



# ಬಿಸಿಲು ಬರುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ...

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಚಿಬೆಕ್ಕು ಮೂರು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿತ್ತು. ಆ ರಾತ್ರಿ, ಮೊದಲು ಎರಡು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ಕೆಂಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಬಳಿಕ ತುಸು ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಬೆಕ್ಕು ಬಹಳವೇ ವಿಳು. ತೀರಾ ಬಡಕಲಾಗಿದ್ದ ಬೆಕ್ಕಿನ ಈ ಮರಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಅಮ್ಮ ಬೆಕ್ಕು ಮೊದಲು ಇರಿಸಿದ್ದ ಮರಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಒಂದಡಿಯಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಆ ಹೂವಿನಂತಹ ಪುಟ್ಟ ಮರಿಯನ್ನೇನು ಮಾಡುವುದು? ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ತಂದು ಅಮ್ಮ ಬೆಕ್ಕಿನ ಬಳಿ ಬಿಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಈ ಮರಿ, ಬಹುಶಃ ಸತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೇನೋ ಪಾಪ ಎಂದುಕೊಂಡು, ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಸುಮ್ಮನಾದೆವು. ಬಟ್ಟೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಆ ಮರಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಸಮೇತ ಅಮ್ಮ ಬೆಕ್ಕಿನ ಸಮೀಪ ತಂದಿರಿಸಿದೆವು. ಯಾರಿಗೂ ಆ ಬೆಕ್ಕು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಉಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆ ಮರಿ ಸಾಯಲಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮ ಬೆಕ್ಕು ಅದನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಇತರ ಮರಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ತುಸು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿತು. ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾದ ಎರಡು ಮರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಬಡಕಲು ಮರಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ತುಸು ದೊಡ್ಡದಾಯಿತು. ತನಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಮರಿಬೆಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ತಳ್ಳಾಟ, ಮೇಲಾಟ, ಹುಸಿಯಾಟ, ಓಟದಲ್ಲಿ ಅದೂ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಪಟಪಟನೆ ಭಾಗವಹಿಸಿತು. ಬೆಕ್ಕು ಮರಿಗಳಿಗೆಂದೇ ಇರಿಸಿದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಾ ಆಡುತ್ತ... ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಆ ಕೊನೆಯ ಮರಿಯು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು, ಒಂದೆರಡು ಕಾಳು ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೀನಿನ ತುಣುಕು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತ 'ತಾನೂ ಅಡ್ಡಿಲ್ಲ ನೋಡಿ...' ಎಂದು ಸೋಫಾ ಏರಿ ಕೂರುವಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು.

ನಿಜಕ್ಕೂ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರು ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆಡುವುದೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೇಕೋ ಬಲುಪ್ರೀತಿ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಇಂತಹ ಹೋರಾಟವೇ

ಬಿಸಿಲು-ನೇಳಲು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯಜೀವನದಲ್ಲೂ ಉಂಟು. ಆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎದುರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು ಕೂಡ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯ ಭಾಗವೇ.

## ■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಬೆಕ್ಕಿನಮರಿಯ ಕಥೆ ನೆನಪಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಬಾರಿಯ ಬೇಸಿಗೆ. ಈ ಬಾರಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಕರಾವಳಿಯ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಗಾಳಿಯ ತೀವ್ರತೆಯು ತಟ್ಟಲಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳ ಹೇಗಿರಲಿದೆ ಎಂಬ ವರದಿಗಳೂ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಳುಕು ಸೃಷ್ಟಿಸಿವೆ. ಜಾಗತಿಕ ಹವಾಮಾನ

ಏರುಪೇರಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸುದ್ದಿಗಳು ಪೋಷಕರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಳವಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಕೀತು ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎ.ಸಿ. ಅಳವಡಿಸಿದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು, ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಿನ ಸಹಜ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮುದ್ದುಮಾಡಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕುಳಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಿಂಚಿತ್ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ.

ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಸಹಜ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದೇ ಪೋಷಕರ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕು. ಅವರು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಷ್ಟು ಸದೃಢರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವ ಮೊದಲ ಹಂತವೇ ಇದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತರಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ತೀರಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಉಳಿದಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ತಾವೇ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. 'ಎಷ್ಟೇ ಸೆಕೆಯಾದರೂ ನಾನೀ ಹೊತ್ತನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಂತೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

