

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ...



ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿದ್ಯಮಾನ. ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಕಟುಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಮಹಿಳೆಗಿರಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ **ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್**

ವೇದಾಳ ಗಂಡನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ. ಪತಿಯ ವೇದನೆ ತಾಳಲಾರದೆ ವೇದಾ ಕಚೇರಿಗೆ ರಜೆ ಹಾಕಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದರು. ಅದಾಗಿ ಎರಡೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಗನಿಗೆ ಹರಡಿತ್ತು ಜ್ವರದ ವೈರಸ್. ಈಗಲೂ ವೇದಾಳಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ, ಶಾಲೆ ಎಂದು ಮರಳಿ ಹೋದ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಬೆಂಬಿಡದ ಸೋಂಕು ವೇದಾಳನ್ನೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ವೇದಾ ರಜೆ ಹಾಕುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಜ್ವರದಲ್ಲೇ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಒದಗಿಬಂದಿತ್ತು.

ಇದು ವೇದಾ ಒಬ್ಬಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಮಾವ ಯಾರದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೂ ಹೆಗಲುಕೊಟ್ಟು ನಿಂತು ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವಳು ಮಹಿಳೆಯೇ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವವರೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದರೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವಳು ಹೆಣ್ಣೇ. ಹೀಗೆ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರ, ಶಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಿನಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ತನಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಊದುತ್ತಿರುವ ಕಾಲುಗಳು, ಕುಂದುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಧಿಸುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟ, ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ತಯಾರಿ, ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಫೀಸ್ ಕೆಲಸ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೊದಲು, ನಂತರ ತನ್ನ ಸ್ವಂತದ್ದು