

ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು.

ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ವಿಶ್ವವು ಶಾಲೆ, ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳು, ಆಟೋಟ, ಗೇಮ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ, ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳ ವಿಶ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರೆಕಿ ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತರಾಗದೆ, ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಎಳೆಯರ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಓದುಬರಹ, ಆಟೋಟ, ಕಲೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಭೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಟಿವಿಯ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯ, ಗಾಯನ, ಕಿಚ್ಚ್ ಶೋ ಹಾಗೂ ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮನರಂಜಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಅನೇಕಾನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಲೋನಿ ದೈನೀ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪುಣೆಯ ಈ ಹುಡುಗಿ ಗಂಗೂಬಾಯಿ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತಳಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಅಪ್ ಕಾಮೆಡಿಯನ್ ಆಗಿರುವ ಇವಳು, ಛೋಟಿ ಮಿಯಾಂ ಈ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋದ ವಿಜೇತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಶೋದಲ್ಲಿ ಇವಳೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರ ಮನಸ್ಸು ಗೆದ್ದಿದ್ದಾಳೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ನಾಗೆಯುಕ್ತಿಸುವ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಯಿಂದಾಗಿ ಇವಳು ದೇಶದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮನೆಮಾತಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಕಾಮೆಡಿಯ



ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇವಳು ತನಗಿಂತ ಇಮ್ಮಡಿ, ಮುಮ್ಮಡಿ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಕೂಡ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಸಲೋನಿಯ ಅಮೋಘ ಯಶಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಪ್ರಶಂಸಾರ್ಹವಾಗಿವೆ. ಅಪ್ರತಿಮ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಎಳೆಯ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಇವಳು ಒಬ್ಬಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಾರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮರಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಿನ ಅವಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಡ್ಯಾನ್ಸ್,

ಆ್ಯಕ್ಟಿಂಗ್ ಕ್ಲಾಸ್, ಟ್ಯೂಶನ್ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮಿತ್ರವರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಮೋಜಿನಲ್ಲಿ ಅವಳು ತೊಡಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಉತರನ್ ಸೀರಿಯಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಬಾಲಪ್ರತಿಭೆಗಳಾದ ಇಚ್ಛಾ (ಸ್ಟರ್ಸ್ ಪುರುಷೋತ್ತಮ್) ಮತ್ತು ತವಸ್ಯಾ (ಇತಿತಾ ಪಾಂಚಾಲ್) ತಮ್ಮ ನಟನಾ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬೆರಗುಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ಇವರು ಸಾಬೀತುಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದಿರುವ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಅವರ ಪಾಲನೆಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ. ಮಕ್ಕಳು ವಿಜೇತರಾಗುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮರಳಿದ ನಂತರವೂ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ

ಕೂಡಿದ ಇನ್ನೂ ಅರ್ಧ ದಿನವನ್ನು ಅವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಪೋಷಣೆಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲೊಗ್ಸ್ ಚೋಕೊಸ್ ರೂ. 10 ಪ್ಯಾಕ್, ಉತ್ತಮ ಸಂಜೆಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೋಲ್‌ಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಇದು ಫೈಬರ್, 11 ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮಿನರಲ್‌ನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ; ಅಂದರೆ, ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರು ಮತ್ತು ಆನಂದದಿಂದಿರು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅವರು ಮುಂದುವರಿದು ತಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



Rs. 10/-

ಚಿಕ್ಕ ಪ್ಯಾಕ್, ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಗುಣ.

ಈಗ ಹೋಲ್‌ಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ



* ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರದ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಕೆಲಾಗ್ಸ್ ಚೋಕೊಸ್ ಸೇವಿಸಿರಿ.