

ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಪಾಯುಗಳಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ ಕಣ್ಣು ಎದುರೇ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಹೆತ್ತವರ ಮುಂದೆಯೇ ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ.

### ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜುತನ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಸಮತೋಲತೆಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ, ಹಸಿವಾದಾಗ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಚಿಪ್ಸ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಪಪ್ಪಾ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹಾಲು, ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ನಿರಂತರ ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಸೇವನೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮೈದಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಿಡ್ಡೆ, ಬರ್ಗರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಫಿಫ್ಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗುವುದು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವ ಬಾಲ್ಯದ ಆಟೋಟಿಗಲು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಗಣಿಸಿ, ಮೊಬೈಲ್ ನಲ್ಲಿ ಆಟ, ಚಾಟ್, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮರೆತು ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ನೀಡುವ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆಯುವುದು.. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುತನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇತರ ರೋಗಗಳ ರೀತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಹಾರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಲಂಬಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಥವಾ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ, ಕಿರಿಯ ಎನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳು ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಈ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಆದರ್ಶವೆನಿಸಿ ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವ ತವಕದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಲ್ಲದು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ತಪ್ಪಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿವು ಆದಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ನಾಕ್ಸ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಪಪ್ಪಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಂದುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದೇ ಹವ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ

\* ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಿಗಿಂತ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟ ಅಥವಾ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ , ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ನೀಡದಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ದಿನಪೂರ್ತಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮಾಣ ಹಾಕಿ.

\* ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಇರಲಿ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಯಿಸುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯೂ ಇರಲಿ.

ಆದರೆ ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಹಾಕಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸುವ ಬುಫೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬಾರದು. ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು.

\* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಮುಕ್ತ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುವ ಆಟೋಟಿಗಲು ಮತ್ತು ಇತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ.

\* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿಧ್ನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತಪ್ಪಿಸಿ.. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ತುಂಬಿದ ಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೊಡಿ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ವಾರಾಂತ್ಯದ ರಜೆಯನ್ನು ಮಾಲ್, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಬದಲು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಪಾರ್ಕ್ ಗಳಲ್ಲಿ, ಈಜುಕೊಳ, ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ರೆಸಾರ್ಟ್ ಅಥವಾ ಇತರ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಉತ್ತಮ.

(ಲೇಖಕಿರು ಮೂಡಬಿದರೆಯ ಆಲ್ಫಾಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು; ಸಂಪರ್ಕ: 98450 51005)



## ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

# ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



## ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸಂಠಿಲಿನ್

- ◆ ಚಿಕ್ಕ ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ 90 ಸಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕ್ಕು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು  
  
 ISO / GMP CERTIFIED

**ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ**  
 ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ  
 ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ  
 Ph / Fax: 0820 - 2520852  
 Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ.