ಅಲರ್ಜಿ: ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಮುಖ್ಯ

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೆಗಡಿಯಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಯ. ಒಳಗಿದ್ದರೆ ಮನೆ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಬಂದೀತು ಎಂಬ ಸಂಕಟ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಮೋಚನೆಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಅಲರ್ಜಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸ್ತಮ ಆಗಿಯೂ ಕಾಡಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಜ್ವರವೂ ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಷ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಸ್ಯಗಳು ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಷವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ದೂಳು, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಸಿಗೆ– ದಿಂಬು, ಹೊದಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೆಯೊಳಗೆ 'ಧೂಮ'ಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬ್ರೇಕ್

ಪೋಷಕರು ಮಾಡುವ ಧೂಮಲೀಲೆಯ ಅಪಾಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಅಮೆರಿಕದ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅವರ ಜೀವನಪರ್ಯಾಂತ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವನ್ನೂ ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ

'ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳ ಉಂಡು ಮಲಗಿದ ಬಳಿಕ!', ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ.15) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ದಂಪತಿಯೂ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಗಹನವಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಲೇಖಕರು ಓದುಗರಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಮುಜುಗರವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಗತ್ಯ

ಲೇಖಕರು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಸಂಸಾರವೆಂಬುದು ಕೂಡು ಕುಟುಂಬವಾಗಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮನೆ ಹಿರಿಯರದಾಗಿತ್ತು. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿತನವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಸಂಸಾರವೆಂಬುದು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಮಾತ್ರ. ಯಾರ ಮಾತುಗಳೂ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಸಹಜ. ಏನೇ ಆದರೂ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಆಗಲೇ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

–ಹೆಚ್.ಎಸ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರು

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ?' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ ಬಿಡಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸಿದ್ದು ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

–ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಬರಹ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೋಷಕನೂ ಗಂಭೀರ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಚಾರವಿದು.

–ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಸ್ಮಯ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಸ್ಮಯ' (ಎಸ್. ಪ್ರಭಾವತಿ) ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಭೂಮಿತಾಯಿ ತನ್ನೊಡಲಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಅದ್ಭುತ ಕಣಜವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಚಿತ್ರ ಬರಹವೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ

ವಿಶ್ವನಾಥ ಅಡಿಗ ಅವರ ಕಥೆ 'ತುರೀಯ' ಸದಭಿರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿಲ್ಲ ಅನಿಸಿತು. ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ.

–ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಶಂಕರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ರಾಜಕೀಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ (ಹನಿ) ಹೊಸ ಗವರ್ನರ್ ಉರ್ಜಿತ್ ಪಟೇಲ್ ಅವರ ಆಯ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುವ ರಾಜಕೀಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಭಾರತೀಯ ಪೌರತ್ವವನ್ನು ಈಗಷ್ಟೇ (2013) ಪಡೆದಿರುವುದನ್ನು ಗೌಣವಾಗಿಸಿದೆ.

–ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಯಾಕೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣ ಅಂತೀರಾ?

'ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾದರೇನು?' ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ ಅವರ ಲೇಖನ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಬಿಳುಪು ಸೌಂದರ್ಯದ ಕುರುಹಲ್ಲ. ಕಪ್ಪು ಕುರೂಪದ ಪ್ರತಿರೂಪವಲ್ಲ. ಗುಣಕ್ಕೆ ಮತ್ಸರವಿಲ್ಲ; ಇದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಯಾಕೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣ ಅಂತೀರಾ?

–ವಾಣಿ ರಾಮದಾಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಾಂತ್ವನದಂತಿದೆ

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕಪ್ಪೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದಂತಿದೆ.

–ಭಾಸ್ಕರ ತುಮಕೂರು, ಶ್ರದ್ಧಾ ಪಾಟೀಲ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಸ್ಮರಿಸಬೇಕಿತ್ತು, ತಪ್ಪಾಗಿದೆ

'ಕಸೂತಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಕಲೆ' ಕಾದಂಬರಿ ಬರೆಯುವ ಮುನ್ನ ನಾನು ಅಮೆರಿಕದ ಬಾಸ್ಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ 17ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಥೆಗಾರ ನೆಥನಲ್ ಹಥಾನರ್ ನ ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಕಾದಂಬರಿ ಸ್ಕಾರ್ಲೆಟರ್ ಅನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡೆ. ಎಡೆ ಬಿಡದೆ ಓದಿದಾಗ ಆ ಕಾಲದ ಮಡಿವಂತಿಕೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಳೆ ಮೂಡಿ ಬಂದಿತು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಕಸೂತಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಮುಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟೆ. ಆಳವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಮೂಡಿಸಿದ ಆ 17 ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೃತಿಕಾರರನ್ನು 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ ತುಮಕೂರಿನ ಪಂಕಜಾ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

–ನೀಲಾದೇವಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ನೀಲಾದೇವಿ ಅವರ ಕಾದಂಬರಿ ವಸ್ತು ಇಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತ. ಚಿತ್ರವೂ ಕತೆಗೆ ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳೂ ನುಸುಳಿದ್ದವು.

–ಎಚ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಮತಿ ಬೆಂಗಳೂರು