



ನಾವು ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಈಗ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳ ಹಾವಳಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ನಾವೆಲ್ಲ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಬದಲಿಸಿ ಆಟ ಆಡಲು ರಸ್ತೆಗೆ ಹೋದರೆ ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವವರೆಗೂ ಮನೆ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದೊಡನೆ ಮೊದಲು ಹುಡುಕುವುದು ಟಿ.ವಿ ರಿಮೋಟ್ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂಬಂತೆ ಆಟ ಆಡಲು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಪೋಷಕರು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಕಳಿಸಲು ಹೆದರುವುದರಿಂದ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಕರ್ಷಕ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾರು ಹೋಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮೈದಾ, ಡಾಲಡ್ಡು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕೆಡದಂತೆ ಹಾಕುವ (preservative) ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಪೋಷಕರು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಸೋಮಾರಿತನವೋ ಅಥವಾ ಸಮಯದ ಅಭಾವವೋ.. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪಿಸುವ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಾದಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿರುವುದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂಗತಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಬಳಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಬದಲಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡರೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ದಾಸರಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ಜಂಬುನೇರಳೆ, ಪೇರಳೆ ಮುಂತಾದವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನೇ ತಿನ್ನಲು

ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಬಾಯಿ ಪಾಠ ಹೇಳಿಸುವುದು, ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿತ್ಯವೂ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಒಡನಾಟದಿಂದ ನಮಗೆ ಪಾಠದ ಜೊತೆ ಅಮ್ಮನ ಪ್ರೀತಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. 'ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚು' ಎಂಬಂತೆ ಇದ್ದಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಗಿನ ಪೋಷಕರಿಗೂ, ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವ ಐಷಾರಾಮಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದೇ ತೀರಬೇಕೆಂದು ನಾಗಾಲೋಟದಿಂದ ಕಾಂಚಾಣದ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿರುವ ಈಗಿನ ಪೋಷಕರು, ಆ ಭರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಹೀಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಟಿ.ವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ನ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿತಿ ಹೊಂದಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವ ತಂದು ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಹುಚ್ಚುತನದಿಂದ ಮನೆ ಪಾಠದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಡು, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆಯಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಲವಿದೆಯೇ? ಶಾಲೆಯ ಪಾಠದ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾ? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸದೆ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೋಷಕರು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಬಲ ರಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ತಾವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸಬಾರದೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಂತೋಷದ ವಿಚಾರವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಹಣದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಐಷಾರಾಮಿ ವಸ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಿಸದೆ ನಾವೇ ಕೆಲವೊಂದು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತು

- * ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಟಿ ವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ನಂತಹ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ, ಹಾಗೂ ಹಠ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಬಿಡಿ.
- * ಮಕ್ಕಳು ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಮುಂದೆ ಬರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬೇರೆಯವರ ಅನುಕರಣೆಗಾಗಿ ಬಲವಂತದಿಂದ ತಳ್ಳಬೇಡಿ.
- * ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ನಡುವೆ ಸಂಸಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ತೋರಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.
- * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಪಿಡ್ಡಾ, ಬರ್ಗರ್ ನಂತಹ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರಲಿ.
- * ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟಿ ವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರದೆ ತಮ್ಮ ಅಮ್ಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದರೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ನಾವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗೌರವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ರೀತಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡರಿಯೋ ಹಾಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ 'ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಳಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು' ಎಂಬಂತೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ದೇಶಕ್ಕೂ ಸತ್ವಜೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

