



ಮತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ ಹೊಸ್ಟಿಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆದಾಗಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬರೆಯುವ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಅಸಂತ್ಯಪ್ತ ನಿರ್ದೈವ ಅದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದಣಿವು, ತಲೆನೋವು, ಅಸಹನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಬದಲಾಗುವ ಹವಾಮಾನದ ಗುಣಧರ್ಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ

ವಿಶೇಷ ಬರಹ ಈ ವಾರದ **ಸುಧಾದಲ್ಲಿ**.

■ **ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ**

**ಫೈ**ಬ್ರುವರಿ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ. ಬಿಸಿಲು ಇನ್ನೂ ಮೇ ತಿಂಗಳಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಮೊದಲ ಘೋಷಣೆ ನಗರದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದೊಡನೆ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಒಳಗೆ ಬಂದಳು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಮಗ. 'ಡಾಕ್ಟರ್, ಓದಿದ್ದೆ ತಲೆನೋವು. ಏನೋ ಅಸಹನೆ. ನೀರು ಕುಡಿಯಿಲ್ಲ. ಪರಿಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ'.

ಮಗನ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿದ್ದವು. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಕು. ಅವನು ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ದೇಹವೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊರಗಿನ ಬಿಸಿಲು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮರುಹೊಂದಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿತ್ತು.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬೇಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಳಿಯಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಸಾಗುವ ಈ ಮಧ್ಯಂತರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು 'ಸಂಧಿ ಕಾಲ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು. ಅದು ಕೇವಲ ದಿನಾಂಕ ಬದಲಾವಣೆ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜಲ, ಉಷ್ಣ, ರಕ್ತ,

**ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ: ದೇಹಕ್ಕೆ ತೇವ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ**

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಿದರೂ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಮೈ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಕೇವಲ ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲ; ಅದು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪದರ. ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಒಣಗಿದರೆ ಬಿರುಕು, ಉರಿ, ಸಣ್ಣ ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾದ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲು 10-15 ನಿಮಿಷ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಕೊಂಚ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ತಂಪು ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.



ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ತೇವಾಂಶದ ಪದರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಮಸಾಜ್ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ದೇಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಐಷಾರಾಮಿ ಕ್ರಮವಲ್ಲ; ಬಿಸಿಲಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸರಳ, ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವಿಧಾನ.