



ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ
ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು
ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ
ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಊಟ,
ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು
ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ
ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ
ಮತ್ತಷ್ಟು ಆತಂಕ
ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ
ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆದಷ್ಟು
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ
ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ,
ಕಣ್ಣುತುಂಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ..
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ..



ಚಿತ್ರ: ಮಂಜುನಾಥ್ ಡಿ.ಎಸ್.

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯ; ಕೂಲ್ ಕೂಲ್!

‘ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನ ಮಗಳು ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಆದ್ರೆ ಅವಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಂಕಾಗಿ ಇರ್ತಾಳೆ. ಹಾಳು ಮೂಳು ತಿಂತಾ ಇರ್ತಾಳೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಂತಿರ್ತಾಳೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟರ್?’

‘ನನ್ನ ಮಗ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲ ಓದುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪೇ ಇರಲ್ಲ ಅಂತಿದ್ದಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಗಂಟೆಗೆ ಎಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗಲೋ ತಿನ್ನೋದು, ಯಾವಾಗಲೋ ಮಲಗೋದು, ಸದಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆನೇ ಇರಲ್ಲ, ಏನ್ಮಾಡೋದ್ ಹೇಳಿ?’

ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ನಿಯೂ ಆಯಾ ದಿನದ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಂದಂದಿನ ಪಾಠವನ್ನು ಅಂದೇ ಓದಿ, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಗುರುಗಳ ಬಳಿಯೇ ಚರ್ಚಿಸಿ ಕಲಿತು ಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗಲೇ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಊಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತ ಶರೀರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರಲು ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್) ಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ನಾಲಿಗೆಗೆ

ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದನ್ನೇ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಇಂಧನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಅನೇಕರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ರಕ್ತಹೀನತೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 30 ರಿಂದ 50 ರಷ್ಟು ಹರೆಯದವರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯಾ) ಅಂದರೆ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ 10 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಸುವ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ 10 ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಆಯಾಸ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ, ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುವುದೇ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಒಣಹವೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೈಲುರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಿಸಿಯಾದ ಹಿತವಾದ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯಾವ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು?

ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ಪಾಯಸ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ಸಾರು, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ,