

ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ

ಹಸ್ತಾ ಬಿ*

*ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಡಾ. ಹಾ.ಮಾ.ನಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ (ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಯೋಜಿತ),
ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಕಾಲೇಜು, ಉಜಿರೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ

ಸಾರಾಂಶ: (Abstract)

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ - ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾನವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಚುರವಾದ ನಂತರ ಈ 2 ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಮಹತ್ವ ದೊರಕಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವುಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯತೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯಪದಗಳು (Keywords): ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದ ಜೀವನವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ರೋಗ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಒಂದು. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಂದು ಸಾಮರಸ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಡೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಪೋಟಾನ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಆಯೋಡಿನ್, ತಾಮ್ರ, ಮೇಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಸಪ್ಪರ್, ಇತರ ಜಾಡಿನ ಅಂಶಗಳು, ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್ ಯಾವುದೆಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ

Please cite this article as: ಹಸ್ತಾ ಬಿ. (2023). ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ. ಪ್ರತಿಬಿಂಬ: ಮಲ್ಟಿಡಿಸಿಪ್ಲಿನರಿ ಕನ್ನಡ ರಿಸರ್ಚ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಐಐಎಂಆರ್‌ಡಿ, 5(1). ಪು.ಸಂ. 32-40

ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದಾಗ ಐಸಿಎಮ್‌ಆರ್ ಮಾನದಂಡದ ಪ್ರಕಾರ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಪೂರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆ ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಶುಪಾಲನಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಘೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದ ಕೇಂದ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಒಂದು ಮತ್ತು ಇದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಕಾಲಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ದುರ್ಬಲ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿ ಭಾರತವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧಿಸಲಾಗುವಂತಹುಗಳು. ಈ ಅಂಶಗಳು ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದ ಆರ್ಥಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥಿಕತೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಅಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ, ರೋಗರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ, ಮರಣದರ, ಪ್ರಮಾಣ, ಜೀವಿತಾವಧಿ, ಲಿಂಗಾನುಪಾತ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ನಡುವೆ ಅಂತರ್ಗತ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಗು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯು ಕುಟುಂಬಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುವ ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಮರ್ಥಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಕೂಲಿ ಅಥವಾ ಹಣ ಗಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕಡಿಮೆ

ಹಣದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವಿರದೆ ಉಪವಾಸ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಣಿಶ್ರೇಣಿಕೃತ ಜಾತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಸಮಾನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕೆಳಜಾತಿಗಳು ಬಡತನರೇಖೆ ಕೆಳಗಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯದ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಊಟದ ನಂತರವೇ ತಮ್ಮ ಊಟೋಪಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಪರಿಶ್ರಮದ ದುಡಿಮೆ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ-ಬಾಣಂತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ತುತ್ತಾಗಿ ಬದುಕುಳಿದಿರುವ ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವೇ ಬದುಕಿನ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಬಡತನದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ

“ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಸಂಪತ್ತು” ಎಂಬ ಗಾದೆ ಒಂದು ದೇಶ ಅಥವಾ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಗರಿಕನು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಒಂದು ಸ್ವತ್ತು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವು ಮಾನವರ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ದೇಶದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಸುಧಾರಣೆಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದ ದೇಶಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಒತ್ತಡ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ರೋಗ ಅಥವಾ ಅದರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವು ಹೇಳುವಂತೆ “ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ರೋಗ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲ.” ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಎಂಬ ಮೂರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅವಾಂತರವು ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಬಡತನ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಅನಕ್ಷರತೆ, ಪರಿಸರ ನಾಶ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವು ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಲಿಪತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. 1986ರಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಟ್ಟಾವಾ ಚಾರ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿನ WHO, “ಆರೋಗ್ಯವು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಬದುಕುವ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. “ವರ್ಗೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾದ WHO ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಆಫ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಲಾಸಿಫಿಕೇಶನ್ (WHO-FIC), ಇದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವರ್ಗೀಕರಣ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ (ಐಸಿಎಫ್) ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವರ್ಗೀಕರಣ (ಐಸಿಡಿ) ಸಹ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ದೈಹಿಕ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಲವಾದ ಸೂಚಕವೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಎತ್ತರ ತೂಕವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಧಾರಿತ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನದಿಂದ ಕೂಡ ಪ್ರಾಭಾವಿತವಾಗಿದೆ ಜನರ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಸಹ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಾಜ್ಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅರಿವಿನ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಲೇಖನ 47 (ಭಾಗ 4 ಡೈರೆಕ್ಟಿವ್ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ಸ್ ಆಫ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಪಾಲಿಸಿ) ಹೇಳುತ್ತದೆ: ‘ಜನರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜನರ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು, ಸತತ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಯೋಜನೆಗಳು ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಪರಿಸರ, ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅದು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು 15% ಇದು ಕೂಡಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶ. ಯಾಕೆಂದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೈಯೋಟಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಗಮನವೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಇದ್ದು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಮಹಿಳೆಯರು ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಕಾರಣ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡಾ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ, ಆಹಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಮಯದ ಕೊರತೆ ಇದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸೇವನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು. ಅವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎನರ್ಜಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ (ಪಿಇಎಂ), ಅನೀಮಿಯ, ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್, ಮಾರಸ್ಕಸ್, ವಿಟಮಿನ್ – ಎ ಕೊರತೆ (ಬಿಟೊಟ್ಟು ತಾಣಗಳು ಮತ್ತು ನೈಟ್ ಕುರುಡುತನ), ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಅಸ್ವಸ್ಥಗಳು (ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಗೋಯಿಟರ್ – ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ), ಕ್ರೆಟಿನಿಸಂ (ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ) ಬೆರಿಬೆರಿ, ಸ್ಕರ್ವಿ ಮತ್ತು ರಿಕೆಟ್, ಅಸ್ಪಿಯೋಮಲೇಶಿಯಾ, ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್, ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತೊಂದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗಾಯದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು, ನರಗಳ (ಮಾನಸಿಕ) ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ: (ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೊರತೆ)

ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೆಂಪು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ದೇಹ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಒಳಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿದೆ.

ಇದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ, ಕೆಲವು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಂತೆ ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿರೂಪತೆ ಅಥವಾ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಣುವಿನ ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಂಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ (RBC ಗಳ ಒಳಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಕ್ಸಿಯಾಗಿ (ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ವಿವಿಧ ಹಂತದ ರಕ್ತಹೀನತೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅನಿಸಿಯಾವನ್ನು RBCಗಳು ರೂಪ ವಿಜ್ಞಾನ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಇಟಿಯೋಲಾಜಿಕ್ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು

ಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸ್ವೆಕ್ಟಾಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮೂಲಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಕ್ಸಿಯಾಗೆ (ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ರಕ್ತಹೀನತೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅನಿಸಿಯಾವನ್ನು RBCಗಳ ರೂಪವಿಚ್ಛೇದನ, ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಇಟಿಯೋಲಾಜಿಕ್ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸ್ವೆಕ್ಟಾಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವರ್ಗಗಳು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಂತಹ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಷ್ಟದ ಮೂಲಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ) ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಕಣ ವಿನಾಶ (ಹೆಮೋಲಿಸಿಸ್) ಅಥವಾ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ (ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಹೆಮಟೊಪೊಯಿಸಿಸ್) ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಕನ ಉಗುರುಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಇತರ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹಳದಿ ಕಣ್ಣುಗಳು, ದೇಹ ತಣ್ಣಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುವಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು.

ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆ: (ಪ್ರೋಟೀನ್ –ಎನರ್ಜಿ- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ)

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಎತ್ತರದ, ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಆಂಜಿನಾ (ಅಪಧಮನಿಗಳ ದಪ್ಪವಾಗುವುದರಿಂದ ಎದೆನೋವು), ಹೃದಯ ರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ, (ಸೆರೆಬ್ರೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಅಪಘಾತ) ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ, ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ, ಬಹು ಸ್ಕೆಲೋಸಿಸ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ). ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 12 ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ- ದೂಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ. ಚಂದ್ರನ ಮುಖದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಕೂದಲು, ವ್ಯರ್ಥವಾದ ದೇಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಮಿಸಲು, (ನೇರ) ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯು ಅಧಿಕ ದೇಹ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.ಇದು ಅತಿಯಾದ ತೂಕವು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೂಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸ್ನಾಯು, ಮೂಳೆ ಅಥವಾ ನೀರಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ (ಆದರ್ಶ) ಃಬಳಿ 18.5 ಮತ್ತು 25 ರ ನಡುವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸರಾಸರಿ ಃಬಳಿ 21 ಅಥವಾ 22 ರ ನಡುವೆ ಇರಬೇಕು. 18.5 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಃಬಳಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. 25-30, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.ಆದರ್ಶ ಪ್ರಾಯವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಃಬಳಿಯನ್ನು 21 ರಿಂದ 22ರ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು 25 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗಿರಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರೋಢೀಕರಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿತರಣೆ (ಪುರುಷ ವಿಧದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ) ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಬ್ಬು ಎರಡೂ ಪದಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವು ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ನಾವು ಅಧಿಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹವು ಕೊಬ್ಬು ಎಂದು ಬಳಸಲ್ಪಡದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಓಬಿಸಿಟಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಸೂಚಿ ಮೌಲ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತೊಂದರೆ: (ವಿಟಮಿನ್ -ಸಿ ಕೊರತೆ)

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವಿಟಮಿನ್-ಎ, ಡಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫರಸ್ಸಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲು ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಟಲುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಎಲೆಕೋಸು, ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೂರ್ಯ-ಕಿರಣಗಳು, ಹಾಲು, ಸಿಟ್ರಸ್ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸುವಾಸಿತ ವಿಟಮಿನ್-ಎ, ಡಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಕಂದು ಹಲ್ಲುಗಳು. ಸಡಿಲವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಸ್ವಂಜಿಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗಮ್, ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಗೋಚರ, ಚಿಹ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗಾಯದ ಹೀಲಿಂಗ್: (ವಿಟಮಿನ್ -ಸಿ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಕೊರತೆ)

ಗಾಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಹಿಸ್ಟೋಟಾಸಿಸ್, ಉರಿಯೂತ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಹೊಸರೂಪದ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (ಆಸ್ಕೋರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ) ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ (ಫೈಟೋನಾಡಿಯೋನ್) ಸೇವನೆಯ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಒಂದು ಗಾಯದ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲಾ

ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು ಸರಿಯಾದ ಅನುಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು, ಹೀಗಾಗಿ ಅನುಚಿತ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ಗಾಯದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಚಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕ, ಸೋಂಕು, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧ್ಯಸೇವನೆ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಈ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವದ ದುರಸ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಗಾಯದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಸಿರು ಲೀಫಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಫ್ ಲಿವರ್ ಮತ್ತು ಚೀಸ್, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋಸ್, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಗಳು, ಬೆರಿಗಳು, ಗ್ರೀನ್ ಮತ್ತು ರೆಡ್ ಪೆಪರ್ಸ್, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಕಾಲಜನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ (ಗಾಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ) ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ನರಸಂವಾಹಕಗಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗಾಯದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ಅದರ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅದರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗಾಯಗೊಂಡ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಅಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ನರಗಳ (ಮಾನಸಿಕ) ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6 ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12)

ನರಮಂಡಲದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ದೇಹದ ನರಮಂಡಲದ ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಅಥವಾ ಇತರ ನರಗಳ ರಚನಾತ್ಮಕ, ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಸಹಜತೆಗಳು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಳಪೆ ಸಹಕಾರ, ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನೆ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು, ಗೊಂದಲ, ನೋವು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನರಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನುವಂಶಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಜನ್ಮಜಾತ ಅಸಹಜತೆಗಳು, ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳು, ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಗಾಯ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಗಾಯ, ಅಥವಾ ನರಗಳ ಗಾಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6, ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ನಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನರಗಳ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6 ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12ಗಳು ಹಾಲು ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ನೇರ ಮಾಂಸದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನಾ ಗ್ರಂಥಗಳು:

- Coker, A. L., Davis, K. E., Arias, I., Desai, S., Sanderson, M., Brandt, H. M., & Smith, P. H. (2002). Physical and mental health effects of intimate partner violence for men and women. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(4), 260–268. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(02\)00514-7](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00514-7)

- Jungari, S., & Chauhan, B. G. (2017). Caste, wealth and regional inequalities in health status of women and children in India. *Contemporary Voice of Dalit*, 9(1), 87–100.
<https://doi.org/10.1177/2455328x17690644>
- Malhotra, S., & Shah, R. (2015). Women and mental health in India: An overview. *Indian Journal of Psychiatry*, 57(6), 205.
<https://doi.org/10.4103/0019-5545.161479>
- Oakley, A. (1984). *Women, health, and the family*.
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1057%2Ffr.1985.21.pdf>