



ಪಾತ್ರೆ ಉಜ್ಜುವ ಗುಂಜುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ

ಪಾತ್ರೆ- ತಟ್ಟೆ- ಲೋಟಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಗುಂಜು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಲು ಇಲ್ಲವೇ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು 'ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ' ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 177 ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಮಾರು 900 ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ, ಶೌಚಾಲಯದ ವಸ್ತುಗಳೂ ಸೇರಿದ್ದವು. ಸರಾಸರಿ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ನೆಲೆಸಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಹೆಡ್‌ಫೋನ್'ನಿಂದ ಕಿವುಡು!

'ಹೆಡ್‌ಫೋನ್' ಫೋನ್ ಬಳಸಿ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿವುಡತನ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.



ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್‌ನಿಂದ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕಿವಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 18ರಿಂದ 44 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಶ್ರವ್ಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ. ಪ್ರತಿಶತ 16 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಿತ್ಯವೂ ಗಟ್ಟಿ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಮನ ಪರಿವರ್ತಕ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಪರಾಧಿಗಳ ಮನಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಒಂದು ಯೋಗ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಅಪರಾಧಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ಮನಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕೀಲಿ ಕೈ ಇದ್ದಂತೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪನ್



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಕಾಲಿಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

'ಸುಧಾ' ಜುಲೈ 11 ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್ ಅವರ 'ಪಾಪುಗಾ ಏನೂ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲ!' ಹಾಗೂ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅಂಕಲಗಿ ಅವರ 'ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು' ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿವೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಶಾಂತಿ ಸರೋಜಿನಿ, ಕಡೂರು

ಸುಂದರವಾದ ಕೂದಲು!

ಶ್ರುತಿ ಕೆ.ಎಸ್.ಅವರ 'ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್' ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

-ಚೈತ್ರಾ ಕುಕ್ಕಮನೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉತ್ತಮ ಪ್ರವಾಸ

ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದ್ ಶಿವ್ಲಡ್ಡರ 'ಅಭೇದ್ಯ ಅಗ್ನಾಡ ಕೋಟೆ' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಂದಿದೆ.

-ಅಮೃತಾ ಹಂಗಳೂರು, ಕುಂದಾಪುರ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪದೇ ಪದೇ ವರ್ಗಾವಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ!

ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ರೀತಿ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಕರ್ನಾಟಕದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಾಡ್ಯ ಬಿ.ಜಯಾನಂದರ 'ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಬವಣೆ!' ಓದಿದಾಗ ಅನಿಸಿತು. ಬರಹಕ್ಕೆ ಈಶ್ವರ ಬಡಿಗೆರರ ಚಿತ್ರ ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

-ಬಿ.ಎನ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರೆ, ಕಮಲನಗರ/ ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ/ ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ/ ಪುಷ್ಪಾ ಶ್ರೀರಾಮ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕನಸು ನನಸು

'ಎರಡೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ' ವಿ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಶಿರ್ವ ಬರಹ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಕನಸು ನನಸಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

2 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ- ಸುಭವ?

ಎರಡೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಬರಹ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಆದರೆ

ಲೇಖಕ ಶಿರ್ವ ಅವರು, ಸುಧೀರ್ ಆಚಾರ್ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆ ಮಾಲೀಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿತ್ತು. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುವೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆಚಾರ್ ಒಂದನೇ ಮಹಡಿಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮೊದಲ ಮಳೆಗೇ ಸೋರಲು ಆರಂಭಿಸಿತು. ನಂತರ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಆಗಿದೆಯೇನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೂರ್ವಾಪರ ವಿಚಾರಿಸಿ ನಂತರ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

-ಡಾ.ಕೆ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿರಸಿ

ಸರಳ, ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆಗಳು

ಮೋದೂರು ತೇಜ ಅವರ 'ಅದೃಷ್ಟಹೀನನ ಆತ್ಮಕಥೆ' ಆಮೃತಾಲಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರ್ಧ್ರವಾಗಿರಿಸಿದೆ. ನುಗ್ಗೇಹಳ್ಳಿ ಪಂಕಜ ಅವರ 'ಪಂಚೆ' ಕಥೆ ಸರಳತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸಿದೆ. ಎರಡೂ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ.

-ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಬಿ.ಎನ್.ಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಇದು ನಮ್ಮ ಪುಟ

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ' ಅಂಕಣದ ಎಲ್ಲ ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನಗಳೂ ಗಮನ ಸೆಳೆದವು.

-ಎಂ.ಬಿ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಶಿಕಾರು ವಿಚಾರ ಅಪ್ಪಸ್ತುತ

ಜುಲೈ 4 ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಶಿಕಾರು ಅವರ 'ನಮಗಂದಿನಂದವೆ ಸಾಕು!' ಅಂದು ದುಡಿದದ್ದು ಅಂದಿಗೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ಧರ್ಮರಾಯರ ಯುಗಕ್ಕೆ ಸರಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ದುರಾಸೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಇಂದಿನ ಕಾಲಧರ್ಮ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನಿಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ವಿಚಾರ

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹಣದ ಲಾಲಸೆ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಲಿಯುಗಕ್ಕೆ, ಶಿಕಾರು ಮಹಾಭಾರತದ ದೃಷ್ಟಾಂತದೊಂದಿಗೆ ಬರೆದಿರುವ 'ನಮಗಂದಿನಂದವೆ ಸಾಕು!' ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು