



ಜ್ವರ: ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬೇಡ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಜ್ವರಗಳೆಂದರೆ, ಡೆಂಗಿ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಅವು ನಗರದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆದರೆ ನಗರದ ಅದ್ಭುತ ವಿನ್ಯಾಸದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯ ಹೂ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಡೆಂಗಿ- ಮಲೇರಿಯಾ ಪೀಡೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಐದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ- ಡೆಂಗಿ ಎರಡೂ ಜ್ವರ, ಆದರೆ ಅವೆರಡರ ಲಕ್ಷಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇರಲು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಪಾಯ: ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಪರಿಹಾರ

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮರೆಗುಳಿ ತೊಂದರೆಯೂ

ಅವರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿಬರುವ ಮಾರ್ಗ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶ ಆಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಬ್ಲೂಬೆರಿ, ಹಾಲು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಕೆ ಮತ್ತು ಬಿ 9 ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಸಂಶೋಧಕರದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಜ್ವರ ತಿಶುವಿಗೂ ತೊಂದರೆ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಜ್ವರದ ಭಾದೆ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೂ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯ ಒಳಗೆ ತೀವ್ರ ಜ್ವರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮುಂದೆ ಹೃದಯ ಇಲ್ಲವೇ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ

'ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?', ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಅ.12)ಪ್ರಸ್ತುತ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರ ಮನದಾಳಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತಿತ್ತು. ಶಾಲೆ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಬಳಲುವಿಕೆ ಈಗ ತುಂಬ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಬಳಲುವಿಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು ಅಗತ್ಯ.

-ಜೆ. ಪ್ರದೀಪಕುಮಾರ ಹೂವಿನಹಡಗಲಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ, ನೀಲಮ್ಮ ಕುಮಾರಪ್ಪ ಲಿಂಗಸಗೂರು, ಎಸ್. ಜ್ಞಾನಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ವಿಶ್ವಮಾನವತ್ವದ ಕೊರತೆ' (ಮೂಚಿ) ಬರಹ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ.

- ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಸಕಾಲಿಕ ಬರಹ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಹದಿಹರೆಯವಿದು, ಜೋಕಿ!' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಸಕಾಲಿಕ. ಇಂದಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಪಾಠದಂತಿದೆ. ಯುವಕರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ, ಧರ್ಮಾನಂದ ಶಿರ್ವ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಿುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಲೇಹ್ ಲಡಾಕ್‌ನ ಮೋಹಕ ಮೊನಸ್ಪರಿ' (ಗೀತಾ ಕುಂದಾಪುರ) ತುಂಬ ಮಿುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಹಿಮಾಲಯದ ಪರ್ವತಶ್ರೇಣಿ ಲಡಾಕ್‌ನ ಬೌದ್ಧ ದೇವಾಲಯಗಳು, ಬುದ್ಧನ ಮೂರ್ತಿಗಳು, ಅರಮನೆ, ಸ್ತೂಪಗಳು, ಮೊನಸ್ಪರಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣ ಲೇಖನ ನೀಡಿತು.

-ಪಿ.ಜಯವಂತ ಪೈ ಕುಂದಾಪುರ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಮದರಂಗಿಯ ಉಪಯೋಗ

'ಅಂದಕ್ಕೆ ರಂಗಿನ ಮದರಂಗಿ' (ಕೆ.ಬಿ. ಭರತ್‌ರಾಜ್) ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ. ಮದರಂಗಿಯ ಮಹತ್ವ, ಹಿರಿಮೆ, ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು.

-ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟಿ ಮೂಡುಬಿದಿರೆ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

'ಅಪಠ್ಯ' ಕಥೆ (ಬಿ.ಪಿ. ಶಿವಾನಂದರಾವ್) ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಬದಲಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದೆ.

-ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ

'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್' (ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ) ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡವರವರೆಗೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್' ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

-ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು

'ವಂಡರ್‌ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ ಬೆರ್ಚ್‌ಪ್ಪ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ

ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ

'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮುತ್ತುಗಳು ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ ನೀಡುತ್ತವೆ.

-ಅಂಚೆ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಕೊಪ್ಪ

ಮಿುಷಿಕೊಟ್ಟ ಚಿತ್ರ

'ಪ್ರೀತಿ- ಪ್ರೇಮ- ಡ್ರಾಮ ಧಾರಾವಾಹಿಗಾಗಿ ಮೋನಪ್ಪ ಬರೆದ ಚಿತ್ರ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ನನ್ನದೊಂದು ಮೆಚ್ಚುಗೆ.

-ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹ ಮೂರ್ತಿ ಮೈಸೂರು

ಗಡಿನಾಡ ಕನ್ನಡಿಗರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

ಗಡಿನಾಡ ಕನ್ನಡಿಗರೂ 'ಸುಧಾ' ಮೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರಿಕೆ. ನಮ್ಮ ಗಡಿನಾಡ ಕನ್ನಡಿಗರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನಗಳು ಬಂದರೆ ಕನ್ನಡದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

-ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಕಾಂತ್ ರೈ ಕಾಸರಗೋಡು