



ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ

ಜೋಪಾನ, ಇದು ಮಳೆಗಾಲ!

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಗ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲೇ ಆಗಿದೆ.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



ಹಿಂ ದಲ್ಲೆ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಕಾಮಗಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಳೆ ಬಂದರೆ ಮಳೆನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೃತಕ ನೆರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಭೀತಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನದಿಯಲ್ಲಿ ನೆರೆ ಬರುವ ಸಂಭವವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಮೊದಲೇ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಇಂದು ನದಿಯ ನೀರು ಇಂತಹ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ, ಇನ್ನೂ ಮಳೆಸುರಿದರೆ, ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೆ ಪ್ರವಾಹ ಏರಿ, ದಾರಿ ಮೇಲೆ ಪ್ರವಾಹದ ನೀರು ಬರಬಹುದು' ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಬಿಡುಬಿಡು ವಿಶಾಲವಾದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಫುಟ್‌ಪಾತ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಂದಕವು ಬಾಯ್ಬಿಡುವುದು ಕುಳಿತಿದೆಯೋ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರವಾಹದ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುವಾಗಲಂತೂ ಯಾರೂ ನಡೆದಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ರಸ್ತೆಯ ತುಂಬಾ ಮೋಣಕಾಲಿಗೂ ಮೇಲೆ ನೀರು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಆತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಗರಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಸುರಿಯುವ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಪುಟಾಣಿ ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಆಟವಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಹಿರಿಯರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಣ್ಣೆಚ್ಚು ನಿಲ್ಲುವುದು ಒಳಿತು. ಶಾಲೆಗೆ ತೆರಳುವ ಮತ್ತು ಮರಳಿ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವುದು ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ನೀರು ಹರಿದುಹೋಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸದೇ ಇರುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಯಥೇಚ್ಛ ಅವಕಾಶಗಳು

ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮಳೆಗಾಲವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲೇ ಆಗಿದೆ.

ಥಂಡಿ, ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಲುಪದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಹೈರಾಣಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸದೃಢರನ್ನಾಗಿ ಇಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸದಾ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದು, ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು, ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಕ್ರಮಗಳು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೆರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿರುವ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲಾಗಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸದಾ ಬಿಸಿ ನೀರೇ ಕುಡಿಸುವುದನ್ನಷ್ಟೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ, ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಆಗಾಗ ಫಿಲ್ಟರ್ ನೀರು ಅಥವಾ ಸೋಸಿದ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವಂತೆ ಲಸಿಕೆ

ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ತಂತ್ರ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಪಾನಿಪುರಿ, ಬೇಲ್ ಪುರಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಮಳೆಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ತೆಲಂಗಾಣದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಪಾನಿಪುರಿ ಕಾರಣವೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಡಯರಿಯಾ, ಸೋಂಕು ಜ್ವರ, ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಲಕ್ಷೋದಲ್ಲಂತೂ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಕುಡಿದು 90 ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಒಂದು ಪುಟಾಣಿ ಮಗುವೂ ಅಸುನೀಗಿತ್ತು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಮೀನು-ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಕಷಾಯ, ಬೇವಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ಬಿಸಿ ತಂಬುಳಿಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ, ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in