

## ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶ್ರೀದೇವಿ

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಹಂಪಿ, ವಿಜಯನಗರ  
ತಾಲೂಕು, ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.

### ಸಾರಾಂಶ: (Abstract)

ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅನಂತವಾದ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಮಗಳಾಗಿ, ತಂಗಿಯಾಗಿ, ಅಕ್ಕನಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಕೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಇನ್ನುಳಿದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ರಾಜಕೀಯ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಕೆ ಇನ್ನೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಸಹ ಆಕೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಗತ್ಯವು ಇದೆ.

ಮುಖ್ಯಪದಗಳು (Keywords): ಮಹಿಳೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ.

### ಪೀಠಿಕೆ

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಬಡತನ, ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯ ಮಟ್ಟವು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ.

“ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮದಿಂದ ಬದುಕುವುದಾಗಿದೆ.”

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಸೂಚಕಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸರಾಸರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮದ ಬಹು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಾನವನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಆರ್ಥಿಕ ಉತ್ಪನ್ನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗ, ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಜಾತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾನವ ಬಂಡವಾಳದ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಉಳಿತಾಯ, ಹೂಡಿಕೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದ ಮೂಲಕ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಬಡತನ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ (ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು)

### ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕಡಿಮೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ವಿರಳವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗದಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ವೇತನ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರನ್ನು ಈ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ವಿಷವರ್ತಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ದೇಶವು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದಾಗಿದೆ.

### ಶಿಕ್ಷಣ

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು

ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದನುಸಾರವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಇರುವಂತಹ ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು, ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವಂತಹ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

### ಬಡತನ

ಬಡತನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ಸೌಲಭ್ಯವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದೆ. ಅಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬಡವರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಕೆಲವು ಶಾಸನಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಹಲವಾರು ಶಾಸನಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿಂದನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಇಲಾಖೆಯು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಇಲಾಖೆಯು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಉದ್ಯೋಗಾಧಾರಿತ ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬಲಪಡಿಸುವಂತಹ ಸಬಲೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ “ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ” ಯನ್ನು ಸಹ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಇಲಾಖೆಯ

ವತಿಯಿಂದ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಇಲಾಖೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಈ ಇಲಾಖೆಯ ಕೆಲವು ಯೋಜನೆಗಳು**

1. ಸಾಂತ್ವಾನ ಯೋಜನೆ
2. ಸ್ತ್ರೀಶಕ್ತಿ ಯೋಜನೆ
3. ಕಿಶೋರಿ ಶಕ್ತಿ ಯೋಜನೆ
4. ಮಾತೃವಂದನಾ ಯೋಜನೆ
5. ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ
6. ಬಾಲಕಿಯರ ವಸತಿ ಯೋಜನೆ
7. ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಯೋಜನೆ

ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಇನ್ನೂ ಸಫಲರಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

**ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ**

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವ ಜೀವಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಜೀವಿಸುವಂತಹ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ವಾಹನಗಳ ಬಳಕೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರವೇ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಗರಗಳ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವಂತಹ ಸ್ಲಂ ಜನರು ಬದುಕುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವು ತುಂಬಾ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರವು ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವಂತಹ ಜನರ ಬದುಕನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಇರುವಂತಹ ಸರ್ಕಾರದ

ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಲಿ, ಪುರುಷರಾಗಲಿ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಜೀವನ ಶೈಲಿ

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದ್ದರೂ ಅವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದಿನ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಳಸುವಂತಹ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು ಹಿಂದೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಜನರ ಬದುಕು ಸರಳವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜನರ ಬದುಕು ಐಶಾರಾಮಿ ಜೀವನದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಮಾನಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ ದಿನಮಾನಕ್ಕೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಾಗಲೀ ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಮಾನದ ಜನರು ಹಿಂದಿನ ಜನರಂತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿರುವಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳಬೇಕಾದರೆ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಜನರು ಈ ರೀತಿಯ ಯಾವುದೇ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇದೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದೆ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ

ಮೈಯನ್ನು ದಂಡಿಸದೆ ಜೀವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಐಶಾರಾಮಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿರುವುದಾಗಿದೆ.

### ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
2. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

### ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಅವರ ಜೀವನದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಭವಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಮೇಲಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯೌವನದ ಮೂಲಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೂ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

- 1) ಖಿನ್ನತೆ 2) ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು 3) ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ
- 4) ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು 5) ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯ

### ಮಹಿಳೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು :

ದಿನನಿತ್ಯ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಎಳುವುದು, ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಮೇಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

### ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏರುಪೇರು. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವಂತಹ ಬಾಧೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನೋಡೋಣ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಂದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಕಾರಣ ಇದು ಹೃದಯಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಘಾತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅಶಕ್ತತೆ. ಈ ಅಶಕ್ತತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ 'ಸೆಟ್ರೂಕ್' ಎಂಬ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೂಡ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನುಳಿದ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕಂಡುಬರುವಂತದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅದು ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯು 'ಥೈರಾಯಿಡ್' ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಏರಿಳಿತ. ಇದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯು ಮುಂದೆ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

#### ಉಪಸಂಹಾರ

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿರುವಂತಹ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಫಲರಾಗುವುದು ಅತಿ

ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವು ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲೆಂದೇ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಹಾಗೂ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರನ್ನು ನೇಮಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸರ್ಕಾರವು ಮುಂದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

#### ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- ಚಿದಾನಂದ. ಎನ್. ಶಿರಸಗಿ. (2005). ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ-ಭಾಗ-1. ಭಾಗ್ಯವಂತಿ ಪ್ರಕಾಶನ.
- ಇಂದ್ರಜಿತ. (2001). ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳು. ಪಾರು ಪ್ರಕಾಶನ.
- ಮಹಾಂತಗೌಡ ಪಾಟೀಲ್ ಗುಡದೂರು. (2014). ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಂತನ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ. ಈಶ್ವರ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್.
- ಶಾರದ ಜಿ. ವೈ. (2018). ಮನೆ ಮದ್ದು. ಜನತಾ ಬುಕ್ ಹೌಸ್.
- ಶಿವಕುಮಾರ್ ಕೆ. ಜಿ. (2011). ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಮನೆ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಆಯುರ್ವೇದ. ಮಾರುತಿ ಪ್ರಕಾಶನ.