

## ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವ ಸಮಯ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿ ಕೊಡಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರತೀಕ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವು ಪಾಲಕರ ಭಾವನೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪಠ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆಟೋಟಿಕ್ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ನೃತ್ಯ, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ತೊಡಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

**ಬೆಂ**ಗಳೂರಿನ ಶೇ. 21 ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ವರದಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವಂತಿದೆ. 'ರೈನ್‌ಬೋ ಹಾಸ್ಟಿಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಡ್ರೆಸ್ ಹೆಲ್ತ್' ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖಾಸಗಿ ಹಾಗೂ ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಂತಿದೆ. ಈ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ. 9 ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 12.7 ಮಕ್ಕಳು ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ಮೋಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶೇ. 15ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 3.4ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 14ರಷ್ಟಿದೆ. ಶ್ರವಣದೋಷವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಲವಲವಿಯಿಂದ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳು ದೃಷ್ಟಿ-ಶ್ರವಣ ದೋಷ, ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು, ಅಧಿಕ ತೂಕದಿಂದ ಬಳಲುವುದು - ಇವೆಲ್ಲವು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪಾಲಕರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದೇಹಶ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ಬಿಡಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ರಗಳೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತಿಂಡಿಯ ಡಬ್ಬಿಗಳಿಗೆ ಕುರುಕಲನ್ನು ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ ಎಂದು ಕೆಲವು ಪಾಲಕರು ನಂಬಿರುವಂತಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಜಡಗಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಶೇ. 30 ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 5ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜು-ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜುಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಈ ಅಂತಿಂಶಗಳ ಸೂಚಿಸುವಂತಿವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಅಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ಅಧಿಕತೂಕ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ - ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ದುಂಡುದುಂಡಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಪೋಷಕರು ಹೊರಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕವಿರಬೇಕು. ನೃತ್ಯ, ಆಟ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಾಸಾದರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಲಹೆ. ಶಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸದೆ ಅವರ ಸಹಜ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ, ಸ್ವತಃ ತಾವು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರೆಸ್ಟೋರಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ. ಆಯಾ ನೆಲದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.



ಈಶ್ವರ

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.