ಡೇ ಕೇರ್ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು

ನಗರ ಜೀವನದ ಬವಣೆ ಹೇಳತೀರದು. ಬೆಲೆಗಳು ಗಗನ ಮುಖಿ, ದುಬಾರಿ ಜೀವನ. ಹೀಗಾಗಿ ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರ ದುಡಿಮೆಯೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ತೊದಲು ಮಾತನಾಡುವ ಮಗುವನ್ನು 'ಡೇ ಕೇರ್'ನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ 'ಡೇ ಕೇರ್'ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಜತೆಗೆ ಮುಂದೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ರಾಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ತಜ್ಞರು ಬಹು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಆಗಷ್ಟೇ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ, ಅಕ್ಕ, ಅಣ್ಣ ಮುಂತಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಜತೆಗೆ ಸಂಬಂಧದ ಎಳೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಳೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಡೇ ಕೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಅವುಗಳ ಮನಸ್ಸು ತಮ್ಮ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ವರ್ಷ ಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಅಥವಾ ಅದರ ನಂತರವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳೂ ಸಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತ ತಾಯಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ' ಎಂದು ಡಾ.ಎರಿಕ್ ಸಿಗ್ಮಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಡೇ ಕೇರ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಬೇಡಿ'

ಪರ್ಸನಲ್ ಗ್ಯಾಡ್ಜೆಟ್ ಬಳಕೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವಾಗ ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಹೆಗಲ ನಡುವೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತಾಡುವುದು, ಎತ್ತರದ ದಿಂಬಿಗೆ ತಲೆ ಇಟ್ಟು ಕತ್ತನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್ ಮಾಡುವುದು/ ಓದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೀಗೆ ಅಸಹಜ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

'ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಲು ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಹಾಗೂ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದಾದ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ' ಎಂದು ತಜ್ಞ ರಾಚೆಲ್ ಲ್ಯಾನ್‌ಕಾಸ್ಟರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸಂದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಲು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಗಿದಲ್ಲಿ ನರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಳೆಯ ಕುತ್ತಿಗೆಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಓರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇನ್ನು ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಪೂರ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರೂ ಸಹ ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ತಜ್ಞ ಟಿಮ್ ಹಚ್‌ಫುಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಮರ್ಥ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಎಸ್.ಜಿ. ತುಂಗರೇಣುಕರ 'ಪ್ರಸಿದ್ಧರ ಪತ್ನಿಯರ ಪಾಡು', ಆರ್.ಶ್ರೀನಾಗೇಶರ 'ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೊಡೆಯಬಹುದೆ?' ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನಗಳು ಗಂಡು– ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿವೆ.

–ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್.ಪ್ರಶಾಂತ್, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು/ ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು

ದ್ವಿಮುಖ!

'ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೊಡೆಯಬಹುದೆ?' ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಈ ಏಕಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆ? ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು! (ಅದು ಬೀದಿಗೆ ಬರದು; ಸುದ್ದಿಯಾಗದು.)

–ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ., ಮೈಸೂರು

ಗಂಡನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಬಹುದೆ?

ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ದೌರ್ಜನ್ಯ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ತವರು ಮನೆಯವರನ್ನು ಅಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸಿ, ಗಂಡನ ಮನೆಯವರನ್ನು ತುಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆ, ಜಗಳಗಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಗಂಡನನ್ನೇ ಹೊಡೆಯುವವರಿದ್ದಾರೆ! ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಗಿಂತಲೂ ಕಠೋರ.

–ಪಿ.ಎಂ.ಸುರೇಶ್, ತುಮಕೂರು

ಮನೋಜ್ಞ ಬರಹ

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮನೋಭಾವ ಅರಿಯದ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಎಸ್.ಜಿ.ತುಂಗರೇಣುಕರ 'ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪತ್ನಿಯರ ಪಾಡು' ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿದೆ.

–ರಂಭಾಪುರಿ ಜಗದ್ಗುರು, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು

ಬಡವರ ಮಾಧ್ಯಮ ಕಾರ್ಡ್

ವಿಶ್ವ ಅಂಚೆ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್ 'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಬರೆದ 'ಪೋಸ್ಟ್ ಕಾರ್ಡ್' ಕಥೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಪೋಸ್ಟ್ ಕಾರ್ಡ್ 50 ಪೈಸೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಅಗ್ಗದ ವಸ್ತು ಮತ್ತಾವುದೂ ಇಲ್ಲ! ಲೇಖಕರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಿತ್ತು.

–ಪಿ.ಎಸ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ, ಹುಲಿಮಂಗಲ

ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಳಿಮಾತೆ!

ಭಾರತ ಮೂಲದ ರೋಮಾನಿ ಬುಡಕಟ್ಟಿನವರು– ಭಾರತೀಯ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಫ್ರೆಂಚ್ ಮೆರುಗನ್ನು ನೀಡಿ ಪೂಜಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ,(ಬರಹ: ಎಫ್.ಎಂ. ನಂದಗಾವ) ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದೆಂಬ ಊಹೆ ಸತ್ಯ.

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಸ ಹಾಕಬಾರದು

'ಖಾಲಿ ನಿವೇಶನಗಳ' ಮೇಲೆ ಕಸ ಹಾಕುವವರು ಬೃಂದಾ ಎಸ್. ರಾವ್ ಅವರ 'ಡೈಲಿ ಡಂಪ್' ಲೇಖನ ಓದಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

–ಎಂ.ಎಲ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಎಚ್.ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನಿಂಬೆ ರಸ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ

'ಲೆಮನ್ ಸ್ಟ್ರಿ' ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸ ಎಂಬುದಾಗಿ ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಟ್ರಿ ತಯಾರಾಗುವುದು ನಿಂಬೆ ರಸದಿಂದಲೇ ಆದರೂ, ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮಡಿಕೆಯ ಸುತ್ತ ಸ್ಟ್ರೈಯರ್ ಒಂದರಿಂದ ಸ್ಟ್ರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. 'ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸುವುದು' ಎಂದರೆ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

–ಬೃಂದಾ ಎಸ್. ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೃಂದಾ ಎಸ್. ರಾವ್ ಹೆಸರು ಕಣ್ತಪ್ಪಿನಿಂದ ವೃಂದಾ ಎಸ್.ರಾವ್ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. –ಸಂ.

ಆಕರ್ಷಕ ಕಥೆ

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತಿ ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಕರದಳ್ಳಿ ಅವರ ಕಥೆ 'ಶರಣೆ' ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

– ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ