



ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ, **ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್** ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

### ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಎಷ್ಟು ಸರಿ?

ಇಂದಿರ ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಿರಿವಂತೆಯಲ್ಲ. ತಂದೆಯಿಲ್ಲದ ಮಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿದಂತೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಇಂದಿರೆಯ ಬಳಿ ಮೊಬೈಲ್ ಇಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಗೆಳತಿಯರ ಬಳಿ ದುಬಾರಿ ಮೊಬೈಲ್ ಗಳಿವೆ. ಸ್ಕೂಲ್ ಫೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಹರಟುವ, ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡುವ, ಹಾಡು ಕೇಳುವ ಗೆಳತಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಇಂದಿರಗೆ ಕೇಳಿರಬೇಕು ಬೆಳೆಯಿತು. ಗೆಳತಿಯರಿಂದ ದೂರವಾದಳು, ಏಕಾಂಗಿತನ. ಮಾತಿಲ್ಲ- ಕಥೆಯಿಲ್ಲ; ಸದಾ ಮೌನ ಮಗಳ ದುಃಖ ನೋಡಲಾಗದೆ 20 ಸಾವಿರದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೊಬೈಲ್ ನ್ನೇ ತಾಯಿ ಖರೀದಿಸಿಕೊಟ್ಟಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ದುಃಖಪಡುವುದು ಅಮ್ಮನ ಸರದಿ ಇಂದಿರ ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯುಸಿ. ಅದ್ಯಾವ ಗೆಳೆಯರೋ, ಗೆಳತಿಯರೋ ಒಂದೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಯೂ ಅಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಕೇಳಿದರೆ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ರೇಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆದಿದೆ.

ಇಂದಿರೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಕೆಲದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆ ನೆನಪಾಯಿತು. 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಯಾವ ಹಂತ ತಲಬಿಟ್ಟಳೆಂದರೆ ಅವನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕುಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಹುಡುಗ ನಿರಾಕರಿಸಿ. ಅವನ ವಿಳಾಸ ತಿಳಿಯದ ಮಗ್ಗು ಹುಡುಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಇದು ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರ ಕಥೆಯಲ್ಲ; ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಸುನಿಲ್ ಎಂಬ ಹುಡುಗರದ್ದೂ ಸರಿಸುಮಾರು ಇದೇ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಒಬ್ಬ ಫೇಲ್ ಕೂಡಾ ಆಗಿದ್ದಾನೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್/ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕೇ, ಬೇಡವೇ.. ಎನ್ನುವುದು. ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕೇಳಿರಬೇಕಾದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅರಿಯದ ಜನರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು 'Mobile addiction' ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 'ಪೀಡೊಫಿಲ್' (Paedfil) ಗಳ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹವರೊಂದಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ನಲ್ಲಿ ಚಾಟ್ ಮಾಡಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅವರಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯ ತಾರತಮ್ಯ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ? - ಇದು ಪೋಷಕರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.

ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖಿಸಿಕೊಡುವ ಸಂಗತಿಯೇ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಬಹಳ ಚುರುಕಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ "Mobile addiction ಮತ್ತು 'Cyber addiction' ಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒಂದು

'ಖಾಯಿಲ್' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ವರ್ತನೆಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೊಂದು ಬಂದ ಗೌರಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ತಂದೆಯ ಕಥೆ ಹೀಗಿದೆ: ಗೌರಿ ದಿನವೂ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಮ್ಮೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರಿಂದ ದೂರು ಬಂತು: 'ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ತರಗತಿಗಿಗೂ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಿಸಿ' ಎಂದು! ಮಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಅವಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದ ತಂದೆಗೆ ಆಘಾತ ಕಾದಿತ್ತು. ಗೌರಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಮೀಪದ ಹೋಟೆಲ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಇದ್ದು ಮನೆಗೆ ವಾಪಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಮೊಬೈಲ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಬರೀ ಅಶ್ಲೀಲ ಮೆಸೇಜ್ ಗಳು. ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಆ ಹುಡುಗನ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಳು. ಮೊಬೈಲ್ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಎರಡು ದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿರಿಸಿದಾಗ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಗೌರಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೈ, ಮೈ, ಮುಖ ತಾನೇ ಪರಚಿಕೊಂಡು ಉಗುರಿನ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ಮೊಬೈಲ್ ಉಪಯುಕ್ತ ಅನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗ, ಪರಿಣಾಮ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದರ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. **ವ್ಯಯೋಜನೆಗಳು**

★ ಸುಲಭ ಸಂವಹನ. ಎಲ್ಲಿ ದ್ದರೂ, ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲಿ ಗಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ- ಪೋಷಕರು, ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಮುಂತಾದವರೊಡನೆ ಸಂವಹನ.

★ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ, ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪೋಷಕರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮನೋರಂಜನೆಯ ಸಾಧನ, ಗೆಳೆತನ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧನ, ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಯ ಸಾಧನ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಬೇಕಿರುವ ಬೇಡದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಧನ.

**ಪ್ರತಿಕೂಲಗಳು**  
★ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿ.  
★ ಓದು, ಹವ್ಯಾಸ, ಊಟ ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ರೆ, ಸಮಯ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.  
★ ಅರಿಯದವರಿಂದ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತುಕತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ.  
★ ಮೊಬೈಲ್ ಗಾಗಿ ಕಳವು, ಕ್ರಿಮಿನ್ ಕಾರ್ಡ್ ನ ದುರ್ಬಳಕೆ.  
★ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಪೋಷಕರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳು:

★ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಬಂಧನೆ ಹಾಕಬೇಕು.  
★ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ಕೊಡದಂತೆ ತಾಕತು ಮಾಡುವುದು.  
★ ಶಾಲೆ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವುದು.  
★ ಊಟ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.  
★ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಟೆಕ್ಸ್ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.  
★ ಸೈಬರ್ ಕ್ರೈಂ, ಕಾನೂನು, ಶಿಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು. ಪ್ರತಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಬಂದ ವರದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.  
★ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜತೆಗೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಗೆಳೆಯ- ಗೆಳತಿಯರ ಮೆಸೇಜ್ ಗಳನ್ನು ಚೆಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಪೋಷಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆಯಾದರೆ, ಜಗಳ ಮಾಡುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುವುದು, ಅವರ ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ನಡವಳಿಕೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡರೂ ಕೂಡಲೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆತಂದು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ