ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಹೆಸರು ಅಷ್ಟೆ.

ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ಪುಟಗಟ್ಟಲೇ ಬರೆಯುವಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಸುಮಾರು ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದದ್ದು. ನಮ್ಮೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕುಟುಂಬವೊಂದಿತ್ತು. ಗಂಡಹೆಂಡತಿಮಗು. ಹೆಂಡತಿ ಅಪ್ಪಟ ದೈವಭಕ್ತೆ. ಪೂಜೆ, ಪುರಸ್ಕಾರ ಅಂದರೆ ಸಾಕು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಗಂಡ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಂಸಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅದ್ಯಾರೋ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಗಂಡನಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾಗಿ, ನಂತರ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಾಗಿ ಅನಂತರ ಪ್ರೇಯಸಿಯಾದಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ಹೀಗಿರುವಾಗ ಆಕೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗಂಡ ಅವಕ್ಕಾದ. ಪ್ರೇಯಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪೊಲೀಸು, ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಅಂದಳು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೂ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ರಂಪಾಟ ಮಾಡಿದಳು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆ ಜ್ಯೋತಿಷಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಆತ ಹೇಳಿದ ಒಂದೇ ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದು ಎಂದಿನಂತೆ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಿದಳು. ಆ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಏನು ಹೇಳಿದ ಗೊತ್ತೆ..! ಇದರಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಗಂಡನದೇನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಈ ಮುಂಚೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎರಡನೇ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದ. ಬ್ರಹ್ಮಗಂಟು ಎಲ್ಲಾದರೂ ತಪ್ಪಿಸೋಕೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ತಾಯಿ...!? ಅಂತ ಹೇಳಿ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದ್ದ. ಅಂದರೆ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಗಂಟು, ಬ್ರಹ್ಮಲಿಖಿತ, ಹಣೆಬರಹ... ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಪದಗಳು.

ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ... ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಬೆಕ್ಕಿನ ಮುಖ ನೋಡಿದರೆ ಆದಿನ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆಕ್ಕು ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಕೇತ, ನರಿ ಮುಖ ನೋಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ನರಿಯನ್ನು ಸಾಕುವುದಿಲ್ಲ, ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾಕುತ್ತೇವೆ. ಬೆಕ್ಕು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಂತೂ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೈಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೋಗುವಾಗ ಬೆಕ್ಕು ಅಡ್ಡ ಹೋದರೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ನಿಂತು ಬೇರೆಯವರು ಹೋದಾಗ ನಂತರ ಇವರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಹೋದರೆ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಅದೇ ಬೆಕ್ಕು ಅಡ್ಡ ಹೋಗಿ ಮುಂದೆ 500 ರೂ. ನೋಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಇವರಿಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಂತಹವುಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ವಿಧವೆ ಅಡ್ಡ ಬಂದರೆ ಆಗುವ ಕೆಲಸವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಲೂ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಾಯಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಆ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ ಅಂತಲೂ, ಕಾಗೆ ಕೂಗಿದರೆ ಮನೆಗೆ ನೆಂಟರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಅಂತಲೂ, ಎಡವಿ ಬಿದ್ದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಯಾರದೋ ಮುಖ ನೋಡಿದೆ ಅಂತಲೂ, ಬೆಕ್ಕು ಅಡ್ಡ ಬಂದರೆ ದುರದೃಷ್ಟ ಅಂತಲೂ, ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಗಂಟು ಅಂತಲೂ, ಯಾರಾದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮೈಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಬಂದಿದೆ ಅಂತಲೂ, ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೈ, ಒಂದು ಕಾಲು ಮುರಿದು ಪ್ರಾಣ ಉಳಿದಾಗ ಸದ್ಯ... ದೇವರು ಇದ್ದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣನಾದ್ರೂ ಉಳಿಸಿದ ಅಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ನಾನು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದಗಳೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಮುತ್ತಾತ, ಮುತ್ತಜ್ಜಿ, ತಾತ, ಅಜ್ಜಿ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಲ ತಲಾಂತರದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಈಗ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯಲ್ಲೂ ಅವುಗಳನ್ನೇ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಾಗಲಿ, ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ಮಂದಿಯಾಗಲಿ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೋ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಹುಲಿಕಲ್ ನಟರಾಜ್‌ರಂತಹವರು ಕೆಲವು ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ವಾಸ್ತವ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಏನಂತೀರ..?

ಮಳೆ ನೀರು- ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ

★ ನಾಗರತ್ನಾ ಗೋವಿಂದನ್ನವರ

ನೀರು ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಖುಷಿಯೋ ಖುಷಿ. ಅದು ಮಳೆಯ ನೀರೇ ಇರಲಿ, ಕೆಸರು ನೀರೇ ಇರಲಿ– ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲ ಮಳೆ ಕೊಡುವ ಖುಷಿಯೇ ಬೇರೆ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲಿ, ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಚ್ಚೆ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಗದದ ದೋಣಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವು ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಯೆಂದರೆ ಸಾಕು ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಾ ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ನೀರೇ ಅತಿಯಾದರೆ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಶೀತ, ಆಹಾರದ ಸೋಂಕು, ನೀರಿನ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಮಳೆಗಾಲದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಹರಡುವುದು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ. ಹೊರಗೆ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಿನಿಸು ತಿಂಡಿಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಷ್ಟೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ.

ಬೇಯಿಸದೆ ಇದ್ದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ ನೀರು ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ನೀರಿನಿಂದಾಗುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾದಂತಹ ಭಯಂಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಜಿಟಿಜಿಟಿ ಮಳೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ. ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರೋಧಕ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವ ಸ್ವಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನವೊಲಿಸಿ ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತುಳಸಿ, ದಾಲ್ಚಿನಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.