

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ!

ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು
ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ
ಮೋಹದಿಂದ ನಮ್ಮ
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರತರದಿದ್ದರೆ,
ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ
ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ
ಖಂಡಿತಾ ಮುಕ್ತಿ
ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಕರ್‌ಕುರ್ ಎನ್ನುವ, ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಈ ತಿಂಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿವರವೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಜಾಹೀರಾತು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸೆಳೆವ ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಆಟಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಕಾರ್ಟೂನ್ ಕುಣಿತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ರೆಫರನ್ಸ್ ಬ್ಯೂರೋ ಕಳೆದ ವಾರ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಐದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಧಿಕ ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶ. ಬೊಜ್ಜು ಬಂತೆಂದರೆ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಜತೆಗೆ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಂಶಗಳೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ.

13ರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲೆಹಾಕಲಾದ ಈ ವಿವರಗಳು ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಈ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 10ರಲ್ಲಿ 7 ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂತೆ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಾಸರಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಟೀವಿ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ! ಹಾಗೆಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಸದಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಪುಟಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಓಡುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ಕುಣಿಯುವುದು— ಎಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಆದರೆ ಇವತ್ತಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ ಇದಕ್ಕೆ ತಡ್ಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನ ಕುಳಿತು ಪಾಠ ಕೇಳುವ ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಜೆ ಟ್ಯೂಷನ್ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಟೀವಿ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದುಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಪೂಟರ್, ಆಟೋರಿಕ್ವಾ, ಕಾರು, ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಇಡೀ ದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ತರಿಸುವಂತಹ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೇನಾಗುತ್ತದೆ? ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು! 25–30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

ದೇಶವೊಂದರ ಆರೋಗ್ಯ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ಪರಿಚಯವಾದರೆ ಮುಂದೆ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ದೇಹಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರೆ ತಿಂದದ್ದು ಮೈಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 24.30 ಕೋಟಿ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ 15 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 85ರಷ್ಟು ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ. ಅಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಶೇಕಡಾ 15ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಎಸೆನ್ಸ್ ಬಳಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ. ಜತೆಗೆ ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಟ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಕಾಟ ಬೇರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಟ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಬೊಜ್ಜು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೇಲೂ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಇದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಟೀವಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳತ್ತ ಸೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕಿದೆ.

■ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್



ಈಶ್ವರ್