



ಬೇಡಬೇಡವೆಂದರೂ ಬೆವರತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ವಧುಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಬರುವ ಯುವಕನ ಎದುರು ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ ನೆಲಕೆರೆಯುತ್ತಾ ನಿಂತ ಯುವತಿಯ ಹಣೆ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಬೆವರ ಹನಿಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ತಾಜಾ ಉದಾಹರಣೆ. ಇದು ಅಂದಕಾಲತ್ತಿಲೆ. ಈಗ ಬಿಡಿ 'ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಿದೆಯೇ?', 'ಅತ್ತೆ ವಾವ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವರಾ?', 'ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಎಷ್ಟಿದೆ?'... ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮಿಸ್ಟೆರ್‌ಗಳಂತೆ ತೂರಿಬಿಡುವ ಯುವತಿಯರೇ ಭಾವೀ ವರಮಹಾಶಯನಿಗೆ ಬೆವರಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ರನ್ನನ 'ಗದಾಯುದ್ಧ'ದಲ್ಲಿ ಬರುವ 'ನೀರೊಳಗಿದುಂ ಬೆಮರ್ದನುರಗಪತಾಕಂ' ಎಂಬ ಮಹಾಭಾರತದ ಪ್ರಸಂಗದ ವರ್ಣನೆಯಂತೂ ಅತ್ಯದ್ಭುತ. ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಂಧುಬಾಂಧವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲನಾಗಿ ವೈಶಂಪಾಯನ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕುಳಿತ ದುರ್ಯೋಧನ, ಭೀಮನ ಆರ್ಭಟ, ಗರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಆಕ್ರೋಶಗಳಿಗಂಜಿ ನೀರೊಳಗಿದ್ದರೂ ಜಲಜಲ ಬೆವೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದನಂತೆ. ಎಂತಹ ರಮ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲವೆ ಆ ಕವಿಯಿದ್ದು?

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಬೆವರವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗಮನಹರಿಸೋಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಬೆವರವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಕಸಿತಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲಾ ಶಿಶುಗಳು ಬೆವರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರವ ಕೆಲ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ 'ರಿಕೆಟ್ಸ್' ಎಂಬ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ತದ ಕೊರತೆ ಸಾಮಾನ್ಯಿಯರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯದ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಬೆವರವುದುಂಟು ಮತ್ತು ಇದು ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದ್ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಬೆವರತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದೂ ಹಣೆಯ ಸುತ್ತಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಮೊದಲ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಸಂಕೇತ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಸೆಕೆಯಿದ್ದಾಗ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಬೆವರವುದು ಸಹಜವಾದರೂ ಥಂಡಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಬೆವರಿದರೆ ಅದು ಕ್ಷಯ, ಎಚ್‌ಐವಿ ಮುಂತಾದ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣವಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಜ್ಞಾನ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮಂಕು ಕವಿದವರಂತಾಗಿ ಬೆವರತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಂತಿದ್ದವರು ಕುಸಿಯತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯರದ್ದೇ ಮೇಲುಗೈ. ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಹೋಗು ಎಂದು ಹೆತ್ತಮ್ಮ ಎಷ್ಟೇ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೂ ಕೇರ್ ಮಾಡದೆ ಆ ಹುಡುಗಿಯರು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂಬ ಪೊಳ್ಳು ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಬಿಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಇಳಿಕೆಯುಂಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನೋ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೋ ಸದಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಠರ ಭಾಗದಲ್ಲೋ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲೋ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೋವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಜಲಜಲ ಬೆವರತೊಡಗಿದನೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಪರಿಣತರ ಅನುಭವದ ಮಾತು.

ನಾಚಿ ಮುದ್ದೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಣೆ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಬೆವರ ಹನಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದ ಮುಂಜಾನೆಯಲ್ಲಿ ಹೂ ಎಸಳಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಮಂಜಿನ ಹನಿಗಳಂತೆ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪಾರ್ವತಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಉದ್ಯವಿಸಿದ ಬೆವರಿನ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡು ಜೀವ ಪಡೆದಿದ್ದ ಬಾಲಕನೇ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಉಗ್ರ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಗಜಾನನನಾಗಿ ರೂಪು ತಳೆದ ಪುರಾಣದ ಕಥೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂಥದ್ದೇ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಸಂಗತಿಯೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯೂ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸುವಂಥದ್ದೂ ಆಗಿದ್ದಿತು. ಹರಿಯಾಣದ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಷ್ಟವೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಥಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರಂತೆ. ದೂರು ಆಧರಿಸಿ ಬಂದ ಪೊಲೀಸರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಚಾರಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದುಬಂದುದೇನೆಂದರೆ, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಬೆವರನ್ನು ನೆಕ್ಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರಂತೆ. ಅದಷ್ಟೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೋಗಲಿಬಿಡು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದುಬಿಡಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಬೆವರಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಮಲೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದೇ ಅಚ್ಚರಿ ಮತ್ತು ಆಘಾತ ಮೂಡಿಸುವ ಸಂಗತಿ. ಇಂಥವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅದ್ದೇಗೆ ಕಲಿತಿದ್ದವೋ ಆ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೋರು ಮಾಡಿದಾಗ 'ಅವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೆವರಿಳಿಸಿದೆ ನೋಡು' ಎಂದು ತನ್ನ ಬೆನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ತಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇತರರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಬೆವರಿಳಿಸಿದಷ್ಟೂ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾದ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದಿಷ್ಟಾದರೂ ಬೆವರಿಳಿಸಲು ನೀವೂ ಸಂಕಲ್ಪ ತೊಡುತೀರಲ್ಲವೆ? ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in