

ಆಟದೊಂದಿಗೆ
ಬದುಕಿನ ಪಾಠ



ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ನಗರದ ಒಂದು ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ ತೆರಳಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆಟವಾಡಬಹುದಷ್ಟೇ. ಈ ಬಿಗಿಯಾದ ಭದ್ರತೆಯ ಕೋಟೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಒಡನಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೆ ವಾಪಸ್ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿ, ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಸ ಅಮ್ಮಂದಿರು ನಿಭಾಯಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಹೇಳಿ... ಅಥವಾ ಹೊಸ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ 'ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ದೀರ್ಘ ಪರಿಣಾಮದ ಅರಿವು ಇದೆಯೋ ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪಲ್ಲವಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ

ಕೋವಿಡ್ ನಂತರ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ ತಿಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಹಿರಿಯರ ಮಾತಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತರಾಗಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. 'ಚಂದಮಾಮನನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಉಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಬದಿಗೆ ಸರಿದು, 'ತಿಂದಿದ್ದು ಸಾಕು ಪುಟ್ಟಾ... ಎದ್ದೇಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಹೋಗು ಮಗಾ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ರುಚಿಯಾದ ಪ್ರಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತುರುಕುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲ' ಎಂದು ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿರುವ

ಯಡವಟ್ಟನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಪಲ್ಲವಿ ಇಡಾರು.

ಶ್ರಿಯಾಳ ಮಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಏನೋ ಸುಹಾನಿ ಒಂಬತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಹೈಸ್ಮೂಲು ಮುಗಿಸಿದ ಹುಡುಗಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ತೋಚದೇ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯು ಜಂಕ್ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಜಂಕ್ ಅಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸುಹಾನಿ ಒಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆಂದು ಅವಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾತಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸೋಲನ್ನು ಬೇಗನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಅವಳು ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೋಚದೇ ತಾನೂ 'ಸ್ನಾಪ್‌ಚಾಟ್'ನಲ್ಲಿ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಮುರುಟಿ ಹೋಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನವಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಆಕೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲಾರದವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಹೌದು, ಹೊಸತಲೆಮಾರಿನ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಹಾಯವೆಂದ ಕೂಡಲೇ ಅಳುತ್ತಿರುವ ಅಸಹಾಯಕ ಅಮ್ಮನ್ನಷ್ಟೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಏಳಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ

ಅದರ ಹೊರೆಯು ಅಮ್ಮನ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ. ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಸ್ಥ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಬಡತನವನ್ನು ದಾಟುವುದಕ್ಕೆ ಮಗನೋ ಮಗಳೋ ನೆರವಾಗಬಹುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲಾರದೇ ಹೋದಾಗ ಅವರ ಕನಸುಗಳು ಭಗ್ನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಅಲಸನೆ ಪಾಲನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿಯಿದ್ದಾರೆ. 'ಬೆಳೆಸುವುದು' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರೂ ಆಗಿದೆ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಮ್ಮಂದಿರಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಮ್ಮಂದಿರ ಮುಂದಿರುವ ಸವಾಲುಗಳು ಅವರನ್ನು ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬಾಣಂತನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವ ತಾಯಂದಿರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಹೊಸ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಒತ್ತಾಸೆಯೂ ಹೌದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳು ಅಗತ್ಯ. ಆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ, ಪೋಷಿಸುವ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in