



ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ

- ಸವಿತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ

● ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರಾ?

ಮಹಿಳೆ ಇಂದು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಧನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಇತರ ಮಹಿಳಾ ನೌಕರರಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಬರುವಂತಹ ಫಿರ್ಯಾದಿ, ತನಿಖೆ ಹಾಗೂ ಬಂದೋಬಸ್ತ್ ಇತ್ಯಾದಿ



ಕರ್ತವ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಕೆಲಸದ ಸಮಯ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಂದೋಬಸ್ತ್ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯೋಜಿಸಿದಾಗಲಂತೂ ಬೆಳಂಬೆಳಗ್ಗೆ ನಿಯೋಜಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರಂತೂ ಅವರ

ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ದುಸ್ತರವೇ. ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀರಿಸಿಯೋ, ಸಮೀಪದ ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ರೆಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ತವ್ಯ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಯೋಚಿಸಲೂ ಸಮಯದ ಅಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವ 'ವಾರದ ರಜೆ' ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬಿಡುವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಿಂತಲೂ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ (executive) ಮಹಿಳಾ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ/ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

● ವೃತ್ತಿಪರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ

ಪ್ರತಿದಿನವೂ 'ಮಹಿಳಾ ದಿನ'

-ಡಾ. ಪಾರಿಜಾತ, ದಂತವೈದ್ಯ, ಅಭಯ ಡೆಂಟಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಬೆಂಗಳೂರು

● ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಮಹಿಳೆ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರಲಿ. ಆಕೆಗೆ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇತರರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ, ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತುಹೋಗುವಂಥ ಸಂದರ್ಭವೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪತಿಯೂ ಕೂಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದಂತೆಯೇ.

● ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ?

ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು, ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ.

● ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ನೆಪದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ



ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು?

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ 'ಮಹಿಳಾ ದಿನ' ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಕೆಲಸ, ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

● ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳೇನು?

- ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ದಿನಕ್ಕಿರತು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ.
- ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಜುಂಕ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

● ಬಾಯಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

● ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂವರ್ಕಿಸಿ ಹಲ್ಲು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ವಂತಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಿಡಿ

ಬಿ. ಊರ್ಮಿಳಾ ಶಿಶಿಲ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಎಸ್‌ಸಿಎಸ್‌ಪಿ, ಸಮಾಜಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಬೆಂಗಳೂರು

● ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಬಿಟ್ಟು ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಾಸ್ತವ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯ, ಕಚೇರಿಯ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು, ಪತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಡೀ ದಿನ ಮನೆಗೆಲಸ, ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಗೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕನಿಷ್ಠ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಕಷ್ಟವಾದೀತು.