ಮಸಿಬಟ್ಟೆ: ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಮಸಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಹಾರದ ನಂಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಸ್ತ್ರ ಬಿಸಿಪಾತ್ರೆ ಮುಟ್ಟಲು, ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒರೆಸಲು, ಒಲೆಯನ್ನು ಒರೆಸಲು, ಶೆಲ್ಫ್‌ನ ತೇವವನ್ನು ಆರಿಸಲು ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹೂಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸದ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ: ಸ್ನೇಹಿತರ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆ ಮಾನಸಿಕ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಂದಿ ಇದರ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಬಳಗದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರಿದ್ದರೆ ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕವೇ ಕಾರಣ. ಅದು ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಸಮತೋಲನ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದ ಬಳಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಬಳಗದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಇರುವವರ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ, ಭಾವಶೂನ್ಯತೆ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಸ್ಪಂದನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಅವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ನೆರೆಮನೆಯಾತ: ನಿನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ನಗುವಿನ ಅಲೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂತಸ ಭರಿತ ಜೀವನದ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯವೇನು?
ಗುಂಡ: ಪ್ರತಿದಿನ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಎಸೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅದು ನನಗೆ ತಗುಲಿದರೆ ಆಕೆ ನಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತಗಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಗುತ್ತೇನೆ... ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಹೀಗೇ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಸೊಗಸಾದ ಜೀವನ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ!

★★★

ಪತ್ನಿ: ರೀ.... ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಎಲ್ಲಿದ್ರಿ, ಫೋನ್ ಏಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ?
ಪತಿ: ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೆ ಕಣೆ, ನಿನ್ನ ಫೋಟೋ ಲೈಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ...
ಪತ್ನಿ: ಸರಿ ಹಾಗಾದರೆ, ನಾನು ನಂತರ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ!

★★★

ಟೀಚರ್: ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ, ಗಂಗಾ ನದಿ ದೆಹಲಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ...
ಗುಂಡ: ಗಂಗಾ ನದಿ ದೆಹಲಿಯಿಂದಲ್ಲ, ಗಂಗೋತ್ರಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಟೀಚರ್...
ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್: ನೀವೆಂಥಾ ಟೀಚರ್ ಕಣ್ರೀ... ಗಂಗಾ ನದಿ ದೆಹಲಿಯಿಂದಲ್ಲ, ಗಂಗೋತ್ರಿಯಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಅನ್ನೋದೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ?
ಟೀಚರ್: ಇಲ್ಲ ಸರ್, ನನ್ನ ಏಳು ತಿಂಗಳ ಬಾಕಿ ಸಂಬಳ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ಗಂಗಾ ನದಿ ದೆಹಲಿಯಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ!

(ಸಂಗ್ರಹ) ರಮಣ್ ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ್, ಮುಂಬೈ

ಮಗ: ಅಪ್ಪಾ ನನ್ನ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಡಿಗೆ ನೀನು ಸಹಿ ಹಾಕದೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ ಯಾಕೆ?
ಅಪ್ಪ: ಯಾಕಂದ್ರೆ ಇಷ್ಟು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಓದು– ಬರಹ ತಿಳಿದಿರುವ ತಂದೆ ಇದಾನೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗದಿರಲಿ ಅಂತ.

★★★

ಪುರೋಹಿತ: ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲಾಖೆಯ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಸೆಕ್ಷನ್ ಇದೇನಾ ಸಾರ್?
ನೌಕರ: ಹೌದು ಏನಾಗಬೇಕಿತ್ತು ಸಾರ್?
ಪುರೋಹಿತ: ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದಾರೇಂತ ಜನ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರಾದ್ಧ–ಗೀದ್ದ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೇನೋಂತ ಬಂದೆ.

★★★

ಕ್ಯಾಶಿಯರ್: ಸಾರ್ ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ! ನೋಟುಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿವೆ. ನೀವು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೇ?
ರಾಯರು: ಎಲ್ಲಿಯ ಹೆದರಿಕೆ? ನನ್ನ ಪೆನ್ಷನ್ ಹಣದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕೂಡ ಬದುಕಲಾರವು!

★★★

ಗೆಳೆಯ: ಏನಯ್ಯಾ ನಿನ್ನ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊಸಾ ಅಟೆಂಡರ್ ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡ ಹಾಗಿದೆ.
ಗುಂಡ: ಹೌದಯ್ಯ ಒಂದು ವಾರವಾಯಿತು.
ಗೆಳೆಯ: ಇವನು ಹೇಗೆ?
ಗುಂಡ: ಏನೂ ತಂಟೆ ಇಲ್ಲಪ್ಪ! ಕೆಲಸ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬೀಡಿ ಸೇದುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ.

(ಸಂಗ್ರಹ) ಎಂ.ಕೆ.ಮಂಜುನಾಥ್, ಬೆಂಗಳೂರು