

FRONT COVER PAGE

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಲೇಖಕರು / ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ.ಧನಂಜಯ ಸರ್ಜಿ
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಪ್ರಕಾಶಕರು

HADIHAREYADA MAKKALU EDURISUTTIRUVA SAMASYEGALU MATTU PARIHARAGALU

By

Dr.Dhananjaya Sarji

Member Of Legilative Council Karnataka

Publishers :

Pages :

First Edition : 2025

Copies :

email : mlcdrdhananjayasarji@gmail.com

telephone :

mobile No :

Copy Right :

printer :

ಬೆಲೆ :

ಸಂದೇಶ

ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ,
ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ,

ಹದಿಹರೆಯ ಎನ್ನುವುದು ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾಲ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ರಾಜ್ಯದ ಅಥವಾ ಒಂದು ದೇಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಾದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪುರುಷ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಬೇಕು, ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದೊಳ್ಳೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೇಕು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಂಭವ ಇರಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಕಾಲೇಜು ಹಂತಕ್ಕೆ ಅಡಿ ಇಡುವವರು ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವುದನ್ನು ಕೂತಹಲದಿಂದಲೇ ನೋಡುವ ಇವರು ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ 50% ರಷ್ಟು ಹರೆಯದವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹರೆಯದವರು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡ 35% ರಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಯಸ್ಸು 15 ರಿಂದ 25 ವರ್ಷವಿರುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡಾ 65% ರಷ್ಟು ಅಪರಾಧ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಪೋಷಕರೇ, ಪರಿವಾರವೇ, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳೇ, ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜವೇ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮಾಜವಾಗಿ, ಪೋಷಕರಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಸದಸ್ಯರು ಚರ್ಚಿಸಿ ತಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಹರೆಯದವರು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಂದೇಶ

ಬಸವರಾಜ್ ಹೊರಟ್ಟಿ
ಮಾನ್ಯಸಭಾಪತಿಗಳು,
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು,

ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಸದಸ್ಯರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಧಾನಸೌಧದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 155 ನೇ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ ಅದನ್ನು ಈಗ ರಾಜ್ಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು ಮತ್ತು ಈ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪುಸ್ತಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತಂದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ ವಿಷಯ.

ಈ ಹದಿ ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ಎನ್ನವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕವಲುದಾರಿಯಂತೆ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಗಡಿಸಿಬಿಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಸೆಳೆತಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹತ್ತು ಇರುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಗಾಧ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಲ ಇದು, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಈ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ದೇಶಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳದಿದ್ದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಸ್ವತಃ ತಮಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭೂತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವ ಮತ್ತು ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಕಾಲವೂ ಹೌದು, ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಾದೆಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ "ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು, ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿತೇ" ಎನ್ನವುದು, ಈ ಗಾದೆಮಾತಿಗೂ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ನೀವು ಅಂದೊಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು, ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಸಸಿ ಗಿಡವಾದಾಗ ಅದು ಅದರ ಹರೆಯ ಮರವಾದಾಗ ಅದು ಹರೆಯವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ, ಗಿಡವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಕೋಲು ಕಟ್ಟಿ ಪೋಷಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮರವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಆ ಗಿಡವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ತನಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಬೆಳೆದು ಅದರ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳು ಎತ್ತಲೆತ್ತಲೋ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅವಾಗ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಳೆಯದರಲ್ಲೇ ತಿದ್ದಿ ತೀಡಬೇಕು ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಿದ್ದೂ ತಪ್ಪು ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡದೇ ಮುದಕರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುವುದು, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಗದ ಸುಧಾರಣೆ ಅನಂತರ ಆಗುವುದು ಕಷ್ಟ, ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬಂತೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿದ್ದಿ ಬುದ್ದಿ ಹೇಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆ ಸತ್ವಜಿಗಳಾಗಿ ಈ ನಾಡಿಗೆ ಈ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ತರುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹಲವು ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ.

ಲೇಖಕರು / ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ.ಧನಂಜಯ ಸರ್ಜಿ

ಶಾಸಕರು

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ನಾವು ನೀಡಬೇಕಾದ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬಾರದು, ಅದು ಸುಮಾರು ಒಂದು ದಶಕದಷ್ಟು ಕಾಲ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ, ಅದು ಕೇವಲ ಉಪದೇಶವಾಗಿರಬಾರದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಬೇಕು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳೇನು ಅದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಏನು.? ಎನ್ನುವ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದೇವೆ,

ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ 155 ನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಸಭಾಪತಿ ಅವರು ಸದನದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದರು ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರು, ನಂತರ ಮಾನ್ಯ ಸಭಾಪತಿಗಳು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪುಸ್ತಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ನನಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ್ದು ಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸಭಾಪತಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ್ ಹೊರಟ್ಟಿ ಅವರು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತರುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿಯೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಳನೋಟವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಓದಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕ.

ಪೀಠಿಕೆ

ಹದಿಹರೆಯ ಎನ್ನುವುದು ಬಾಲ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪುವ ಹಂತ. ಇದೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರ್ವ ಕಾಲ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಸವಾಲುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಹೌದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆಗಷ್ಟೇ ಅರಳಿದ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು, ಸುವಾಸನೆ, ತಾಜಾತನ ಕಾಣುವಂತೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಈ ಕಡೆ ಚಿಕ್ಕವರೂ ಅಲ್ಲ, ಆ ಕಡೆ ದೊಡ್ಡವರೂ ಅಲ್ಲ ಈ ವಯಸ್ಸು ತೀವ್ರ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವಯಸ್ಸು. ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಎರಡು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಗದ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಯೂ ಅಲ್ಲದಂತಹ ಮಧ್ಯಂತರದ ಬದುಕು. ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಸಮಯ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ, ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಇರುವ ವಯಸ್ಸು, ಇದೊಂದು ರಂಗು ರಂಗಿನ ದುನಿಯಾ. ನೂರಾರು ಆಕರ್ಷಣೆಗಳ ಆಗರ ಕಣ್ಣಿಂದೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹದಿ ಹರೆಯದವರು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಾಚಿಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ, ಬಹಳ ಬೇಗ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇವರದು ಮರ್ಕಟ ಮನಸ್ಸು, ಅದಕ್ಕೇ "ಹುಚ್ಚುಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸು ಇದು ಹದಿನಾರರ ವಯಸ್ಸು" ಎಂಬ ಮಾತು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಹದಿ ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಎರಡು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಕೆಲವೊಂದು ಆಘಾತಗಳು ಅವರನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆಂದೂ ನಾನು ಮೇಲೇಳಲಾರೆ ಅನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರು ಕುಸಿದು ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಭದ್ರತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಬೇಗನೆ ಆಚೆ ಬಂದ್ರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅದರಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಚ್ಚುಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಆಲೋಚನಾ ಧಾರೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಆಗಲಿ, ಚೌಕಟ್ಟಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಗಳ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದೆ ಆದರೆ, ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢನಾಗಲು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಐದು ಬಗೆಯದ್ದಾಗಿದೆ 1. ಶಾರೀರಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, 2. ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, 3. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, 4. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ 5. ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಲು ಈ ಪಂಚಮುಖಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು ಜಾಗೃತಿ ಯುವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸದಸ್ಯರು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ "ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು" ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿದೆ.

"ಹದಿಹರಿಯದ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು" ಈ ವಿಶೇಷ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ
ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬರಹಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡಿರುವ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಶೆಟ್ಟಿ,
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಡಾ. ಯತೀಂದ್ರ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ,
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಹೇಮಲತಾ ನಾಯಕ್,
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಉಮಾಶ್ರೀ
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ವಿ. ಸಂಕನೂರು,
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಬಲ್ಕಿಶ್ ಭಾನು
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಕಿಶೋರ್ ಕುಮಾರ್ ಪುತ್ತೂರು
ಶಾಸಕರು ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಡಿ.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
ಶಾಸಕರು ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಎಂ.ನಾಗರಾಜು
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಕೆ.ಎಸ್.ನವೀನ್
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಪುಟ್ಟಣ್ಣಯ್ಯ
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಡಾ.ಡಿ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ,
ಶಾಸಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು.

ಪರಿವಿಡಿ

ಸಂದೇಶ

ಸಂದೇಶ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಪೀಠಿಕೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಸವಾಲುಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಶ್ಚಟ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೈಬರ್ ವ್ಯಸನ

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ

ಹದಿ ಹರೆಯದ ಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೊಂದು ಕಿವಿ ಮಾತು

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಸವಾಲುಗಳು

ಹದಿ ಹರೆಯದ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ವಸಂತಕಾಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅತ್ತ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಲ್ಲದ, ಇತ್ತ ವಯಸ್ಕರೂ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳದ, ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢತೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ, ಹೊಸ ಆಕರ್ಷಣೀಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿಯನ್ನು "Age of Turbulence" (ಗೊಂದಲದ ವಯಸ್ಸು) ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅನೇಕ ಧ್ವಂದ್ವಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯಶಸ್ಸು, ವೃತ್ತಿ ಯೋಜನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೂರು ಹಂತವೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸುವುದಾದರೆ.

- 11 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಒಂದು ಹಂತ.
- 14 ವರ್ಷದಿಂದ 17 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎರಡನೆ ಹಂತ.
- 17 ವರ್ಷದಿಂದ 21-22ರವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು 3 ನೇ ಹಂತವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮೊದಲಿನ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಎರಡನೇ ಹಂತ 14 ರಿಂದ 17ರವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಡವಿದರೆ ನಂತರ ಮೇಲೇಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿರ ವೋಲ್ಟಿಜಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವುದು ಎಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ನಾವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಾವು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದೇವೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವರು ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೇನು ಗೊತ್ತು, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 34%ರಷ್ಟು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 1/3 ನೇ ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಸಿ ಅವರು ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೋರ್ಸ್, ಪದವಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲಿಡುವಂತವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ಸವಾಲುಗಳು:

1. ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸವಾಲುಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಪೆ ಅಂಕಗಳು ಪಡೆಯುವುದು, ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ). ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

2. ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯಾ) ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಣೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅನೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತಿತರ ಮನೋರೋಗಗಳು

ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುವಾಗ ಒಂದು ತರಹ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಕುತೂಹಲ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಶೇಕಡ 15% ರಷ್ಟು ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಗುರಿಗಳೇನು?, ನನ್ನ ಆಸೆಗಳೇನು?, ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳೇನು?, ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೇನು?, ನನ್ನ ಮಿತಿಗಳೇನು? ನನಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ?, ನಾನು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕೀಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

4. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಹಠಮಾರಿತನ, ಮೊಂಡುತನ, ಬಂಡಾಯ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು (ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಗುರುಗಳ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಹಠಮಾರಿತನ ಅಥವಾ ಬಂಡಾಯ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಮೆದುಳಿನ (ಪ್ರೀಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್) ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಭಾಗ ತರ್ಕ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಆವೇಶದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

5. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ:

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಅದುಮಿಟ್ಟ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮದ್ಯಪಾನ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇವನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತ ಸೇವಿಸದೇ ಹೋದರೆ

ಹಿಂದೆಗಡೆದ ಚಿನ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (withdrawal symptoms) ಅವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಅಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

6. ವಿಪರೀತ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ದೊಡ್ಡ ಗುರಿ ನಿತ್ಯ ಯೋಗ್ಯತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮುಗಿಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವೇ ಅವಕಾಶಗಳು: ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿಗೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಅಂಕಗಳು ಅಥವಾ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ ಸಂಪತ್ತು ಇದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಗುರಿಮುಟ್ಟಬಹುದೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. 90% ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬಹುಮಾನಗಳ ಆಮಿಷವನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ 20% ರಿಂದ 25% ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಉಳಿದವರು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿರಾಶೆ ಅವರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು 90% ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರೆ, ಉಳಿದವರು ಇತರರ ತಿರಸ್ಕಾರ ಹೀನಾಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ (ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ) ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದು, ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗ ಪುರುಷನಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹರೆಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹರೆಯ ಕಾಲಿಡುವವರೆಗೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ 10 ಅಥವಾ 12 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು 'ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೈಂಧವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಮನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀರಾ ಕುಂಠಿತವಾದಾಗ ಅಥವಾ ತೀರಾವೇಗವಾಗಿ ಆದಾಗ, ಹಾರ್ಮೋನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ ಹಾಗೂ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಪುರುಷಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

1. ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಹೆಚ್ಚಳ - ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ದೇಹದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು - ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆ ಹೊಳಪಾಗಬಹುದು.

3. ಮೊಡವೆಗಳು(ಪಿಂಪಲ್ಸ್)- ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ಮುಖ, ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. ಸೊಂಟ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದು - ಶ್ರೋಣಿ (ಹಿಪ್ ಬೋನ್) ಅಗಲವಾಗಿ, ದೇಹದ ಆಕಾರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಕಂಕುಳು, ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಕೂದಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

6. ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭ (ಮೆನಾರ್ಚ್) - ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟು ಸುಮಾರು 10-15 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

1. ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಹೆಚ್ಚಳ - ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲುಬುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

2. ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು - ಭುಜಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಮೊಡವೆಗಳು - ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮುಖ, ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಯುವುದು - ಮುಖದ ಕೂದಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಧ್ವನಿ ದಪ್ಪವಾಗುವುದು - ಸ್ವರಪೆಟ್ಟು (ಲ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್) ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಧ್ವನಿ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಕಂಕುಳು, ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

7. ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆರಂಭ - ರಾತ್ರಿ ಸ್ಥಲನ (ನೈಟ್ ಫಾಲ್ಸ್) ಮತ್ತು ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ:

1. ಚಂಚಲತೆ (Mood swings) - ಒಮ್ಮೆ ಸಂತೋಷ, ಒಮ್ಮೆ ಕೋಪ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳು.

2. ಮುಂಗೋಪ (ಹಠಾತ್ ಕೋಪ) - ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು.

3. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂಜೆ (ಹೀರೋ ವರ್ಶಿಪ್) - ತಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಟರು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

4. ಇತರೆ ಲಿಂಗದವರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ - ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

5. ವ್ಯಸನಗಳ ಅಪಾಯ- ಸಿಗರೇಟ್, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್, ಸೋಶಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಅಥವಾ ಇತರೆ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.

ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹಠಮಾರಿತನ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ/ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ, ಬಂಡಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಆಸೆ, ಹಗಲು ಕನಸು ಕಾಣುವುದು, ಪ್ರಯೋಗ/ಕುತೂಹಲ, ಕೀಳರಿಮೆ/ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸಂಕೋಚ/ನಾಚಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಪೈಮರಿ ಸ್ಕೂಲ್ ದಾಟಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಆಟಿಟ್ಯೂಡ್ ಚೇಂಜ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಿನಿಮಾ ನಟರು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆಯರಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ಸಿನಿಮಾ ನಟರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಹದಿ ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಪರ್ವಕಾಲ-ಹದಿಹರೆಯದವರು ಚಿಕ್ಕವರೂ ಅಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡವರೂ ಅಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕಲ್ಪನೆಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕೆಗೂ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಮುದಾಯದವರು ಅರಿತು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಬಹುದು. ವಿಕೃತ ನಡೆ ನುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿಯೂ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಬಹುದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO)ಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಮಾರು 10-15% ಹದಿಹರೆಯದವರು ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪರಿವರ್ತನೆ ತರಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲರು.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಯುವಕರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತ್ಯಪ್ರಿಯಂತಹ

ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿಸುವುದೊಳಿತು. ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಾಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರಶಂಸೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಮುಜುಗರಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿನ ನಿಷ್ಪಟತೆ, ನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಶಂಸೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತೋರಿಕೆಯದ್ದಾಗಿರಬಾರದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೋ ಅವರು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶಂಸೆ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಭಾವಯುತ ಬಹುಮಾನ.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾಗಬೇಕು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದರಿಂದ (ಋತುಚಕ್ರ) ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ ಅಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್ ಆದಾಗ ಅವರು ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅನಿಮಿಯಾ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅನಿಮಿಯಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಆಯಾಸ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಿದಾಗ ದಣಿವಾಗುವುದು.
2. ತೀವ್ರತರವಾದ ಎದೆಬಡಿತ, ಎದೆನೋವು.
3. ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ.
4. ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲು ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದಂತಾಗುವುದು.
5. ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಗಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗ, ಚರ್ಮ, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರು - ಇವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
6. ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ / ದಮ್ಮು/ಮೇಲುಸಿರು ಬಂದಂತಾಗುವುದು.

ರಕ್ತದ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿರುವ 'ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು (ಅನಿಮಿಯಾ) ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 14ರಿಂದ 18 ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 12ರಿಂದ 16 ಗ್ರಾಂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಅಂಕಿ-ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 64.4ರಷ್ಟು ಅನೀಮೀಯ ಪ್ರೀವಿಲೆನ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನೀಮೀಯ ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಾವು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ತೆಳ್ಳಗೆ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವುದು ಚಂದ ಎಂದು ಆಹಾರನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೇಮಿಯಾ) ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

- ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವಿಸುವ ಬದಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬೆಲ್ಲ, ರಾಗಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಬಟಾಣಿ, ಶೇಂಗಾ, ಸೋಯಾಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ತಾಜಾಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಸೇಬು, ದಾಳಿಂಬೆ; ಮೀನು, ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಇತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು,
- ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಎಲೆಕೋಸು, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಬೀನ್ಸ್ ಕಾಳುಗಳು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಊಟ, ಉಪಹಾರದ ಬಳಿಕ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿನೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಇದು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ತೊಡಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವನೆಯು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪಹಾರದ ಬಳಿಕ ಕಾಫಿ/ಚಹಾದ ಬದಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ..

ಅನೀಮಿಯಾಗೆ (ರಕ್ತ ಹೀನತೆ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಜಂತುಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿ.
- ಎಲ್ಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುವ ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್,
- ತೀವ್ರ ರಕ್ತ ಕೊರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪೂರಣ ಮಾಡುವುದು.
- ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಆಹಾರ, ನೀರು, ಮಲದಿಂದ ಮಲಿನವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ, ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ, ಸೊಳ್ಳೆ, ನೋಣ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು.
- ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಯಲು, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡದಿರುವುದು.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಈಗಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕಾರಣ.? ಎಲ್ಲಾ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಅಂಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬರೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಎಡಭಾಗದ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಎಡ ಭಾಗದ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ 9 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಾದರೂ ಸಹ ಟ್ಯೂಷನ್ ಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲಿಗೆ 12 ಗಂಟೆಗಳು ಆದವು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹೀಗಾಗಿ ಕೇವಲ 4 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಈ 4 ಗಂಟೆಗಳ

ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಇನ್ನಿತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅದರಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಹ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ತಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಮಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ,
 ಕಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಶಿಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ;
 ನೀರಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಿಕ್ಕರೆ ತೀರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ,
 ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಪ್ರಸಾದವಾಗುತ್ತದೆ;
 ಸಗಣೆಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಿಕ್ಕರೆ ವಿಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ,
 ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಮಹಾದೇವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯವೂ ಸಹ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಯವೂ ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಸಮಯದ ಬಹುಪಾಲು, ಮಕ್ಕಳ ಎಡಭಾಗದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಮೊರಿ ಪವರ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಎಸ್.ಕ್ಯೂ.ತ್ರಿ.ಆರ್ (SQ3R) ವಿಧಾನ.

ಎಡಗಡೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬೇಕು, ಸುಲಭ ಆಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಎಸ್.ಕ್ಯೂ.ತ್ರಿ.ಆರ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. "ಎಸ್" ಅಂದರೆ ಸ್ಕ್ವೀನಿಂಗ್, ಐದು ಪುಟಗಳ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಶೀರ್ಷಿಕೆ, ಕಾಲಂ, ಟೀಬಲ್ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಓದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. "ಕ್ಯೂ" ಅಂದ್ರೆ ಕ್ವೆಷನಿಂಗ್, ಪಾಠವನ್ನು ಓದುವ ಮೊದಲು ಆ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕ್ವೆಷನ್ ಏನಿದೆ ಅಂತ ಓದ್ಕೊಬೇಕು. ಕ್ವೆಷನಿಂಗ್ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಮೂರೂ ಆರ್ ಗಳನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು

3. "ತ್ರಿ ಆರ್" ಅಂದ್ರೆ ರೀಡ್, ರಿಸೈಟ್, ರಿವೈಸ್,

ಮೊದಲನೇ ಆರ್ : ರೀಡ್ ಅಂದರೆ ಓದುವುದು, ಓದಿದಾಗ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಯಾವ ಉತ್ತರ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಆರ್ : ರಿಸೈಟ್ ಓದಿದ ನಂತರ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೂರನೇ ಆರ್ : ರಿವೈಸ್ 24 ಗಂಟೆ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮೂರು ವಾರದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಓದಬೇಕು.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೆಮೊರಿ ಪವರ್ ಕೂಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಂಕಗಳು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಪದ್ಯ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಿದರೆ ಅರ್ಥ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 30% ರಷ್ಟು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. 24 ಗಂಟೆಗಳಾದರೆ ಶೇಕಡಾ 50% ರಷ್ಟು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಾದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಶೇಕಡಾ 10% ರಿಂದ ಶೇಕಡಾ 30% ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಓದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ SQ3R Study Method ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಮೂರು ರೀತಿಯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. ವಿಷುಯಲ್ ಮೆಮೊರಿ - ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವುದು.

2. ಆಡಿಟರಿ ಮೆಮೊರಿ - ಕೇಳಿ ಕಲಿಯುವುದು.

3. ಕೈನೆಸ್ಟಿಕ್ ಮೆಮೊರಿ - ಬರೆದು ಕಲಿಯುವುದು.

ಕೇಳಿ ಕಲಿ, ನೋಡಿ ಕಲಿ, ಬರೆದು ಕಲಿ ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತರಹದ ಕಲಿಕೆಗೆ ನಾವು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು ಅನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಗು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಲಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಡಗಡೆ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಎಡ ಭಾಗದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಔಟ್ ಪುಟ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ "ಓದು ಒಕ್ಕಾಲು-ಬುದ್ಧಿ ಮುಕ್ಕಾಲು" ಎನ್ನುವಂತೆ "ಓದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು-ಬುದ್ಧಿ ದೇಶ ಆಳಿತು".

ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಹೇಗೆ ನಾವು ಎಡ ಭಾಗದ ಮೆದುಳಿಗೆ SQ3R ಸ್ಟಡಿ ಮೆಥಡ್ ಅನ್ನು ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು

ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಆಟ ಆಡುವುದು, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ) ತೊಡಗಿಸಿದರೆ, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದರೆ, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

ಸಂಸ್ಕೃತಸುಭಾಷಿತವೊಂದು ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೀಗೆಂದಿದೆ:

ಚಿಂತಾಯಾಶ್ಚ ಚಿಂತಾಯಾಶ್ಚ ಬಿಂದುಮಾತ್ರಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ |

ಚಿಂತಾ ದಹತಿ ನಿರ್ಜೀವಂ ಚಿಂತಾ ದಹತಿ ಜೀವಿನಮ್ ||

"ಚಿಂತೆಗೂ "ಚಿಂತೆ"ಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಸೊನ್ನೆ ಬಿಂದು ಮಾತ್ರವೇ; ಈ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಅಗಾಧ; "ಚಿಂತೆ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟರೆ, ಚಿಂತೆ ಬದುಕಿದ್ದಾಗಲೇ ಸುಡುತ್ತದೆ"

ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಈ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಬರಬೇಕೆಂದರೆ ತಾಳ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಇವತ್ತಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಚಿತ್ರ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸರದಿಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಗಾಂಧಿ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಿನೆಮಾವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನೀರಿಗಾಗಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ನಿಂತು ಮನೆಗೆ ನೀರು ತರುತ್ತಾ ಇದ್ದೆವು, ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದರೆ ಮರುಪತ್ರ ಬರುವವರೆಗೂ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯುವ ತಾಳ್ಮೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಇವತ್ತು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಯುವ ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ (conciuos mind) ಸಬ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ (sub conciuos mind) ಗೆ ಆದೇಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. sub conciuos mind is more powerful mind ಹಾಗಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಆಟಿಟ್ಯೂಡ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ 6 ಗಂಟೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ದೇಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ . ತನ್ನೂಲಕ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಔಷಧಿ. ನಿರ್ದೇಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹ ರಿಪೈರ್ ಆಗುತ್ತದೆ, ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಯಾವೆಲ್ಲ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಹಾಕುವ ಹಿಟ್ಟಿನ ರಂಗೋಲಿಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆ, ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದಂದು ತಿನ್ನುವ ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆ, ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದಂದು ತಿನ್ನುವ ಬೇವು ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆ, ಗೌರಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ

ಬಾಗಿನಕ್ಕೂ ಸಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆ, ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಕಳಸವಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೂ ಸಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆ.

ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ ಭಗವಂತ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ ಯಾರೂ ಸಹ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಲಿ ಎಂದು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳು ಬರಲಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, **Conscious Mind** ಮತ್ತು **Subconscious Mind** ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದೆ. **The conscious mind is not the most powerful mind. but the subconscious mind is the most powerful mind.** ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 95%ರಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಈ Subconscious Mind ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ Subconscious Mind ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳು ಬರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯದು ಆಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಶೇಕಡಾ 95% ರಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು Subconscious Mind ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಬೇಡಿದ್ದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆ ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಟೀ ಎಂಬ ಚಟವಿದ್ದರೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಡೇಂಜರ್ ಗುಟ್ಟಾ , ಅದಕ್ಕಿಂತ ಡೇಂಜರ್ ಡ್ರಗ್ಸ್, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಡೇಂಜರ್ ಯಾವುದು ಎಂದರೆ ಅದು ಟಿ.ವಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಡೇಂಜರ್ ಅಂದರೆ ಮೊಬೈಲ್.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ 'ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕರಮಧ್ಯೆ ಸರಸ್ವತಿ ಕರಮೂಲೇ ಸ್ಥಿತೇ ಗೌರಿ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರ ದರ್ಶನಂ' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು, ನಮ್ಮ ಇವತ್ತಿನ ಅನಾಲಿಸಿಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದರೊಳಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. 87% ಜನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಮೊಬೈಲ್ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ಅವರೇಜ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು 135 ರಿಂದ 150 ಬಾರಿ ಓಪನ್ ಮಾಡಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಗೆ ಇವತ್ತು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಆಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದು ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ. ಶೇ 30% ರಷ್ಟು of their sexual life are sacrificed only because of mobile phones ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಇರುವಂತಹ ಈ ಮೊಬೈಲ್ ನಿಂದ ದೂರ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ . ಏಕೆಂದರೆ, ನಾನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಪ್ರೀ ಇದ್ದರೆ ಟಿ.ವಿ. ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ 2 ಗಂಟೆ ಪ್ರೀ ಇದ್ದರೆ ಅವಳು ಟಿ.ವಿ. ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಪ್ರೀ ಇರುತ್ತಾರೋ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಟಿ.ವಿ. ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಾವು. ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಟಿ.ವಿ. ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳಿನಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕಥೆ ಹೇಳಬೇಕು

ಒಮ್ಮೆ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಫೇಮಸ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೆಲ ಪೋಷಕರು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು "ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ನೀತಿ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ ಮಗುವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಫೇಮಸ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ "ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ನೀತಿಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ" ನಾವು ಯಾವಾಗ ನೀತಿಕಥೆಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಶಿವಾಜಿ ಮಹಾರಾಜರು ಎಲ್ಲಾ ಯುದ್ಧ ಗೆದ್ದು ಬಂದ ನಂತರ ಅವರ ತಾಯಿ ಬಳಿ ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಎಲ್ಲಾ ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಗೆಲ್ಲುವಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಗವಂತ ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನ ಕೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ ಏಕೆ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. " ಜೀಜಾಬಾಯಿ "ಅದಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಕಾರಣ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. "ಅದು ಹೇಗಮ್ಮ ನೀನೇ ಕಾರಣ" ಎಂದು ಶಿವಾಜಿ ಕೇಳಿದಾಗ "ನೀನು ಸಣ್ಣ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿನಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ವೀರಶೂರರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ವೀರಶೂರರ ಭಾವನೆ ತನ್ನಿತಾನೇ ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಂತಹ ಯುದ್ಧವನ್ನಾದರೂ ಗೆಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ನಿನಗೆ ಇದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

"ಹಾಗಾದರೆ ಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ಏಕೆ ನನ್ನ ಕೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ತಾಯಿ ಜೀಜಾಬಾಯಿ "ಅದಕ್ಕೂ ನಾನೇ ಕಾರಣ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. "ಏಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ನಾನು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ನಿನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದು ನೀನು ಅಳುತ್ತಿದ್ದೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ಸೇವಕಿ ಬಂದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಅವಳು ಕುಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿನಗೆ ಆಗ ಹೆದರಿಕೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಿವಾಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. "ಅಮ್ಮಾ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಹಾಲು, ಸೇವಕಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೂಡ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲವೇ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ತಾಯಿ ಜೀಜಾಬಾಯಿ "ಎರಡೂ ಹಾಲೇ, ಆದರೆ ಭಾವನೆಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿನಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ನಾನು ವೀರ ಶೂರರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿನಗೆ ಧೈರ್ಯವಿದೆ. ಸೇವಕಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಹೆದರಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಆ ಭಯ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಇದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀತಿ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ಎಂದು.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (Teenage pregnancy)

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಧರಿಸುವಂತದ್ದು.

ಅತೀ ಎಳೆಯ ಗಿಡ ಹಣ್ಣುಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ದೃಢಕಾಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ವಯಸ್ಸು ಮಾತ್ರ. ಹದಿಹರೆಯದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಒಂದು ಗಂಡಾಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'High risk pregnancy' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಆಗಿ ಜೀವನ ಕಳೆದೊಡ ರಶ್ಮಿ

ರಶ್ಮಿ ತರಗತಿಯ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಶ್ರೇಣಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ.10 ನೇ ತರಗತಿ ವೇಳೆಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ಪೇದಗಳಾದಳು. ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಮೀಪದ ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಓದಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಇತ್ತಳು. ಒಬ್ಬ ಯುವಕನ ಜತೆಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ವರ್ಷ 18ಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಿವಾಹವೂ ಆಯಿತು. 21 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಳಗೇ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದ ರಶ್ಮಿ ಆಗಲೇ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕೇವಲ 21 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜೀವನದ ಪಯಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು. ರಶ್ಮಿಯಂತೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಕೊರಳೊಡ್ಡಿ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಕತ್ತಲಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎದುರಾದರೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 18 ವರ್ಷ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 21 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತುಂಬಿರಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯ ಕಾನೂನು ಸಮ್ಮತ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಗದಿತ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ನಡೆದರೆ ಅದು ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವು ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8348 ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8348 ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ಸರ್ವೆ ಪ್ರಕಾರ 11 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಅನುಪಾತ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 1000 ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 940 ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದರೆ, 15 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 1000 ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 904 ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರೆ, 11-14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವರು 15-18ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಂತಹ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುವಂತದ್ದು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಗುವಂತಹ ಸಾವುಗಳು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ.

ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆ ಕಳೆದು ಯೌವನದ ಪ್ರೌಢಿಮೆಯು ಆವರಿಸುವ ಸಮಯ ಚೆಲ್ಲು ಚೆಲ್ಲಾಗಿ ಕುಂಟಿಬಿಲ್ಲೆ, ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆ, ಅಡುಗೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಸಂಗಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ಆಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಗಂಭೀರಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಮೆಯೇ ಅಂಥಹುದು. ಹಿಂದೆಲ್ಲ 13 ವರ್ಷದ ನಂತರವೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸೇವನೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ 9 ವರ್ಷಕ್ಕಿಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೆತ್ತವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ತಾಯ್ತನ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವರದಾನ ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಸಂಕೇತ.

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಮರಣ, ಪೆರಿನಾಟಲ್ ಮರಣ (ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 22 ವಾರಗಳಿಂದ ಜನನದ ನಂತರ ಏಳು ದಿನಗಳ), ಜನನ ಮತ್ತು

ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ತರುಣಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭತಾಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಾಯಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಿಮೆ ಹೊಂದದಿರುವಾಗ ಮಗು ಅಪಕ್ವವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ತಾಯಿಯ ತೂಕ 40 ಕೆಜಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಎತ್ತರ 145 ಸೆಂಮೀಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತವಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 33,621 ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ 4.324 ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 2,468 ಪ್ರಕರಣಗಳಾಗಿದ್ದು, ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ 2,283. ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ 2.224 ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 1.900 ಪ್ರಕರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದ ಪ್ರಕರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಇಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಮುಂದುವರೆದು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 49,000 ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. 49,000 ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. 33,621 ಮದುವೆಗಳು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಘೋಷಣೆಯಾಗಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ 49,000 ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 33.621 ಮದುವೆಗಳು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಸುಮಾರು 17,000 ಮದುವೆಗಳು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ದಾಖಲಾಗಿಲ್ಲ ಇವರುಗಳು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು ಇದು ಬಹಳ ಶೋಚನೀಯವಾದ ಸಂಗತಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾರಿ ಹೋದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಹೊಡೆತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಹಾಕಿದರೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಕಾಲನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲ ಕೆಸರಿಗೆ ಅವರ ಕಾಲು ಬಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕು ಬಹಳ ಹುಷಾರಾಗಿರಬೇಕು ಇವತ್ತು ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಉಡುಗೊರೆ ಏನು ಎಂದರೆ, ಅದು ಅವಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಗೌರವ. ಮರ್ಯಾದೆ ಅವಳ ಬದುಕಿನ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಉಡುಗೊರೆ.

ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ನಾನು ಯಾವಾಗ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಯೋ, ಯಾವಾಗ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟೇನೋ, ನನ್ನನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಹಾಲುಣಿಸಿ ಸಾಕಿ ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಂತಹ ಮೊದಲ ಹೆಣ್ಣೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ನಂತರ ನಾನು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಟವಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ. ನನ್ನ ಬಾಳಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಂತಹ ಹೆಣ್ಣೆ ನನ್ನ ಸಹೋದರಿ, ನಾನು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ನನಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ, ನನಗೆ ಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟು ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣೆ ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಪುನಃ ನಾನು ದೊಡ್ಡವನಾದಾಗ ನನಗೆ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿ ಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಂತಹ ಹೆಣ್ಣೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ. ಆ ನಂತರ ನಾನು ಆ ಬದುಕಿನ ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿ, ಬಹಳ ಬೆಂಟಾಗಿ ಬಹಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿ ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣೆ ನನ್ನ ಮಗಳು. ಆ ನಂತರ ನನ್ನ

ಅವಸಾನವಾದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೋದ ಹೆಣ್ಣೆ ಭಾರತ ಮಾತೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಹೆಣ್ಣಾದರೆ ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬೇಕೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗೌರವಿಸುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹುಶಃ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೂಡ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದುಶ್ಚಟಗಳು

ಮದ್ಯಪಾನವ ಮಾಡಿ

ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವ ನೀಡಿ

ಬಿದ್ದು ಬರುವವನ ಸದ್ಗಡಗಿ

ಸಂತಾನ ವೆದ್ದು ಹೋಗುವದು ಸರ್ವಜ್ಞ ||

ಮೇಲೆ ತ್ರಿಪದಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಇವತ್ತು ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನ್ ಶಾಪ್ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಗಾಂಜಾ ಸಿಗುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಇವತ್ತು ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ. ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ, ಚಟದ ದಾಸರಾಗಿ, ಹಣವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಠ ಮಾರಿ ಸಂತಾನ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಾದರೆ ಇವತ್ತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಹ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಿದೆ. ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಮದ್ಯಪಾನಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪೇನು ಇಲ್ಲವೆಂದು ರೆಡ್‌ವೈನ್ ಅನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ, ನಶೆ ಏನೂ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಫ್ ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಧೂಮಪಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಬ್ರಿಗೇಡ್ ರಸ್ತೆ, ಕೋರಮಂಗಲ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ವಾರಾಂತ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವು ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಂದೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಆತನ ಮಗನಿಗೆ "ನನ್ನ ಅಪ್ಪನೇ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಏತಕ್ಕೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ 'ನನ್ನ ಅಪ್ಪನೇ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವಾಗ ನಾನು ಏತಕ್ಕೆ ಸೇದಬಾರದು' ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಂದೆ ಮದ್ಯಪಾನ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರ ಸಲಿಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶೇಕಡ 100 ಕ್ಕೆ 100 ರಷ್ಟು ತಂದೆ-ಮಗ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕೆಂದರೆ ಪೋಷಕರು ಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಠಿಣವಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಸುಭದ್ರ ನಾಗರಿಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಇನ್ನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಲಿಗೂ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 50% ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನದ ಜಾಲಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಮೋಜಿಗೋಸ್ಕರ ಒಂದಿಷ್ಟು ಚಟಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮೋಜು ಮಸ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಸಿಗರೇಟು, ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತದ್ದು ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಚಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚಟ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ. ಚಟ ಚಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕೂಡ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವಂತಹ ವಿಚಾರ. ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಉಳ್ಳವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಡವರ

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಎಂದರೆ ಯುವ ಶಕ್ತಿ. ಇವತ್ತು ಯಾವ ಯುವ ಶಕ್ತಿ ಮುಂದೆ ದೇಶವನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅಂತ ನಾವು ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ ಆ ಯುವಕರ ಮೇಲೆ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ದಾಳಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. **We are losing the strength of our Country** ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 50% ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವರದಿಯೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೋಜಿಗೋಸ್ಕರ, ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಚಟಗಳನ್ನು ಕಲಿತು, ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮೋಜು ಮಸ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಸಿಗರೇಟು, ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತದ್ದು ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಚಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಚಟಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚಟ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ. ಚಟ ಚಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರಾದ ನಾವು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಅನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಅನ್ನು ಕೂಡ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಖಾಲಿಯಾದ ಮೇಲೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬಡ್ಡಿಗೆ ದುಡ್ಡನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರಂತೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ.? ಈ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಖಾಲಿಯಾದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಡ್ಡಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜಾಲವು ಕೂಡ ಹಬ್ಬಿದೆ, ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು, ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಬಡ್ಡಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಅವನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆದರಿ-ಹೆದರಿ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕೂಡ ನಡೆದಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ನಮಗೆ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ದೇಶ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ? ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬದುಕು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ? ಇದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಬೇಕು? ಯಾಕೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊದ, ಮೊದಲು ಕೂತಹಲಕ್ಕಾಗಿ, ಮೋಜಿಗಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಋಷಿಯ ಅನುಭವ ನೀಡಿದರು ನಂತರ ಅವರು ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಅವರ ದೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗುಡಾಗಿರುವಂತಹದ್ದನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಅದರಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಇವತ್ತು

ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೇ 70% ಜನರನ್ನು ಇದರಿಂದ ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಶೇ 30% ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾರು ದುರ್ಬಲ ಸಮುದಾಯದ ಹುಡುಗರು ಇರುವರೋ ಅವರನ್ನೇ ಈ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಪೆಡ್ಲರ್ ಗಳು ಟಾರ್ಗಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಫ್ರೀ ಆಗುತ್ತೀರಿ ಅಂತಾ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟು, ಅವರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಉಚಿತವಾಗಿ ಮೊದ ಮೊದಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದುಡ್ಡು ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹಣ ಅವರಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದೇ ಇದ್ದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಪ್ಲಯರ್ಸ್ ಆಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗಾಂಜಾ ಎನ್ನುವಂತಹದ್ದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಪ್ಪೆ ಮುಖ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಡೆ ಗಮನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಖಿನ್ನತೆ ಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೊದಲ ಹಂತ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಾದ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಾದನಂತರ ನೈಕೋಸಿಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವನೊಬ್ಬ ಮತಿಭ್ರಮಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ಹುಡುಗ ಈ ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವ್ಯಸನಿ ಆಗಿದ್ದನು. ಆತ ಒಂದು ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ಕಳೆದುಕೊಂಡವನಂತೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓಹ್! ಎಂದು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದು ಏನೋ ದೇವರ ನಾಮಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಜಾಗಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಓಹ್! ಎಂದು ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವರ ಪೋಷಕರು ಯಾಕೋ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಏತಕ್ಕೆ ನೀನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತೀಯೆ. ನೀವು ಬಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆ? ಅವರ ಅಮ್ಮನ ಮೇಲೆ ಜೋರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಅವನನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಮಾದಕ ವ್ಯಸನದಿಂದಾಗುವ ದುಶ್ಚಪರಿಣಾಮಗಳು

ಅತೀವ ಕುಡಿತದಿಂದ ಜಠರದ ಲೋಳರೆಯು ಉರಿಯೂತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೋವು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಪದೇಪದೇ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಮದ್ಯ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ನಾರುಗಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಉದರ ಡೊಳ್ಳಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ.



ಅಫೀಮು ಸೂಜಿ ಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್ ಹೋಗಿ ಬತ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ನರಮಂಡಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವ ಕಟು ಸತ್ಯ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಿತ, ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇಸರ ಹೋಗಿ ನಾನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿದ್ರೆ, ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಅಹಿತ ಅನುಭವವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಅಫೀಮು ಪದೇಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಆಗದಿರುವಿಕೆ, ಮರೆವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಫೀಮು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಮಂಕಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಹೆರಾಯಿನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭ್ರಾಮಕ ಸುಖಾನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖದ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾತೊರೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಾಯಿನ್ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಷಂಡತನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಮೊದ ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಡೋಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಖಾನುಭವದ ಕಿಕ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದಲ್ಲೇ ಅವನು ಈ ಸುಖ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಡೋಸ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಗ ಶರೀರ ತಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಚ್ಚರಿ. ಕಿಕ್ ಪಡೆಯಲು ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣ ವಿಷದಂತೆ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

KIMS (Kempe Gowda Institute of Medical Science) ನಲ್ಲಿ ಈ ತರಹ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಆ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರಲ್ಲ, ಅವರದೇ ಆದ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗಿರುವಂತಹವರು ಯಾರು ಇವತ್ತು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಇವರು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಅರಿವು ಮುಡಿಸುವುದು, ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಅವರನ್ನು ತಂದು ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡುವುದು. ಅವರನ್ನು ಇದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

By Punishing a Child You Will Not Allow Them To Come Out Of Their Addiction ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಕೇವಲ ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಂತಹದ್ದು, ಅವರನ್ನು ಬೆದರಿಸುವಂತಹದ್ದು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಜೈಲಿಗೆ ಹಾಕುವಂತಹದ್ದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರುಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ತುಂಬುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶ ಅಮೋಘ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶ, ಶ್ರೀಮಂತ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶ. ಈ ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೇಳಿಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ನಾವು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಶಾಲೆಯ ಫೀಸ್ ಕಟ್ಟಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅವರಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಡಿಸಿ, ಮನೆ ಕೊಡಿಸಿ, ಗಾಡಿ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕೂಡ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವಂತಹದ್ದು ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಡುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಆದರ್ಶವಾಗಿರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿಚಾರಧಾರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಮಾತನಾಡತಕ್ಕಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ದೇಶದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಮೆಲಕು ಹಾಕುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯ ಮನಸ್ಸು ಚಟಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರ್ವ ಕಾಲ. ಕುಡಿತ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಮೊದಲಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸು ಅದು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಇಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಲು ಬೇಗ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ವಯಸ್ಸು ಅದು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಇಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಲು ಬೇಗ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವು ಚಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಚಟಗಳ ದೂರಗಾಮಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಘೋರ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಬದುಕನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳಂಥ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಪಾತ್ರವು ಇದೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿಯದೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಜನರಿಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಡೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ(Counselling)ಗೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೈಬರ್ ವ್ಯಸನ

ಇವತ್ತಿನ ದಿವಸ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೈಬರ್ ವ್ಯಸನ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚಿಂದ ಅತಿಯಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಅದು ವ್ಯಸನ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವು ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಆಡು ಮಾತು ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ. ಇವತ್ತಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಹಾಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಗೆ ಇತಿ-ಮಿತಿ ಅನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಫೀ ಆದ್ರೆ ಕೈ ಅಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಇರುತ್ತೆ, ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ಹುಡುಕುವುದು ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನೇ, ತಡರಾತ್ರಿ 12 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಮಲಗುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ದೇವರ ಪೋಟೋ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ ಮೊದಲು ಮೊಬೈಲ್ ಹುಡುಕುವುದು, ಯಾರ ಮೆಸೇಜ್ ಬಂದಿದೆ ಅಂತ ತಡಕಾಡುವುದು. ಮಗುವೊಂದು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಫೋನ್ ಹಿಡಿದು, ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದೆಂದರೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹಿಗ್ಗು. ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವ ಮಗುವಿನ ಕಲೆಯನ್ನು ಹತ್ತಾರು ಜನರ ಮುಂದೆ ಹೊಗಳಿದ್ದೇ ಹೊಗಳಿದ್ದು. ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಮೊಬೈಲನ್ನಿಟ್ಟು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ಹಾಡು ಕೇಳಿಸಿ ಮಲಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಗೇಮ್ ಆಡಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಮಧೇನು! ಬೇರೇನನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಬಿಡಲಾಗದ ಸಂಗಾತಿ. ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಸೆಲ್ಫಿ, ಟಿಕ್‌ಟಾಕ್ ತರಹದ ಅಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ.

ಸ್ಟೀನ್‌ನ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಾಳದಲ್ಲಿ

ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ,

ಕಳೆದು ಹೋಗಿದೆ ಯೌವನ.

ಮೋಬೈಲ್ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದೆ ಮನ,

ಸೈಬರ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ದಿನ.

ಹಿಂದೆ ನಾವೇನಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓದಬೇಕು, ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಸೈಬರ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಈಗ ಸೈಬರ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಂದು ಕುಳಿತಿದೆ. ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್, ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟನ್ ಒತ್ತಿದರೆ ಏನು ಬೇಕು, ಏನು ಬೇಡ ಎಲ್ಲವೂ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವುದು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಶುರು ಆಗುತ್ತದೆ ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಬಹಳ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಠ, ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟ, ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಕ್ರಿಕೆಟ್. ಲುಡೋ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಳನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಆಕಡೆ ಈಕಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೈಬರ್‌ನಿಂದ ಅನೇಕ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಡದ ಗೇಮ್ ಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಗ್ಯಾಂಬಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಬರುತ್ತದೆ, ಮೆಮೊರಿ ಲಾಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ವಾರಾಂತ್ಯದ ರಜೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಾಕು ಊರಿನ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಬಿಸಿಲು-ಮಳೆ ಎನ್ನದೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ಸೇರುವುದು ಬಹಳ ವಿರಳ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಅವರು ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೊಬೈಲ್ ಇಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಕೇವಲ ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಮೊಬೈಲ್ ಇಂದು ಬರಿಯ ಈ ಎರಡು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಟಿ.ವಿ., ಇಂಟರ್ನೆಟ್, ಕ್ಯಾಮರಾ, ರೇಡಿಯೋ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಬಳಕೆಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಲ್ಲ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇಂದು ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳೂ ಮೊಬೈಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಾಣಬರುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಪಾಲಕರ ಮೊಬೈಲನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಂತೂ ಸ್ವಂತ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಆಪ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಆಪರೇಟ್ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂಟರ್ನೆಟ್, ಗೂಗಲ್, ಯುಟ್ಯೂಬ್, ಮೊಬೈಲ್ ಗೇಮ್ ಇನ್ನಿತರ ಅಂತರ್ಜಾಲಗಳ ಬಳಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೇ ವಿನಾ ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುವಂತಾಗಬಾರದು. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಅರಿವು ಪೋಷಕರಿಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮೊಬೈಲುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಬೇಗ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗಡುತ್ತಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳು ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು, ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆಯೂ

ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವ ಮೊಬೈಲುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದಾಸರಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದೂ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮೊನ್ನೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಅವರ ನೆಂಟರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದ್ದ ಸಲುವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತು-ಗಲಾಟೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತೇ ವಿನಾ ಮಕ್ಕಳ ಸದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರು ಎಂದು ಹುಡುಕಿ ನೋಡಿದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತ, ಯೂಟ್ಯೂಬಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟೂನ್ ನೋಡುತ್ತ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ವಾಟ್ಸಪ್, ಫೇಸ್ಬುಕ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ನನಗೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು "ಹಿಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ (ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ) ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ". ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ 15ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 99ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಗೀಳಿಗೆ (Mobile addiction) ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ

ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ದೇಶೀಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ಮೊಬೈಲ್/ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್/ಕಂಪ್ಯೂಟರ್/ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀನ್ ಟೈಮ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬ್ರೌಸಿಂಗ್, ಗೇಮಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

ದಿನದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಮುಳುಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪರದೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಳಲಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ನಿರಂತರ ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಣೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯು ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಸೈಬರ್ ವಂಚಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳು, ಸಿಗುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಸ್ವಭಾವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುರಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹದಿ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ನಿರ್ಬಂಧ



ಯುನೆಸ್ಕೋ ಪ್ರಕಾರ, ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ 79 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿವೆ

16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಬಳಸುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಕಾನೂನು ತಂದಿದೆ

13 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್/ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಹೊಂದಿರಬಾರದು ಎಂದು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಾರದ ಆಯೋಗ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ

ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಪೇನ್ ಕೂಡ ಕಠಿಣ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ

ಗುಜರಾತ್ ಸರ್ಕಾರ 16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

'ಸ್ಪೀನ್ ಟೈಮ್' ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ?

ದಿನಂಪ್ರತಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಪೀನ್‌ಟೈಮ್ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ (ಐಎಪಿ) ಹೇಳಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ,

12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ವಿಡಿಯೋ ಕರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು 12ರಿಂದ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ದಿನದ ಸ್ಪೀನ್ ಟೈಮ್ ಒಂದು ಗಂಟೆ ದಾಟಬಾರದು. ಈ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು

16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಪೀನ್ ಟೈಮ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಆಟ), ಅಗತ್ಯ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ (ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು 8ರಿಂದ 9 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು), ಶಾಲಾ ಕೆಲಸ, ಊಟ, ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಉಳಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಮೊಬೈಲ್, ಟಿವಿ, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಕೂತರೆ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸ್ಪೀನ್‌ಟೈಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ಬದಲಾವಣೆ ಪರ್ವ ಕಾಲ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೆ ಜಾಸ್ತಿ, ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೆ ಕಮ್ಮಿ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಓದು ಬರಹ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಗುರಿ ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪೋಷಕರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಂಡೇಳುವುದು, ಅವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು. ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದು, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವುದು ನೀಲಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅನುತ್ತಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಬದುಕನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. "ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿದ್ದು ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿತೇ" ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಪೋಷಕರಾದ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನ್ಯಾಯಪರರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಬೇಕು

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ನನಗೆ ಡಾಕ್ಟರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಹಳ ಆಸೆ ಇತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಓದಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಗನನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಹ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೇರಬಾರದು. ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಸೂಕ್ತವೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಜೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅವರ ನಡುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪೋಷಕರು ಅತೀ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಆಗಿದಾಂಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆ ಏಳಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಪೋಷಕರ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನೇಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಷರತ್ತಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಂದಾಳುವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದ ಮಗು ದುಷ್ಟ, ಸಮಾಜಘಾತುಕನಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಭಾಗಿಯಾಗಿಸಿ (ಉದಾ: ಬಜೆಟ್ ಯೋಜನೆ, ಶಾಪಿಂಗ್). ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ. ಇವು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪ್ರಯಾಣ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. "ನೀನು ಇನ್ನೂ ಪುಟ್ಟ ಮಗು" ಎಂದು ಅವಮಾನಿಸಬೇಡಿ. ಗೌರವದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ



ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಳ, ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. "ನೀನು ಮಾತ್ರ ಏನೂ ಮಾಡೋಲ್ಲ" ಎನ್ನುವ ಬದಲು, "ನಾನೂ ಹೀಗೇ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೆ." ನಿನ್ನ ಕೈ ಅಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತೆ ಮಾಡು ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, "ನಿನಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತು?" ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಬಿಟ್ಟು, "ನಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?" ಎಂದು ಕೇಳಿ.

ಹದಿ ಹರೆಯದ ಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೊಂದು ಕಿವಿ ಮಾತು

ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರಲಿ. ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಆವೇಷಗಳ ಭರದಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರಲಿ. ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಆವೇಷಗಳ ಭರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡು ಆನಂತರ ಪರಿತಪಿಸಬೇಡಿ. ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಲಿ ಕೊಡಬೇಡಿ ಸದಾ ಸಂಯಮ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡು. ಹೀಗೆ ಮಾಡು. ಇದು ಮಾಡು ಎಂದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಎಂದೂ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಮಯದ ಸದ್ಭಳಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸದಾ ಗಮನವಿರಲಿ. ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಓದು ಸಂಗೀತ ನೃತ್ಯ ಅಭಿನಯ ಸಮಾಜಸೇವೆ ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಸಂಗ್ರಹ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ ಆದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಓದು ಉದ್ಯೋಗ ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯ ಸದಾ ಇರಲಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಿರಿ. ಚಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತೀ ಸಲವೂ 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಆತಂಕ, ಉದ್ದೇಗತ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾದ ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಆಳುಕಬೇಡಿ, ಅಂಜಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇಲ್ಲವೇ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಕೂರಬೇಡಿ. ಇವು ಎಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಕೃತಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಜೀವನ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಆಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದೇ ಒಂದು ಅದೃಷ್ಟ, ಬದುಕನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಏಳೆಯರೇ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸುಗಳು ಇರಲಿ, ಆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸು ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ, ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಬೇಡ, ಭರವಸೆ ಇರಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರದ್ದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಯಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗಳಿಂದ ಬದುಕಿನ ಈ ಹಂತವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟಬಹುದು. ಬದುಕನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ, "ಏಳಿ ಎದ್ದೇಳಿ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲದಿರಿ" ಎಂಬ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಲಿ.