



ಅಕಾಂಕ್ಷೆ ಋತುಪ್ರಾಪ್ತಿ; ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಆನುವಂಶಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಇಂದು ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಪ್ರಟಾಣಿ ಅನ್ನಿಕಾಗೆ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷ. ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಈಕೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಚೂಟಿ, ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಲಿಕೆಯಾದರೂ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ಶಿಸ್ತು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಸದಾ ಮುಂದು. ಆದರೆ ಈಕೆಗೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕುರುಕುರೆ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಎಂದು ದಿನವಿಡೀ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಅಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಅನ್ನಿಕಾ, ತನಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು. ತಾಯಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ

ಈ ಬಾಲೆ ಋತುಮತಿಯಾಗಿರುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಏಳನೆ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ವಿದ್ಯಾಳದ್ದೂ ಇದೇ ಕಥೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮೈನರೆದಿದ್ದ ಈ ಪೋರಿ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಳು. ತಾಯಿಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದು ನೋಡಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾ 'ದೊಡ್ಡವಳಾದದ್ದು' ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮೈನರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹನ್ನೊಂದರ ನಂತರವೇ ಋತುಮತಿಯಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗ ಏಳಿಂಟು ವರ್ಷಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹುಡುಗಿಯರು ಮೈನರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾ, ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ, ಮೊಬೈಲ್, ಟಿವಿ ಎಂದು ಕಾಲಕಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯವಲಯ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ. ಈ ವಿದ್ಯಮಾನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮೈನರೆಯುತ್ತಿದ್ದುದು