ಪಡಪಡಿಸುತಿದೆ. ಅದು ಹಾಳೆಗಳ ಮಿಡಿತ. ಯಾರೂ ಓದದ ಆ ಸಾಲುಗಳು ಒಂದೊಂದೆ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆ ಕಂಪನವು ಹೀಗಿದೆ...

ದಿನಾಂಕ: 07:03:2015 ಸೋಮವಾರ 11:50 ಪಿ.ಎಂ.

‘ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಲೇಟಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ. ಸಮಯ ರಾತ್ರಿ ಒಂದರ ಮೇಲಾಗಿತ್ತು. ಪಾಪ ಮಡದಿ ಅಷ್ಟರವರೆಗೂ ಕಾದಿದ್ದಳು. ಪಾಪ ಅವಳು ನಾನು ಬರದೇ ಊಟವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಆಗಷ್ಟೇ ಮಲಗಿದಂತಿತ್ತು. ನನಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಕಾದು ಕಾದು ಮಲಗಿತೊ? ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರು. ನನಗೂ ಅಂಥದೊಂದು ಬಿರುದು ಇದೆ. ನನ್ನ ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ರೂ ‘ಸರ್ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರು’ ಅಂತಾರೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಅಂತಾರೆ. ಗೌರವ. ಕಾಳಜಿ, ಒಂದು ತೂಕ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಮಡದಿಯಂತೂ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಗಳೂ ಕೂಡ ಅಪ್ಪ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಸುಖವು ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡು ಬಿದ್ದ ಮನೆ ನನ್ನದು. ಈ ನನ್ನ ಬದುಕೂ ಕೂಡ.

ನಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯವನಾ? ನಗು ಬರುತ್ತಿದೆ ನನಗೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ನಗು ಬರುತ್ತಿದೆ. ನನಗೊಂದು ಪ್ರೀತಿ ಇತ್ತು. ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಅವಳು ನನ್ನ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಅವಳ ಎದೆಯ ಮಿದುವಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತೇನೆ. ಬಹುಶಃ ಇದು ತಪ್ಪು ಇರಬಹುದು. ಯಾರ ಕಡೆಯಿಂದನೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದೊ ಕಡೆಯಿಂದ ಇದು ಸರಿ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ತಪ್ಪು, ಸರಿ ಅನ್ನೋದು ಅವರವರ ಮನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೇ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಗಳೂ ಸರಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪುಗಳೂ ತಪ್ಪು ಅಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ನಾನು ಆದ ಮದುವೆಯೇ ತಪ್ಪು. ಮದುವೆ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಉಳಿದು ಹೋದ ಪ್ರೀತಿಯೇ ತಪ್ಪು. ಪ್ರೀತಿ, ಬಾ ಎಂದಾಗ ಬಂದು, ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಹೋಗಲು ಅದೇನು ದೂರದ ನೆಂಟನೇ?

ಕೆಲವೊಂದು ಬದುಕಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ‘ಒಳ್ಳೆಯದು’ ಎಂಬ ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೂಗಬೇಕೊ, ಬೇಡವೊ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ತೂಗಿದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ನಷ್ಟ, ತೂಗದಿರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನಷ್ಟ. ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನನ್ನು ಇವ್ನು ಒಳ್ಳೆಯವನಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗಳು ಇವ್ರು ಕೂಡ ಎಲ್ಲರ ಅಪ್ಪನಂತೆ ಬಿಡು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಫೀಸಿನ ಜನ ಇವ್ರು ಅಷ್ಟೇನು ಒಳ್ಳೆಯವರಲ್ಲ ಬಿಡು ಮಾರಾಯ ಅನ್ನಬೇಕು. ನನಗೆ ನಟಿಸುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನಗಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು. ಎಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರಮದ ಉಳಿತಾಯ. ನಟಿಸುವುದು ಮಹಾಯಾತನೆ. ಆ ದಿನಗಳು ಎಂದು ಬರುತ್ತವೊ.

ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಲದ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಸರಿ, ತಪ್ಪು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯದು ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಕಾಲದ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಕಾಲದ ಶಿಶು. ಎಲ್ಲಾ ಪದಗಳನ್ನು ಪಡಪಡಿಸಿ ಡೈರಿಯ ಆ ಪುಟ ಸುಮ್ಮನಾಯಿತು; ನಟ್ಟಿರುಳ ಮೌನದಂತೆ. ಮತ್ತದೇ ದೂಳು. ಮತ್ತದೆ ಜೇಡರ ಬಲೆ. ಮತ್ತದೇ ಕಡು ಕತ್ತಲು. ಈ ಇರುಳಲ್ಲಿ ಯಾರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇಣುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೊ ಏನೊ. ಯಾರ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ನವೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೊ ಏನೊ. ಚಂದಿರ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳಕಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮೋಡದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು. ಬೀದಿ ತುಂಬಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೆತ್ತಲೆ ಗಾಳಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು?

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೀರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅದೇ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅವುಗಳು ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೀಳಬೇಕು, ಎದ್ದೇಳಬೇಕು, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಆಡಿದಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

■ ಟಿ.ಎಸ್. ಪ್ರತಿಭಾ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

‘ನಮ್ಮ ಪಾಪು ಜಾಸ್ತಿ ನಗುತ್ತಾನೆ, ಅಳೋದೇ ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳ ಕೂಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯದವರು ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು. 8–10 ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ನಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಳು ಕೂಡ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ನನ್ನ ಸೊಸೆಯ ತಂಗಿ ತನ್ನ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಬಿಸಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಕೊಂಚ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯಿತು. ‘ಜೋಳ ತಿಂದವನು ತೋಳ ಆಗ್ತಾನೆ, ಅಕ್ಕಿ ತಿಂದವನು ಹಕ್ಕಿ ಆಗ್ತಾನೆ’ ಅಂತ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ನೆನಪಾಯಿತು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಕೇಕ್ ಬಿಸ್ಕತ್ತಿನಂತಹ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲೇಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸರಳವಾಗಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಉತ್ತಮ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಂಶ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಂಶ.

ಸುಮಾರು ದಿನಗಳ ಕೆಳಗಡೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳೊಬ್ಬರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎರಡು ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಅವರ ಮನೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 70 ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕೊಂಡಿದ್ದರು ಹಾಗೂ 10 ಲಕ್ಷ ವ್ಯಯ ಮಾಡಿ ಒಳಾಂಗಣ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ದುಬಾರಿ ಟೈಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನೇ ಹಾಕಿಸಿದ್ದರು, ನಂತರ ತಿಳಿದುಬಂದದೆಂದರೆ ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವ ಆಸ್ಪದವೇ ಇಲ್ಲದ್ದು, ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಗಾಳಿಗೆ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಬೆಳಕಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಲಂಬಿತ! ಇಬ್ಬರು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಈ ಪುಟ್ಟ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಖೇದವೆನಿಸಿತು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೀರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅದೇ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅವುಗಳು ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೀಳಬೇಕು, ಎದ್ದೇಳಬೇಕು, ಮಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಆಡಿದಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜಾನಪದದಲ್ಲಿ ‘ಆಡಿ ಬಾ ನನ ಕಂದ, ಅಂಗಾಲ ತೊಳೆದೇನು’ ಅಂತ ತಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಬಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದೈಹಿಕ ತಾಕತ್ತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಸರಿ, ಬದಲಾದ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು ನಿಜ. ಹಾಗಂತ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ತೋರದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆಯೇ ಬಂಧಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಹೊರಗಡೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುವಂತಹ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪೋಷಕರು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕೊಡಲು ಮುಂದಡಿ ಇಡಬೇಕು.

ಪತಿ ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ದುಡಿಯುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಿ ನರ್ಸರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗು ನೃತ್ಯ, ಹಾಡು, ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಅಬಾಕಸ್ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಳೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಸ್ಥ ಬದುಕಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪೋಷಕರು ಪರಿಗಣಿಸಲಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ■