



ತಿನ್ನುವುದೇ ಬದುಕಿನ ಗುರಿಯೇ?

ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ, ಅದು ವಿಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ
ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ.
ಅದು ಆರಂಭವಾಗುವುದು ದೈನಂದಿನ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಕುರಿತು ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ದಣಿವಾಗಿದೆ. ಎರಡನೇ ಅಲೆಯು ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಏರಿದ ಮೇಲೂ, ಅದು ಇಳಿಕೆಯಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಲು ಇನ್ನೂ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಡುವೆಯೇ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರನೇ ಅಲೆಯ ಸೋಂಕು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಯವೂ ನಮ್ಮದುರಿಗಿದೆ. 'ಇಲ್ಲ, ಎರಡನೇ ಅಲೆ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳನ್ನೂ ತಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಈ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಆಶಾಭಾವನೆಯೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಸಿದ್ಧತೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದೇ ಇದೆ.

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಮಾತು ಒಂದೇ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ವೈರಸ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ವೈದ್ಯಲೋಕವು ಪರಿಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ಮಾತು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕರೂ ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಷ್ಟೇ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

2020 ಮತ್ತು 2021ರಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಿ,

ಓಡಾಟ, ತರಗತಿಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಲಾಕಡೌನ್ ಆದ ಬಳಿಕವಂತೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾತು ದೂರವೇ ಉಳಿಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿರುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ.

ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (FSSAI) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಂದರೆ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಭಿಯಾನ ಆರಂಭಿಸಿತ್ತು. "ಇಂದಿನಿಂದ ತುಸು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ" ಎಂಬ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಅದು, ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದು, ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವಂತೆ ಗಮನ ವಹಿಸುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. 'ಆಹಾರ ಬೇಕು' ಎಂಬುದಾಗಿ ದೇಹವು ಕೇಳುವ ಸಂವಹನ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಓಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಲೇಡ್ಯುಗಳು, ಕಷಾಯಗಳು, ತರಕಾರಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಎಂಬುದಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುವುದೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಜಾಣತನವಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಅಲೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಾರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಇದ್ದವರು, ಕೊರೊನಾವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಗರಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ, ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ

ದಂಡಿಸುವವರಿಗೂ ಈ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ದುರ್ಬಲರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಕೊರೊನಾ ಗೆದ್ದು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಆಧರಿಸಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಕುರಿತು, ಬದುಕಿನ ಕುರಿತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಅದು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಈ ಅಗಾಧ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಅಥವಾ ಅದರೊಡನೆ ಮಣಿದು, 'ತಾನು ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲೆ' ಎಂಬ ಛಾತಿ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಸಿ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಹುಡುಕದ, ಮಳೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡದೇ ದುಡಿಸುವ ಮಾಡುವ, ಚಳಿಯು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಬಿಸಿಲೇರುವವರೆಗೂ ಮಲಗಿಯೇ ಇರಲು ಒಪ್ಪದೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತ ಸಾಗಿದವರಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ, ಅದು ವಿಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದು ಆರಂಭವಾಗುವುದು ದೈನಂದಿನ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ. ಲಾಕಡೌನ್ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಯೇ ಇರುವುದು, ಅಥವಾ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಈ ಬದುಕಿನ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅವರು ನಡೆದ ದಾರಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಬೋಧನೆಗಿಂತ ಅನುಕರಣೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in