



ಬೆವರ ಹನಿ ಬಿದ್ದಾಗ



ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ ಗೊತ್ತೆ? ಬೆವರಿನ ಬೆನ್ನ ಬಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಬೆವರುವವರೆಲ್ಲ ಓದಬೇಕಾದ ಬರಹ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ

ಅದೊಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಜೊತೆಗೂಡಿದ ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು 'ಎಷ್ಟೊಂದು ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ...?' ಎಂದರು. 'ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಂತೂ ಬೆವೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಾದರೂ ಬೆವೆಯೋಣ ಬಿಡಿ' ಎಂದೆ ನಾನು ನಗುತ್ತಾ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದು 'ರೈತನ ಬೆವರ ಹನಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವವಿದೆಯಲ್ಲವೆ?' ಎಂದೆ. 'ಅದರ ಕುರಿತು ಒಂದು ಹಾಡೇ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ?' ಎಂದರು ಅವರು.

'ಬೆಳುವಲದ ಮಡಲಲ್ಲಿ... ಬೆವರ ಹನಿ ಬಿದ್ದಾಗ...' ಎಂಬುದೊಂದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಳೆಯ ಚಲನಚಿತ್ರಗೀತೆ. ಹಿರಿಯ ನಟ ರಾಜೇಶ್ ಅಭಿನಯದ ಆ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರ ಹನಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅಮೋಘವಾಗಿ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೈತನೊಬ್ಬ ಬೆವರನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಹನಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾವ್ಯಾರೂ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಂತ್ರಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ರೈತಾಪಿ ಜನರ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಸಿಯುವ ಸಾಕಷ್ಟು ರೈತರಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬೇಯುವ ರೈತನ ದೇಹದಿಂದ ಅನ್ನೈಚ್ಚಿಕವಾಗಿ ಬೆವರು ಸುರಿದರೆ, ಅವನು ಬೆಳೆದ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವ ನಾವು ಮಾತ್ರ ಬೆವರು ಹನಿಯಲೆಂದೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಬೆವರು ಹರಿಸುವುದು ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವಂಥ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸ್ನೇಹದ್ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಬೆವರೇ ಬರದಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ

ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೈ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಂಡದಂತೆ ಸುಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಆನ್ ಹೈಡ್ರೋಸಿಸ್' (anhidrosis) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸದಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸ್ನೇಹದ್ರೂಢಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ಹೈಪರ್ ಹೈಡ್ರೋಸಿಸ್' (hyperhidrosis) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ಎಷ್ಟೇ ಒರೆಸಿಕೊಂಡರೂ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಂಗೈ ಒದ್ದೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಶೇಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆಂತೂ ಅವನ ಅಂಗೈನ ಬೆವರಹನಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಂಗೈಗೆ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಸನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂಥ ವಾಸನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಖುಡಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾಲುಚೀಲ ಬಿಟ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ... ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸಿದಂತಾಗುವುದಂತೂ ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

ಬೆವರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗುವ ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆಸಂದಿ ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದಾಳಿಯಿಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇಂಥ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದು. ಸದಾ ಒದ್ದೆಯಿರುವ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಂಥ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಸೋಂಕು ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಟೀನಿಯಾ ವರ್ಸಿಕಲರ್, ಟೀನಿಯಾ ಕಾಪೋರಿಸ್ ಎಂಬವು ಇಂಥ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಸೆಕೆಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆವರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬೆವರುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ನೀಡಿದಾಗ ಏಕೆ ಬೆವರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನೊಂದು ಕುಲುಮೆಯಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಉರುವಲು. ದೇಹ ಈ ಉರುವಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯಿಸತೊಡಗಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಸ್ನೇಹದ್ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೊರಹೊಮ್ಮತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ. ನಾವು ಮೂತ್ರ-ಕಣ್ಣೀರು ಮುಂತಾದ ಶರೀರದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಲ್ಲವಾದರೂ ಬೆವರು ಸ್ವವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾರೇವು.

ಶರೀರದ ಅಂಗರಚನೆ, ಅಂಗಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಸಂಗತಿಗಳು. ನಡಿಗೆಯ ಗತಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಿಸುವ ದೂರ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರ ಹನಿ ಮೂಡಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೊಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತಂಕಗೊಂಡಾಗ