ಆಸ್ತಮಾ ತಡೆಗೆ ಉಪಾಯ

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಡನಾಟ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಇರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ಇಲಿ ಹಾಗೂ ಜಿರಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ದೂಳು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಕ್ಷೌರದಂಗಡಿ ಮಸಾಜ್: ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಕ್ಷೌರದಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಬಹುತೇಕ ಕ್ಷೌರಿಕರು ಕ್ಷೌರದ ನಂತರ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಲಟಗಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಡ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸುವಾಗ ಕತ್ತಿನ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಒತ್ತಡ ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೂ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಕ್ಕಳು, ಪೋಷಕರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

‘ಬ್ಲೂವೇಲ್; ಇದು ಮಕ್ಕಳಾಟವಲ್ಲ!’ ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ.21) ಓದಿ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಳಾದೆ. ಬ್ಲೂವೇಲ್ ವೀಡಿಯೊ ಗೇಮ್ ಕುರಿತಂತೆ ಲೇಖಕರು ಆಟದ ಸವಾಲುಗಳು, ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಕರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕಂಟಕ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ವೀಡಿಯೊ ಗೇಮ್, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಆಧಾರಿತ ಗೇಮ್‌ಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬ್ಲೂವೇಲ್ ಗೇಮ್ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಕಂಟಕವಾಗುತ್ತಿದೆ.

–ಎಂ.ಎಸ್.ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

‘ವಿಚಾರ ಲಹರಿ’ಯಲ್ಲಿ ‘ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲಿ’ (ತೋಷ) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

–ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ,
ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಬರಹ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ಯಲ್ಲಿ ‘ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಸಬಲೀಕರಣ’ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ನೀಡಿದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರದಿದ್ದರೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ದುಸ್ಥಿತಿ ನಿಶ್ಚಿತ.

–ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಹಗುರ ಅಲ್ಲ..

ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಸಬಲೀಕರಣ ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಹಗುರ ಅಲ್ಲ. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲಾ ಆವರಣವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದ್ದು ಹೇಗೆ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮೇಜು ಕೆಳಗಿನ ಕೊಡು–ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎಲ್ಲಿದೆ?

– ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಲೇಖನ

‘ಮತ್ತೆ ಬಾ ಗೌರಿ’ (ಶಿವಾನಂದ ಕಳವೆ) ಲೇಖನ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿತ್ತು. ವನದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಬಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತಾ ಜನರ ಪ್ರೀತಿ ಗಳಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದ ಗೌರಿಯ ನೆನಪು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಅಜರಾಮರ.

–ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಬೆಂಗಳೂರು, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸಿ. ಬೆಂಗಳೂರು

ಚೆಲುವೇ ಚೆಲುವು

ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಇಬ್ಬರು ಗೌರಿಯರನ್ನು, ಗೌರವಿಸಿದ ರೀತಿ, ಪ್ರೀತಿ— ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿ. ಈ ಇಬ್ಬರು ಚಿಗರೆಗಳ ಚೆಲುವೇ ಚೆಲುವು. ಇಬ್ಬರೂ ವಿಷವೇ ಕಾರಣವಾಗಿ ಸತ್ತರು. ನಾವು ಅತ್ತೆವು. ಆದರೆ, ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಉಳಿವ ಈ ಜೀವ ಸುಧೆ: ಅದು ಹೊಂಗದು, ಇಂಗದು. ನೆರೆಮನೆಯ ದುಖಕ್ಕೆ ಅಳುವವರ ನೆಚ್ಚದ ಕೂಡಲಸಂಗಮ, ಪ್ರೀತಿ ಶಾಂತಿ ಕರುಣೆ ಅನುಕಂಪಗಳನ್ನು ನಮಗಾಗಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಲಿ...

–ಎಚ್. ಪಟ್ಟಾಭಿರಾಮ ಸೋಮಯಾಜಿ, ಮಂಗಳೂರು

ಕಣ್ಣಂಚಿನಲ್ಲಿ ನೀರು

ಜಿಂಕೆಯ ಅಗಲಿಕೆಯ ನೋವಿನ ಬರಹ ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣಂಚಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಉಕ್ಕಿಬಂತು.

–ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್ ತುಮಕೂರು, ಧರ್ಮಾನಂದ ಶಿರ್ವ

ಓದುವ ದಿನಚರಿ

‘ಓದು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಲಿ’ ಲೇಖನ (ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಹೊಡಬಟ್ಟೆ) ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಓದುಗರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಲೇಖನ ನೀಡಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೇಖನಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರವಣಿಗೆಯ ರೀತಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಖುಷಿ ಪಡುವುದೇ ನನ್ನ ಹವ್ಯಾಸ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ‘ಸಮುದ್ರ ಮಥನ’, ‘ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ’, ‘ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ’ ಹಾಗೂ ಓದುಗರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ತಪ್ಪದೆ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನನ್ನದು.

–ಪ್ರಕಾಶ ಮೂಲ್ಕಿ, ಬೈಕಂಪಾಡಿ

ಉಪಯುಕ್ತ

‘ಓದು’ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಂತಕನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು

‘ಚಿಂತಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಉಬ್ಬುಶಿಲ್ಪ’ (ಜಿ. ನಾಗೇಂದ್ರ) ಚಿತ್ರಲೇಖನ ನೋಡಿ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು.

–ಪಿ.ಜಯವಂತ ಪೈ ಕುಂದಾಪುರ,ರಘುನಾಥರಾವ್ ತಾಪ್ಸೆ ದಾವಣಗೆರೆ

ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

‘ಪಾಂಚಾಲಿ’ ಕಥೆ (ಕುಮುದಾ ಪುರುಷೋತ್ತಂ) ಮನಸೆಳೆಯಿತು.

–ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಸವಿನೆನಪು–ಪುಳಕ

ಸ್ಮರಣೀಯ ಘಟನೆ, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ, ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಾಧಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವ, ಅಪೂರ್ವ ಭಾವಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ‘ಸವಿ ಸವಿನೆನಪು’ ಲೇಖನ ಮಾಲಿಕೆ ಮನವನ್ನು ಪುಳಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

–ರಮೇಶ್‌ರಾವ್ ಕೈಕಂಬ