RAMRAJ
ಕಾಟನ್
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಸಂಪುಟ 9 • ಸಂಚಿಕೆ 6 • ನವೆಂಬರ್ 2026 • ಬೆಲೆ ರೂ. 18/-

ಚಿಲುಮೆ

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ



ದೀಪಾವಳಿಯ
ಹಾರ್ದಿಕ
ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ

ವಿಶೇಷಾಂಕ

RAMRAJ©

SHIRTINGS • SUITINGS

Precision in every fold,
passion in

Every Thread



RAMRAJ
ಕಾಟನ್
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು
ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳವರೆಗೆ
ಪೋಷಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಗಳಲ್ಲೂ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ

ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು
ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.



ಬಿಳುಪು
ನವೆಂಬರ್ 2026
03

ಗೌರವಾನ್ವಿತರಿಗೆ...

ನಮಸ್ಕಾರ.

"ಪುಸ್ತಕಗಳೇ, ವಿವೇಕವಂತರಾಗಿರಿ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಿಬಿಡಬೇಡಿ" ಎಂದು ಕವಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಓದಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ, "ಓದಿ... ಓದಿ..." ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕವಿತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆಗ, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದವು. ಇಂದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕುವ ವಿಷಯಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೆಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳು, ಪ್ಲೇ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳು, ಮನರಂಜನೆಯ ವಿಷಯಗಳು, ಗಮನ ಚೆದುರಿಸುವ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಪೋಷಕರ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

"ನಾವು ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಿತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ?" ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯ ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದ. ಗುರುಗಳು ಅವನಿಗೆ ಏನೂ ಉತ್ತರಿಸದೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಮರವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಗುರುಗಳ ಬೆರಳು ಮರದ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿತು. ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಆಗಲೂ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. "ಈ ಮರ ಮತ್ತು ಈ ಸಸ್ಯ... ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವುದು?" ಎಂದು ಗುರುಗಳು ಕೇಳಿದರು. ಶಿಷ್ಯ ಏನೂ ಉತ್ತರ ಹೇಳದೆ ಮೌನವಾಗಿದ್ದ.

"ಈ ಹೋಲಿಕೆಯೇ ಅರ್ಥಹೀನವಾದುದು. ಒಂದು ಮರವು ಹೇಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಹಾಗೆಯೇ, ಒಂದು ಸಸ್ಯವು ಕೂಡ ಸ್ವತಃ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎತ್ತರವಾಗಿಯೇ ಇದೆಯಲ್ಲವೇ? ಆ ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡವು ನಾನು ಕುಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಎಂದಿಗೂ ವಿಷಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆ ಆಲದ ಮರವು ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಾನು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಲದ ಮರದಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿಯಂತಹ ಹೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವುಗಳು ಅನಗತ್ಯ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅರ್ಥಹೀನ ಹೋಲಿಕೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಾನವ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಗುರುಗಳು ಆ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದವರು ಹಿರಿಯರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಮಕ್ಕಳ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಭಯಾನಕವಾಗಿವೆ. ಮನೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾತಾವರಣವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು–ಮಕ್ಕಳ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಭಯವಾಯಿತು. ಬಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವವನಾಗಿದ್ದ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ, ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗೆ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಖರೀದಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ತಾಯಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೂಡ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚದ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಬೇಕೆಂದು ಹಠ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ವಾಹನ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಮಗಳು ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ್ದಳು.

ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಅವನ 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಖರೀದಿಸಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಮಗನ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಆ ಅಭ್ಯಾಸ ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಕೂಡ ತಲುಪಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಇದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಖರೀದಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ದುಬಾರಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಖರೀದಿಸುವುದು ಕೇವಲ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ. ದಿನವಿಡೀ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೊರಗೆ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವ ಬದಲು ದಿನವಿಡೀ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಸಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಭರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬವು ಅದನ್ನು ಸಹ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸರಕುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಸರಪಳಿ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ಅನೇಕ ಅನಗತ್ಯ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಎಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಜೆಟ್. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೆಚ್ಚಗಳೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚು, ಉಳಿತಾಯದಂತಹ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಪೋಷಕರು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಸಂತೋಷವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಪೋಷಕರು ಯಾವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ. ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಕರು, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ, ನಾವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹವೂ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಿಂಗಳಿಗೆ 18,000 ರೂ. ಸಂಪಾದಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ 2 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಸಾಲ ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನೂ ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಈ ಅದ್ದೂರಿ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, ಇಡೀ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಸಂಬಳವನ್ನು ಸಾಲವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದೇ ದಿನದ ಹೆಮ್ಮೆಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ಮುಂದೆ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ಆಗಿತ್ತು.

ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೊದಲು, ವಯಸ್ಕರು ತಾವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಈ ತಿಂಗಳ 'ಬಿಳುಪು ಭಾವನೆಗಳು' ಸಂಚಿಕೆಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಗ್ರಾಹಕರು, ಪ್ರೀತಿಯ ನೇಕಾರರು, ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾರಾಟಗಾರರು, ಪ್ರೀತಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪ್ರೀತಿಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಓದುಗರಿಗೆ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯ ದೀಪ ಬೆಳಗಲಿ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ನೆಲೆಸಲಿ.

ಗುರು ಕೃಪೆ

ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ –ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ



ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು – ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್

The Culturepreneur



ಏನಾಯ್ತು... ಮಗು ಅಳುತ್ತಿದೆ!

ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಹೊಸ ಪರಿಸರದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಅದು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಆ ಮೊದಲ ಅಳುವನ್ನು 'ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಕೇತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ವತಃ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿಯೇ ಮಗು ಅಳುವುದು. ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಮಗು ಜೋರಾಗಿ ಅತ್ತರೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಮಗು ತುಂಬಾ ಅಳುವಾಗ, ಅದು ಏಕೆ ಅಳುತ್ತಿದೆ, ಅದರ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಅಳುವಿನ ಮೂಲಕ ಏನು ಹೇಳಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲೇ ಇದೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ. ಹಸಿವು, ಆಯಾಸ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನೋವು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಷದ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗಲೂ ಸಹ... ಹೀಗೆ ಮಗು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಅಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಅಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಪದಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಳುವುದೇ ಅವರ ಭಾಷೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ, ಮಕ್ಕಳು ಅಳುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಗು ಹಸಿವಾದಾಗ ತುಂಬಾ ಅಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಅದರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು



ಹಾಲುಣಿಸಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಹಾಲನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಗಾಳಿಯು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಮಗು ಅಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಬೆನ್ನನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಟ್ಟಿದರೆ, ಒಳಗೆ ಸೇರಿರುವ ಗಾಳಿಯು ತೇಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಕೂಡ ಅಳುತ್ತವೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಭಯದಿಂದ ಅಳಬಹುದು. ಮಗು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅಳಬಹುದು. ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಯಾರಾದರೂ ಅದರ ಜೊತೆ ಏನಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಧ್ವನಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ನಿದ್ದೆ ಬಂದರೂ ಅಳುತ್ತವೆ. ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಅಳುತ್ತವೆ. ಹಸಿವಾದರೂ ಅಳುತ್ತವೆ. ಮನೆಗೆ ಹೊಸಬರು ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಭಯದಿಂದ ಅಳುತ್ತವೆ. ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಅಳುತ್ತವೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದರೂ ಅಳುತ್ತವೆ. ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಕ್ಕೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಳುತ್ತವೆ. ಮಗುವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ತಿಳಿದಿರುವ ಅನುಭವಿ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಗು ತಾನು ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅಳುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿರುವ ಹಾಸಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಳುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೂಡ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ, ಬಿಸಿಲಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ಅಳುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು.

ಇರುವೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೀಟ ಕಚ್ಚಿದರೂ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಕೀಟಗಳು ಅಥವಾ ಇರುವೆಗಳು ಕಚ್ಚಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದರೂ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೂ ಅಳುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋದರೆ ಕೂಡ ಅಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಾಗ, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಕಿವಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗಲೂ ಅಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಮಗು ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಳುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ. ಅದು, "ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ, ನನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ" ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಕೂಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದಲೂ ಮಗು ಅಳಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದರೆ ಅಥವಾ ನಂತರ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಇದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಟ್ಟಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿಸಿದರೂ ಅದರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಹಾಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದು ವಾಂತಿಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಹ ಅಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತದಿಂದ ಕಿವಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೂ ಅಳುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಗಿಸಿದರೂ ಅಳುತ್ತದೆ, ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೂ ಅಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಳುವುದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮಗುವು ತೀವ್ರ ಜ್ವರದಿಂದ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರರ್ಥ ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಇರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಉಸಿರಾಡಲೂ ಆಗದಂತೆ ಬಿಕ್ಕಿಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಉಸಿರಾಟವು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಂತು ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅಳುವಾಗ ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಅದರ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಳುತ್ತವೆ, ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಗೊರಗೊರ' ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತವೆ. ಕೇಳುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅದು ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಮಗು ಹೀಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಮೆಲು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಅಳಬಹುದು. ಇದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದಾಗಿರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಳುಗಳು ಮುಂದುವರೆದರೆ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.





ಮಗುವೂ ಗೊಂಬೆಗಳೂ!

ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಟಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಆಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವು, ಮಕ್ಕಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



"ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರದಿಂದಲೇ ಮೊದಲು ಕಲಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತದೆ... ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಭಾವದಿಂದ ಆಡುತ್ತದೆಯೇ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಬಯಸುತ್ತದೆಯೇ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಆಟಿಕೆಗಳು ಆ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಖ್ಯಾತ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಜೀನ್ ಪಿಯಾಗೆಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯದ ಆಟವು ಅವರು ಬೆಳೆಯಲು ಪಡೆಯುವ ತರಬೇತಿಯಿದ್ದಂತೆ.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅವಧಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮಗುವು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಕೆ ಎಂದರೆ ಇದೇ. 'ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ,' 'ಇದರ ರುಚಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ,' 'ಇದು ಹೇಗಿರಬಹುದು', 'ಇದು ಹೇಗನ್ನಿತ್ತದೆ' ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಟಿಕೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಯುರೋಪಿಯನ್ ಪೋಷಕರು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಮಚಗಳು, ತಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟಲುಗಳಂತಹ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಿ ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ 'ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಆಟಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವಾಗ ಪೋಷಕರು ಕೂಡ ಅವರ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ





ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕರ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಟವು, ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅವರ ಕಲಿಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಮಗುವೊಂದು, ಲೆಗೋ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ, "ನೀನು ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ಮನೆಯಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾರುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ ಮಗು ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಆಟವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಆಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆ ಆಟವು ಹೊಸ ವಿಕಸನವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

"ಇಂತಹ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಜೋಡಿಸುವಾಗ, ಅವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಬದ್ಧತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮರುಹೊಂದಿಸುವ ಬಟನ್ ಅನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಒತ್ತಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಆಟವಾಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಗು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಮಕ್ಕಳ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪೀಟರ್ ಸ್ಟಾವಿನೋಹಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಟದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವಂತಹ ಹಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಟಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಹುಡುಗರಿಗೆ ಒರಟು ಆಕೃತಿಗಳು, ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಜೋರಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು, ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಕೃತಿಗಳ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ ಈ ಸಮಾಜವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ನಾವು ಖರೀದಿಸುವ ಆಟಿಕೆಯಿಂದ ಮಗು ಏನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ? ನಾವು ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ಬಯಸುವ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಅದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಆಟಿಕೆಯು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಇದು ಮಗು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ಅದು ಅವರಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಅದು ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ? ಇದು ಮಗುವಿನ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಒಂದು ಆಟಿಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದು ಮಗುವನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಪೋಷಕರು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಮಗು ತನ್ನ ಆಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮೊದಲಿಗೆ ಮೋಜಿನದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಟಿಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬಲ್ಲ ಆಟಿಕೆಗಳೇ ನಿಜವಾದ ಆಟಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಉತ್ತಮ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನೂ ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟೂನ್‌ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಜಗತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿ, ನಿರ್ಮಿಸಿ, ರಚಿಸಿ, ಆಟವಾಡಿ ಕಲಿಯಲಿ!

ನೀಡೋಣ ಎದೆಹಾಲು!

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಯಾವುದೆಂದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಎದೆ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮನಾದ ಆಹಾರ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಾನವರು ಕೃತಕವಾಗಿ ಅಂತಹ ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಇದುವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಏಕೈಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ! ಇದು ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ, ಬನ್ನಿ!

- ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ನೀಡುವ ಮೊದಲ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶವಾದ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

- ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೊರಬಂದಾಗ, ಮಗು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಆ ದಿನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ 2 ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು.

- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಲಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಂತರ, ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದು ಹೀರಲು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಎದೆ ಹಾಲು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ, ಮಗು ಕುಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ನೇರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು.

- ತಾಯಿ, ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಎದೆ ಹಾಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಸ್ವರೂಪವೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 100 ಪ್ರತಿಶತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಎದೆ ಹಾಲು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು 50 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 33 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 8 ರಿಂದ 12 ಬಾರಿ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು. ಅದು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಅವರು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಿಡಬಾರದು, ರಾತ್ರಿಯೂ ಸಹ. ಮಗು ಹಸಿವಾದಾಗ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಅಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು





ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

- ಮೊದಲು ಒಂದು ಸ್ತನದಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಲನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ತನದಿಂದಲೂ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು.

- ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದಾಗ, ಎರಡೂ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ತಾಯಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ತಾಯಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊರಹಾಕಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ನೀರು ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ತಾಯಿಯ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎದೆ ಹಾಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ಕಡಿಮೆ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲದ ಶಿಶುಗಳಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಎದೆ ಹಾಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದ ಶಿಶುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಾರ್ನಿಟೈನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಖನಿಜಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಅನುಪಾತ 2:1 ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಎದೆ ಹಾಲು ಅತಿಸಾರ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು, ಅಲರ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲೈಸೋಜೈಮ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಫೆರಿನ್ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ದಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹವು ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸತುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

- ನಮ್ಮ ಕರುಳು ಟ್ರಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

- ಮಗು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಳುವಾಗ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು. ಮಗು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಮಗುವನ್ನು ಯಾರು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ?

ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಹೆತ್ತವರು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಆಫ್ರಿಕನ್ ಗಾದೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ, 'ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ ಬೇಕು' ಎಂದು!

ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಮಾತ್ರ! ಅವರು ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿನ ಹೊರಗೆ, ಮಗು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ – ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಜನರನ್ನು – ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಪೋಷಕರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ!

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಗಂಭೀರ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಬಾಲಾಪರಾಧಿಗಳ ಸುಧಾರಣಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೇರಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರ ಭಾಗವಾಗಿ, ಒಂದು ದಿನ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಿಗೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತರಲಾಗಿತ್ತು. ಸುಧಾರಣಾ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನೂ, ಇಡೀ ದಿನ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಕಾಡಿಗೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಜಾನ್ ಕೂಡ ಆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ. ಎರಡು ಗುರುತರ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅವನನ್ನು ಸುಧಾರಣಾ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಶಾಲೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕೂಡ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನು ತುಂಬಾ ಕೋಪಿಷ್ಟನಾಗಿದ್ದ.

ಪ್ರವಾಸದ ದಿನವಿಡೀ, ಜಾನ್ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಹೊಂದಿದ್ದ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡ. ಇವನು ಅವನನ್ನು ಕಠಿಣ ಪರ್ವತ ಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು, ಊಟದ ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ, ದಿನವಿಡೀ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಚಿಕ್ಕ ಸಹೋದರನಂತೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡ. ಆ ಬಾಲಕ ಕೂಡ "ಅಣ್ಣಾ... ಅಣ್ಣಾ..." ಎಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇವನನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದಿನ ಜಾನ್‌ನ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಅವನ ಜೊತೆ ಸುತ್ತಾಡಿದ. ಸಂಜೆ, ಅವರು ಪ್ರವಾಸದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ, ಆ ಬಾಲಕ ಜಾನ್ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು, ಅವನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ತೋಳು ಹಾಕಿ, ಅವನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಮುತ್ತಿಟ್ಟು, "ನೀನು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಣ್ಣ!" ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಅವನು ಹೋದ ನಂತರ ಜಾನ್ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಅಳುತ್ತಿದ್ದ. ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದಿದ್ದ ಅಧಿಕಾರಿ ಭಯಭೀತರಾಗಿ ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. "ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಜಾನ್ ಹೇಳಿದ. ಅಧಿಕಾರಿ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿ ಅಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು. "ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆ ಇರಬಾರದು" ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಆಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತು!



ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ!

ಮಗುವೇ ದೇವರು!

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಲು ತಡವಾಯಿತು. ಆ ದಿನ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಪೊಂಗಲ್, ಕೋಸಂಬರಿ, ವಡೆ ಮತ್ತು ಪಾಯಸದಂತಹ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅಂಗಡಿಯಿಂದಲೂ ವಿವಿಧ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ, ಅಪ್ಪ ಪೂಜೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ದೈನಂದಿನ ಊಟದ ಸಮಯ ಮೀರಿತ್ತು.

ಅವರ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಗನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪೂಜಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, "ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಮ್ಮಾ?" ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೈ ಚಾಚಿದ. ತಂದೆ ಅವನನ್ನು ಗದರಿಸಿದನು. "ಇಂದು ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷ ದಿನ ಎಂದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೇ, ಮಿಥುನ್? ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡದೆ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಪೂಜೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿ. ನಂತರ ನಾವು ಪ್ರಸಾದ ತಿನ್ನಬಹುದು" ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಗದರಿಸಿದರು.

ಅವನು ಆಯಾಸದಿಂದ ಪೂಜಾ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಟ್ಟ. ತಂದೆ ಅವನನ್ನು ಕರೆದರು. "ಮಿಥುನ್, ಇಲ್ಲಿ ಬಾ! ಬಂದು ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ತನ್ನ ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದ. "ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರೆ, ನೀನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ?" ಅವನ ತಾಯಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು. "ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗುರುಗಳು, ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಕೂಡ ದೇವರೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ನಂತರ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಮಿಥುನ್ ಹೇಳಿದ.

ಈ ಕೃತ್ಯದಿಂದ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡ ತಾಯಿ, ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಲಡ್ಡು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮುರಿದು, "ನೀನು ಹಸಿದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆಯಲ್ಲವೇ, ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿನ್ನು" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಿಥುನನಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದಳು. "ನಾನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೇ?" ಎಂದು ಅವನು ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಕೇಳಿದ. ಅವಳು, "ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ದೇವರು ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಇದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅದು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಂತೆಯೇ" ಎಂದಳು. ತಂದೆಯೂ ಅದನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿದರು.



ಅಗತ್ಯವೂ ಆಸೆಯೂ



ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಏಳು ವರ್ಷದ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದಳು. "ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲ. ನೀನು ಮಗುವನ್ನು ಅದು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀಯಾ?" ಎಂದು ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಕೇಳಿದಳು. "ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸಹ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಆ ಯುವ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಳು.

ಅವರು ಒಳಗೆ ಹೋದಾಗ, ಆ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಆ ಮಾತು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಳು. "ನನಗೆ ಇದು ಬೇಕು," ಅವಳು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು! "ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಈಗಾಗಲೇ ಮೂರು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿವೆ... ನಿನಗೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ಇದು ಬೇಕೆಂದು ನೀನು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?" ಎಂದು ಅವಳ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಳು. ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿ, "ನನಗೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬೇಕು" ಎಂದಳು. ಅವಳ ತಾಯಿ, "ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವ ಹಣದಿಂದ ನೀನು ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಬಹುದು" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಗಾಬರಿಗೊಂಡಳು ಮತ್ತು "ನನಗೆ ಇದು ಬೇಡ" ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು.

"ಹಣದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಳಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಹೀಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಅವಳ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಹೇಳಿದಳು!

ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!



"ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಾದರೂ, ನೀನು ನನಗೆ ಮಗುವೇ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅನೇಕ ಪೋಷಕರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರು ಆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಬಂದವರು ಎಂಬುದು ಸರಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬೇರೊಂದು ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮಯದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಾರದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೀಳಿಗೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

"ನಾನು ಅವನ ಆಸೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರೈಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗಾಗಿ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ಅವನಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅವನಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅವನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪೋಷಕರ ಆರೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು "ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ನಾವು ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದೇ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿದಾಗಲೂ ಅವರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ದೂರು.

ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರು ಹೇಳುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಿ. ಪದಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಅದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಮ್ಮು, ಬೇಬಿ, ಪುಟ್ಟ, ಪುಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದು... ಮುಂತಾದ ಮುದ್ದಿನ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವುದು ಸರಿ. ಆದರೆ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಕರೆಯಬಾರದು. "ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಬೆಳೆಯಬಾರದು.



ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಡಿ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಆಘಾತದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವಾಗ, 'ಏನೋ, ಬಾರೋ, ಕೊಡೋ' ಎಂದು ಹುಡುಗರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. "ಅವರು ಗಂಡು ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಾನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸಿರಬೇಕು' ಎಂದು ಆ ಮಗು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು.

- ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೊಡ್ಡವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ" ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಗದರಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಹೇಳಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ ಮೇಲೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ಮಕ್ಕಳು ಹುಷಾರಿಲ್ಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವರ ಬಳಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು "ನೋಡು ಮಗಾ, ಅಪ್ಪಾ ಮನೆಯನ್ನೂ ನನ್ನನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೀನೇ ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ ತಾನೇ?" ಎಂಬಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅದು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಬುದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನ ಹೆತ್ತವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಹಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ. 'ಅವರು ಅಸೂಯೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ', 'ಅವರು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ', 'ಅವರು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಲ ನೀಡಬೇಡಿ' ಎಂದೆಲ್ಲ ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಅವರನ್ನು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸಿದವರು ನೀವೇ.

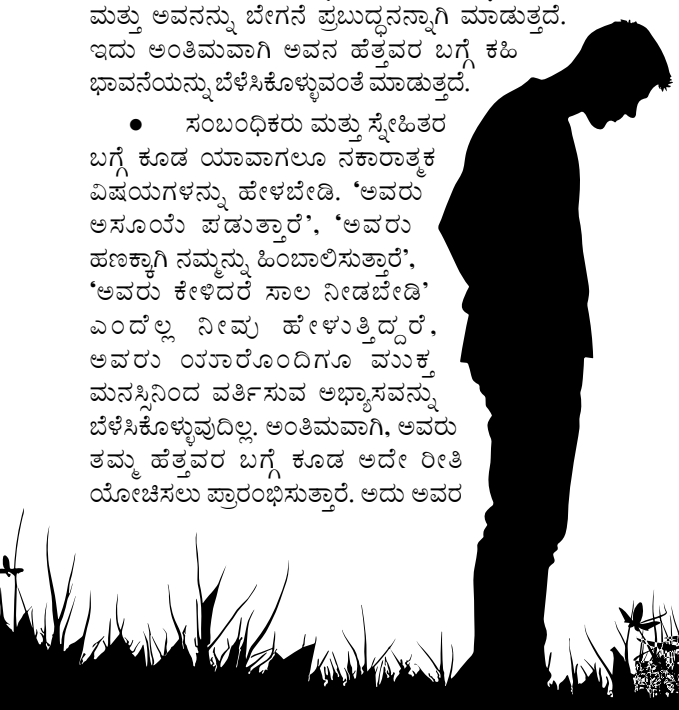
- ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ, ಅವರ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಅವರು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ತೆಗೆದು-ಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು "ಅವರು ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು?" ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವೂ, "ಪೊಲೀಸರ ಹಾಗೆ ಇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಏಕೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?" ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದಾದ ಸ್ನೇಹಪರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ತಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗಾಗಿ ಕಠಿಣ ಪದಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ಒಂದು ರಜೆಯ ದಿನವನ್ನು ನೀವು ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೋಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅಂದು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಯೋಜಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. "ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಮಗಿಂತ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವೇ?" ಎಂಬಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ತಾವಾಗಿಯೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಅವರು ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನೀಡಿ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಡಿ. ನೀವು ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನೀಡುವವರನ್ನು ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದಾಗ 'ಆಗದು' ಎಂದು ಎಂದು ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ. ಆಮೇಲೆ, 'ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇವನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನಲ್ಲಾ' ಎಂದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಮನಸ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನೀವು 'ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬಯಸುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ 'ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. ಅವರಿಗೂ ಅದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ-ರಿಂದ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಹಿ ಭಾವನೆಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ●







ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಯಾರಿಗೆ

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. 50 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸುತ್ತಲೂ ನಿಂತಿದ್ದ ಪೋಷಕರು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೈದಾನದ ಪೂರ್ಣ ಸುತ್ತು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಯಾರು ಮೊದಲು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೋ ಅವರು ವಿಜೇತರು. ಮೊದಲ ಮೂರು ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇತರರಿಗಿಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದ ಮೂವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಅವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಈ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಓಡಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಇತರ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಗೆರೆಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ–ದರು. ಅವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನಗಳು ಸಿಕ್ಕವು. ಇತರರು ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದರು.

ಕಥಾ ಸಮಯ

ಪದಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಬೇರೆ!

ಒಂದು ದೇಶದ ರಾಜ ಒಂದು ದಿನ ಕಾಡಿಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಹೋದ. ಬೇಟೆಯ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ, ಅವನು ತನ್ನ ಕುದುರೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸಿದ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ಪರಿವಾರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಬಹಳ ದೂರ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟ. ಸೇನಾಧಿಪತಿ, ಮಂತ್ರಿ ಮತ್ತು ಸೈನಿಕರು ಎಲ್ಲರೂ ರಾಜನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುಡುಕಿದರು.

ಕಾಡಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ರಾಜ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲನ್ನು ನೋಡಿದ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಂದ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬ ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವನು ಗುಡಿಸಲಿನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ. ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರಾಜನಾದ ತನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವನು ಭಾವಿಸಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಕುದುರೆಯಿಂದ ಇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಗಿಳಿ ಅವನನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಿತು.

ತಕ್ಷಣ ಅದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿಕೊಂಡಿತು. "ಓಡಿ ಬನ್ನಿ... ಇವನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಲ್ಲಿರಿ! ಇವನ ಬಳಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕುದು–ರೆ ಇದೆ. ಇವನು ತುಂಬಾ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೋಚಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ಗಿಳಿ ಕಿರುಚಿತು. ರಾಜ ತಾನು ಒಬ್ಬ ದರೋಡೆಕೋರನ ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ಅರಿತು, ತಕ್ಷಣ ಚಂಗನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ತನ್ನ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿದ. ಕುದುರೆಯೂ ಅಪಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇಗನೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಯಿತು. ದರೋಡೆಕೋರರ ಗುಂಪು ಅವನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ ರಾಜನ ಕುದುರೆ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ದರೋಡೆಕೋರರು ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಿಂತಿರುಗಿದರು.

ರಾಜ ಇನ್ನೂ ದಣಿದಿದ್ದ. ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಡಿಸಲನ್ನು ನೋಡಿದ. ಅವನು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೋದ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಗಿಣಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ರಾಜನಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ಗಿಣಿ, "ಬೇಗ ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿ... ಒಬ್ಬ ಅತಿಥಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕೊಡಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಿತು. ಒಬ್ಬ ಋಷಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಂದು ರಾಜನಿಗೆ ನೀರು, ಊಟ ನೀಡಿ ಉಪಚರಿಸಿ ಸತ್ಕರಿಸಿದ.

ರಾಜನು ಅವನಿಗೆ ನಡೆದ ಸಂಗತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದ. ಋಷಿ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದ: "ಆ ಗಿಳಿ ಮತ್ತು ಇದು ಇರಡೂ ಒಂದೇ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದವು. ದರೋಡೆಕೋರರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು–ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಅದು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಾ ಬೆಳೆದ ಕಾರಣ ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿತು. ಇದು ಹೀಗೆ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಇಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಕೇಳುವ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಇರುವ ಪರಿಸರವು ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ."

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ರಾಜನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು.



ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಐದನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ ನಿರಾಸೆ ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದಳು. ತಂದೆ ಅವಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷದಿಂದ, 'ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀನು ಐದನೇ ಸ್ಥಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿನಗೆ ನಾನು ಐಸ್ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬಾ ಹೋಗೋಣ!' ಎಂದರು. 'ಆದರೆ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಬಹುಮಾನವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಅಪ್ಪಾ!' ಎಂದು ಅವಳು ಕೇಳಿದಳು.

'ಆದರೇನಂತೆ! ನಿನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನೂ 45 ಜನರು ಇದ್ದರಲ್ಲವೇ! ಅವರಿಗಿಂತ ನೀನು ಮುಂದೆ ಇದ್ದೆ ತಾನೇ! ಅದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಲುವೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ನಿನಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಹೇಳಿದರು.

'ಆದರೆ ನನಗಿಂತ ಮುಂದೆ ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಓಡಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟರಲ್ಲಾ!' ಎಂದು ವರ್ಷಿಣಿ ಹೇಳಿದಳು.

'ಈ ಸಲ ನೀನು ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೋ. ನಿನಗಿಂತ ಅವರು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿನಗಿಂತಲೂ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಸಲ ನೀನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರ ಜೊತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡು. ಇತರರನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲ, ಮೊದಲು ನೀನು ನಿನ್ನನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ ಉಳಿದವರನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಸುಲಭ' ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಹೇಳಿದರು.

ಒಂದು ಸೋಲಿನ ಮೂಲಕ ಅಪ್ಪ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಈ ಪಾಠ ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಹುದು!

ಕಥಾ ಸಮಯ

ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ!

ವರುಣ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮ್ ಒಂದು ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ 15 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು. ಅವರು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ತಾಯಂದಿರು ಉದ್ಯಾನವನದ ನೆರಳಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಏನೋ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು.

ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಮರದ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಮರದ ಮೇಲಿನ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ, ಅದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಬಹುತೇಕ ಉಯ್ಯಾಲೆಯಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೂಗಾಡಿದರು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿತು. ಮರವು ಜೋರಾಗಿ ತೂಗಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ವರುಣ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮ್ ಭಯದಿಂದ ಕೂಗಿಕೊಂಡರು. "ವರುಣ್, ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೋ. ಭಯಪಡಬೇಡ, ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಅವನ ತಾಯಿ ಕೂಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರೇಮ್‌ನ ತಾಯಿ, "ಹೇ ಪ್ರೇಮ್, ನೀನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಲಿದ್ದೀಯಾ" ಎಂದು ಕೂಗಿದರು.

ವರುಣ್ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಗಾಳಿ ನಿಂತಿತು ಮತ್ತು ಅವನು ಕೆಳಗೆ ಜಿಗಿದ.

ತಾಯಿ ಕೂಗಿಕೊಂಡಾಗ ಪ್ರೇಮ್ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಹೋದ. ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ದೊಡ್ಡ ಗಾಯವೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ.

"ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೂ ಒಂದೇ ಮರದ ಮೇಲಿದ್ದರು. ವರುಣ್ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಗ ಪ್ರೇಮ್ ಏಕೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋದ?" ಎಂದು ಅವನ ತಾಯಿ ಕೇಳಿದಳು.



"ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ನೀನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೋ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಅವನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅವನು ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ. ಆದರೆ ನೀಚು ಪ್ರೇಮ್ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ 'ನೀನು ಬೀಳಲಿದ್ದೀಯಾ' ಎಂದು ಕೂಗಿದಿರಿ. ಅವನಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ತಾನು ಬೀಳಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ಮೂಡಿತು. ಆ ಭಯ ಅವನನ್ನು ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು" ಎಂದು ವರುಣ್‌ನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದರು.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ!

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿ!

- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಕು. ಇದು 70% ನೀರಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ಅದಾದ ನಂತರ, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್, ಸೊಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು, ಅನ್ನ ಬಸಿದ ಗಂಜಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿದ ರಸಂ ಅನ್ನ, ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನಬೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಅನ್ನ ರಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.

- ಈ ಪೂರಕ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು 6 ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ನಂತರ, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

- ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.

- ಆಪೆಲ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಸುಕಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಸುಕಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆ ಇಲ್ಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಇದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬಂದಾಗ, ಅವು ಕಚ್ಚಲು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದಾಲ್ ಸಾಂಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ದಾಲ್ ರೈಸ್ ಅನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರುಚಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.



- ಅನ್ನವನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಮೊದಲು ಹಳದಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಹಿಸುಕಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಇತರ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಪ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು.

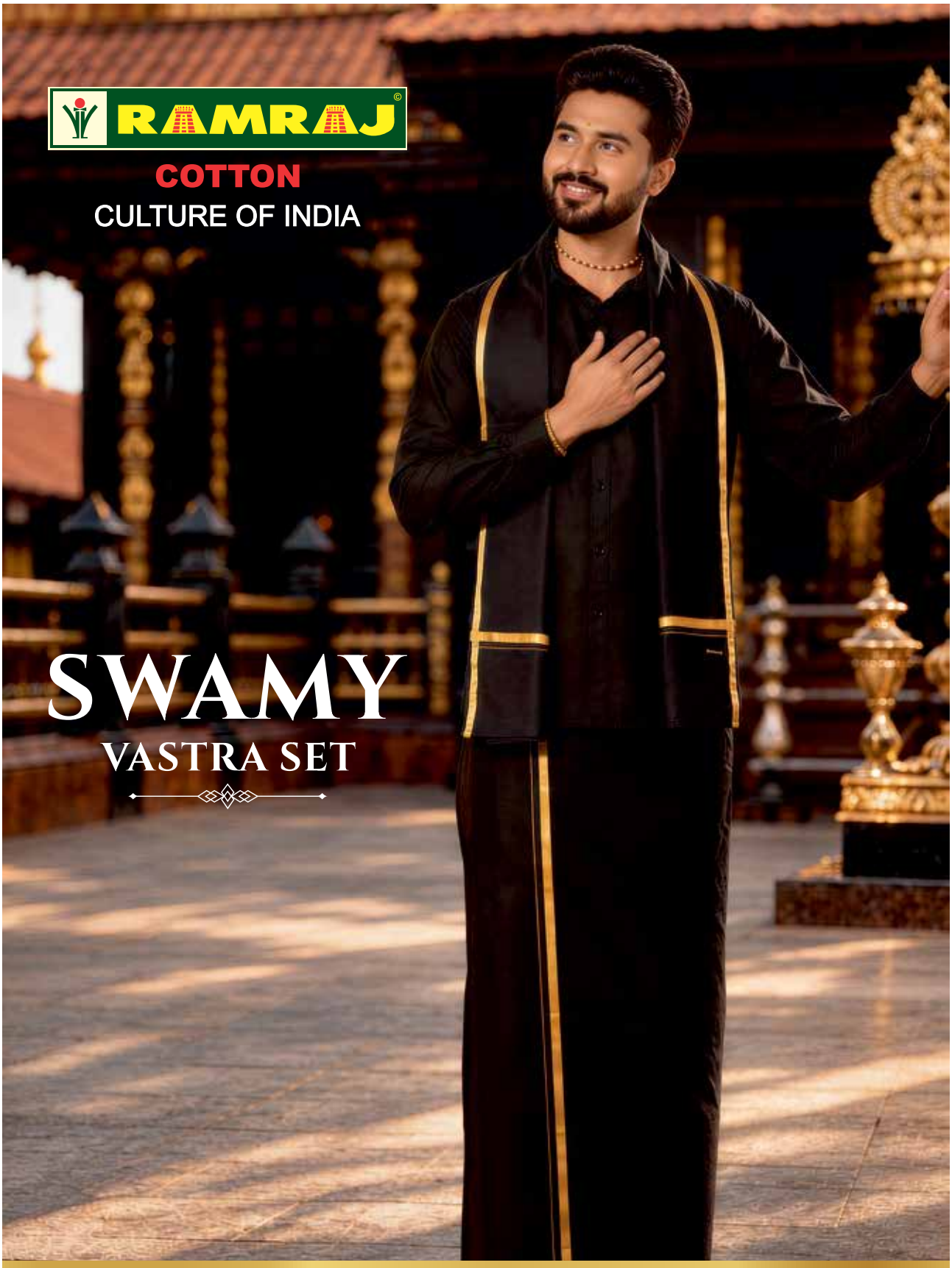
- ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರದ ರುಚಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

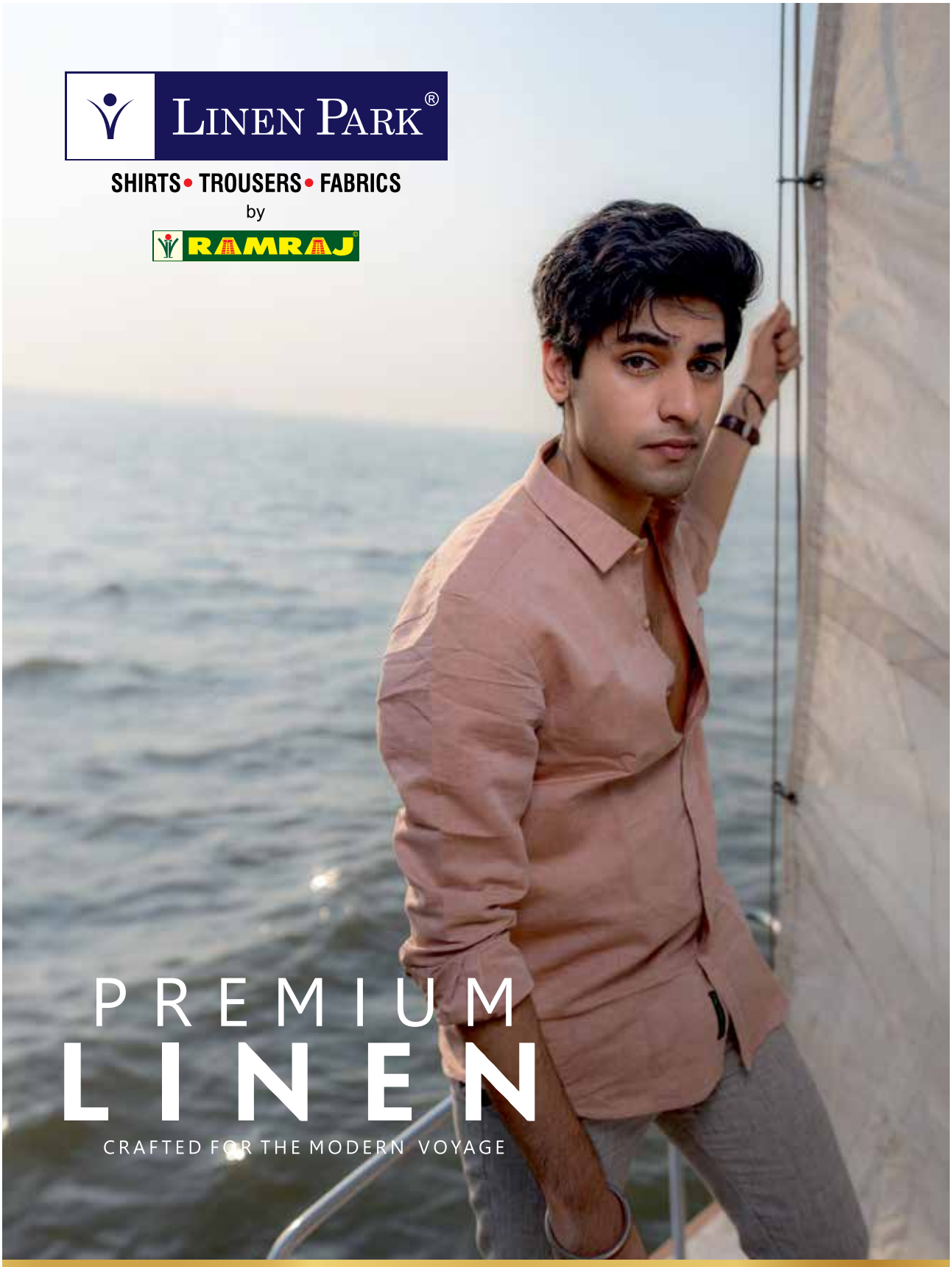
- ಎರಡು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಬಾದಾಮಿಯಂತಹ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಂತಹ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಅವರ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳು ಮತ್ತು ದವಡೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

- ಎರಡು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾಂಸ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು.

- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. -


RAMYYAM®
SAREES • KURTIS
From the house of
RAMRAJ®


RAMRAJ
COTTON
CULTURE OF INDIA
SWAMY
VASTRA SET


LINEN PARK®
SHIRTS • TROUSERS • FABRICS
by
RAMRAJ
PREMIUM
LINEN
CRAFTED FOR THE MODERN VOYAGE

mrithu®
super soft towels

by RAMRAJ©



RAMRAJ
ಕಾಟನ್
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ ಬರಬೇಕೇ?

ಬಿಳುಪು
ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!



'ಉನ್ನತವಾಧ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಉನ್ನತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಬೊಕ್ಕಸವಾಗಿದೆ.

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200
ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. **VENMAII** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರಬೇಕು.
ಇಲ್ಲವೇ

VENMAII ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ (A/C No:1809135000000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) ಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಎಲ್ಲಾ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಚಂದಾ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ : Bilupu
Ramraj V tower
10, Sengundapuram, Mangalam Road
Thirupur 641604.
Ph. 0421-4304106, 9842274137
email: venmaii@ramrajcotton.net

ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಲೂ, ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು' ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲೂ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
ಫೋನ್ : 0421-4304106, 9842274137.

ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು PhonePe G Pay Net transfer ಮೂಲಕವೂ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

UPI ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಸಂಚಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಬಿಳುಪು UPI id: kvbupiqr.75626@kvb

Bharat QR code ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಆಪ್ ಇರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳುಪು ಖಾತೆಯ QR code ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು Forward ಮಾಡಿರಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಮಾಡಿ. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 98422 74137.

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯ ವಿವರ Venmaii
A/C No: 1809135000000299
Karur Vysya Bank,Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿ ಲಭ್ಯ. ಚಂದಾ ಹಣ ಪಾವತಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

	ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ	ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ
~~ರೂ.೨೪೦~~	ರೂ.125 ಮಾತ್ರ	~~ರೂ.೨೪೦~~ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ



ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(60 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ನಕಲನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

	ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ	ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ
~~ರೂ.೨೪೦~~	ರೂ.125 ಮಾತ್ರ	~~ರೂ.೨೪೦~~ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ

ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಂಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ?



ಒಂದು ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ, ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಗು ತನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪೋಷಿಸುವುದು ಪೋಷಕರ ಕೆಲಸ, ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅನೇಕ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಲಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಿಸ್ಕೂಲ್‌ನಂತಹ ಯಾವುದೋ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಏನು ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೋಷಕರೂ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮುಂದಿನ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮೆದುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ.

ತಾವು ನೋಡುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಡಿಸ್-ಅಸೆಂಬಲ್ ಮಾಡುವುದು, ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು, ಒಳಗೆ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವತಃ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇದು ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಯ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿರ್ಭೀತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಅವರನ್ನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು :

- ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕೇಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹೇಳಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹೇಳಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅವರ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು



ಇಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಇಡೀ ಕೋಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಕನಿಷ್ಠ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ.



- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಅವರು ಅದರಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳು ವೆಚ್ಚವಾಗುವ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ 'ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಉದ್ಯಾನವನಗಳು, ದೇವಾಲಯಗಳು ಅಥವಾ ಕೃಷಿ ಹೊಲಗಳಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಅರಿವಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ಇದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಓದಲು ಬಿಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಹೇಳಿ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಓದುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಲು ಬಿಡಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ. ಅವರು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿದಾಗ, ಆಟಿಕೆ ಒಡೆದಾಗ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದಾಗ, ಅವರು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿರಿ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಅವರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- "ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದೋ ಅಥವಾ "ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತೇನೆ" ಎಂದೋ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬೆದರಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.
- ಅನಗತ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆ ಸಹಾಯ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ "ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಡಿ. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆ ತಪ್ಪು ಮಗುವಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.
- ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ!



ಮಗುವಿಗೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಡಿ!



ಹಸುಗೂಸನ್ನು ಒಂದು ಹೂವಿನ ಗುಚ್ಛದಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಸಹ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸಂವಹನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಡಿ :

- ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು. ಅದಾದ ನಂತರವೂ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಶಿಶುಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ತೆಳುವಾಗಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ನೀಡಿ.

- ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯ ಮೇಲೆ ಅರಿಶಿನ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಏರ್ಪಡಬಾರದು.

- ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ನೀರು ಅಥವಾ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಮಗುವಿನ ಕರುಳು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಕೊಡಬಾರದು, ಬಜೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಔಷಧ ಕೊಡಬಾರದು, ಕಷಾಯ ಕೊಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಅದರ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ನೆಕ್ಕಿಸಬಾರದು.

- "ನಾನು ಮಗುವಿನ ಸುಳುಕು ತೆಗೆಯುತ್ತೇನೆ " ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರುಳಾಡಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಕುಲುಕಬೇಡಿ. ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

- ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೈಮೇಲೆ ಧೂಪ ಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

- ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಬಾರದು.

- ಮಗುವನ್ನು ತುಂಬಾ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ತಂಪಾಗಿರಿಸಬಾರದು. ಮಗು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದರ ಅರ್ಥ ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಮಗುವನ್ನು ಗಾಳಿ ಇರುವ, ಆರಾಮದಾಯಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಬಾರದು, ಬದಲಿಗೆ ಗಾಳಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರವರೆಗೆ, ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಡಿ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕಾದರೆ, ಛತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

- ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.

- ಹುಡುಗಾಟಕ್ಕೂ ಸಹ ಮಗುವನ್ನು ಕುಲುಕಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಮಗು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ. ದೇಹವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು, ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ!

- ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಹಾಲುಣಿಸಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮದುವೆ, ಹಬ್ಬ, ಪ್ರವಾಸದಂತಹ ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಡಿ. ಸೋಂಕು ಏರ್ಪಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ! ●



ಸಿಹಿಯಾದ ದೀಪಾವಳಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು!

ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನ: ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವರ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸದ್ಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತೆ ಗಂಗಾ ಮಾತೆ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ದೀಪಾವಳಿಯ ದಿನದಂದು, ಶಿವನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜಲಮೂಲಗಳಿಗೆ ಗಂಗೆಯ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ದಯ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಆ ದಿನ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಾವಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಳವೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ನೀರನ್ನೂ ಗಂಗಾ ಜಲವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜನರು ಆ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು "ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನ ಆಯಿತೇ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧೀಯ ಸ್ನಾನ : ದೀಪಾವಳಿಯ ಮುಂಜಾನೆ ಕೆಲವರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಲ, ಅತ್ತಿ, ಬೇವು ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ.

ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು : ದೀಪಾವಳಿಯಂದು ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಫಲಾಹಾರಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಪೂಜಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಇದು ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ನೈವೇದ್ಯ. ಆ ದಿನ, ಪೂರ್ವಜರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಅದೃಷ್ಟದ ಆಹ್ವಾನ: ದೀಪಾವಳಿಯಂದು ಉಪ್ಪು ಖರೀದಿಸಿಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಆ ದಿನ ಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಅದೃಷ್ಟದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿಯು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಕೂಡ ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ದೀಪಜ್ಯೋತಿ ಪೂಜೆ : ದೀಪಾವಳಿಯ ಮರುದಿನ ದೀಪಜ್ಯೋತಿಯ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ದೀಪ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ವಿವಿಧ ಶುಭ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಪೂಜಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ದೀಪವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ತಾಂಬಾಳ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕಿ, ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ದೀಪ ಇಟ್ಟು ಕೂಡ ನೀವು ಪೂಜಿಸಬಹುದು.

ಗೋಮಾತಾ ಪೂಜೆ : ದೀಪಾವಳಿಯ ಶುಭ ದಿನದಂದು ಗೋಮಾತಾ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳು ಹಸುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿನ ಹಸುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಅರಿಶಿನ, ಕುಂಕುಮ, ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಹೂವುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಹಸುವನ್ನು ಹಸಿಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಪೂಜಿಸಿದರೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕಟಾಕ್ಷವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರಿ ಜಯಂತಿ : ರೋಗರಹಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಧನ್ವಂತರಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಧನ್ವಂತರಿಯನ್ನು ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ಅವತಾರವೆಂದು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀಪಾವಳಿಯ ಮೊದಲ ದಿನದಂದು ಧನ್ವಂತರಿ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಆ ದಿನ ಧನ್ವಂತರಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆ : ದೀಪಾವಳಿಯಂದು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾಳೆ; ಸಂಪತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ, ನಾವು ಕಮಲದ ಹೂವಿನಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು.

ಕುಬೇರ ಪೂಜೆ : ದೀಪಾವಳಿಯ ಮೂರನೇ ದಿನದಂದು ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಕುಬೇರ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಕುಬೇರನು ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವವರಿಗೆ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕರಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ!

ಮಕ್ಕಳ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಕರು. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಿ : 'ಹೀಗೆ ಇರಿ', 'ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿ' ಎಂದು ಕೇವಲ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಮಂಗಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಬೇಕು, ಅವು ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಂಗಗಳಿಂದ ವಿಕಸನಗೊಂಡ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಗೌರವಾನ್ವಿತ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವೂ ಹಾಗೆಯೇ ವರ್ತಿಸಿ.

ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ : ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸಿ ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ವಿಷಯ; ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರನ್ನು ಮುದ್ದಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಅವರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅವರನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸದೆ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು... ಅವರನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು... ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಇದು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಉತ್ಸುಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಗುರಾಣಿಯಾಗಿರಿ : ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರನ್ನು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಅವರ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಡಿ. ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ.

ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಿ : ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಸೆಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳು ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುತ್ತವೆ. ಅವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 100 ಬಿಲಿಯನ್ ನರಕೋಶಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಮೊದಲಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ಸಂಪರ್ಕಗಳೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಈ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡಿ : 'ಮಗುವಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದಿತ್ತು' ಎಂದು ಭಾವಿಸದವರು ಯಾರೂ ಇರಲಾರರು. ಬಾಲ್ಯದ ಆನಂದವನ್ನು ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅವರು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಹೊಸ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ಹೊರಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಸಂಗೀತ, ಕಲೆಗಳು, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಅವರು



ನಂತರ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂತಹ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ.

ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ : 'ನಮಗೆ ದೊರಕದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕು' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ತೋರಿಸಬಾರದು. ಅವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ದುಬಾರಿ ಆಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುರಿಯಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡು "ನನ್ನ ತಂದೆ ನನಗೆ ಇಂತಹ ಆಟಿಕೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಖರೀದಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಣ ಕೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ನೀನು ಇದನ್ನು ಮುರಿದಿದ್ದೀಯಾ" ಎಂದು ಕೂಗಬಾರದು.







ಅವರು ಕೂಡ ಬೇಸರಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸುರಿಸುವುದನ್ನೂ, ಅವರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ತೋರಿಸಬಾರದು.

ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ : ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಯು ಅಪರಾಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಜೈಲುಗಳು ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿವೆ. ಶಿಕ್ಷೆಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಜನರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವರು ಗಂಭೀರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಡಿ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಳುವವರು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬೈಯುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಮಾರ್ಗ.

ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿ : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಏನು? ಅದರಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಶಾಲೆಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಇದನ್ನು ಮೀರಿದ ಇತರ ವಿಷಯಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಾರದು ಅಥವಾ ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಮಗು ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ? ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಗೊಂದಲ, ಸಂದೇಹ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ!



ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪಥವು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ತಾಯಿ, ತಂದೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೈ ಚಾಚಿದಾಗ ಜಿಗಿಯುವುದು, ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಅಳುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮಗು ಉರುಳುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೆವಳುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೌಶಲ್ಯಗಳೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ : ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಠಾತ್ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬಿದ್ದು ಅಳಬೇಕು. ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿ ನಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ: ತಲೆಯನ್ನು ಓರೆಯಾಗಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗೆ ಏನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ತನ್ನ ಪಾದಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಐದನೇ ತಿಂಗಳು : ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬೋರಲಾಗಿ ಉರುಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿದರೂ ಅದು ಬೋರಲಾಗಿಯೇ ಮಲಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಡಿದ ಹಾಲನ್ನು

ಕಕ್ಕಬಹುದು. ನೀವು ಮಗುವಿನ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿಸಿದರೆ, ತನ್ನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಾಯಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಆರನೇ ತಿಂಗಳು : ಕೈಗೆಟುಕುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೈಗೆ ಸಿಗುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ನಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಜನರು ಬಂದಾಗ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಅವರ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ 'ಆ' ಮತ್ತು 'ಓ' ಎಂಬಂತಹ ಒಂದೇ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ತೆವಳಿಕೊಂಡೇ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಳು ಮತ್ತು ಎಂಟು ತಿಂಗಳುಗಳು : ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿದ್ದರೂ, ಮತ್ತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂಬತ್ತು ಮತ್ತು ಹತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳು : ನಮ್ಮ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿರುವ ಮಗು ನಮ್ಮ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಅದರ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರನ್ನು 'ಮಾ' ಮತ್ತು 'ಪಾ' ಎಂದು ಕರೆ–ಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹಿಂತಿ–ರುಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಸಂದೇಹದಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗು: ಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತೆವಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಂಬ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ಏನನ್ನೂ ಹಿಡಿಯದೆ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ನಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ, ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ದೂರ ಹೋದರೆ, ಅವರತ್ತ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ : ಯಾರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ತಡವರಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರೈಲ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನ ಪಾದಗಳಿಂದ ಒದೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅಮ್ಮ' ಮತ್ತು 'ಅಪ್ಪ' ಪದಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ವರ್ಷವ: 'ಹಾಲು ಬೇಕು', 'ನನಗೆ ತಿನ್ನಿಸು' ಎಂಬಂತಹ ಎರಡೆರಡು ಪದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೇಳಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಓಡಲು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸರಳ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಲುಪದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವು ವಿಳಂಬವಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ●

RAMRAJ
ಕಾಟನ್
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಬಿಳುಪು

ಭಾವನೆಗಳು

ಸಂಪುಟ 9 | ಸಂಚಿಕೆ 6
ನವೆಂಬರ್ 2026

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್

ಲೇಖಕರು
ತ.ಸೆ. ಜ್ಞಾನವೇಲ್

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ
ಡಾ. ತಮಿಳ್ ಸೆಲ್ವಿ
ಎಂ.ಎ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ., ಡಿ.ಲಿಟ್.,
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ
ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚೆನ್ನೈ.

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ
ತರು ಮೀಡಿಯಾ (ಪ್ರೈ) ಲಿ.,
ನಂ, 188, ನೆಲ ಮಹಡಿ
14ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ ಜಂಕ್ಷನ್
ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಕಾಲನಿ,
ಈಕ್ಕಾಟ್ತು ತಾಂಗಲ್,
ಚೆನ್ನೈ 600 032.

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಪೂರ್ವ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಂತರ್‌ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುನರ್‌ದಾಖಲಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram, Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604. | Ph: 0421-4304106



ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಮನೆ!

ತೆವಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಮನೆಯಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವರ ಕುತೂಹಲವು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

- ಮಗು ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ಮಗು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಖರೀದಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಚೂಪಾದ ಅಂಚುಗಳಿರುವ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ. ಮುರಿದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬೇಡಿ. ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಅಂಗೈಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು, ಕೀಲಿಗಳು, ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಟರ್‌ಗಳಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಬಲೂನ್‌ಗಳು, ಪಾಲಿಥಿನ್ ಕವರ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಕೈಗೆಟುಕುವ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ನುಂಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

- ಮಕ್ಕಳು ತೆವಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕುಕ್ಕರ್ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಂತಹ ಯಾವುದೇ ಬಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಡಿ.

- ಚಾಕು, ಕತ್ತರಿ ಮುಂತಾದ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಅವರು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ತಂತಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ತೂಗಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆದು ಅವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

- ಸಾಕೆಟ್‌ಗಳು, ಪ್ಲಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅವರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಇರಬಾರದು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ. ಬಲ್ಬ್‌ಗಳು ಸಹ ಅವರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಇರಬಾರದು.

- ಮಕ್ಕಳು ಕುರ್ಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಊಟದ ಮೇಜುಗಳಂತಹ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎದ್ದೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು–ಕೊಂಡಾಗ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಇರಬಾರದು. ಅವು ಭಾರವಾಗಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವು ಚೂಪಾದ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.

- ನೀರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಪಾರದರ್ಶಕ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು. ದ್ರವ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ಆಸಿಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಅಗಲ ಬಾಯಿಯ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಡಿ. ನೀರು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ.

- ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಬಾಗಿಲು ಹೊಂದಿರುವ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅದನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಬೀಗಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ. ●

ಮಗುವಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮುಖ್ಯ!



ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಟದಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಿಶುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅವರನ್ನು ಮಲಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ:

● ಜನನದ ನಂತರ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಶಿಶುಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 17 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ, ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಅಳುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ತಾಯಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

● ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ, ಶಿಶುಗಳು ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 12 ರಿಂದ 16 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

● ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ, ಶಿಶುಗಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ದಿನಕ್ಕೆ 11 ರಿಂದ 14 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಲು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಂತೆ, ಅವುಗಳ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ ಅವು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

● ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ 10 ರಿಂದ 13 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಗಲಿನ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ನಿದ್ದೆಯೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

● 6 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ 9 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

● ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ಸಂಜೆ 6 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಟಿವಿ ನೋಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಸಂಜೆ ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಅವರಿಗೆ ಭೋಜನ ನೀಡಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ನೀಡಬಹುದು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತ, ಮಂದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಪೋಷಕರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ●



ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ!



ಇಂದಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, "ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ಮದುವೆ ವೆಚ್ಚಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಸಮಯದಿಂದಲೇ ಪೋಷಕರು ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆ ಉಳಿತಾಯ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಹಾದಿಗಳು :



ಜೀವ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಮೆಗಳು :

ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು 'ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಮನಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಪಾಲಿಸಿ' ಎನ್ನುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿವೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಲಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ 25 ವರ್ಷವಾದಾಗ ಈ ಪಾಲಿಸಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿಸಿಯ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಕಂತಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, 22ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೇ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 25 ವರ್ಷವಾದಾದಾಗ ಉಳಿದಿರುವ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಉಳಿಕೆ ಹಣ ಬೋನಸ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಲಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಿಸಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದರ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಉಳಿಕೆ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಅನ್ನು ಪಾವತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಕಂತಿನ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ 1 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗರಿಷ್ಠ ಎಷ್ಟು ಲಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಪಾಲಿಸಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಣದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು 25 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ಜನರು ಮದುವೆಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಪಾಲಿಸಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಉಳಿತಾಯ ಯೋಜನೆ :

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹೂಡಿಕೆ ಯೋಜನೆಯಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು 2015ರಲ್ಲಿ 'ಸುಕನ್ಯಾ ಸಮೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ'ಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹೂಡಿಕೆ ಮೊತ್ತ 250 ರೂ. ನೀವು ಅದನ್ನು 50 ರೂ.ಗಳ ಗುಣಕಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ರೂ. 300, ರೂ. 350, ರೂ. 400... ಹೀಗೆ! ನೀವು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದಂತೆ ಕಂತುಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸಬಹುದು, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ, ಅಥವಾ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಹ ಇದನ್ನು ಪಾವತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಒಂದು ಹಣಕಾಸು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 1.5 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾವತಿಸಬಹುದು.

ಈ ಯೋಜನೆಗೆ ಸೇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ 10 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ, ಪೋಷಕರ ಫೋಟೋ ಇರುವ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ, ಮತ್ತು ವಿಳಾಸದ ದಾಖಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ– ದರೆ ಸಾಕು.

ನೀವು ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 15 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹುಡುಗಿಗೆ 21 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ಯೋಜನೆಯು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ, 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಹುಡುಗಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವೆಚ್ಚಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಮೊತ್ತದ 50% ಅನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. 21 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಮದುವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಉಳಿತಾಯ ಯೋಜನೆ :

ಇದು, ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿರುವ ಯೋಜನೆಯಂತೆಯೇ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿರುವ ಉಳಿತಾಯ ಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹೂಡಿಕೆ ಮೊತ್ತ 500 ರೂ. ನೀವು ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಮೊತ್ತವನ್ನು 50 ರೂ.ಗಳ ಗುಣಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ, 550 ರೂ., 600 ರೂ., 650 ರೂ.... ಹೀಗೆ! ನೀವು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಕಂತುಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಒಂದು ಹಣಕಾಸು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 1.5 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಮಾತ್ರ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಯೋಜನೆಗೆ ಸೇರಲು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 15 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಖಾತೆಯನ್ನು ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆಯಬಹುದು. ಖಾತೆ ತೆರೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ನೀವು ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಹಿಂಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಿವೃತ್ತಿಯ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಎನ್.ಪಿ.ಎಸ್. ವಾತ್ಸಲ್ಯ :

ಅನೇಕ ಜನರು 50 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಿವೃತ್ತಿ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು 'ಎನ್‌ಪಿಎಸ್ ವಾತ್ಸಲ್ಯ' ಎಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನದಿಂದ ಪೋಷಕರು ಈ ಯೋಜನೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 1,000 ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಬೆಳೆದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರವೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ 60 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂ. 4.40 ಕೋಟಿ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದು ಚಕ್ರಬಡ್ಡಿಯ ಅಪ್ರತಿಮ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ.

18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಎನ್.ಪಿ.ಎಸ್. ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಖಾತೆಯನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು. ಈ ಖಾತೆಯನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೊತ್ತ ರೂ. 1,000. ಪಾವತಿಸಬಹುದಾದ ಗರಿಷ್ಠ ಮೊತ್ತ ಎಷ್ಟಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಕಂತುಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸಬೇಕು. ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿಡಲು, ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ರೂ. 1,000 ಪಾವತಿಸಬೇಕು. ಖಾತೆಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇ–ಎನ್‌ಪಿಎಸ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಮೂಲಕವೂ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಖಾತೆಯನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು.

ಬಿಳುಪು ಚಂದಾ...

ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ!



ಮಾರ್ಚ್ 8ನೇ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುವ, ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು ಭಾವನೆಗಳು' ಸಂಚಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ : ರೂ. ~~280~~/–
ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ಚಂದಾ : ರೂ. 150/–

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಚಂದಾ : ರೂ. ~~380~~/–
ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ಚಂದಾ : 300/–

ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮನ್ನೂ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನೂ, ತಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅರಿತು, ಒಳಿತನ್ನು ಗಳಿಸಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. (ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗಾಗಿ 23ನೇ ಪುಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ).

ಅವರು ಯಾವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ!

ಒಬ್ಬ ಯುವ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ 10 ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆವರು ಸುರಿಯುವ ಹಾಗೆ ಅವರು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನಡೆದು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ಉದ್ಯಾನವನದ ಒಂದು ಸಿಮೆಂಟ್ ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರು. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಗುತ್ತಾ ಹರಟೆ ಹೊಡೆದರು. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿ ಓದಲು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆದಳು ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆದಳು.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಎಲ್ಲರೂ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ ಬಂದು, ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇಂದು ಅವನು ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಗಳಿದರು.



"ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಶಿಸ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಅವಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾಳೆ" ಎಂದು ಅವರು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದರು. ತಾಯಿ ನಗುತ್ತಾ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು. "ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅನುಸರಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾನು ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತಾ, ಅವಳು ಕೂಡ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ!"



ಒಳ್ಳೆಯವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ "ನನ್ನ ಮಗ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವನು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅವನು ಚಾಚಾತಪ್ಪದೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಆಟವಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ತಮಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಅವನ ತಾಯಿ ಅವನನ್ನು "ಹೇ ಸಂತೋಷ್..." ಎಂದು ಗದರಿಸಿದರೆ, ಅವನು ತಕ್ಷಣ ಬಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಪಂಚವು ಆಟ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ತುಂಟತನದಿಂದ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಅದು ಅವರ ಸ್ವಭಾವ. ಪೋಷಕರು ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತಪಡಿಸಿದರೆ, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾತ್ರ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು, 'ಆಟವಾಡಬೇಡಿ... ಶಬ್ದ ಮಾಡಬೇಡಿ... ಏನನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ' ಎಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಊಹಿಸುವ ತನ್ನ ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಅದು ಏನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು?

ಬೇಸಿಗೆಕಾಲ, ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮ. ನೀವು ಬಯಸಿದ ದಿನ ಮಳೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಹೀಗೇ! ಮುಳ್ಳಿನ ಗಿಡದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಸುಂದರವಾದ ಗುಲಾಬಿ ಅರಳುವಂತೆಯೇ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಗಳುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ತುಂಟತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯ

ಸಂವಾದ ಮಾಡಬೇಕು!



ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮಾತಿಗೂ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮನೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ನಡೆಯುವ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದಗಳಂತಹ ನಿಯಮಿತ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಮಗು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವು ಅವರ ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರರು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇತರರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ, ಮಗು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾಷಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಮಾತನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. "ಇದು ಸೋಪು... ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೊಳೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ", "ಇದು ನೀರು... ಇದನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ನಮಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ" ಮುಂತಾದ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಜೀವನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು.

ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಕೂಗಬಾರದು. ಮಗು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಊಟ ಬೇಕು... ಭೂತ ಬೇಡ!



ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕೊಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟೂನ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಅವರ ಕೈಯಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡರೆ ಅಳುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, "ನೋಡು ಭೂತ ಬರುತ್ತದೆ, ಗೊಗ್ಗಯ್ಯ ಬರುತ್ತಾನೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಬೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಆಹಾರದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಹಾರವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರನ್ನೂ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು, "ಇದು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನಾನು ಇದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ. "ಇದು ಪಾಲಕ್, ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಬಹುದು" ಹೀಗೆ ನೀವು ಆಹಾರದ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ರುಚಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಅವರು ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತಾನೇ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಗದರಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಚೆಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪೋಷಕರು ಮಗು... ಯಾರು ಬದಲಾಗಬೇಕು?

ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಒಂದು ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿಯನ್ನು ತಂದರು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಒಳಗೆಲ್ಲ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಬೆಕ್ಕು ಸೋಫಾ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಗೀಚಿತು. ಹೀಗೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅದರ ಸ್ವಭಾವ. ಸೋಫಾ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆದರಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಅದು ಮತ್ತೆ ಒಳಗೆ ಬಂದಿತು. ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಕ್ಕು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ತನ್ನ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಗೀಚಿದಾಗ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು.

ಬೆಕ್ಕು ಇದನ್ನು ಬೇರೆಯದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು. ಈಗ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಬೆಕ್ಕು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದು ಹೋಗಿ ಸೋಫಾವನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಕೂಡ ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ! ಪ್ರತಿದಿನ, ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ತಪ್ಪು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.

ಗಾಯತ್ರಿ ತನ್ನ ಎದುರುಮನೆಯ ನಳಿನಿ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವಳು ತನ್ನ ನೆರೆಮನೆಯ ವರುಣ್ ಎಷ್ಟು ಕೂದಲು ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾನೆಂದು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿದಳು. ಗಾಯತ್ರಿಯ ಮಗು ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಮರುದಿನ ವರುಣ್ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಗಾಯತ್ರಿ ಅವನಿಗೆ, "ನಿನ್ನ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೊಗಳಿದಳು. ಅದನ್ನು ಮಗು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅವಳು ನಂಬಿದ್ದಳು. ಈಗ ಹೇಳಿ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಗು... ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬದಲಾಗಬೇಕು?



ಆದರೆ ಆ ಮಗು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನು ಕಲಿಯಿತು? ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದು ಅದು ಕಲಿಯಿತು. ಇತರರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಆ ಮಗು ಕಲಿಯಿತು.

ಮಗು ತನ್ನ ಶಾಲಾ ಚೀಲವನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ತಾಯಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ತಕ್ಷಣ ಅವನನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗದರಿಸುತ್ತಾಳೆ, "ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ ನೀನು ಮಾಡಬೇಕು ತಾನೇ? ತಕ್ಷಣ ಮಾಡು" ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಮಗು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಕಲಿತಿದೆ ಎಂದು ತಾಯಿ ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಆ ಮಗು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನು ಕಲಿತಿತು? ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಬೈಯಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಕಿರಿಯರನ್ನು ಬೈಯುವ ಮತ್ತು ಟೀಕಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಬಲಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿದಾಗ, ನಾವು ವಾದ ಮಾಡಬಾರದು, ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೀವು 3 ಗಂಟೆಗೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬೈಕ್‌ನಿಂದ ಬಿದ್ದು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ, ಅವನಿಗೆ ನೀರು ನೀಡಿ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಡವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ತಡವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಪ್ಪು ಪಾಠ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಆ ಮಗು ಏನು ಕಲಿತಿತು ಗೊತ್ತಾ? ಎಲ್ಲರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮುಖ್ಯ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರಿಗೂ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿ ಬದಲಾಗೋಣ!

Owned, Published by K.R. NAGARAJAN, Published from 10, Sengunthapuram Mangalam Road, TIRUPUR - 641 604 &
Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor : T.J. GNANAVEL

RAMRAJ©

VESTS

BRIEFS • TRUNKS

Inners for Winners!



Label-free comfort

100% Soft combed cotton jersey fabric

Seamless body construction

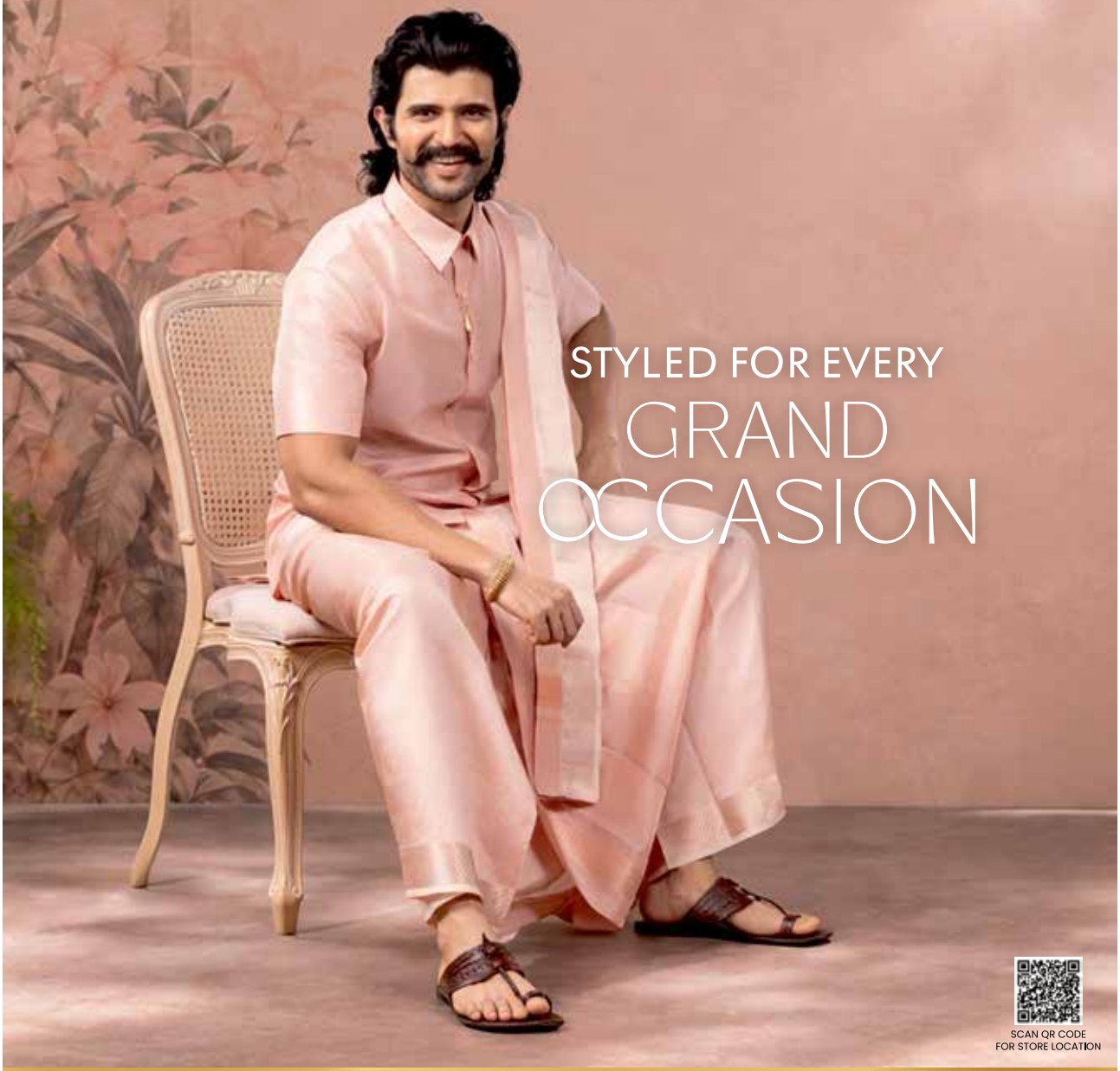
Maximum free movement

Bilupu Monthly - Postal Registration No. TN/TRU/30/2024-26. Registered with the Registrar of Newspapers for India under No. TNKAN/2017/74564. Day of Publishing: 01-11-2026 Posted at Tirupur BPC on 5th of every month.

RAMRAJ©

LAGNAA™

WEDDING COLLECTIONS



STYLED FOR EVERY
GRAND
OCCASION

SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

Shop online at www.ramrajcotton.in | Available at Ramraj Showrooms All Leading Textile Shops