



ಆರೋಗ್ಯ

ಮಹಿಳೆಯ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಸುಗಮವಾದೀತೇ ಜೀವನರಥ?



ಕುಟುಂಬದ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಹೆಣ್ಣು, ಮನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಮನೆ-ಕಚೇರಿಯ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತು ಮೂಡಿಸಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಸಾಧಕರನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಮಾತನಾಡಿಸಿದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ...'

ಈ ಮಾತನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ದಿನಕ್ಕೆ ನೂರು ಸಲ ಜಪ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಲದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ರಥ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಮಹಿಳೆ ಮೊದಲಿಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸದೃಢವಾಗುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮೊದಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ.

ಈ ಬಾರಿ ಕೋವಿಡ್ ಮಹಾಮಾರಿ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಎಚ್ಚರದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾರ್ಚ್ 8ರ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಮಹತ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಜ್ಜಿನ ಗಮನಹರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ತುರ್ತಾಗಿ ಇದೆ. 'ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ; ಕೋವಿಡ್

19 ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯ ಸಾಧನೆ' ('Women in leadership: Achieving an equal future in a COVID19 world') ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ ಈ ಬಾರಿಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯದ್ದಾಗಿದೆ.

ಕೊರೋನಾ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಊಟ, ಪಚನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಹಾರ, ನಿದ್ರೆ... ಇವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಸೂತ್ರಗಳು. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಹೊಂದಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು, ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಲು ನಡಿಗೆಯಂತಹ ಸಣ್ಣದೊಂದು ವಿಹಾರ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಲು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ... ಇವಿಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಂತೆಯೇ.

ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಈ ಮೂಲ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಒಂದುವೇಳೆ ಇದನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ? ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಇಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ತಡಕಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ. ಮಹಿಳೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮನೆ ಕೆಲಸ, ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಧುಮೇಹ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ