

## ಚಿಣ್ಣರ ದೇಹಾಕಾರ, ಬೇಕಿದೆ ಎಚ್ಚರ

ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯು  
ಗೀಳು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ  
ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ  
ಮಾನಸಿಕ  
ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ  
ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.  
ಎಳೆವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ  
ಮಕ್ಕಳು ಕನ್ನಡಕದ  
ಮೊರೆಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ  
ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯು  
ವ್ಯಸನ ಮುಖ್ಯವಾದ  
ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ.

**ದೇ**ಶದ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದ್ದೇವೆ? ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೂ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳದು ಕೂಡ - ತೀರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶೀತ, ಆರತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಷ್ಣ ಎನ್ನುವ ನಾಜೂಕು ಸ್ಥಿತಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ನಡೆಸಿರುವ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳ ಮೂಡಿಸುವಂತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಾಕಾರದ ಕುರಿತು ಗಂಭೀರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಎತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 138 ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 13.8 ಮಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 8.5 ಮಕ್ಕಳು ತೂಕದ ಕೊರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 28.6 ಮಕ್ಕಳು ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 15.1 ಮಕ್ಕಳು ದೃಷ್ಟಿನ್ಯೂನತೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಕಿವುಡುತನ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಈ ದೇಶದ ನಾಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತೂ ಹೇಳುವಂತಿವೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಳಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು ಎಂದು ನಂಬುವವರು ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದ ಬಹುತೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿತ್ರಣವಿದು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಐದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಸರಳವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿನ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ಬಂದು ಕೂಡಿವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರದ ಬದಲು, ರುಚಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಈ ವ್ಯತ್ಯಯ ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಿಂದದ್ದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಟೋಟಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೂ ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಶಾಲೆಗಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ರಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಉರುಹೊಡೆಯುವಿಕೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳು ಆಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೈದಾನಗಳು ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯ ನಂತರದ ಹೋಂವರ್ಕ್, ಟ್ಯೂಷನ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ತಿಂದದ್ದು ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಶಾಲೆ-ಹೋಂವರ್ಕ್ ನಡುವೆ ಸಿಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕೂಡ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಗೆಳೆಯರಾಗಿವೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯ ಈ ಗೀಳು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಎಳೆವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಕನ್ನಡಕದ ಮೊರೆಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯ ವ್ಯಸನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ನೇಹಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪರಿಕರಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತಿವೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿವೆ.

ದಿನದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವುದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಠ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಬದುಕಿನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪಠ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಬೋಧಿಸುವ ಕೂಪಮಂಡೂಕ ಶಾಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿಸುವ ಶಾಲೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕನಿಷ್ಠ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಗೋಜಿಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣದಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವೂ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಯುವ ಭಾರತದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, 'ಎಳೆಯರ ಭಾರತ'ದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರ-ಸಮಾಜ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.



ಈಚ್ಚರ್