



ಕರುಳಿನಲ್ಲೊಂದು ಮಿದುಳು!

150 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಯೇ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರತಂತುಗಳ ಜಾಲವೇ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ 500 ಮಿಲಿಯನ್ ನರಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸವೇನು ಗೊತ್ತೆ? ಆಹಾರದ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಅದನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಮಿದುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಏರುಪೇರಾಗಿಸುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಸಿವಿಗೂ ಮಿದುಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವಷ್ಟೇ, ಕರುಳಿಗೂ ಮಿದುಳಿಗೂ ನಂಟೂ ಉಂಟು! ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯೂಹ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಇಲ್ಲಿಂದ ಕರುಳಿಗೂ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಸರ-ಖಿನ್ನತೆಗಳೂ ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆತಂಕ-ಚಡವಡಿಕೆ, ಅಗತ್ಯವಿರದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಲ್ಲವು.

★ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಲು, ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಚಾಕ್‌ಲೇಟ್, -ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಧನಗಳಾಗಿರಬೇಡಿ. “ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಹಾಳು-ಮೂಳು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ” ಎಂಬ ಅಜ್ಜಿಯ ಉಪದೇಶ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯೇ.

★ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ, ತಿನ್ನುವ ನಡವಳಿಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ರೀತಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಹರ ಸುಮ್ಮನಾಗಿರಲು ಅವರು ಕೇಳಿದ ಆಹಾರ ಕೊಡಿಸುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡದಿರಲಿ ಎಂದು ತಿಂಡಿಯ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಕೈಲಿ ಹಿಡಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳ ‘ತಿಂಡಿಯ ಚಟ’ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

★ ಶಾಲೆಗೆ ‘ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್’ ಕಳಿಸುವಾಗಲೂ ಅಷ್ಟೆ, ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ‘ನೀನೇ ತೋಗೋ’ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರಯೋಗಶೀಲರಾಗಿ! ಹಣ್ಣು -ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಲು ನೋಡಿ.

★ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಜನರು ಮಾಡದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಲಸವಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ತಂದೆ- ತಾಯಿಯರೊಡನೆ ತರಕಾರಿ- ಆಹಾರ- ಹಣ್ಣು ತರಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು. ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮಂದಿರೂ ಅಷ್ಟೇ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಗೆ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ, ಅವರು ‘ಏನಾದರೂ ಕೊಡಿಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ’ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯದಿರುವುದು. ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಾದರೂ ಅಷ್ಟೆ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಓದುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೆ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಬೇಡ! ಒಟ್ಟಿಗೇ ಹುಡುಕಿ, ಕಲಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಾಯಕ.

★ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಗಷ್ಟೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕರಿದ ತಿಂಡಿ-ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಅವು ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ‘food cravings’ ಆಹಾರ ತುಡಿತಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೂಡುವುದು, ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳುವುದು, ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದು.

‘ಜಂಕ್ ಫುಡ್’ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನೀವು ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೂ ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೇ ತರಬಹುದು. ಕದ್ದು ತಿನ್ನುವುದು, ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಲು ದುಡ್ಡು ಕದಿಯುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅತೀ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ‘ಬೇಡವೇ ಬೇಡ’ ಎನ್ನುವ ಬದಲು ವಾರದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಕ್ಕೆ ‘ಜಂಕ್ ಆಹಾರ’ ವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿ, ಸೀಮಿತವಾಗಿರಿಸಿ. ಅಂದು ಹಸಿ ತರಕಾರಿ/ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ತಿಂಡಿ, ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಹೊರಗಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು! ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚು! ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಪಾರವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು! ಆದರೆ ಪ್ರತಿಫಲವೂ ಅಷ್ಟೇ ರುಚಿಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಕಲಿಯುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು- ಈ ಮೂರೂ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಅಂಕ ಗಳಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಕಲಿಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.