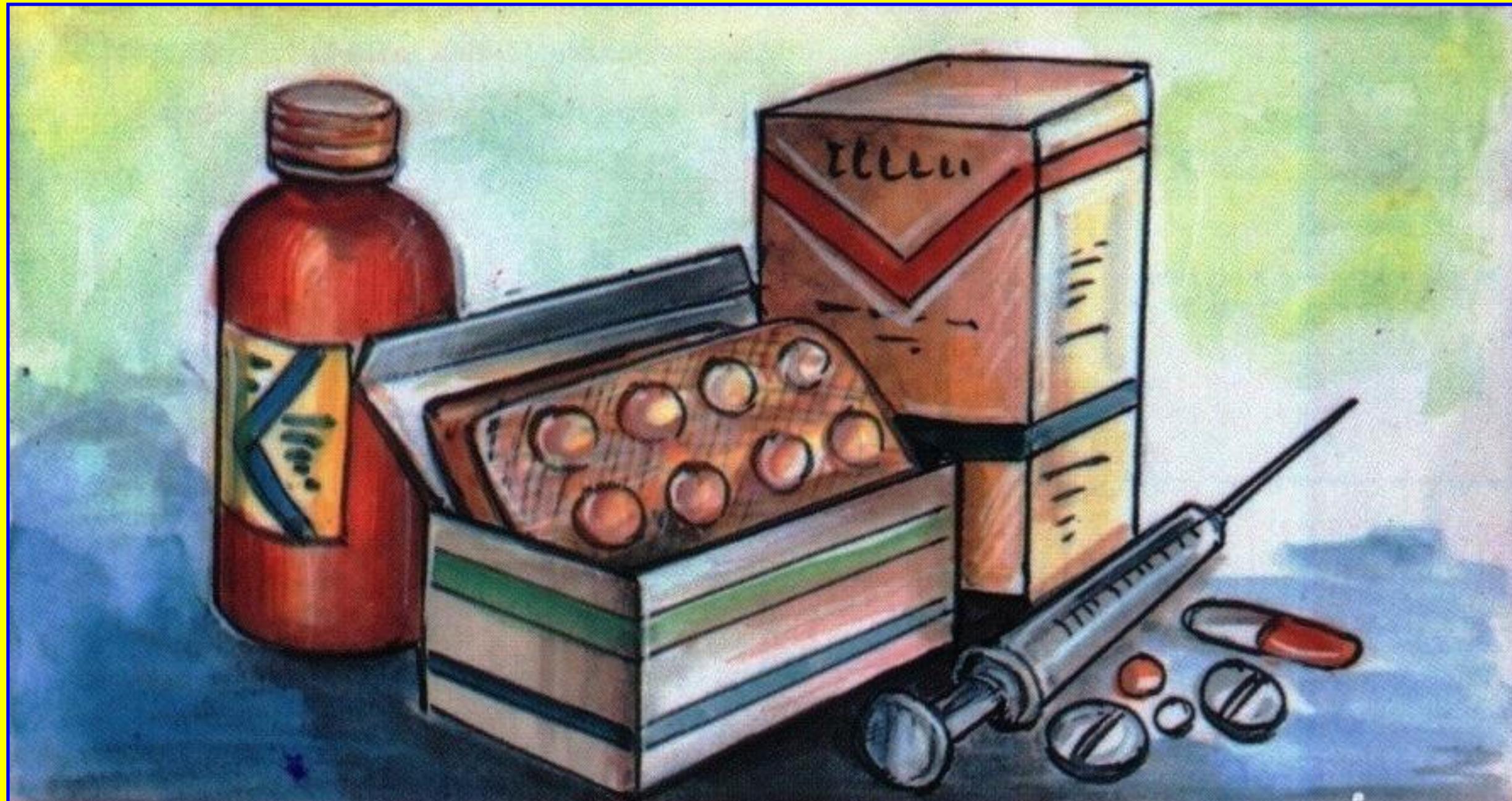
1.ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ/ ಮೋಚೊಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ



2. බිජරණයීම් (රේඛියෝග්‍රයි)



3. ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕಿರೋಥರಪಿ)/ ಹಾಮೋನ್/ಟಾಗೆಟಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

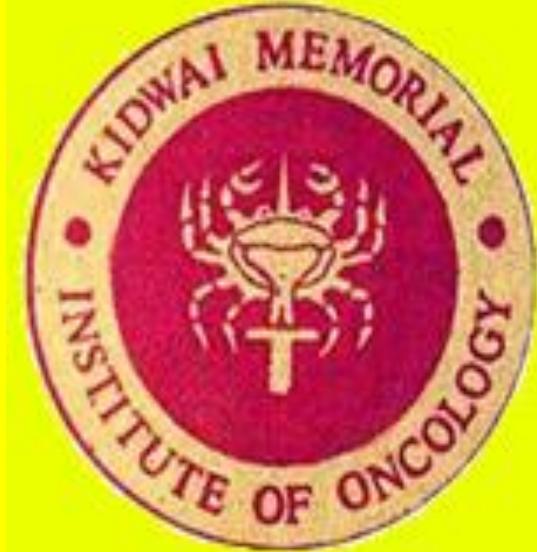


4.ರೋಗ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು



(ಪ್ಯಾಲಿಯೇಟಿವ್ ಕೇರ್/ ಪೇನ್ ರಿಲೀಫ್ ಸಂಟರ್)

(ಉಲ್ಪಣಗೊಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಿಗರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಘಳಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ)



ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರದಿರಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನವಿಡೀ ಹಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ,
ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆಲ್ಲ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳು,
ಕಾಂಸ್ತರ್ವಾನಿಂದ ಮೂರಿ.

ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ರ್ ಬಾರದಿರಲು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೀಗಿರಲಿ



ನೈಸ್‌ಗಿಕ್ ಅಥವಾ
ಸಾವಯವ
ಕ್ರೇಡಿಟ್‌ಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ
ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ
ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಿರಲು ನಾರಿನ ಅಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿ
ನಾರಿನಂತ ಉಳ್ಳ
ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ
ಬಳಸಿ

ಉದಾ : ರಾಗಿ, ಜೊಳ್ಳ,
ನವಣ, ಸಾಮೆ, ಅಕ್ಕ,
ಉಡಲು, ಬರಗು,
ಕೊರಡೆ

ಹೆಚ್ಚಿ ನಾರಿನ ಅಂತ ಇರುವ ಆಹಾರ
ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಿರಲು, ಹೆಚ್ಚು ಮೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಹಣ್ಣ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

Foods High in Vitamin A (With Benefits)



Carrot



Kale



Papaya



Red Bell Pepper



Spinach



Tomatoes

Vitamin C

Citrus fruits, green peppers, strawberries, tomatoes, broccoli and sweet and white potatoes are all excellent food sources of vitamin C (ascorbic acid)



VITAMIN E

1. A potent antioxidant, helps prevent cell-damage leading to cancer.
2. Severe vitamin E deficiencies can cause nerve damage.

WOMEN

15 milligrams a day

MEN

15 milligrams a day



ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಹಣ್ಣಗಳು,
ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ತೆರನಾದ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ
ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಿರಲು, ಪಲಿಶ್ ಮಾಡದಿರುವ ಅಕ್ಕಯನ್ನೇ ಬಳಸಿ



ಕ್ರಾನಿಕಲ್ ಬಾರದಿರಲು

ನಾರಿನಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ



ಕ್ರಾನ್‌ ಬಾರದಿಲು

ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ



ಕ್ಷಾನ್‌ರ್ ಬಾರದಿರಲು

ದೇಹಿ ಹಸುವಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಿರಲು

ಜೀವನ ವಿಹಾರ ಹೀಗಿರಲಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಲ್ಲಾಸಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳು



ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕೈಗೊಳ್ಳು

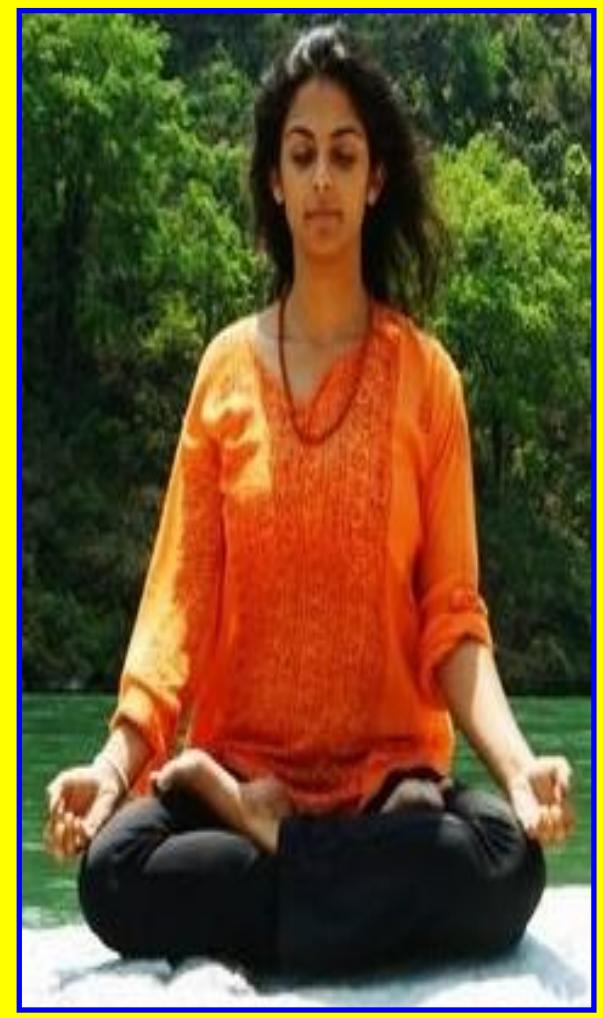
ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಿರಲು



ಯೋಗ



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಧ್ಯಾನ

ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದುಸುಡಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಾದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳು

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಿರಲು



ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಆರೋಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳು

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಲು

ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ
ಜೀವನವಿಡೀ ಹೆಲವು
ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ,

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸವ ಆಚಾರ-
ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಆಹಾರ
ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ,
ಕ್ಷಾನ್ಸ್ವರ್ವಲಿಂದ ಹೊರವಿ



ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಬೇಕೆ?

ಹಾಗಾದರೆ, ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ



ಮನ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಬೇಕೆ?



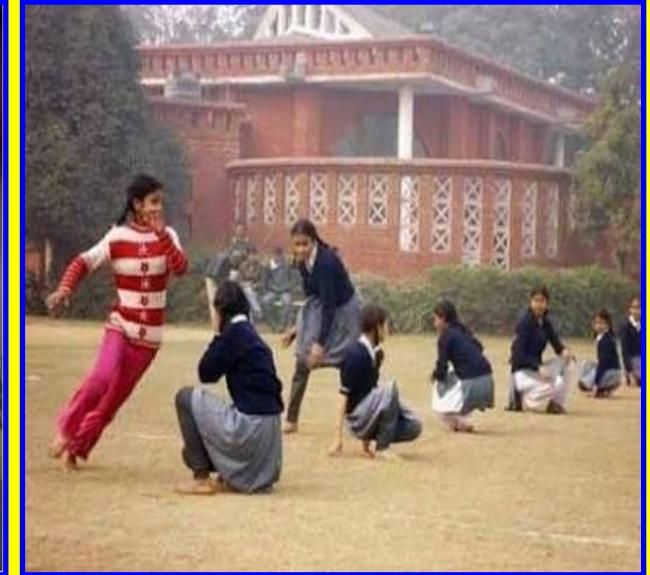
ಸದಾ ಶುದ್ಧಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸೇವನ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಬೇಕೆ?



ಹಿತಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ದೃಹಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಬೇಕೆ?



ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳು

ಕ್ರಾಸ್‌ರ್ ಬಾರದಿರಲು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಆಚಾರ ಹೀಗಿರಲಿ

ಯೋಗ್ ವಿಚಾರ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ

ಒತ್ತುದ, ದುಸುಡಗಳನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಣಾದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳು

ಕ್ರಾನಿಕಲ್ ಬಾರದಿರಲು ಮನ್ಯಂಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ



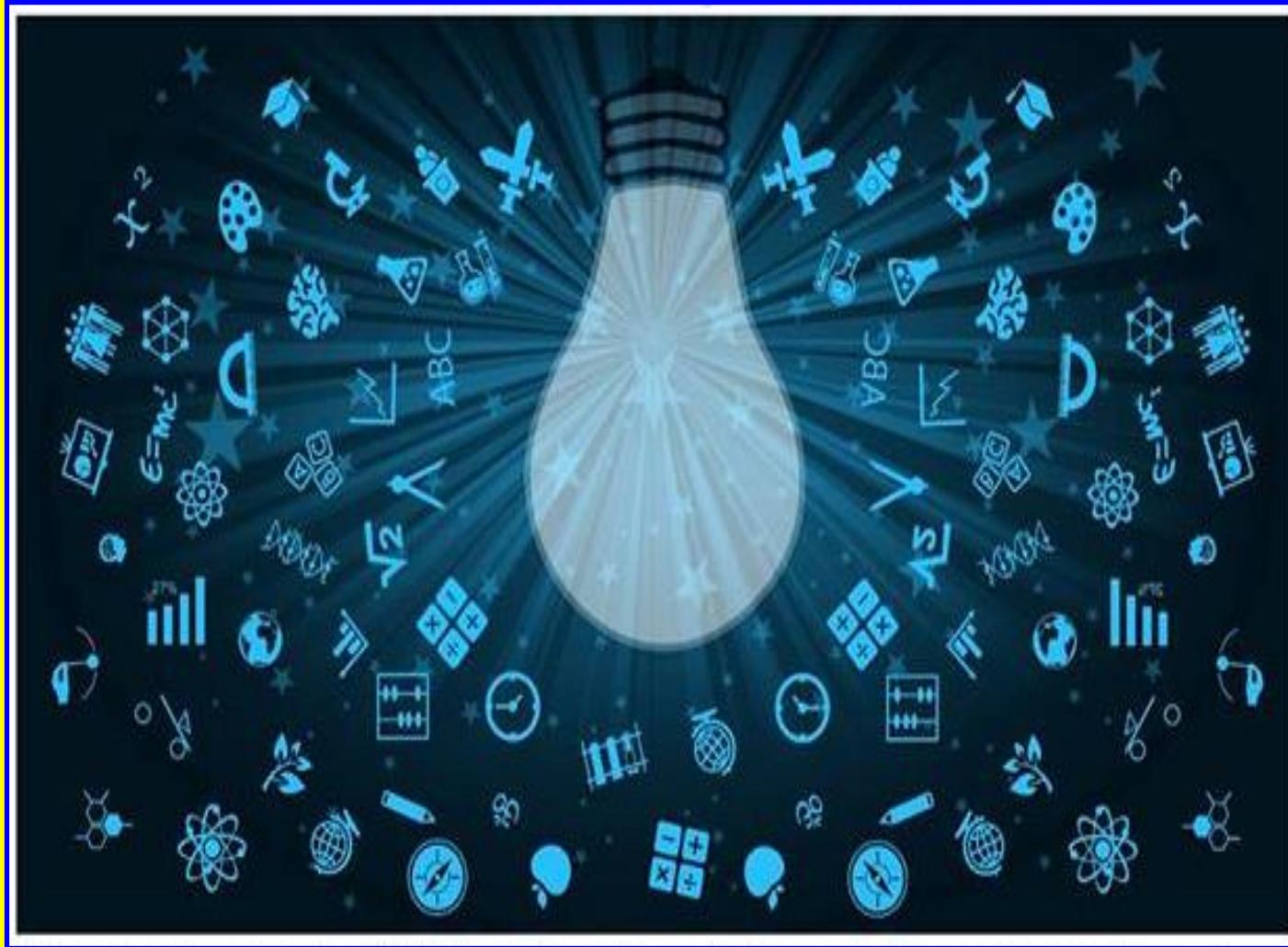
ವಣಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ
ನುರಿತೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ
ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕ್ರಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಿರಲು ಮನ್ಯಜ್ಞರಿಕೆ ವಹಿಸಿ



ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಸ್ವತಃ ಸ್ತನಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು

ಕ್ಷಾನ್ತರ ಬಾರದಿರಲು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಜಾರ ಸರಿ ಇರಲೆ



ಕ್ಷಾನ್ತರ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಡನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು
ವ್ಯಾಖ್ಯಾತ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಕತೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳು



ವಂದನೆಗಳು

ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಣೆ

ಸೋಂಪುತ್ತಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಕ ಅಂಶಾಂಶಗಳ ವಿಭಾಗ

ಹಾಗೂ

ಸಮುದಾಯ ಕ್ಷಾನ್ಸರ್ ವಿಭಾಗ

ಕೀದ್ವಾಂಯಿ ಸ್ಥಾರಕ ಗಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಪರ್ಕ: 080-26094012

