



ಬಂತು ಬಂತು ಬೇಸಿಗೆ!

ಏರ್ ಕಂಡಿಷನರ್, ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಸ್ವಿಮ್‌ಪಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ಇವು ನಮ್ಮ ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪ ತಗ್ಗಿಸುವ ತಾಣಗಳು. ಆದರೆ ಇವುಗಳೆಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು?

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ

‘ಅಬ್ಬಾ ಈ ಬಾರಿ ಮಾರ್ಚ್‌ಲೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ಧಗೆ! ಅನುಮಾನವೇ ಬೇಡ, ಜೋರಾಗಿರುತ್ತೆ ಬೇಸಿಗೆ!’ ಎಂದು ಬರಲಿರುವ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಎಲ್ಲರ ಮಾತು. ಅದರೊಂದಿಗೇ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೈಕೊಡುವ ಕರೆಂಟು, ಹೆಚ್ಚುವ ಧೂಳು ಹೀಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೆನದೇ ಬಸವಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಚಳಿಗಾಲವೇ ಒಳ್ಳೆಯದಿತ್ತು ಅಥವಾ ಮಳೆಗಾಲವೇ ಲೇಸು ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೆನೆಯುವುದು ಮಾನವ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಸರ್ಗದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಮಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಆರು ಋತುಗಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ವಸಂತದಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲ. ಋತುಚಕ್ರದ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ-ವಿಚಾರಗಳೂ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತೀ ಋತುವಿಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಆಯಾ ಋತುವಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಸವಿಯುತ್ತಲೇ ಅದರ ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಬೇಸಿಗೆ ಎಂದೊಡನೆ ಬಿಸಿಲು-ಬೇಗೆ-ಬೆವರು ಎನ್ನುವುದರ ಜತೆ ರಜಾ, ಆಟ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹಬ್ಬ, ತಂಪಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೂ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ನಾವು ಈ ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬಗೆಯೂ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ, ಬೀಸಾಣಿಗೆ, ಮರದ ನೆರಳು, ಮಡಕೆಯ ತಂಪು ನೀರು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ, ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಈಜು ಇವುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗಿ ಈಗ ಏರ್ ಕಂಡಿಷನರ್, ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಸ್ವಿಮ್‌ಪಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ಇವು ನಮ್ಮ ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪ ತಗ್ಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಕೇಳಲೇನೋ ಕೂಲ್ ಅನಿಸಿದರೂ ಇವುಗಳೆಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.