ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಿಟ್ಟು ಮಲಗಿ!

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವ ರೂಢಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ. ಅವು ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಟ, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಂಪರ್ಕ, ವಿಡಿಯೋಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಅನುಚಿತ. ಮಧುರ ರಾತ್ರಿಯ ಅವರ ನಿದ್ರೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಹಗಲು ತೂಕಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗುವುದು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಫೋನ್ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಳೆದಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯ 10 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು!

ನಗರ– ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಈಜು ಕೊಳಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಈಜುಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ.

ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವವರು ಈಜಾಡುವಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬೇರೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ.

ಈಜಾಡುವವರ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಂಜುಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಯುರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಅಮಿನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್ ನೀರು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಲು ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಕ್ಲೊರಿನ್ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಅಂಗಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ತಜ್ಞರು 32 ಬಗೆಯ ಔಷಧೀಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ

ಆನ್‌ಲೈನ್ ವ್ಯಾಪಾರ, (ಸುಧಾ, ಜ. 8) ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ಇದೆ. ಆದರೆ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಸಲು ಸರ್ವೀಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ತಿಂಗಳು ಗಟ್ಟಲೆ ಹೆಣಗಾಡಿದವರಿದ್ದಾರೆ. (ಆನ್‌ಲೈನ್ ಖರೀದಿಸಿದ ಐಟಂಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ.)

– ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಕುಸುಮ ಬೆಜ್ಜವಳ್ಳಿ, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಣೆ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ,ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ

ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ', ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

–ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಸಂತಸ ತಂದಿತು

'ಮನೆಯೇ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ' ನಾಗರಾಜ ಚಿನಗುಂಡಿ ಅವರ ಲೇಖನ ಸಂತಸ ತಂದಿತು. ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಮನ ಸೂರೆಗೊಂಡವು.

–ರವೀಂದ್ರನಾಥ. ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ಕಾಫಿ, ಅಡುಗೆ, ಆಟೋ ಚಾರ್ಜ್' ಕಥೆ (ಶ್ರೀವತ್ಸ ಪ್ರಹಲ್ಲಾದ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ, ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಮಿನಿ ಕಥೆ ಜಿಂದಗಿ (ಬಿ.ಎ.ಅಜರುದ್ದೀನ್) ಹಿಡಿಸಿತು.

-ಬಿ.ಎಸ್. ಮುಳ್ಳೂರ ಹಲಗತ್ತಿ, ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು

ಕಥೆ ಅಲ್ಲ; ವರದಿ

'ಜಿಂದಗಿ' ಕಥೆ ಹೂರಣವೇ ಇಲ್ಲದೇ, ಕನಿಷ್ಠ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ತುಂಬದ ಕಡುಬನ್ನು ಸವಿದಂತೆನಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ತಲೆಬರಹ 'ವರದಿ' ಎಂದಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಿರುತ್ತಿತ್ತು!

–ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ಉತ್ತಮ ಎಳೆಯರ ಕಥೆ

ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸಂತೆಬೆನ್ನೂರು ಫೈಜ್ನಟ್ರಾಜ್‌ರವರ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆ. 'ಕತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕರೀಂ' ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು.

–ಸುಶಾಂತ ಗಬಡಿ

ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ

'ಬಲೂನ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ವಿವರಣೆಗೂ ಚಿತ್ರಕ್ಕೂ ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. "ಬಲೂನ್ ವೈನ್" ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋಸ್ಪರ್ಮಮ್ ಹೆಲಿಕಾಕ್ಯಾಬಮ್ (**Cardiospermum halicacabum**) ಆಗಿದ್ದು, ಅದು ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಸೇಪಿಂಡೇಸೀ (**Sapindaceae**) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಫೈಸೇಲಿಸ್ ಮೈಕ್ರೇಂತ (**Physalis micrantha**) ಆಗಿದ್ದು, ಸೊಲನೇಸೀ (**Solanaceae**) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

- ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಗಣರಾಜ ಭಟ್ ಎಸ್., ಪುತ್ತೂರು, ಡಾ.ಎಂ. ಸ್ವಾಮಿ, ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ, ಡಾ. ಗುರುರಾಜ್ ಎಚ್.ಬಿ. ಮೈಸೂರು

ಸಕಾಲಿಕ

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಲೇಖನ 'ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ' (ಎನ್. ಉದಯ ಕುಮಾರ್) ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ.

–ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಸದಾರಮೆಯವರ 'ಬಲೂನ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿ' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆ ಮಠ

ಸಪ್ಪಗೆ?

'ಅಪ್ಪುಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ' (ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್) ಸರಿ. ಆದರೂ ಬರಿಯ ಅಪ್ಪುಗೆ ಸಪ್ಪಗೆ, ಅಲ್ಲವೆ?

–ಸಿಪಿಕೆ., ಮೈಸೂರು

'ಟ್ಯೂಷನ್, ಫ್ಯಾಷನ್..

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯಕೃಷ್ಣ ಅವರ ಲೇಖನ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಷನ್ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಟ್ಯೂಷನ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಡಗಿದೆ.

–ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ

ನಯನ ಮನೋಹರ

ಜಿ.ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರ ನಳ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವ. ಚಿತ್ರ– ಲೇಖನ ಸುಂದರ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ನಯನ ಮನೋಹರವಾಗಿದ್ದುವು.

–ಆರ್. ಮಣಿ ಹಾಡ್ಯ

ಪದಬಂಧ ಗೊಂದಲ

ಜನವರಿ 8ರ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಪದಬಂಧ'ದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ 11ಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ '3' ಅಕ್ಷರ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಚೌಕಗಳು '4' ಇವೆ. '4' ಸರಿ. ಸುಳುಹು '12' '4' ಅಕ್ಷರದ ಉತ್ತರ ಎಂದಿದೆ. ಸುಳುಹಿನ ಪ್ರಕಾರ ಇದು '3' ಇರಬೇಕು. 12ಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ 13ರಲ್ಲಿ '3' ಚೌಕ ಮಾತ್ರವಿದ್ದು, ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ ಉತ್ತರ ನಾಲ್ಕಕ್ಷರದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ತುಂಬಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಜ. 1.ರ 'ಪದಬಂಧ'ದಲ್ಲಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ 19ಕ್ಕೆ ಸುಳುಹನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ.

–ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಗೋಕಾಕ