

ಕ್ಯಾಂಟೀನ್ ಖಿಯಾಲಿ

ಜೀವಸತ್ವ ಖಾಲಿ !

ಯೈಸ್ಕೂಲು, ಕಾಲೇಜು ಮೆಟ್ಟಿಲು ತುಳಿದ ಮೊದಲ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ತಾಯಿಯ ಕೈ ರುಚಿಯನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುವ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಪಾಲಿಗೆ ಕ್ಯಾಂಟಿನ್, ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳೇ ಸ್ವರ್ಗದ ತಾಣ. ಅಲ್ಲಿನ ತಿಂಡಿ, ತಿನಿಸುಗಳು ಕೈ ಬೀಸಿ ಕರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮಹಾನಗರಗಳ ಹಲವು ಕಾಲೇಜ್ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲೋ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರಗಳದ್ದೇ ಮೇಲುಗೈ. ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿದೆ. ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಜತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಳುವಳಿ !

ಬ್ಯುಸಿ ಲೈಫ್‌ನಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ



ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಾಧ್ಯ. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ.

ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಸಿಗುವ ತಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲೇಜ್ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

■ ಸುಷ್ಮಾ ಸಿ. ರಾಯ್ಕರ್