

## सांग दर्पणा कषी मी दिसते ?

फार पूर्वीपासून मुलीचे 'सौंदर्य' आणि मुलाचे 'शौर्य' असे समीकरण प्रचलित आहे, पण आजच्या युगात मुलंदेखील आपले सौंदर्य जपतात. विशेषतः कुमारवयातील मुलं-मुली आपल्या दिण्याबद्दल फार दक्ष असतात. तासन्तास आरषासमोर उभे राहूनही आपल्या तयारीत काही 'कमी' तर नाही ना, असे त्यांच्या मनात येते.

आपण 'मिस वर्ल्ड' दिसावं असं प्रत्येकच मुलीला वाटतं, त्यामुळे जाहिरातींमध्ये दिसणारे एकूणएक सौंदर्यप्रसाधने वयातील मुली वापरून बघतात. वजन वाढू नये म्हणून दिवस दिवस उपाशी राहतात. घरचे साजुक अन्न न खाता बाहेरचे 'फास्ट फुड' खाल्यामुळे त्यांच्यात आवश्यक जीवनसत्वांची कमरता होते हे त्यांना उमगतच नाही. प्रत्येकाचे दिसणे हे थोडयाफार प्रमाणात अनुवांषिक असते, त्यामुळे बाह्यसौंदर्याला फार महत्त्व न देता आंतरिक सौंदर्याचा विकास आणि गुणवृद्धी करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्यायला हवे.

विभूतिपूजा (Hero Worship) हे या वयातील खास वैषिष्ट्य! प्रत्येकाची कुणी तरी आवडीची नट-नटी असतात, त्यांच्यासारखे राहण्यासाठी, वागण्यासाठी त्यांचा आटा-पीटा असतो. तसेच जाहिरातींचा प्रचंड प्रभाव असल्याने त्यात दाखविल्याप्रमाणे खाद्यपदार्थ खाणे, पेय पिणे यातच ह्या वयातील मुलांना धन्यता वाटते. कित्येक मुलं तर 'बॉडी बिल्डिंग' मोहात पडून पटांगणावर खेळ खेळण्यापेक्षा जीममध्ये जाण्याचा हट्ट धरतात. अषावेळी या मुलांना पटवून द्यावे लागते की प्रत्येक गोष्टीला काही मर्यादा असतात.

आई-वडिलांची उंची पाच-साडेपाच फुट आणि बांधा सडपातळ असताना, मुलाची उंची 'अमिताभ बच्चन' सारखी आणि बॉडी 'हितीक रोषन' सारखी होण्याची अपेक्षा अतिशयोक्तीच ठरणार! तसेच आवश्यक त्या वयात (Periods of growth spurt) नियोजित आहार आणि विषिष्ट व्यायाम केल्यास शरीर बांधेसूद आणि निरोगी राहण्यास नक्कीच मदत होते. म्हणजेच 'विभूतिपूजा' आयुष्यातील मसाला होय. मसाल्याने पदार्थ चविष्ट बनतो म्हणून कुणी केवळ मसाला खात नाहीत तर चवदार पदार्थ खातात. हे या मुलांना समजावणे आवश्यक आहे.

काही जण व्यायाम न करता केवळ खाणे, टी. व्ही. पाहणे, तसेच अभ्यास करताना एका जागी बसायला लागत असल्याने लड्ट होऊ लागतात. लड्टपणामुळे चार लोकांत मिसळनाशी होतात आणि उदास राहू लागतात. बाहेर पडत नसल्याने, व्यायाम होत नसल्याने, खाणे कमी करूनही लड्टपणा वाढत जातो. हे दुष्टचक्र सुरू होते. तेवहा पालकांना ह्या मुलांच्या वागणूकीतला बदल प्रकर्षाने जाणवू लागतो.

यावर मार्ग म्हणजे जेवणाच्या योग्य पद्धती घरातील सगण्यांनी पाळाव्यात जेणेकरून लहानपणापासूनच त्या अंगवळणी पडतात. त्यासाठी किमान एक वेळचे, षक्यतोवर रात्रीचे, जेवण कुटुंबातील सगळ्यांनी एकत्र बसून घ्यावे. तसेच व्यायाम आणि मनोरंजनाच्या वेळांचे काही नियम असावेत ज्यामुळे त्यांची मुलांना सवय होते आणि संघर्षाचा एक मुद्दा कमी होतो.

(क्रमशः)

डॉ. सौ. प्राजक्ता कडूसकर