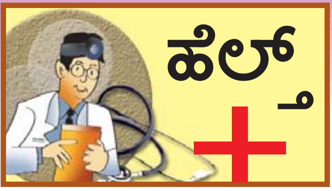

ಚಳಿಗಾಲದ ಅಲರ್ಜಿ: ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛವಿರಲಿ

ಚಳಿಗಾಲ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಲರ್ಜಿ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ದೂರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಹವಾಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾತಾವರಣವೇ ಈ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದ ಅಲರ್ಜಿ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮನೆಯೊಳಗೇ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಮಂದಿಯನ್ನು ಇದು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೂಳು, ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ಬೆಳಕು ಕಾಣದ ಮೂಲೆ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಅಲರ್ಜಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಮನೆಯ ವರಾಂಡವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳಿಂದ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಪೀಠೋಪಕರಣ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಸಿದ ಕಾರ್ಪೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಧೂಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಉಂಟಾಗುವ ಹತ್ತಿಯಂಥ ವಸ್ತು, ಪರಾಗಕಣಗಳು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಬದಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಟೈಲ್ಸ್ ಹಾಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಈಗೀಗ ಮರದ ಫ್ಲೋರಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸ್ನಾನಗೃಹ, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಮೇಲ್ಛಾವಣಿ, ಪರದೆಗಳು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಶಸ್ತ ಜಾಗ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಸಿರುವ ಫುಟ್‌ರಗ್ ಕೂಡಾ ಶಿಲೀಂಧ್ರದ ತವರೂರು. ಕೆಲವು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ತ್ವಚೆಗೆ ತಾಗಿದರೆ ಉರಿಯೂತ ಬರಿಸುತ್ತವೆ. ಶೇ 3–5ರಷ್ಟಿರುವ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು. ಸ್ನಾನಗೃಹದಲ್ಲಿ ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳವೆ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ನೆಲ ಆದಷ್ಟು ಒಣಗಿದಂತಿರಲಿ.

ಅಡುಗೆಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಚೀಸ್, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದವು ಉಳಿದರೆ ಇವು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮೀನು, ಸೋಯಾ ಉಳಿಕೆ, ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ. ಯಾವುದು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಹೊರಗಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆ, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಕೂಡಾ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಾಗ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆಯದಿರಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಸೋಫಾ, ಹಾಸಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗುವ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅವುಗಳ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೂದಲುಗಳು ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಹವಾಸದಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುದ್ದಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಅದು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೋರುವ ಸಿಂಬಳವಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಂದ ನೆಗಡಿ.

ಅಲರ್ಜಿ ತಡೆಯಲು ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಪಥ್ಯ ಅಗತ್ಯ. ಒಮೆಗಾ–3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕ್ರ್ಯಾನ್‌ಬೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಲಭ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಶುದ್ಧ ಹವೆಯಿರುವ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

■ ಸುಧಿ

ದೀಪಾವಳಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ 2009

ಭಾವಲೋಕವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಕಥೆಗಳು, ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ, ಧ್ವನಿಪೂರ್ಣ ಕವಿತೆಗಳು, ವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ಬಹುಮಾನಿತ ಬರಹಗಳು, ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಪುಟ.

- ಯಶವಂತ ಚಿತ್ತಾಲ, ಕುಂ.ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ, ಕಂನಾಡಿಗ ನಾರಾಯಣ, ನಾ.ಮೊಗಸಾಲೆ ಅವರ ಅಪೂರ್ವ ಕಥೆಗಳು.
- ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ, ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ, ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ನಾ.ದಾಮೋದರ ಶೆಟ್ಟಿ, ಸುಕನ್ಯಾ ಮಾರುತಿ, ವಿಷ್ಣು ನಾಯ್ಕ ಮೊದಲಾದವರ ಕವಿತೆಗಳು.
- ಕಚಗುಳಿ ಇಡುವ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಮಾಲೆಗೆ ತಮ್ಮ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅ.ರಾ.ಮಿತ್ರ, ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ.
- ರಮ್ಯಲೋಕವನ್ನು ಕಾಣಿಸುವ ಎಚ್.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರ ಕಿರುನಾಟಕ 'ನಟ್ಟಿರುಳಾಟ'.

- ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಬಾಲಿವುಡ್ ಸಿನಿಮಾದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಸಮಗ್ರನೋಟ. ರಂಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಕಣಜ. ಟೀವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅವಲೋಕನ. ಆತ್ಯಾಕರ್ಷಕ, ವರ್ಣಮಯ ಪುಟಗಳು.

ವಿಲಾಸಿ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ 'ಮಾಯಾ ಬಜಾರ್' ಉಚಿತ ಕೈಪಿಡಿ.

ರೂ. 50

ಅಕ್ಷರ ಲೋಕದ ಹೊಸ ಮಿಂಚು

ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ...