



**ಮರ ಮರವಾಯಿತು ಬರಿ ಬರಿ
ತೆಳು ತೆಳುವಾಯಿತು ಝರಿ ಝರಿ
ಮಲೆ ಮೈಯಾಯಿತು ಕರಿಕರಿ
ಒಲಿದವರೆಂದರು ಸರಿ ಸರಿ !**

—ಪ್ರ.ತಿ.ನ. ಅವರ 'ಶಿಶಿರಾಮೋದ' ಚಳಿಗಾಲವೇ ಚೆಲುವು ಎಂಬ ರೂಪಕದಲ್ಲಿನ ಸಾಲುಗಳಿವು. ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲವೇ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕವಿಗಳು. ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯ ಚಳಿಗಾಲ ಎಂದರೆ? ಸುತ್ತ ಮಂಜು, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಮನೆ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಟೋಪಿ, ಉಡುಗೆ— ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಲ್ಪನೆಯ ಈ ಚಳಿಗಾಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕವೇ? ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚಳಿಗಾಲ ಹೊತ್ತು ತರಬಲ್ಲುದೆ? ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಚಳಿಗಾಲ ಬಲುಹಿತಕರ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

'ಅಯ್ಯೋ ಈ ಡಿಸೆಂಬರ್— ಜನವರಿ ಬಂತೂ ಅಂದ್ರೆ ನನಗೆ ಒಂಥರಾ ಭಯ. ನನ್ನ ಅಸ್ವಮಾಕ್ಕೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೋ ಕಾಣೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಸುಂಯ್ ಸುಂಯ್ ಅಂತ ಶಬ್ದ. ಚಳಿಗಾಲವೇ ಬರದೇ ಹೋದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಂಥ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ!'

'ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತು ಅಂದ್ರೆ ಮರಗಿಡ ಎಲ್ಲಾ ಉದುರಿ ಬೋಳು ಬೋಳಾಗುತ್ತೆ ತಾನೆ? ನದಿಗಳೆಲ್ಲಾ ತೆಳುವಾಗಿಬಿಡುತ್ತೆ ತಾನೆ? ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ತಲೆನೂ ಒಂಥರಾ ಬೋಳೇ! ಕೂದಲೆಲ್ಲಾ ಉದುರಕ್ಕೆ ಶುರು. ಎಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ್ರೂ ಸಾಲ್ಲು. ಇನ್ನು ಚರ್ಮ? ನೀರೆಲ್ಲಾ ಅದರಿಂದ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೆ ಅನ್ನುತ್ತೆ. ಒಳ್ಳೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಇರೋ ನೆಲದ ಥರಾ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು, ಒಂಥರಾ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಉರಿ ಉರಿ.'

'ಚಳಿಗಾಲ ಆರಂಭವಾಯಿತಂತೂ ನನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ, ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೋ ಕಾಣೆ. ಕೈ ಕಾಲು ಸಂದುಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳೋಕ್ಕೇ ಕಷ್ಟ. ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು, ಹಲ್ಲು ಜುಂ ಜುಂ ಎನ್ನೋದು ಎಲ್ಲಾ ಈ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಸ್ತಿ.'

—ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ (ಬರಬಹುದಾದ ಏನು... ಬಂದೇಬರುವ) ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇವು. ಈ ಪಟ್ಟಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುವಂಥದ್ದು ನೆಗಡಿ. ಮೂಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆಗಡಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ— 'ನೆಗಡಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಗುಣವಾಗಲು ಒಂದು ವಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಗುಣವಾಗಲು ಏಳು ದಿನಗಳು' ಅಂತ! ಆದರೆ ನೆಗಡಿಯ ಕಾಟ ಎಷ್ಟೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ 'ಈ ಮೂಗೇ ಇರದಿದ್ದರೆ' ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

'ನೆಗಡಿ'ಯನ್ನು ಮೂಗು ಏಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ನೋಡೋಣ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಸುರಿಯುವುದು ದೇಹ ತನ್ನ ಮ್ಯೂಕಸ್ (mucus)

