

ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಆಟಗಳ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಕುಂಟೋಬಿಲ್ಲಿ, ಲಗೋರಿ, ಚೆನ್ನೆಮಣೆ, ಗೋಲಿ, ಬುಗುರಿ, ಕೇರಂ, ಚೆಸ್, ಆಣೆಕಲ್ಲಾಟ, ಕಣ್ಣಾಮುಟ್ಟಾಟ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಭಾನುವಾರ ಮತ್ತು ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಜಾರಬಹುದು. ಆ ಸವಿನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಬಹುದು.

- ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಒಂದೋ ಟಿವಿ ಆನ್ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಉಟ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಉಟ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಟದ ರುಚಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಆ ದಿನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಟ ಮಾಡುವುದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಹೊರಾಂಗಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಟ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಮನೆಯ ಟೆರೇಸ್ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ 'ಬೆಳದಿಂಗಳ ಉಟ' ಎಂದು ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹರಟುತ್ತಾ ಸವಿಯಬಹುದು. ಕಡಲ ತೀರದಲ್ಲಿ, ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ಉಟದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ವಿಶೇಷ ಅಂತ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅನುಭೂತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ನೆನಪುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಚಿರಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ! ಎಲ್ಲೇ ಹೊರಾಂಗಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಟ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸವಿದರೂ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಗಲೀಜು ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳೇ ಅಡೆತಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗಲ್ಲ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅವರಿಂದ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೈತೋಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ



ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಗೂ ಹೂವು ಹಣ್ಣು ಕೀಳಲು, ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಲು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹುಲ್ಲು ಕೀಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೂಗಿಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಕೆಲಸ ಸಾಗಿದ್ದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಪಾಟು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಾಗ, ಮೇಜನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವಾಗ ಮೌನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಹುದು.

- ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ, ಸಿನಿಮಾಗಳಿಗೆ, ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ, ಜಾತ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಹೀಗೆ ನೀವು ಸುತ್ತಾಡಿ ಬಂದ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿ ತಮಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮಿಷಿ ಇಮ್ಮಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗಿನ ಘಟನೆಗಳು ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಅವರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತುಂಟಾಟಗಳನ್ನು, ಮೋಜಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಆಗಾಗ ಅವರು ಮುದಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. 'ನಾನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದ್ದೆನಾ? ನಾನು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದ್ದೆನಾ?' ಎಂದು ಅವರೂ ಬೆರಗಾಗಿ ಮಿಷಿಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಅವರ ಆ ದಿನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಯಾಗಬೇಕು. ಅವರ ಆ ದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಆಗುವಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳೆದುರು ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆ ಆಲ್ಪಂ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಂಬಂಧಿಕರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಮದುವೆಯ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರೊಡನೆ ಅವರ ಬಾಲ್ಯದ ಫೋಟೋ ಆಲ್ಬಂಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ಕಣ್ಣಿನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಿನ ಅನುಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೇ?

ಯಾವುದೇ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ
ಆಯುರ್ವೇದ/ನಾಣಿ
ಔಷಧ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಕಪಿಲಾ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮ

ಲಯನ್ ಸಹಾಲಿ ಸಮೀಪ,
ತ್ಯಾವರಕೊಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577204.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 07619553245
08277196659

ಕೇವಲ
₹2000/-
ಮಾತ್ರ

Post/
ಕಾಲಿಯರ್
ಸೌಲಭ್ಯ ಇದೆ

ವಿ.ಸೂ.: ಜರ್ಮಿ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ತೊಂದರೆ, ನರದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಔಷಧ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.