

ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಹಾಕದಿರುವುದು, ಬೆರಳನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಿಂಬಳ ಹೊರ ಬರದಿರಲಿ ಎಂದು ಮೂಗನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮೇಲೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಮತ್ತೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಹಾರ.

ಅಚ್ಚರಿಯೆಂದರೆ, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ರಕ್ತ ಒಸರುವುದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದಂತೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕುವುದನ್ನು ಎಣಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕತೆಯೂ ತಾನಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಜೊತೆಗೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವ



ಪ್ರಭಾವಗಳು ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ. ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾದರೂ ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಯೇ ಆಗಬೇಕು. ನಾನು ಕಾಟನ್ ಬಡ್ (ಹತ್ತಿಯ ಕಡ್ಡಿ) ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮಗಳು ನನ್ನಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಅನುಭವಗಳು ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಡವಳಿಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು ಎನ್ನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಗಣನೀಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಇದು ಇಂತಹ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸತ್ಯವೇ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಂದರೆ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ,

ಬೇಸರ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ತ ಆಸಕ್ತಿಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಇರುವಂಥದ್ದೇ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದು ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದಾದದ್ದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಯಾವ ಸಾಧನವಾಗಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂಶಗಳಾಗಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೀಗೆಯೆ ನೆನಪಿಸಿ ಅವರು ಆ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

### ಹೆತ್ತವರು ಈ ಸಲಹೆ ಪಾಲಿಸಿ

- ಸ್ವತಃ ತಾವು ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಮಗೆ ಆಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ, ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು, ಉಬ್ಬು ಹಲ್ಲು, ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತು ಹೋಗಿ ಕಲೆಯಾಗಿರುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿರುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುವ, ಸಮಾಧಾನ ತರುವ ಮೃದುವಾದ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂತಸ ತರುವ ಹಾಡು, ನೃತ್ಯ, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೀಗೆಯೆ ಟೀಕಿಸಿ ಬೈಯುವುದು, ಎಲ್ಲರದೂ ಗದರಿಸುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಸಲ್ಲದು. ಅದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿಸಬಹುದು.
- ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಅಂಶಗಳು ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು, ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನೆಗಡಿಯಾಗುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋಗುವುದು, ಮೊಡವೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು... ಇವು ಕೂದಲು ಚರ್ಮ ಕೀಳುವುದನ್ನು ಕಿವಿ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕೂದಲು ಕೀಳುವುದು, ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದು ಆತಂಕದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ತಜ್ಜರಿಂದ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ■

## ಮಗು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?

ಆಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುವ ಮಗು ಊಟದಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ಹಿಂದೆ, 'ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟವೇ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರ ಅಳಲು. ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಊಟ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಆರು ತಿಂಗಳು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ಏಳನೆ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗಲೂ ಮೊದಲು ಅದರ ದೇಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಥಂಡಿ ಆಗುವಂತಹ ಮೊಸರು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ದೂರ ಇಡುವುದೇ ಲೇಸು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಮೆತ್ತನೆಯ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಡಬಹುದು. ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮಗುವಿನ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನಿಸಿ.

'ರೆಡಿ ಓ ಈಟ್' ಆಹಾರ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವ ಚಿಪ್ಸ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇಡುವುದೇ ಲೇಸು. ■

