

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ನಿಭಾವಣೆ ಹೇಗೆ?

ವೃತ್ತಿಪರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿ ಆಕೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮಧ್ಯೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೇ ಅಲಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮಯಾಭಾವದ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಸೂಪ್‌ನಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

● ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮಹಿಳೆ ಯಾವ ಹುದ್ದೆಯನ್ನೇ ಆಲಂಕರಿಸಿರಲಿ ಅಥವಾ ಗೃಹಿಣಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದು ಯೋಗಾಸನ, ಏರೊಬಿಕ್ಸ್, ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬಿ.ಪಿ.ಒ. ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕತ್ತು ನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ಉಣಗಲುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಕೆಲವೊಂದು ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಜಿಮ್' ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಇಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಬಾಡಿ ಮೆಸಾಜರ್ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ದೇಹದ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ವಾಯುವಿಕಾರ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು.

● ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಏನಿಲ್ಲಾ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಕೇವಲ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಗಳಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಬಾರದು. ಆ ದಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ನಂತರದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಆಯಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಉದಾ: ಸ್ತನಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕುರಿತಾಗಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಪೊಲೀಸ್ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.



● ಮಕ್ಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳು ಯಶ ಕಂಡಿವೆಯೇ?

ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಹಲವು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಅನುಷ್ಠಾನವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

● ಮಹಿಳೆಯರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಲು ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಕಾರಣವೇ?

ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತಿಯಾಗಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು ಬಳಕೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಜನರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

● ಮಹಿಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯಗಳಿವೆಯೇ?

ಮಹಿಳೆ ತನಗಾಗಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ಓದು, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪುರುಷರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ 15-20 ನಿಮಿಷದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲೂ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಂದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಹಾಗೂ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣಾ ಪರಿಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸುಗಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಯಟ್ ಮುಖ್ಯ**  
ಡಯಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇ ಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ಇರಲಿ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೂಪ್, ಸಲಾಡ್, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಿರಲಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಚಪಾತಿ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಜ್ಯೂಸ್, ಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

**ನಿಧಿಯೆಂಬ ಔಷಧಿ**  
ಉತ್ತಮ ನಿಧಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಿಧ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಧಿ ಎಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿಧಿ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಮಹಿಳೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ದಪ್ಪವಾಗುವುದು, ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)