

ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಕ ಗಳಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುರುತು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದೇ ನಿಜ ಅನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದರೂ ಏನಿದೆ?

ಗಮನ ಕರೆಯುತೆಹೆ ಅಮ್ಮಾ..!

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಘೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬರುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಮಾಸಿಕ ಅಥವಾ ವಾರದ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ಇಡೀ ದಿನದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಓದಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಗ್ರೀವಾಚ್ಛೆ ಹೊರಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯೆ 5- 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಆಟ, ಟಿವಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗಾಗಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ತೋರಿಸುವ ಉದಾರಿ ಪೋಷಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ! ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಏಕೆ ಯಾರ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ದೀರ್ಘವಾದ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ!

'ನನ್ನ ಮಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಟಾಯ್ಲೆಟ್, ಬಾತ್‌ರೂಮಿಗೆ ಹೋದರೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಾಯಿಯೊಬ್ಬರು ಮಗನ ಬಗ್ಗೆ ದೂರಿದರು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೀಟಲೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಾ ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಿದೆ- ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಇರೋಕೆ ಟಾಯ್ಲೆಟ್, ಬಾತ್‌ರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲಾ? ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಆ ಹುಡುಗ 'ಹೌದು' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದ! ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಆಗಾಗ ಬಾಗಿಲು ಬಡಿಯುತ್ತಾ ಬೇಗ ಬಾ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಆಯ್ತು, ಅಲ್ಲೇನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಕೂತಿರೋಯಾ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿರುವುದೂ ನಿಜವೇ ಅನ್ಯ. ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ!

ಹಗಲುಗನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾ ಇಂತಹ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುವುದಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಅವರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅವರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರ ಬೆದರಿಕೆ ಉಪದೇಶ ಬುದ್ಧಿವಾದಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವುದು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳು ಮಾತ್ರ ಅವರೊಳಗೆ ಜೀವನದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಬರಿಸುವ ಸ್ಪೈರ್ಡ್ ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹೊರಗಡೆಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಮೀರಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಅನಗತ್ಯ, ಕಷ್ಟಕರ ಎಂದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ಇಂತಹ ತಮ್ಮ ಭಯ ಹಿಂಜರಿಕೆಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಪೋಷಕರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳದ್ದು ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಅವರು ಕುಟುಂಬದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಮಾತ್ರ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುವುದು ಪೋಷಕರಿಗೇ. ಅಪ್ಪಸಲಹೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪೋಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. 'ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಕೇಳೋದಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೀರಾ..' ಎಂದು ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ನನ್ನ ಬಳಿ ದೂರಿದ್ದಾರೆ! ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳೆ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ!

ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

ಗಂಟು ನೋವು,
ಬೆನ್ನು ನೋವು,
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

ನೋವಿಗೆ
ಶೀಘ್ರ
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ



- ◆ ಜಿಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಫ್‌ಟಿಎಂನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಜಿಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ಯಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ