

ಮಹಿಳೆಯರ ದಿನಚರಿ ಹೀಗಿರಲಿ...

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ. ಕನಿಷ್ಠ ರಾತ್ರಿ ಆರೇಳು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಬೇಡ.
- ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ಬೆಳಿಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಮಾಡಿ. ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆ ಮೊಳಕೆಯ ಕಾಳು, ಋತುವಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಇರಲಿ. 11 ಗಂಟೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್ ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರಲಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಹಗುರವಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ 8 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಿ. 3 ದೊಡ್ಡ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ 5 ಸಣ್ಣ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ವಿಷಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾ, ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ, ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ. ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ ಪಿನ್‌ವೆರ್‌ಟಿವ್ ಇನ್ನಿತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಫೈಡ್ಸ್ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಅಂಜೂರ, ಖರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲ, ಬಾಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದುಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 34 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಂತರ ಎರಡು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ಮಾತು ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಿನಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಿದರೆ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆಸವೆತ ತಪ್ಪಿಸಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಇನ್ನಿತರ ಹೈನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೀತಾಫಲ, ಸಮುದ್ರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ನಿಯಮಿತ ಧೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರಲೇಬೇಕು (ವಾಕಿಂಗ್, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್, ಡ್ಯಾನ್ಸಿಂಗ್, ರೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್, ಜುಂಬಾ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಋತುಬಂಧದಲ್ಲಾಗುವ ಉಷ್ಣ ಅಲೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಅಗಸೆ, ಕುಂಬಳಬೀಜ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಫೈಟೋ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸೋಯಾ, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಾತ್ರ ಸೋರುವಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತ್ಕೃತಿ ಹೊಂದಲು ಕಿಗಲ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿನಾ 50-60 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.
- ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯು ಮಿತವಾಗಿರಲಿ.

ಮಹಿಳೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೇನು?

- ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಂದೇಹ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಸಮಯವಿದ್ದಾಗ ಉತ್ತಮ ಹೃದಯವಂತ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಮನಬಿಟ್ಟೆ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ, ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮಹಿಳೆಯರು. ರೋಗಪತ್ರಗಾಗಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಿಗಾದರೂ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಶೇ.80ರಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಧೋರಣೆಯನ್ನೇ 'Saint syndrome' ಅಥವಾ 'ಸಂತರ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸುವುದು. ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹೋಗಿ ತಾನೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀನೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕರಸ್ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಪಟ್ಟಣವೆಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೇನೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನವಂತೂ ತಂತಿಯ ಮೇಲಿನ ನಡಿಗೆಯ ಹಾಗಾಗಿದೆ.

ಮೆನಾರ್ಕಿಯಿಂದ ಮೆನೋಪಾಸ್‌ವರೆಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಹಿಳೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ದಾಸಕಾಗಿಯೇ ಬದುಕಬೇಕಾದದ್ದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ನಿಯಮ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಇನ್ನಿತರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಹೆದರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಮೂಳೆಮುರಿತ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾದ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೊಂಟದಸುತ್ತಲೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ(ಸೆಂಟ್ರಲ್‌ಒಬೆಸಿಟಿ) ಇಂದು ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮೌನ ಕೊಲೆಗಾರನಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂದೆರಗುವ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಂತೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಹಿಳೆ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡದೆ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಕಾಡುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 8 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. 50ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ (ಸಂದುನೋವು), ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಆಸ್ತಮಾ, ಏಡ್ಸ್ ಇನ್ನಿತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ.