

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

# ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು

ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

# ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨.

**SAAMAANYA KAYILEGALIGE MANEMADDU** : by Dr. Vasundara  
Bhupati, Published By *Ashoka N. Chalawadi*, Administrative Officer,  
Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C.Road, Bengalooru  
- 560002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೦

ಪುಟಗಳು : xiv + ೧೮೦

ಬೆಲೆ : ₹ ೮೦-೦೦

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

First Print : 2010

Pages : xiv + 180

Price : ₹ 80-00

Copies : 1000

ISBN - 81-7713-298-9

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು

ಮುದ್ರಕರು :

ಮೆ|| ಪ್ರಿಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್

೧೪೯೬/೪, ೨ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮರಿಯಪ್ಪನಪಾಳ್ಯ,

ಶ್ರೀರಾಂಪುರಂ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೧

ದೂ : ೦೮೦-೨೩೪೨ ೨೮೩೮

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

---

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸಂಚಾಲಕರು

ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ



## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆರಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

## ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತಲೆ-ಹೊಟ್ಟೆ-ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಕೀಲುಗಳ ಬಾಧೆ, ಸುಸ್ತು ಆಯಾಸ, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ರೋಗಗಳಲ್ಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಇವೇಕೆ ಬಂದಿವೆ ಯಾವ ತೀವ್ರ-ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗದ ಸೂಚಕಗಳು. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಬೇಕೇ, ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕೇ ಎಂದು ಜನ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲವಾದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಬರುವ ಖರ್ಚಿಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಈ ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡ ಅಥವಾ ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ತಪಾಸಣೆಗೆಂದು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಜನ ಹತಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಈ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗವಿದೆ. ಆದರೆ ಹೋಗಲು ವಾಹನ ಸೌಕರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡೂ ಇಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡುವುದು. ಭಾನುವಾರ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜಾದಿನವೂ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ.

ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಶಮನವಾಗುವುದಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆಂದ ಎಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಕಾರಿ. ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ. ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರು. ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು, ಬಹಳ ಕಡೆ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ರೇಡಿಯೋ, ಟೀವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ-ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಗೆ ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಅವರು ಈ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಮದ್ದು ಮಾಡಿ ೨೪ ಗಂಟೆ ಕಾಯಿರಿ. ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ, ಆಗದಿರಲಿ, ಆನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ,

ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಹೊರಬಂದವು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎಂ.ಶಿವರಾಂ, ಡಾ: ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ಡಾ|| ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ ಡಾ|| ಡಿ.ವಿ.ರಾವ್, ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್, ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ|| ಎಚ್.ಡಿ.ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ, ಡಾ|| ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದು, ಇದುವರೆಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ೨೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾಡುಕಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಂದಾಚಾರಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜನಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಈ ಮಾಲೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು, ಅನುಕರಣಾರ್ಹವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್.ಚಲವಾದಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಳಗದವರನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದದ್ದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

## ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವೇ “ಮನೆಮದ್ದು”. ಮನೆಮದ್ದು ಅನುಭವ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದದ್ದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದು ಧನವಂತರ ಸ್ವತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಕ್ಕಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಾಗಿದೆ. ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅರಿವು, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಇತರ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ “ವೈದ್ಯ”ವನ್ನು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಅದು ಪ್ರಸ್ತುತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿಗಳ “ಕಣಜ”ವಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳ ಉಂಟಾದಾಗ ಆ “ಕಣಜ”ದಿಂದಲೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಧೃತಿಗೆಡದೆ ಮನೆಮದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಧೀರ್ಘಾವಧಿ ಬಳಸುವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಮದ್ದು ಸುಲಭ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಖರ್ಚೇ ಇಲ್ಲದ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವಾದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜನಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ “ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು” ಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯನವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಸದಸ್ಯರು, ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಗೌರವಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾದ, ನನ್ನಂತಹ ಅನೇಕ ಲೇಖಕಿ/ಲೇಖಕಿಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ರಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ದಿಗ್ಗಜರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಜ್ವರ	೧
ನೆಗಡಿ	೪
ಕೆಮ್ಮು	೮
ಗಂಟಲು ನೋವು	೧೨
ಅಸಿಡಿಟಿ	೧೪
ಹೊಟ್ಟೆನೋವು	೧೬
ಅಜೀರ್ಣ	೨೧
ಮಲಬದ್ಧತೆ	೨೩
ವಾಯುಬಾಧೆ	೨೯
ವಾಂತಿ	೩೩
ಭೇದಿ	೩೫
ಉಬ್ಬಸ	೪೦
ಜಂತುಹುಳು	೪೮
ತಲೆನೋವು	೫೧
ಬೆನ್ನುನೋವು	೫೭
ಕಣ್ಣುನೋವು	೬೩
ಕಿವಿನೋವು	೬೬
ಹಲ್ಲುನೋವು	೬೯

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು	೭೩
ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು	೭೫
ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ	೭೯
ಮೊಡವೆ	೮೩
ರಕ್ತಹೀನತೆ	೮೭
ಕೀಲುಸೋವು	೯೫
ಉರಿಮೂತ್ರ	೧೦೦
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ	೧೦೪
ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು	೧೧೩
ಪಾದದ ಆಣಿ	೧೧೪
ಕೂದಲುಬಿಡುವುದು	೧೧೫
ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ	೧೨೬
ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ	೧೩೧
ಚರ್ಮರೋಗಗಳು	೧೩೩
ಋತುಸ್ತಾವದ ತೊಂದರೆಗಳು	೧೩೮
ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೈಕೆ	೧೪೬
ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ	೧೭೧
ನವಜಾತ ಶಿಶು ಆರೈಕೆ	೧೭೭

“ಮೈ ಸುಡ್ತಿದೆಯಲ್ಲೋ, ಇವತ್ತು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗೋದು ಬೇಡ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೋ. ನಾನೂ ಕಛೇರಿಗೆ ರಜೆ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ” ಅಮ್ಮನ ಅಂತಃಕರಣದ ನುಡಿ ಮಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೈಕೈ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ, ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ, ಭಯದಿಂದ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಜ್ವರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ‘ಸೋಂಕು’ ಉಂಟಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಜ್ವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿಧಾನವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಉಪವಾಸ :** ಯಾವುದೇ ಗಟ್ಟಿ/ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

**ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ :** ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ರಸ, ಗಂಜಿ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ :** ಕರಿಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಧನಿಯಾಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಬಂದು ದೇಹ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ಬೀಜ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲು, ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಟೀ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ತಣ್ಣನೆಯ ಪಟ್ಟಿ :** ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ದಪ್ಪನೆಯ

ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲ ಒರೆಸಬೇಕು.

ಮನೆ ಔಷಧಿ :

- \* ಒಂದು ಹಿಡಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ೪ ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮುರ್ದಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ೫೦ ಮಿಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೨೫ ಮಿಲಿ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ೬ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಾಡಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- \* ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೂ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ವೈರಸ್ (ಫ್ಲೂ) ಜ್ವರ : ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ ಮತ್ತು ಮೈಕೈ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದು.

- \* ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಎರಡು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಾರು ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳದ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ೫ರಿಂದ ೬ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧/೪ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಕಷಾಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅರಿಶಿನ, ೫ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

“ನೆಗಡಿ ಜಡ್ಡಲ್ಲ, ಬುಗುಡಿ ಒಡವೆಯಲ್ಲ” ಎಂಬ ಗಾದೆಮಾತನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಲರ್ಜಿ ನೆಗಡಿಯ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದಾದರೆ “ವರ್ಷಕ್ಕೆರಡೇ ಬಾರಿ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಂದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಇರುತ್ತೆ” ಅಂತ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೆಗಡಿಯ ಅವಧಿ 2-3 ದಿನಗಳು. ಅದಕ್ಕೆ “ನೆಗಡಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ 2 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಾರ ಇರುತ್ತದೆ” ಎಂಬುದು ವಾಡಿಕೆ.

ವಿಪರೀತ ಸೀನು, ತಲೆಭಾರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗಗಳ ಉರಿಯೂತವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಕಾಡುವುದೂ ಇದೆ. ನೆಗಡಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ವೈರಸ್. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಹೊರಬರುವ ತುಂತುರುಗಳ ಮೂಲಕ ನೆಗಡಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೀತದ ವಾತಾವರಣವೇ ನೆಗಡಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬದಲಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ಕೂಡ ನೆಗಡಿಗೇ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನವೆ (ಕಡಿತ), ಕಿರಿಕಿರಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರಿನಂತಹ ಸೋರಿಕೆ, ಮೈ, ಕೈ, ನೋವು, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಜ್ವರ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಮುಂದೆ ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನೆಗಡಿ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನೆಗಡಿಯಿರುವವರಿಂದ “ಮುತ್ತು” ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಒದ್ದೆಯಿರುವಾಗಲೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ

ಅಡಿಯಿಡುವುದರಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೇ ಈಜಾಡುವುದರಿಂದ, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವುದು, ಅತಿಯಾದ ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ವಿಶ್ರಾಂತಿ :** ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ (ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್) ಮತ್ತು ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೌಕರಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ದಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ದಿನ ರಜೆ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ :** ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಲೆ, ಟೊಮೆಟೋ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪು :** ಶೀತದ ಗಾಳಿಯಿಂದ, ಮಳೆ, ಚಳಿಯಿಂದ ನೆಗಡಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ನಡಿಗಿ:** ನಿಧಾನವಾದ ಚಿಕ್ಕ ನಡಿಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಬಿರುಸು ನಡಿಗಿ ಬೇಡ.

**ಸೂಪ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ :** ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು, ಜೇಷ್ಠ ಮಧು ಸೂಪ್ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಜೇಷ್ಠ ಮಧುವಿನ ಸೂಪ್:** ಹೆಸರುಬೇಳೆ ೨ ಚಮಚ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ೨ ಚಮಚ, ಟೊಮೆಟೋ ಹಣ್ಣು ೨, ಜೇಷ್ಠ ಮಧು ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದಿರುವ ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನಿಂದ ರಸ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ನಾರಿನಂತಹ ಭಾಗವನ್ನು ಎಸೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿದ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ

ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸೂಪ್ ಅಜೀರ್ಣ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲುನೋವು, ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಬಿಸಿ ನೀರು : ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು : ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಗಂಟಲಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ : ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಕರವಸ್ತ್ರದ ಬಳಕೆ : ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಬಳಸಿದ ಕರವಸ್ತ್ರ, ಟವೆಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಲು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಚಹಾ ತಯಾರಿಕೆ : ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಟೀ ತಯಾರಿಕೆ : ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ಬೀಜ ಇಲ್ಲವೇ ೮ ರಿಂದ ೧೦ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಟೀ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಟೀ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿ ಟೀ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಔಷಧಿ :

\* ಎರಡು ಲವಂಗ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ತುಸು ಜಜ್ಜಿ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ರಿಂದ ೪ ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

- \* ಓಮದ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಇಟ್ಟು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.
- \* ತುಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ೫ ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅರ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ೧/೪ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅರ್ಧಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ೧/೨ ಚಮಚ ಶುದ್ಧವಾದ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಣ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಡ್ಡಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ಬೆಂಕಿಹಚ್ಚಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ನೀಲಗಿರಿ ಸೊಪ್ಪು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ೫ ರಿಂದ ೮ ನಿಮಿಷ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



ಕೆಮ್ಮು ನಾವು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಾವು ಒಳಗೇ ಅದುಮುತ್ತ ಹೋದಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿಗಿಂತ ಜೋರಾಗಿಯೇ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಕೆಮ್ಮಿ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- \* ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ,
- \* ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ,
- \* ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ,
- \* ಧೂಳಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟದಿಂದ,
- \* ಮಂಜು ಬೀಳುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ,
- \* ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ,
- \* ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ,
- \* ಧೂಮಪಾನದಿಂದ,
- \* ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮದಿಂದ,
- \* ಕ್ಷಯರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ,
- \* ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ,

ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗುರು ಗುರು ಶಬ್ದ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಕಫ ಇರುವುದು, ಕಫ

ಉಗಿದಷ್ಟು ಉತ್ತತ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮಿ, ಕೆಮ್ಮಿ ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಫ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

- \* ಅಳೆಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ೧/೪ ಭಾಗವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೧/೪ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೇಯಬೇಕು.
- \* ನೆಲಗುಳ್ಳದ ಬೇರನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಚೂರು ಮಾಡಿ, ಜಜ್ಜಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಲವಂಗ ಹಾಗೂ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಸುಮಾರು ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- \* ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ೧/೨ದಷ್ಟು ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ೪ ಚಮಚದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಹಿಡಿ ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ೨ ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ೧ ಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ಸಲ ೧/೪ ಲೋಟದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- \* ಮೂರು ಹಿಡಿ ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ, ತಲಾ ೫೦ಗ್ರಾಂನಂತೆ ೨ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ೧/೪ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿ, ಮೂರು ದಿನಗಳ ತನಕ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- \* ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಒಂದು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಲವಂಗವನ್ನು ಹುರಿದು ಒಂದು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ಎರಡು ಚಮಚೆ ಹೊಂಗೆಯ ಎಳೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನ

ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ (ಕರಿಮೆಣಸು) ೨ ಚಿಟಿಕೆ ಬೆರೆಸಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಫಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಮ್ಮು ಪರಿಹಾರ.

- \* ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಲೆಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ೧೦ ಗ್ರಾಂ, ಜೇಷ್ಠಮಧು ೩೦ ಗ್ರಾಂ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಆಡುಸೋಗೆಯ ಹಣ್ಣೆಲೆಯ ರಸ ೫ ಚಮಚ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಸ್ಯಂಧವ ಲವಣ ೩ ಚಿಟಿಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಆ ರಸ ೫ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ೩-೪ ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಒಣಕೆಮ್ಮು :**

- \* ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಚೂರ್ಣ ೬ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ಹಾಗೂ ಅತಿಮಧುರ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ೧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ೩ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸಮತೂಕ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ ಆಗಾಗ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ೩ ರಿಂದ ೪ ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು.

- \* ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ (ಪುಟ್ಟಬಾಳೆ) ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಕೆಲವು ಕಾಳುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೨೧ ದಿನಗಳ ತನಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯಕ್ಕಿಟ್ಟು ಅರ್ಧಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ೩ ರಿಂದ ೪ ದಿನ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ :

- \* ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

## ಗಂಟಲು ನೋವು

“ನಾಳೆ ಗಾಯನ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇದೆ. ಗಂಟಲು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡ್ತಿದೆ. ಬೇಗ ಏನಾದ್ರು ಮಾಡ್ಮಾ” ಮಗನ ಅಳಲು, ತಾಯಿಯನ್ನು ಯೋಚನೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೀತದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಮದ, ಜ್ವರ ಇರುವಾಗ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ದ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ, ಫ್ರಿಜ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಧೂಳು, ಹೊಗೆ ಮುಂತಾದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಕಗಳಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ನೋವಿರುವಾಗ ತಲೆಭಾರ, ಉಗುಳು ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಿಗಿತ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ನೋವು ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು : ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಿ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿನೀರು : ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಿಂಬೆರಸ ಸೇವನೆ : ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಚಹಾ : ಗಂಟಲು ನೋವಿರುವಾಗ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲು, ತುಳಸಿ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ.

ದ್ರವಾಹಾರ : ತಿಳಿಸಾರು (ರಸಂ), ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ, ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಸೂಪ್, ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್, ಟೊಮೆಟೋ ಸೂಪ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ : ಇಡೀ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಾವಲಿ (ಹೆಂಚಿನ) ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

- \* ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ದುಂಡುಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಚೆಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಬೇಗನೇ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- \* ಒಂದೆಲಗ, ಬಜೆ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸಮಭಾಗ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಆಡುಸೋಗೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ೫ ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ, ೧/೮ರಷ್ಟು ಉಳಿದಾಗ ಇಳಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಬಿಸಿಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಕರವರೆಗೂ ಎದೆಯುರಿ (ಅಸಿಡಿಟಿ) ಸಮಸ್ಯೆ ತುಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು, ರಾತ್ರಿಪಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಅಸಿಡಿಟಿ ಇರುವಾಗ ಹುಳಿತೇಗು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟವೆನಿಸುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು : ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಜೀರಿಗೆ ನೀರು : ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ದ್ರವಾಹಾರ : ಎಳನೀರು, ಗಂಜಿ, ಪಾಯಸ, ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ, ಸಿಹಿಮಜ್ಜೆಗೆ, ಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿದ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಭತ್ತದ ಅರಳು : ಭತ್ತದ ಅರಳನ್ನು ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

- \* ಒಂದು ಚಮಚೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ೨ ಚಮಚೆ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ೪ ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಕಿರುಕಸಾಲೆ, ಹೊನ್ನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಎಲೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗಿನ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ, ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಅಜವಾನದ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಪುದೀನಾ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

## ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳದೇ ಇರುವವರೇ ಅಪರೂಪ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಚಕ್ರ ಹಾಕಬೇಕೆಂದಾಗ ಆಪದ್ಧಾಂಧವನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

- \* ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ,
- \* ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ,
- \* ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ,
- \* ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ,
- \* ಅತಿಯಾದ ಉಪವಾಸದಿಂದ,
- \* ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ,
- \* ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ,
- \* ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಕಾಟದಿಂದ,
- \* ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ,
- \* ಗಾಲ್ ಬ್ಲಾಡರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳು,
- \* ಕಾಮಾಲೆ,

\* ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ

\* ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

\* ಟೆನ್‌ಶನ್, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದಂತಾಗುವುದು. ತಲೆಸುತ್ತು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ವಾಕರಿಕೆಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ನೋವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು, ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತ ಈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲದಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಮದ್ದಿನಿಂದ ನೋವು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ, ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ತಡಮಾಡದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಗಾಲ್‌ಬ್ಲಾಡರ್ ಮತ್ತು ಅದರ ನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಈ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ 'ಕಲ್ಲು'ಗಳು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಹರಳುಗಳನ್ನು 'ಕಲ್ಲು'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಲ್‌ಬ್ಲಾಡರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಬಿಟ್ಟು, ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದು ಇದರ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕಾಮಾಲೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನವರೆಗೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಸಂದಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಈ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿಗೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ

ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಪದೇಪದೇ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರು ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರಗಳು ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನವೂ ಕೂಡ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನದ ಗೊಡವೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಎರಡೂ ಬೇಡ. ಹಿತವಾದ ಅಂದರೆ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹುದನ್ನು ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಹುಳಿ, ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬಿಸಿಯಾದ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ೧/೪ ಚಮಚಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಈ ಜೀರಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ, ಬದನೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಸಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು, ಬಿಸಿನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರನ್ನ, ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಇಂಗು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಧಿಕ. ನೋವಿಗೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಬಲು ಹತ್ತಿರದ ನಂಟು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಹುಣ್ಣು' ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು

ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಧಾರೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಕಳೆಯುವುದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೌಜನ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆ, ನಗುಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವಂತಹ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂತೋಷದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಡ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದೂ ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗಿಸಲು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಾಗ, ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ :**

- \* ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ೫ ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ೧/೪ ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೪ ಚಮಚೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಮಚೆ ಓಮದಕಾಳಿನ ಪುಡಿ (ಅಜವಾನ) ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸ್ಯೆಂಧವ ಲವಣದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅಜವಾನ ೪ ಭಾಗ, ಶುಂಠಿ, ೧/೪ ಭಾಗ, ಸ್ಯೆಂಧವ ಲವಣ ೧ ಭಾಗ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ೧/೪ ಭಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಸೊಗದೆಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಾಲುಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಕಷಾಯ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



- \* ವಾಯುವಿಳಂಗದ ಬೇರಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಹುರಿದ ಜೇರಿಗೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಲೋಟ ಜೇರಿಗೆ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಮೃತ ಸತ್ತ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ೧/೨ ಚಮಚ ಜೇರಿಗೆ, ೧ ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಎಲ್ಲವನ್ನು ೧/೪ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ೧/೪ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- \* ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿರಸ ಸಮಭಾಗ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚಿಯಂತೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಲೋಳೆರಸದ ತಿರುಳನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಜೇರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಮಚ ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು (ಅಜವಾನ) ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅರ್ಧಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಚಮಚ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು, ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೇ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಸಮಯದ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೇ ತಿನ್ನುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿರದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವಿರುತ್ತದೆ, ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸ : ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. (ಓರಂದ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ)

ಮನೆಮದ್ದು :

- \* ಒಂದು ಚಮಚ ಅಜವಾನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೫ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅರ್ಧಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- \* ಧನಿಯಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ, ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಶುಂಠ ಜಜ್ಜಿ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಓಸಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬೆಳಗಿನ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ 'ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ' ಸಲೀಸಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಇಡೀ ದಿನ ಮೈ-ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. 'ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ'ದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಪ್ಪ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚವಿಧಿ ಪೂರೈಸುವಾಗ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಮಗ/ಮಗಳು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಟುತ್ತ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದ ಮಗ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೇಗ ಹೊರಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯೊಡನೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಟುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸುರಕ್ಷತೆ ಜಾಗ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಬೆಳಗಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಜರುಗಲು 'ಕಾಫಿ'/'ಟೀ', 'ಸಿಗರೇಟ್'ಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ಮೇಲೆಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣ ಯಾವುದು? ಎಂದಾಗ "ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶೌಚವಿಧಿ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ" ಎಂಬ ಮಾತು ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣ ಅನೇಕರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇದು ನೋವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನಡೆಯುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವಾಗ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕುಳಿತೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಡೆಯುವುದು, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು,

ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ, ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ, ಜನಾಂಗದಿಂದ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದರಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮಲವು ಮೆದುವಾಗಿ ತೇವದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಉಳಿದ ಭಾಗವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆದ ನಂತರ ಆಹಾರವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಮಾಮೂಲಿ ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಯಂತಿರದೇ ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ನಳಿಕೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ೨೦ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಾರದಂತಹ ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಅದು ಬಹುತೇಕ ಸಸ್ಯಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್. ಇದು ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರಕವಚದಲ್ಲಿ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಒರಟಾದ ಆಹಾರದ ಭಾಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ತಿನ್ನುವುದು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಒರಟು ಆಹಾರವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಒರಟು ಭಾಗವೇ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಸುಮಾರು ಆರು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಒಂದು ಕಮಾನಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಉದರದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಡೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉದ್ದವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಗುದಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಸ್ತುವು ನೆಟ್ಟಗರುಳನ್ನು (ರೆಕ್ಟಮ್) ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ನೀರಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವು ರೆಕ್ಟಮ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೀರಿನಂತ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದರೆ ಮಲವು ಘನರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೊಂದಿರುವಾಗ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ ನೀರಿನಂತವು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಮಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕರುಳಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವ ಜನರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರುಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿಯೂ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಸದೂತಗಳು ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯ ನಿಗದಿತ ನಮೂನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತೆಯು ಕೂಡ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದೇಕೆಂದರೆ ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮದಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಜೀರ್ಣನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆಹಾರದ

ಚಲನೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಲೀಸಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಾಯಗಳು ಇವೆ.

**ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು :** ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿರಬೇಕು. ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದಷ್ಟು ಮಲ ಮೆದುವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

**ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ :** ಗೃಹಿಣಿಯರು ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧೀಹಿಟ್ಟು, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಹಿಟ್ಟಾಗಿರಲಿ ಜರಡಿಯಾಡಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಿಸದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೨೦ ರಿಂದ ೩೫ ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನಂಶ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು. ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

**ವ್ಯಾಯಾಮ :** ಅರ್ಧಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ನಡಿಗೆ :** ನಡಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ.

**ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕರೆಗೆ ಕರುಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ :** ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕರೆಗೆ ಓಗೋಡುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವೇ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ :** ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ಬಾಯಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು



ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆ ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

**ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದು ನಗುವುದು :** ಜೋರಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ನಗುವುದು ಕೂಡ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಗು ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿ ಅಲ್ಲವೆ?

**ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ :** ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ಊಟದ ನಂತರ ಆಯಾ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ :**

- \* ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸೋನಾಮುಖಿ ಎಲೆಯನ್ನು, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಸೋಂಪಿನ (ಬಡೇ ಸೋಪು) ಜೊತೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನೀರು ಕುದಿದು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಾರಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಭಾಗ ಸೋನಾಮುಖಿ (ನೆಲತಂಗಡಿ) ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಕಾಲು ಭಾಗ ಒಣಶುಂಠಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಈ ಪುಡಿಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕುದಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಸೋನಾಮುಖಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಉತ್ತುತ್ತಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೫ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಲೋಟ

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಕಷಾಯ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ತಾರೆಕಾಯಿ ಒಂದು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎರಡು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಮೂರು ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣ ಅರಿತು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಬೆಳೆಯಗೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಫಿಶರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿರುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಬೀಳುವುದು ಇದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಾದಾಗ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಕಷ್ಟಪಡುವುದರಿಂದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತೆಯೂ ಸಲ್ಲದು ಮತ್ತು ತೀರಾ ಅಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

“ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಲೆಲ್ಲ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದ ಕೇಳಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತಾಗಿ ಬೆಲೂನ್ ತರಹ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏನ್ಮಾಡಬೇಕು ಹೇಳು?” ಎಂದರು ೩೫ ವರ್ಷದ ಮಹೇಶ್.

“ನನ್ನದೇ ಸ್ವಂತ ಬಿಜಿನೆಸ್ ಇದೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆಗ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿ ಹೋಗುತ್ತೆ. ಅದೂ ಜೋರಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಬಂದರೆ ಮುಜುಗರ ಆಗಿರುತ್ತೆ. ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗಡಿಯಾದ್ದರಿಂದ ವಾಸನೆ (ಕೆಟ್ಟ) ಎಲ್ಲೆಡೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತುಂಬ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತೆ” ಎಂಬುದು ಗಣೇಶನ ಅಳಲು.

“ನನ್ನ ಮಗ ೮ ವರ್ಷದವನು. ದೊಡ್ಡವರ ಹಾಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಿಡ್ತಾನೆ. ಇವನು ಕಕ್ಕಿಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಯಾರೂ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ದುರ್ನಾತ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಮಾಡೋದು ಡಾಕ್ಟರ್?” ಅಂತ ಮಾಲಿನಿಯ ಕಳಕಳಿಯ ಮನವಿ.

ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅದು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಅಸಹ್ಯಕರ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಿ ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ರಿಂದ ೪ ಬಾರಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಆ ಗ್ಯಾಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ವಾಸನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಹಜವಾದುದು. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುದ್ದಾರದಿಂದ ಬರುವ ಗ್ಯಾಸ್ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಉದರದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹುಳಿಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವಾಗ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ

ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರಾಂಶ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಭಜಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಂಜೈಮ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎಂಜೈಮ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಉದರದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಬಂದು ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಹುಳಗಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ (Ferment), ಈ ಹುಳಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ವಾಯು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

**ಕಾರಣಗಳು :**

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು.

ಪದೇಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಚಟವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ,

ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನದೇ ನುಂಗುವುದರಿಂದ,

ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ (ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೀರಿ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಗಾಳಿಯೂ ಒಳ ಹೋಗುತ್ತದೆ),

ಕೃತಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲಾಂಶ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಾನೀಯದೊಂದಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತೇವೆ.

ಪೂರಿ, ಬೋಂಡ, ಹಪ್ಪಳ ಮುಂತಾದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ,

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯುಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಬಟಾಣಿ, ಶೇರಿಗಾ, ಹರಿಗಡಲೆ, ಮೈದಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದರಿಂದ,

ಹುಳಿಬರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂದರೆ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ,

ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕೋಡುಬಳೆ, ಚಿಪ್ಸ್, ಗೋಬಿಮಂಚೂರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ,

ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಅಳುವಾಗ ಕೂಡ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತೇವೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು.

ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಜಗಿಯುವುದು.

ಗುಟ್ಟಾ ಸೇವನೆ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ.

ಹುಳಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಹುಳಿ ಮೊಸರು ಸೇವನೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನ-ಆರಾಮದಾಯಕ ಜೀವನಶೈಲಿ (ಉದರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು).

ಆಲ್ಕೋಹಾಲು ಸೇವನೆ.

ಕೆಲವು ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ.

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು.

ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿ ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ.

**ಪರಿಹಾರ :**

ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಪೂರ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ತಿನ್ನದೇ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಬ್ಬದೂಟ ಇಲ್ಲವೇ ಮದುವೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ :** ೫ ಗ್ರಾಂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

\* ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹೆಸರುಕಾಳು ಗಾತ್ರದ ಹಿಂಗು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

\* ಶಿ ಗ್ರಾಂ ಹಿಂಗು, ಶಿ ಗ್ರಾಂ ಕರಿ ಉಪ್ಪು, ಶಿ ಗ್ರಾಂ ಒಣಶುಂಠ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಗ್ಯಾಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

\* ೨ ಗ್ರಾಂ ಅಜವಾನ (ಓಮದ ಕಾಳು), ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಬಡೇಸೋಪು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

\* ೧ ಗ್ರಾಂ ಹಿಂಗು, ೨ ಗ್ರಾಂ ಬಜೆ, ೩ ಗ್ರಾಂ ಕರಿಉಪ್ಪು, ೪ ಗ್ರಾಂ ಬಡೇಸೋಪು, ಶಿ ಗ್ರಾಂ ಜೇರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

“ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗೋದಂದ್ರೆ ನನಗಾಗಲ್ಲ, ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳೋದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಸಿನಿಮಾ ಮತ್ತು ಕಿರುತೆರೆ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಬಹುತೇಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ವಾಂತಿಯ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವಾಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- \* ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ,
- \* ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ,
- \* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದೋಷ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ,
- \* ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ,
- \* ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ,
- \* ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್ ವಾಸನೆಯಿಂದ,
- \* ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಆರಂಭದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ,

ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಹುಳಿತೇಗು ಬರುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಎದೆಉರಿ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ : ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಾಲು, ಸೂಪ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಕುಡಿಯುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಟುಕರಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಗಟಗಟನೆ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ದ್ರವಾಹಾರ



ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೃತಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಫ್ಲಿಜ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಬಾರದು. ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರಯಾಣದ ವಾಂತಿ : ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರಬೇಕು. ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ, ಕುಡಿಯುವುದಾಗಲೀ ಬೇಡ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೋಸಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮೂಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣುಜ್ಜಿ ಕೂರಬೇಕು. ಮನದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚನೆ ಸಲ್ಲದು.

ಮನೆಮದ್ದು:

- \* ಒಂದು ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಹತ್ತು-ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಮಚೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ಚಮಚೆ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಇಡೀ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅರಳಿದ ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ೨ ರಿಂದ ೪ ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಭೇದಿ ಇಂದು ನೆನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು 'ಅತಿಸಾರ'ದ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳಿಂದ, ತ್ರಿದೋಷದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ಆಮದಿಂದ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ಹೀಗೆ ಏಳು ವಿಧವಾದ ಅತಿಸಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟಿಸ್‌ನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೇದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿರುವ 'ಎಬರ್ನ್ಸ್ ಪ್ಯಾಪಿರಸ್' ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭೇದಿ ಎಂದರೆ ನೀರಿನಂತಹ ಮಲವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಡಯರಿಯಾ' ಎಂಬ ಪದವು 'ಡಯಾ' ಮತ್ತು 'ರಿಯೋ' ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ಪದಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. 'ಡಯಾ' ಎಂದರೆ 'ಮುಖಾಂತರ' ಮತ್ತು 'ರಿಯೋ' ಎಂದರೆ 'ಹರಿಯಲು' ಎಂಬರ್ಥವಿದೆ. ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಡಯಾರಿಯಾ', 'ಡೀಸೆಂಟ್ರಿ', 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಎಂಟರಯಟಿಸ್'ನಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡದ ಭೇದಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೂ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ, ಲೋಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೇದಿಯನ್ನು 'ಡೀಸೆಂಟ್ರಿ' (ಆಮಶಂಕೆ) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀಕ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಡಿಸ್' ಎಂದರೆ 'ಕೆಟ್ಟ' ಮತ್ತು 'ಎಂಟೆರಾ' ಎಂದರೆ 'ಕರುಳುಗಳು' ಎಂದು ಅರ್ಥಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಉದರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಎಂಟರೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ಪದವು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ೧೮೨೧ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಂಕೋಯೀಸ್ ಬ್ರೂಸ್ಲೀಸ್ ಎಂಬ ಫ್ರೆಂಚ್ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಇದು 'ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ತ್ರೋಎಂಟರೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಂತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮದುವೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಅನೇಕ ಜನರು ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗುವುದನ್ನು ನಾನು ಆಗಾಗ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮದುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹದಿನಾರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರೂ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭೋಜನ ಮಾಡಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗುವುದು ಆಹಾರವೇ ದೋಷಯುಕ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ, ಪಾನೀಯವನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದ ಪುಡ್ ಪಾಯ್‌ನಿಂಗ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಂದರೆ ಆಹಾರವು ಹಾನಿಕಾರಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಶಿಗಿಲ್ಲಾದಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ನೋಣಗಳು ಸಹ ಸೋಂಕನ್ನು, ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲದಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋಣಗಳು ಕುಳಿತಿರುವಂತಹ, ಹಾರಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪುಡ್ ಪಾಯ್‌ನಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಮ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾವು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾವು ಆಮ್ಲಜನಕರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವಂತಹುದು.

ಇನ್ನೆರಡು ವಿಧದ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಭೇದಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಶ್ಚರಿಶಿಯಾ ಕೊಲಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದ ಹೆಸರು ಜರ್ಮನನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಥಿಯೋಡರ್ ಎಶ್ಚೆರಿಚ್ ಎಂಬ ಜರ್ಮನಿಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬರು ೧೮೮೫ರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮಲದಿಂದ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದನು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವನ ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿ ಈ ಕೀಟಾಣುವನ್ನು ಇ.ಕೊಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲಿಯು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾವು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ವೈರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿಯೂ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಭೇದಿ ತರಬಲ್ಲದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಯಾಣಿಕನ 'ಭೇದಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದಾಗ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕರುಳು ತನ್ನ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂಡ ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಈ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಮಗು ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಭೇದಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊರ ಹೋಗುವ ನೀರು ಕರುಳುಗಳ ಒಳಗೋಡೆಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗುವು ತನ್ನ ಮೊದಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಐವತ್ತು ಬಾರಿ ಭೇದಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ.

ಭೇದಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಾರದಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸುವಾಗ, ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ, ಮಗುವಿನ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಬಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಧೂಳು, ನೋಣ ಮತ್ತು ಜಿರಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಬೇಕು. ತಿನ್ನದೇ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇವು ಸೋಂಕುಗಳ ಅಗರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶೌಚಾಗೃಹವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೌಚಾಗೃಹವನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಕೈಗೆ ರಬ್ಬರ್ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಶೌಚಾಗೃಹವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಬಳಸಿದಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

**ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ :** ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನಿಂಬೆ ಶರಬತ್, ಚಹಾ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಜೀವಜಲ :** ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಟೀ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಿಂಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಕುಡಿಯುವ ನೀರು :** ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಲಂಘನ :** ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಮ್ ಅಂದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ :**

\* ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

- \* ಅರ್ಜಿಯಿಂದ ಭೇದಿಯುಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೇರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಹುರಿದು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ೩ ಗ್ರಾಂನಿಂದ ೬ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅಜವಾನ (ಓಮ)ದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು ಒಂದು ಚಮಚೆ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಮ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟು (ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿ) ಎರಡು ಲೋಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಧನಿಯಾ, ಜೇರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬೆರೆಸಿ ಎರಡು ಲೋಟ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇದನ್ನೇ ಆಹಾರ, ಪೇಯ, ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನನೆಯಿಟ್ಟು, ರುಬ್ಬಿ ದೋಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ (ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ) ಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತೀವ್ರತರವಾದ ಭೇದಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡಕ್ಕರದ ಭೇದಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಎಚ್ಚರವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಮಲನೀರು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಬಾರದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಚನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ, ಪರಿಸರದ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.



'ಉಬ್ಬಸ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕಷ್ಟ, ಸಂಕಟ, ಹಿಂಸೆ ಅನ್ನುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ ಸುಮಾರು ೧ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಪೂ., ೬೦೦ರಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಶ್ವಾಸ ಎಂದು ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಎಂಬುದು ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯ ಒಂದು ಶಬ್ದ.

ಉಸಿರಾಟ ಒಂದು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಉಸಿರಾಟ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೬-೧೮ ಬಾರಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ವೇಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾದಾಗ ಉಬ್ಬಸ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಉಬ್ಬಸ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಪ್ಪಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಾಟದ ಏರುಪೇರು ಸಹಜವಾದುದು. ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಬ್ಬಸದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಕಾರಣಗಳು :**

ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ದಾಹ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೊರಗಡೆಯ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಅಂದರೆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರುವಂತಹ ಅಲಸಂದೆ, ಕಡಲೆ ಕಾಳು, ಅವರೆಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ,



ಬಾಳಿಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸುವಂತಹ ಬಜ್ಜಿ, ಬೋಂಡಾಗಳು ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ರೋಟಿ, ನಾನ್, ಪರೋಟಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಲಸಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕೇಕ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ಕ್ರೀಂ, ಉದ್ದಿನ ವಡೆ, ಉದ್ದಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚೀಸ್ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದವುಗಳು. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಬರಬಹುದು. ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೊಸರಿಗಿಂತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಫೀರೈಸ್, ಪಲಾವ್, ಫ್ರೈಡ್‌ರೈಸ್ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಲೆಸಿದ ಅನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಮೆಣಸು, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಹಸಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ, ಒಡೆದು ಹೋದ ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಮೊಸರು, ಅರೆಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಅತಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ತಡವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಉಬ್ಬಸದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗೆ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿದ ನೀರು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಏರ್ ಕಂಡೀಷನ್ ಧೂಮಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.

ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳು ಧೂಳಿನಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಸ ಗುಡಿಸುವಾಗ, ಧೂಳು ಹೊಡೆಯುವಾಗ, ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಫೈಲ್‌ಗಳಿಂದ ಧೂಳು, ಮಣ್ಣಿನ ಧೂಳು, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬರುವ ಹೊಗೆ, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಸಿಮೆಂಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬರುವ ಧೂಳು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಗುವ ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬುಗಳಲ್ಲಿನ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್, ದಿಂಬಿನ ಕವರ್ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬರುವ ಹೊಗೆ, ಚಪಾತಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವಾಗ, ಒಲೆಯ ಉರಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಸಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಬರುವ ಕೆಟ್ಟ ಹೊಗೆ, ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಸೀನು ಬರುವುದು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ, ಕಣ್ಣು ಮೂಗುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಹೊಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿ ತೆರೆದು ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪರಾಗಗಳು, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ವಾಸನೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಂದರೆ ಸೆಂಟ್, ಡೈ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮುಂತಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತದಿಂದ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಅಥವಾ ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಉಬ್ಬಸದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಜಿಮ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಮಾಡುವುದು, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಹೊರುವುದು, ತುಂಬಾ ದೂರ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಗುಡ್ಡೆ ಬೆಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು, ಟ್ರಕಿಂಗ್ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು (ಗುಟಕಾ) ಸೇವನೆ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಬರಬಹುದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯ), ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸ ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆವ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಉಬ್ಬಸ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸ ಬರಬಹುದು. ಹತ್ತಿರದವರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮರಣದಿಂದ, ದೂರವಾಗುವಿಕೆಯಿಂದ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ, ನಾಯಿ ಬೆಕ್ಕುಗಳ ಚರ್ಮದ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೂದಲು ಹೊದಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗಿಡವೆಂದು ಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವ ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಪರಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಆ ಕಳೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಬೇಕು. ಮೈಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಸೆಂಟ್‌ಗಳು, ಕೆಲವು ಕಾಸ್‌ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳ (ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು) ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಾಟ ಕಡೆಯಲು ಬಳಸುವ ಮಸ್ಕಿಟೋ ರಿಪೆಲ್ಲರ್‌ಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು :**

ಮಳೆಯಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಮಿಂಚು, ಗುಡುಗುಗಳು ಬರುವಂತೆ ಉಬ್ಬಸ ಬರುವ ಮುಂಚೆ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಕೆಮ್ಮು, ಕೋಪ, ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಆಕಳಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ಮೇಲುಸಿರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ರೋಗಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಆಯಾಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಎದ್ದು ಕುಳಿತರೆ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಸುಂಯ್ ಸುಂಯ್ ಶಬ್ದ ಬರುವುದು. ಕೆಮ್ಮು ಬಂದು ಕಫ ಬಂದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಉಸಿರಾಟದ ಬಿಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಶಬ್ದ ದೂರದವರೆಗೂ ಕೇಳಿಸುವಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ತೆಗೆದು ಉಸಿರಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಿಗಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾತನಾಡಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ನೊವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆಗ ಬರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಇರಬಹುದು. ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾದ ಸಮಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆಯೇ ಉಸಿರಾಡಬಲ್ಲರು.

ಮನೆ ಔಷಧಿ :

- \* ಹುರುಳಿ, ಶುಂಠಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳಿ, ಆಡುಸೋಗೆ ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗ ಪುಡಿಯಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಆಡುಸೋಗೆ, ಅರಿಶಿನ, ಧನಿಯಾ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಭಾರಂಗಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳ ಕಷಾಯ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ, ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ನೆಲಗುಳ್ಳಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ನಾಗದಾಳಿ ಸೊಪ್ಪು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೇಷ್ಠ ಮಧುವಿನ ಪುಡಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವೀಳೈದೆಲೆ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಒಣಗಿದ ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬರುವ ಹೊಗೆ ಸೇಡುವುದು.

- \* ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮತ್ತು ಚೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಎರಡು ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಫ ಕರಗುತ್ತದೆ.
- \* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಯ ಹಣೆ, ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಬದಿಗೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ದಪ್ಪನೆಯ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು.
- \* ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಯಾವ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮ ?

ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಹುರಳಿ, ಗೋಧಿ, ಬಲಿತ ಜೋಳ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಹಿ ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಗಜನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಸೇವೆಯು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿ ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಡುಗೆ

ಹಸಿವೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳು ಅಜವಾನ (ಓಮದ ಕಾಳು), ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಶುಂಠಿ, ಧನಿಯ, ಕರಿಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವ ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವಾಗ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಶುಂಠಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾದಾರಿದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸಿ.

**ಬದನೆಕಾಯಿ ಭಾತ್ :**

ಒಂದು ಲೋಟ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು (ಐದು-ಆರು ವರ್ಷ ಹಳೆಯದು) ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅನ್ನ ಬೇಯುವುದರೊಳಗೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ತೊಳೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಾಣಲೆಗೆ ಮೂರು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ, ಸಾಸುವೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕರಿಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತುಂಡು, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ಬದನೆಕಾಯಿಗೆ ಈ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ನಂತರ ಉಪ್ಪನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆರೆಸಿ, ಗಜನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕಲೆಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಸ ರೋಗಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು.

**ಪಡವಲಕಾಯಿ ಸಾರು :**

ಪಡವಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಕರಿಜೀರಿಗೆ, ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಚಿಕ್ಕ ಶುಂಠಿ ಚೂರು, ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಬೆಂದ ಪಡವಲಕಾಯಿ ಹೋಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಳಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ಯೆಂಧವ ಉಪ್ಪನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

**ಗೋರಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ :**

ಗೋರಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನಾರು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸುವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿದ ನಂತರ ಧನಿಯ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಂದ ಹೋಳು ಸೇರಿಸಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರು.

**ಮಸಾಲೆ ಚಪಾತಿ :**

ಮೂರು ಲೋಟ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಆರರಿಂದ ಹತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಸುಟ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಉಬ್ಬಿಸ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.



ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇಬು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಡ.

ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಾಗದಂತೆ ಸಹ್ಯವೆನಿಸುವ ಬದುಕು ಬಾಳಬಹುದು.



“ಯಾಕೆ ಮಗುವಿನ ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ದಪ್ಪಗಿದೆಯಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ತೋರಿಸ್ಬಾರ್ಡೆ? ಜಂತುಹುಳು ಇರಬಹುದು ನೋಡು” ಅನುಭವಿ ಅಜ್ಜಿಯು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರ, ಅರೆ ಬೆಂದ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜಂತುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಗುದಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಕಲೆಗಳು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಾಗುವುದು, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳು ಬೀಳುವುದು.

**ಸ್ವಚ್ಛತೆ :** ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು:** ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬಾರದು. ಬಯಲಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿಯೇ ತಿರುಗಾಡಬೇಕು.

**ಕುಡಿಯುವ ನೀರು :** ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

## ಮನೆಮದ್ದು:

- \* ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ಮಿಶ್ರವಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ೭ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿಯ ಹಾಲು, ವಾಯುವಿಡಂಗದ ಪುಡಿ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ವಾರ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಬೇವಿನ ಚಿಗುರಲೆ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಓಮ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಎರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪಾರಿಜಾತದ ಎಲೆಯ ಪುಡಿಗೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ೭ ದಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ೫೦ ಗ್ರಾಂ ವಾಯುವಿಡಂಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ೫೦೦ ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರು ಅರ್ಧದಷ್ಟಾದಾಗ ಉಳಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ವಾಯುವಿಡಂಗದ ಬೀಜ, ಬೇವಿನ ಬೀಜದ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಪಪ್ಪಾಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಡಲೆಕಾಳು ಗಾತ್ರದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಂತುಹುಳದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

## ತಲೆನೋವು

ಒಂದು ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ “ತಲೆ ಇರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ನೋವು ಇದ್ದದ್ದೇ”. ತಲೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಶೇಕಡ ೯೦ರಷ್ಟು ತಲೆನೋವು, ಮಾಂಸಖಂಡದ ಬಿಗಿತ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರುವಂತಹದು. ನೋವು ತಲೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿ, ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ಹಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬಹುಬೇಗ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಲೆನೋವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ತಲೆಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅರೆತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಅಧಿಕ. ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೭೦ ಮಹಿಳೆಯರೇ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಬರುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸುತ್ತು ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಆಕೃತಿಗಳು ತೇಲಾಡಿದಂತಾಗುವುದು, ತೋಳು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು ಆಗಬಹುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತೀವ್ರತರ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತಿ ತಲೆನೋವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹೊತ್ತೇರುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಂತಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಾವರ್ತ ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರತೆಯಂತೆ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನೋವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ೧೫ ದಿನಗಳಗೊಮ್ಮೆ ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬರಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು

ಬರುವ ಮುಂಚೆ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಬರುವ ಹಾಗೆ ತಲೆನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಕಾರಣಗಳು :**

**ಶೀತದ ಗಾಳಿ :** ಮಳೆಗಾಲ, ಚಳಿಗಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಿವಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ಹಿಂಬದಿ ಕುಳಿತವರು ಕೂಡ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಾಪುರ್ನ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗೆ ಗ್ಲೌವ್ಸ್, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ದೃಷ್ಟಿದೋಷ :** ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಓದಿದಾಗ, ಟಿ.ವಿ., ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಲಬದ್ಧತೆ :** ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಬೇಗನೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮಲಗುವ ಸಮಯದ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.

**ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ :** ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು (Tension Headache) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯದ ಪರಿಪಾಲನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಬ್ಬರೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು, ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿದ ಸಂತೋಷದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು, ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

**ದುಃಖ :** ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಳು ತಂತಾನೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಅತ್ತಾಗ ಅಥವಾ ಅಳದೇ ದುಃಖವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಳು ತಡೆಯೋದು ಬೇಡ. ಅತ್ತು ಬಿಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಅತಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದು-** ಮೈಕಾಸುರನ ಹಾವಳಿ ಗಲಾಟೆ: ಶ್ರಾವಣ ಆರಂಭವಾದರೆ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಾಲು ಸಾಲೇ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸುವವರು ಅಬ್ಬರದ ಮೈಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಶಬ್ದದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವರು ಜೋರಾಗಿ ಟೀಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡ್ ಹಾಕುವುದು, ಪಾಪ್ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಟಿ.ವಿ. ಕೂಡ ಜೋರಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀಪಾವಳಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿ ಶಬ್ದದಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಿವಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಅತಿಯಾಗಿ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು-** ಈಗಂತೂ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳ ಸುರಿಮಳೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲಾ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ೫೦ ರಿಂದ ೬೦ ಸಿನಿಮಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಚಟ ಆಗಿದೆ. ಧಾರಾವಾಹಿ ನೋಡದೇ ಇದ್ದೆ ಸಮಾಧಾನ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು -** ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ನಿಯರು ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮರುದಿನ ತಲೆನೋವು ಬಾಧಿಸುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ನೀರು ಹಿಡಿಯಲು ಎಳಲೇಬೇಕು. ಈಗಂತೂ ಬಿ.ಪಿ.ಓ.ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ನೈಟ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿಯೂ ತಲೆನೋವು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ.

**ಹಸಿವು ತಡೆಯುವುದು-** ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ರೂಢಿಯಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲದೆ ಬಹು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ

ಖಾಲಿಯಿಡುವುದರಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

**ಸೈನುಸೈಟಿಸ್** - ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ತಲೆಯಭಾಗ, ಹಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟ - ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೨ ರಿಂದ ೪ ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದು ಬೇಡ. ತಿರುಗಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡೆ ಹಿಡಿದು ಓಡಾಡಬೇಕು. ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ, ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸದೇ ಹಾಗೇ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ಧೂಳು, ಹೊಗೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಎದ್ದು ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ತಲೆಕೂದಲು ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡಬೇಕು.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ತಲೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ (Intracranial pressure) - ಸಿಡಿಯುವ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು, ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೈ ಮೇಲೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

**ರಕ್ತದೊತ್ತಡ** - ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು ಬರಬಹುದು.

**ಸಲಹೆಗಳು :**

- \* ತಲೆನೋವು ಇರುವಾಗ ಮಲಗುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬೋರಲು ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು.
- \* ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಿಡುವುದು ಮಾಡಬೇಕು.



- \* ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ತಲೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವು ತಗ್ಗುವುದು.
- \* ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ತುಂಬಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಕಾಫಿ ಮಿಸ್ ಆದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಫಿಯ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾದರೂ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಕೆಲವರು ಚ್ಯುಯಿಂಗ್ ಗಮ್, ಬಬ್ಬಲ್ ಗಮ್ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಚಟ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ.
- \* ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವ ಎಂ.ಎಸ್.ಜಿ. (ಮೊನೋಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್) ಸೇವನೆ ಕೂಡ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಅನೇಕ ಚೈನೀಸ್ ಡಿಶ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯಂತ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಗೋಬಿಮಂಚೂರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಂಚೂರಿಯಾಗಲೀ ಮೊನೋಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್ ಬೆರೆಸಿರುತ್ತಾರೆ.

### ಮನೆ ಔಷಧಿ :

- \* ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಶಿನ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಬಜೆಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಆಗಾಗ ಮೂಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- \* ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- \* ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



- \* ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಭಾಗ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಪನ್ನೀರು, (ರೋಸ್ ವಾಟರ್) ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ತುಳಸಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದು.

**ಮೈಗ್ರೇನ್ :**

- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೆತ್ತಿಗೂ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ೧೫ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮನೆ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ, ಬಲ, ವಯಸ್ಸಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನಸ್ಯ ಕರ್ಮವೂ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಇದನ್ನು ೭ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ತಲೆನೋವು ತಗ್ಗಿಸುವ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು :**

- \* ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿ ಇಳಿಸುವುದನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಜೋರಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಮುಚ್ಚುವುದು, ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- \* ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ನೋವಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿರಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತಾಗುವುದು. ಆತ್ಮೀಯರ ಸ್ಪರ್ಶ ನಿಜಕ್ಕೂ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು?

- \* ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ೪೦ ಮೀರಿದ್ದು ಮುಂಚೆ ಯಾವತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸದಿದ್ದ ತಲೆನೋವು ಪದೇ ಪದೇ ಭಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- \* ತಲೆನೋವು ತಲೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಯಾವುದೇ ಮನೆ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೇಗೆ ತಲೆನೋವು ತಗ್ಗದಿದ್ದಾಗ,
- \* ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಆಗಾಗ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪದೇ ಪದೇ ರಜೆ ಹಾಕಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ,
- \* ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವಾಂತಿಯಾದಲ್ಲಿ,
- \* ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

## ಬೆನ್ನುನೋವು

ನಾವು ಏನೆಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಏಳುವುದು, ಕುಣಿಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಬಗ್ಗುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆ ನೂರಂಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಜಿಮ್ಮಾಷಿಯಂ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಂತೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುತ್ತದೆಂದು ನೋಡೋಣ:

- \* ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು.
- \* ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು.
- \* ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು.
- \* ಅತಿಯಾದ ಕೆಮ್ಮು.
- \* ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- \* ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಉದರದ ಭಾರ ಬೀಳುವುದರಿಂದ.
- \* ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ದಪ್ಪಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಭಾರ ಅತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ.
- \* ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಸತತವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಕ್ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ.
- \* ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ
- \* ಅಪಘಾತದಿಂದ

- \* ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದವರು ಸಡನ್ ಆಗಿ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ
- \* ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- \* ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ಕೆಲ ಕಾಲದ ನಂತರ
- \* ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ
- \* ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರೈಟಿಸ್ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ
- \* ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿದ್ದಲ್ಲಿ
- \* ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ-ಅನೀಮಿಯ
- \* ಸುಣ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ
- \* ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ
- \* ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ
- \* ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಋತುಬಂಧ)
- \* ಲಾರಿ, ಬಸ್ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳು ಸದಾ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕುಳಿತು ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವುದರಿಂದ

ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಿಗಿತ, ಜುಂ ಎನ್ನುವುದು, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉರಿ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸಣ್ಣಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತೀವ್ರತರ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

- \* ತೀವ್ರತರ ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಡ್ ರೆಸ್ಟ್ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ರೆಸ್ಟ್ ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಬೆಡ್ ರೆಸ್ಟ್ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅದು ನೋವು ಎಷ್ಟಿದೆ? ಮತ್ತು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದಿದೆಯೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

- \* ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕುವುದು ಕೂಡ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವೇ ಇದೆ. ಬಾತ್ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು, ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಯಿಸುವುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- \* ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲೇ ಕಾಲು ಚಾಚುವುದು, ಮಡಚುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಮಲಗುವಾಗ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತರಹದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- \* ಫೋಮ್ ಬೆಡ್‌ಗಿಂತ ಜಮಖಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹತ್ತಿಯ ಹಾಸಿಗೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲು ಮಲಗಿ ಈಜುವಾಗ ಮಾಡಿದಂತೆ ಎಡಗೈ, ಬಲಗಾಲು ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಡಿಸಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೆ ಇರಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಎಡಗಾಲು, ಬಲಗೈ ಆಡಿಸಬೇಕು.
- \* ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆದಿಂಬು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಕಲೇ ಬೇಕಾದರೆ ಅದಷ್ಟು ತೆಳುವಾದ ತಲೆದಿಂಬನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

**ಮನೆಮದ್ದು :**

- \* ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಉಳಿದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬೆಲ್ಲ, ನೆಗ್ಗಿಲುಮುಳ್ಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ.
- \* ತುಂಬೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ (ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

#### ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

- \* ೫೦ ಮಿಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ೫ ಗ್ರಾಂ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ೪ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ತುಸು ಬೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಬಜಿಯ ಸಮಭಾಗ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು..
- \* ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.
- \* ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.
- \* ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಹರಳುಗಿಡದ ಎಲೆ (ಡಿಡಲ), ತುಳಸಿ, ಎಳ್ಳು, ಸಾಸುವೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಪೋಟಲಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.

\* ಎಕ್ಕದಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಮನೆಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ, ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅಲ್ಲದೇ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ಕಟಿಬಸ್ತಿ' ಎನ್ನುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಅದು ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕಟಿ ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿದ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಔಷಧೀಯ ತೈಲ ಹಾಕುವುದು. ನಂತರ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಪತ್ರ ಪಿಂಡ ಸ್ವೇದ ಅಂದರೆ ಔಷಧೀಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಾವು ಕೊಡುವುದು. ಇದನ್ನು 2 ದಿನ ಇಲ್ಲವೇ ೧೦ ದಿನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನೋಡಬೇಕು?

- \* ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ತೀವ್ರತರ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ,
- \* ಬೆನ್ನುನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನ ರೆಸ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ನೋವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮಂಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹರಡಿದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

ಪಠ್ಯ :

ಕಠಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ.

ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ :

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಸಾಸುವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಹಿಂಗು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಸೊಪ್ಪು



ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು.

**ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರೊಟ್ಟಿ :**

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಿಂಗು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲೆಸಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಪರಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಗರಿಗರಿಯಾದ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧ.

**ಪಲ್ಯ:**

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಬೇಳೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪ್ಪು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು.

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ಮೆಂತ್ಯಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅನ್ನ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಕಣ್ಣು ನೋವು

ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರದ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರಿಂದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ, ಮದ್ಯಪಾನ, ದುಃಖವು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದು, ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಕೃತಕ ಕಾಡಿಗೆ ಬಳಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ, ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ, ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲ ಸೂತ್ರಗಳು:

- \* ಓದುವಾಗ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಓದಬೇಕು.
- \* ಮಂದವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದಬಾರದು.
- \* ಓದುವಾಗ ಬೆಳಕು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.
- \* ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯಬೇಕು.
- \* ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧೂಳು ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
- \* ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮೆಂತ್ಯ, ಹರಿವೆ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಗಸೆ ಹೂ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ಎರಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.
- \* ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

- \* ಕಣ್ಣನೋವು ಇರುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಕಂಪಾಗುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ನೋವಿರುವಾಗ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಮನೆಮದ್ದು:

- \* ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು.
- \* ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (ತ್ರಿಫಲಾ)ಗಳ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಳಿ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ನಂತರ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲದ್ದಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು.
- \* ಪಾರಿಜಾತ ಹೂವಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲ ದಾಸವಾಳ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಎರಡು ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಬೀಜ ಇಲ್ಲವೇ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಿರಬೇಕು.
- \* ತೆಳುವಾಗಿ ದುಂಡಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ತುಂಡನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಆರಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎರಡು ಹನಿ ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- \* ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು ಬಳಸಬೇಕು.
- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ೪ ಚಮಚೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಅಶ್ವಗಂಧ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಶಿಳೆ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು, ಬಟ್ಟಲು ಸ್ವಚ್ಛವಿರಬೇಕು. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಕಿವಿನೋವು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ,
- \* ಮಳೆಗಾಲ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲಗಳಲ್ಲಿನ ಶೀತದ ವಾತಾವರಣದಿಂದ,
- \* ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದ,
- \* ಗಂಟಲು ನೋವಿರುವಾಗ,
- \* ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕುರ, ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಕಿವಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ,
- \* ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ,
- \* ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ,

ಕಿವಿನೋವು ಇರುವಾಗ ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಬಹುದು, ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಿವಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಪೆನ್ನು, ಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ಚೂಪಾದ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

**ಕಿವಿಗೆ ಹತ್ತಿ :** ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಯಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೀತದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಕಿವಿಗೆ ಹತ್ತಿಯಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಗುಳು ನುಂಗುವುದು : ಕಿವಿನೋವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಉಗುಳು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಆಕಳಿಕೆ : ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಮಾಡಿದಂತೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು 'ಆ' ಎನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು : ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ: ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಕಿವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು : ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವುದಾದರೂ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಆರಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು.

**ಮನೆಮದ್ದು:**

- \* ಉತ್ತರಾಣಿ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಮಂಗರವಳ್ಳಿ ಕಾಂಡವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಶೋಧಿಸಿ ಮೂರ್ದಾಲ್ಕು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕತುಂಡು ಬಜೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಮೂರು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

**ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು:**

- \* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಜಾಜಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಕಿವಿಗೆ ಮೂರ್ದಾಲ್ಕು ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಗರಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು (ಭೃಂಗರಾಜ) ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

- \* ನುಗ್ಗೆರಸ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ೪ ರಿಂದ ೫ ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಶ್ರೀಗಂಧದ ತೈಲದ ಎರಡು ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಾವದ ಜೊತೆಗೆ ವಾಸನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಗುಗ್ಗೆ :

- \* ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಪರ್ದಿಕ (ಕವಡೆ) ಭಸ್ಮವನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಗುಗ್ಗೆ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.
- \* ಲಕ್ಕಿ (ನಿರ್ಗುಂಡಿ) ಎಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಎರಡು-ಮೂರು ಹನಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವಾರ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಗುಗ್ಗೆ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.
- \* ಬಿಲ್ವಪತ್ರ ರಸ ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವಾರಕಾಲ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಗುಗ್ಗೆ ಮೆತ್ತಗಾಗುತ್ತದೆ.



## ಹಲ್ಲುನೋವು

ಹಲ್ಲುನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಜಿ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ದಂತ ವೈದ್ಯ "ಅಜ್ಜಿ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು?" ಎಂದ. ಅಜ್ಜಿ ನೋವಿನಿಂದ "ಎಂಟು ಮಕ್ಕಳು" ಎಂದಾಗ ವೈದ್ಯ "ಎಂಟು ಮಕ್ಕಳ ಹೆರಿಗೆ ನೋವನ್ನೇ ತಡೆದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ?" ಎಂದಾಗ ಅಜ್ಜಿ "ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಹೆರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಲ್ಲುನೋವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯ" ಎಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಾಯಿಂದ ಮಾತೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ನೋವು ಕೊಡುವ ಹಲ್ಲುನೋವು ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ.

- \* ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ,
- \* ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬಬಲ್‌ಗಂನಂತಹ ಅಂಟು ಅಂಟಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ,
- \* ಪಾನ್ ಪರಾಗ್‌ನಂತಹ ತಂಬಾಕು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ.
- \* ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿದ್ದರೆ,
- \* ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ.

ಹಲ್ಲುನೋವು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ವಸಡಿನ ಊತ, ಹಲ್ಲು ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು : ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಒರಟಾಗಿಲ್ಲದ ಮೃದು ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರ ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ವಸಡನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು : ಆಗಾಗ ಬಾಯಿಯ ತುಂಬ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮಸಾಜ್ : ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ : ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಲಿ : ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಹಲ್ಲುನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು ಬೇಡ.

ಮೌನವ್ರತ : ನೋವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು ಬೇಡ. ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತನಾಡದೇ ಮೌನವ್ರತಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು : ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು:

- \* ಕಡಲೆಕಾಳು ಗಾತ್ರದ ಹಿಂಗು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಜವಾನ, ಎರಡು ಲವಂಗ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನಯವಾದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಹನಿ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ನೋವಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ೫ ನಿಮಿಷ ೧೦ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಉಗಿಯಬೇಕು.
- \* ನೆಲಗುಳ್ಳದ ಬೀಜವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- \* ಲವಂಗವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಲವಂಗವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

- \* ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅಗಿದು ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- \* ಸೀಬೆಗಿಡದ ಚಿಗುರಲೆಯನ್ನು ಅಗಿಯಬೇಕು.
- \* ಪಪ್ಪಾಯದ ಹಾಲನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಏಲಕ್ಕಿ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- \* ಮಾವಿನ ಚಿಗುರಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- \* ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು.

**ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಲೆ :**

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

- \* ಒಂದು ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದಲ್ಲದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- \* ತುಳಸಿ ಎಲೆಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಲ್ಲದೇ ಒಣಗಿದ ಅಡಿಕೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಣಗಿದ ನಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ನಂತರ ಬರುವ ಬೂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವ ಲವಣದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು.

**ದಂತ ಮಂಜನ :**

- \* ಬಕುಳದ ಒಣಗಿದ ತೊಗಟೆ, ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಕಡ್ಡಿ, ಅರಳಿಯ ತೊಗಟೆ, ಆಲದ ತೊಗಟೆ, ಬಿಲ್ವದ ತೊಗಟೆ, ನೇರಳೆ ತೊಗಟೆ, ಜಾಲಿಯ ತೊಗಟೆ, ಅತ್ತಿಯ ತೊಗಟೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ೧೦ ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬೇಕು.

- \* ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಜೇರಿಗೆ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಚೋರ, ಕೋಷ್ಠ, ಜೇಕಿನ ಗಡ್ಡೆ, ಲವಂಗ ಪತ್ರ ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗದ ಪುಡಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ಫಟಿಕ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸೀಮೆಸುಣ್ಣವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

## ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿಯೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ, ಮೂಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗಗಳು ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಆದಲ್ಲಿ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು.

ಮೂಗಿನಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಗಾಳಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು: ಜೋರಾಗಿ ಗಾಳಿ ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದ ಒಳಗಡೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾನಾಗಿಯೇ ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು: ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ತೇವವಿರುವ ಹತ್ತಿಯನ್ನಿರಿಸುವುದು : ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೇವ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯ ಬಳಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

- \* ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಹಿಡಿದು ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.
- \* ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ಮಾಲ್ಟು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಇದನ್ನು ಹಣೆಗೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

- \* ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ೪ ರಿಂದ ೫ ಹನಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡಬೇಕು.
- \* ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಎಲೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಗೆ ನೀರನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- \* ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಕು.

ಒಂದು ವಾರಕಾಲ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿದ್ದ ಪತಿ ಬಂದಿದ್ದಾನೆಂದು ಪತ್ನಿ ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪಾಯಸ, ಪಲಾವ್, ಚಟ್ನಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಹಬ್ಬದಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಪತಿ ಕೇವಲ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅನ್ನ ಕೇಳಿದಾಗ ಪತ್ನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಏನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಪತಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ, ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೋಡೋಣ;

- \* ಜ್ವರ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಜ್ವರವಿಳಿದ ನಂತರ,
- \* ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ,
- \* ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ,
- \* ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ,
- \* ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ,
- \* ಧೂಮಪಾನದಿಂದ,
- \* ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ,
- \* ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ,
- \* ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ,
- \* ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ,
- \* ಆತಂಕದಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ,



- \* ಖಿನ್ನತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದ್ವೇಷ, ಕೋಪದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ,
- \* ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ತಾಗುವುದರಿಂದ (ಒರಟಾದ ಬ್ರಷ್),
- \* ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ,
- \* ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ,

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಸುಗೆಂಪಿನ ಗುಳ್ಳೆ/ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉರಿ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

- \* ಬಸಳೆ ಗಿಡದ ಎರಡು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.
- \* ಜಾಜಿಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಎರಡು ಎಲೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ವೇಳೆ ೧ ವಾರಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ಒಂದೊಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಬಾಯಿಬಸಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಗದೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ೧ ಚಮಚ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿರುವ ಕಡೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಕಾಲಂಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.
- \* ತ್ರಿಫಲಾ (ಅಳತೆ, ತಾರೆ, ನೆಲ್ಲಿ) ಚೂರ್ಣದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.
- \* ಸೀಬೆ ಚಿಗುರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.
- \* ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.
- \* ವೀಳೈದೆಲೆ ತಿನ್ನುವುದು.

- \* ಚಕ್ರಮುನಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಜಗಿಯುವುದು.
- \* ಹಸಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- \* ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
- \* ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- \* ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿ ಆ ಕಷಾಯದಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- \* ೫ ಗ್ರಾಂ ಬಿಳಿಯ ಜೇರಿಗೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಆಲದ ಹಾಲನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ನಾಲಗೆಗೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನಾಲಗೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕರಡು ಬಾರಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- \* ಏಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಸೊಗದೆ ಬೇರು ಇವುಗಳನ್ನು ೫ ಗ್ರಾಂನಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

## ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ

ಯುವಕ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ನಿವೇದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಅವಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಹೇಣಗಾಡಿದ್ದು, ಅವಳು ನಕ್ಕ ಮಧುರ ಕ್ಷಣ, ಅವಳಿಗಾಗಿ ನಿರ್ದೇಗಟ್ಟಿದ್ದು ಎಲ್ಲವೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ 'ನಾ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಹೊರಡಲನುವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಹತಾಶನಾಗಿ ಕುಳಿತ ಯುವಕನ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್. ಬರುತ್ತದೆ. "ನಿನ್ನ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು.

ಶಾಲೆಯಿಂದ/ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಬಂದ ಮಗ/ಮಗಳು ಬೇಸರದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಆತಂಕ. ಏನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು, ನಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹನಿಮೂನ್‌ನಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ವಾಪಸ್ಸಾದ ದಂಪತಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 'ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ'ಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹಲ್ಲಿನ, ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು. ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲದ ಅಂಶದಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಮಳವು ತಿಂದ ನಂತರ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ತನಕವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದರ ಪರಿಮಳವೂ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ. ಚೀಸ್‌ನಂತಹ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ, ಟೀ, ವೈನ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕುಡಿದ ನಂತರ ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಉಳಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಅದರದ್ದೇ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ತೇಗು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಮೃದುವಾದ, ಅಂಟಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ, ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಜೀವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ೫೦ ಟ್ರಿಲಿಯನ್‌ನಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಕತ್ತಲ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತುಟಿಯಿಂದ ಒಳಹೋಗುವ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಉಗಿಯಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಬೇಡ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ದುರ್ಗಂಧ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಾಗಲೀ, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿರದಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವಿದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗುವುದು.

ಊಟದ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲವೇ ಲವಂಗವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯು ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ನಾಲಗೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಚಿಕ್ಕ ರೋಮಗಳಂತಹ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅಣುಗಳ ಅರಣ್ಯದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಕೊಳೆಗಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ನಾಲಗೆ ಉಜ್ಜುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ರುಚಿವೊಗ್ಗುಗಳಿಗೆ ತಾಗದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವಸಡಿನ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೀವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯು ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೇಸ್ಟ್ ಬೆರಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ವಸಡಿಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರ್ಜನಿ ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಹೊರಭಾಗದ ವಸಡನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಸಡು ಸದೃಢವಾದ ನಂತರ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ:**

- \* ಹತ್ತು ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಮಚ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ಪುದೀನಾ ಶರಬತ್ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರು ಮತ್ತು ಕಾಚನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- \* ಅತ್ತಿಎಲೆ ಅಥವಾ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ : ೨-೪ ಚಮಚ)
- \* ಹಸಿ ಅಡಿಕೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕರಕು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಯವಾದ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

- \* ತುಳಸಿ ಮತ್ತು ಬಡೇಸೋಪುಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ಬೇವಿನ/ಹೊಂಗೆ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- \* ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು (ಅಜವಾನ) ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿಯಬೇಕು.
- \* ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕದಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.
- \* ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆ, ತಾರೆ, ನೆಲ್ಲಿ) ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.



ಹರೆಯದ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಾಲಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರಂದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು, ಇಲ್ಲೊಂದು ಮೊಡವೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಚಿಕ್ಕದೊಂದು 'ಗುಳ್ಳೆ' ಅದೆಂತಹ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆಂದರೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು, ಸಿನಿಮಾಗೆ ಹೋಗಲು ಮನಸ್ಸು ಅಸಹಕಾರ ಚಳುವಳಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆನೋ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಮುಖದ ಅಂದ ಕೆಡಿಸಿದ ಮೊಡವೆಯನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆನೋ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಧಿಕ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ೩೫ ವರ್ಷವೇಕೆ ಅಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಿಗಿರ ಆಸುಪಾಸಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಸದೂತಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಧೂಳು, ಬಿಸಿಲು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟ ಇವುಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಮೇಕಪ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳ ಸ್ವವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದಿರುವುದರಿಂದ, 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ಬಂದರೂ ಅವುಗಳ ಕಲೆ ಉಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮೊದಲು ಅದು ತಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದುದು ಕೂಡ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ದಿನಕ್ಕಿರತು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ತೆಳುವಾದ ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಚಿವುಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಡವೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ೪ ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಚಿವುಟಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾಗುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಬಹುಬೇಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವೈಟ್‌ಹೆಡ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ, ಚಿವುಟಿ ಹೊರ ತೆಗೆದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾಗಿ ಮೊಡವೆ ಮೂಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೊಡವೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಿರಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬು ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್, ಹಾಲು, ಆಲೂಚಿಪ್ಸ್, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದು ಬೇಡ.

ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಹಳ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲೇ ಕೆಲವರು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಮುಖಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ

ಚರ್ಮ ಯಾವ ತರಹದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮೂರು ವಿಧದ ಚರ್ಮಗಳಿವೆ.

೧. ಎಣ್ಣೆಯ ಚರ್ಮ

೨. ಒಣ ಚರ್ಮ

೩. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮ

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕುಂಕುವಾದಿ ತೈಲ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲಿನ ಕನೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಲ, ಅತ್ತಿ, ಬಸರಿ, ಹೂವರಸಿ ಮರದ ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬರುವ ಹಬೆ ಅಥವಾ ಬೇವು ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಂಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ಎಣ್ಣೆಯ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಲೇಪಗಳು**

- \* ಲೋಧ್ರ, ಧನಿಯಾ, ಬಜೆಯನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆಯ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧಗಂಟಿ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಿ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಗೋರೋಚನವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಬಿಳಿಸಾಸುವೆ, ಬಜೆ, ಲೋಧ್ರ, ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ನಾಗದಾಳಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಸೀಬೆಗಿಡದ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

- \* ಹಿಂಗುವಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇವು ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟಿ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

### ಒಣಚರ್ಮದವರಿಗೆ

- \* ಒಣಚರ್ಮದವರು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಲೋಧ್ರ, ಬಜೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ

- \* ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟಿ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವೇಳೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯದೇ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಅರಿಶಿನ, ಮರದರಿಶಿನ, ಮಂಜಿಷ್ಠವನ್ನು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಬೇವು, ಲೋಧ್ರ, ಅರಿಶಿನ, ಕೆಂಪು ಶ್ರೀಗಂಧ, ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು, ಅತಿಮಧುರ, ಬಜೆ, ಮಂಜಿಷ್ಠ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ೧೦ ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

## ರಕ್ತಹೀನತೆ

ರಕ್ತವನ್ನು ಜೀವರಸ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಾದ್ಯಂತ ಸದಾ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಜೀವದ ಉಳಿವಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಜೀವನದಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ರಕ್ತವು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಲವಣಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ರಸದೂತಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಬರ್ನಾಡ್ ಸೀಮನ್ ಈ ಜೀವನದಿಯು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ದವಾದ ನದಿಯೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಈ ಹಾದಿ ೧,೧೨,೦೦೦ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಾಗಿದೆ. ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿಗೂ ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಸಾಮ್ಯ ಅಂದರೆ ಹೋಲಿಕೆ ಇದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನ ಹೋಲಿಕೆ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಅದೇ ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ತನ್ನ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ರಸದೂತಗಳ ಅಧೀನವರ್ತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ ದೇಹದ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಶೇಕಡ ೫೫ ಭಾಗ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಉಳಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ, ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಕಣಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತೇಪೆ (ರಿಪೇರಿ) ಹಾಕುವ ತಟ್ಟೆ ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಸ್ತು ಕೂಡ ರಕ್ತದಲ್ಲಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಾಖವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇಂತಹ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ರಕ್ತಹೀನತೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಅಂಶ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವು ವಯಸ್ಸು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನೂರು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ೧೩ರಿಂದ ೧೮ಗ್ರಾಂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ೧೨ ರಿಂದ ೧೫ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ೧೦೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ೨೦ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ೧೩ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ವಯಸ್ಸು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ೧೨ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೧೧ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮತ್ತು ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೧೨ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸರಾಸರಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ೧೦ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಕಾರಣಗಳು:

- \* ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆ
- \* ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತಕಣಗಳ ನಾಶ
- \* ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು
- \* ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ (Bone marrow) ತೊಂದರೆ.

ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಕಬ್ಬಿಣ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅಭಾವದಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ವಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ದಿನಕ್ಕೆ ೦.೨ ಮಿಲಿಯಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂಗಿನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕೂಡ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೊದಲೇ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಳ್ಳ

ಮಹಿಳೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನೂರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ೪೨ ಜನರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೬೭ ರಷ್ಟು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಶೇ ೧೭ರಷ್ಟು ಅತಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಹಿಳಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯ ವರದಿ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ೧೨ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ೧೨ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಬಿ೧೨ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಲಾಡಿಹುಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಈ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ದೋಚುವುದು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದಂತಹ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೀರಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಕಣಗಳ ನಾಶವು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ರಕ್ತಕಣಗಳು ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್, ಉದಾ: ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ) ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು, ಅಪಘಾತ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೆ ರಕ್ತನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಥೆಲಿಸಿಮಿಯಾದಂತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್ (ಎಂಟಮೀಬಾ ಹಿಸ್ಟೊಲಿಟಿಕಾ)ನ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

ಆಯಾಸ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಬೇಗ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆದರೂ



ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಎದೆ ಬಡಿತ ಕೇಳುವುದು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವುದು, ಉಗುರುಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನುಣುಪಾಗಿ ಚಮಚದಂತೆ ಹಳ್ಳ ಬೀಳುವುದು, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮುಖ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಥೆಲಿಸಿಮಿಯಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಪಘಾತಗಳು, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ, ಮನೆ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯ, ಹರಿವೆ, ದಂಟು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಎಲ್ಲ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ೧೭.೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ಇದ್ದರೆ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ೧೯ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದು ರಸ ತೆಗೆದು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಅದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು ಎಲ್ಲರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಿನ್ನಲಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಸಾರುಗಳಿಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪುದೀನಾ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಶರಬತ್ ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ೧೪.೩ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ./೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಜ್ಜೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ೧೧.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇರುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

\* ಅಶ್ವಗಂಧದ ಬೇರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ಆಡುಸೋಗೇ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ೨೩ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.  
ಪಲ್ಯ, ತೊವ್ವ, ಸಾರು, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ  
ಚಟ್ಟಿ, ತಂಬುಳಿ, ವಡೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.
- \* ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು - ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ ಎಳೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವಿಗೆ ಉಪ್ಪು  
ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೂಪ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ಟಿ, ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.
- \* ಬಸಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇರುತ್ತದೆ.  
ಬಸಳೆ ದೋಸೆ, ದಂಟಿನ ಸಾಂಬಾರ್, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಕೂಟು, ಇಡ್ಲಿ,  
ಉದುರು ಪಲ್ಯ, ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಉದ್ದಿನ  
ಬೇಳೆ ಬದಲು ಬಸಳೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪುದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

\* ಎಳ್ಳು - ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ೧೦.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಕರಿ ಎಳ್ಳನ್ನು  
ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ  
ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆ  
ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಉಂಡೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ,  
ಸುಣ್ಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ  
ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರಟ್, ಬದನೆಕಾಯಿ,  
ನುಗ್ಗಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.  
ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅಂಜೂರ, ಸೇಬು, ಸೀಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು  
ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾದರೂ ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಂಜೂರ ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ  
ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ  
ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ  
ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಲು  
ಕೊಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಅಥವಾ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಲೋಟ ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಉತ್ತರಾಣಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕ್ಯಾರಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ೧೨ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿ೧೨ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದ್ದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪೊಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜಂತುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ವಾಯು ವಿಳಂಗದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ವಿಡಂಗಾಸವ, ವಿಡಂಗಾರಿಷ್ಟ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿಯೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ೧೫ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವ ಬದಲು ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಕಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ.

**ಜೇನುತುಪ್ಪ :**

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಷ್ಟು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಸುಣ್ಣಾಂಶ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ತಾಮ್ರ, ಸಾವಯವ ಆಮ್ಲಗಳಾದ ಫಾರ್ಮಿಕ್, ಅಸಿಟಿಕ್, ಮ್ಯಾಲಿಕ್, ಸಿಟ್ರಿಕ್, ಅಮೈನೋ, ಸಕ್ಲಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಫ್ರೊಟಿನ್, ಸುಕ್ರೋಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೧, ಬಿ೨, ಬಿ೬, ಬಿ೧೨, ಸಿ ಮತ್ತು ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೇನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲದ ಒಂದು ಸರಳ ರಚನೆಯ ಶರ್ಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದಲ್ಲದೇ ಕಾಫಿ, ಟೀಗೂ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು, ಚಪಾತಿಯ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದರೆ, ನಕಲಿ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವಿಷವಾಗಿರುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಮೈದಾ, ಜಿಲಾಟಿನ್, ಆರಾರೋಟ್ ಬೆರೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ಮಾರ್ಕ್ ಲೇಬಲ್ ಇರುವ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಖರೀದಿಸಬೇಕು.

### ಶುದ್ಧತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಜೇನುತುಪ್ಪ ನೀರಿನ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದಾಗ ನೀರಿನ ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸಾಂದ್ರತೆ ನೀರಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವಾಗಿರುವುದು, ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧ಕೆ.ಜಿ. ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ೩,೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

೧ ಕೆ.ಜಿ. ಜೇನು - ೧೨ ಕೆ.ಜಿ. ಸೇಬುಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಮ.

- ೧೦೦ ರಸಬಾಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಮ

- ೨೦ ಕೆ.ಜಿ ಖರ್ಜೂರಕ್ಕೆ ಸಮ

- ಏಳೂವರೆ ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅದರ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ನಿತ್ಯದ ಭೋಜನದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹಿಪೊಕ್ರೇಟಿಸ್ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬದುಕುವ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪೈಥಾಗೊರಸ್ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಕಾಟ್‌ಲೆಂಡಿನ ಸರ್‌ಜವನ್ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ೧೨೪ ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಮೈಲು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಆಹಾರವು ಜೇನು, ಹಾಲು, ತರಕಾರಿ, ನೀರು ಹಾಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವಾಗಿತ್ತಂತೆ.

### ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್), ಪ್ಲೀಹ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದರ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಆಯಾಸ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಮಗು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳದ್ದಾಗಬಹುದು. ಮಗು ಅವಧಿ ತುಂಬುವ ಮುನ್ನವೇ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರಬಹುದು.

ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ದೂಷಿತವಾದ ವಾಯು (ವಾತ) ಸೇರಿಕೊಂಡು ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಧಿವಾತ ಅಂತ ಹೆಸರು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮೇಲೇಳುವಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೇಳುವಾಗ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ಅಧಿಕ. ಚಳಿಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಬಂದು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಕಾಲು ಮಡಚುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೀಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗಿಂತ ಕಮೋಡ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಳಿಂ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ವಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಷಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಮೀನು, ಮೊಸರು ತಿನ್ನುವುದು, ಒಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿ ಶ್ರಮ, ಅತಿಯಾಗಿ ಭಾರ ಹೊರುವುದು, ದಿನಕ್ಕೆ ೮ ಗಂಟೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿ ಮೈಥುನ, ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ದಪ್ಪಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಾರವೆಲ್ಲ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಮೂಳೆಯ ಮಜ್ಜೆ ಸವೆಯುವುದರಿಂದಲೂ, ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಎರಡು ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ಶಮನ ಮತ್ತು ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ದೂಷಿತವಾದ ದೋಷವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಮನ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಂತ ಹೆಸರು. ಶಮನದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ:**

- \* ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ (ಧನಿಯ) ಮತ್ತು ಒಣಶುಂಠಿ ಎರಡನ್ನು ೫ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿ ಇರಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದು ಕಷಾಯ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟಾದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, ಈ ಮೂರನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಕಾಲು ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಉಳಿದಾಗ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ೩ ಗ್ರಾಂ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಚೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ೪೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸ್ಯಂಧವ ಲವಣ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೫ ಗ್ರಾಂ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅರೆದು ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರ ೧೫ ದಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಚೂರ್ಣ (೨ ಚಮಚ) ಹಾಗೂ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೨೦ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ೫ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುದ್ಧವಾದ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಾರಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



- \* ತುಂಬೆಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಬಹು ಸುಲಭವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ೪ ಗ್ರಾಂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

### ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- \* ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಬಿಸಿ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು, ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಪೋಟಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಹರಳು ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹುರಿದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- \* ಮಣ್ಣನ್ನು ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- \* ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.

\* ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು.

\* ಅರ್ಧ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಳು-ಎಂಟು ಎಸಳು, ಹಿಂಗು, ಮೆಣಸು  
ಆರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಳಿಗಿ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು.

**ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ ಬಲ, ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಶತಾವರಿ, ಆಮಲಕಿ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ), ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ರಸಾಯನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಪಢ್ಯ :**

ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದಿರುವಂತಹುದು. ಪಢ್ಯ ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿ ಕಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹುರುಳಿಗೆ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹುರುಳಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಗೋಧಿ, ನವಣೆ, ಜೋಳ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಅಪಢ್ಯ :**

ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು? ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಲಸಂದೆ, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಅವರೆಕಾಳು, ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉದ್ದು, ಬಟಾಣಿ, ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ : ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.  
ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯುಳ್ಳವರು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ  
ಕೀಲು ನೋವು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು  
ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೫ರಷ್ಟು ಜನರು ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಜನರು ಪದೇ ಪದೇ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉರಿಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದ್ದಾರ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾದರೆ ಅದು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆಯೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೂ ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನೇ ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದಲ್ಲ ಎಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಾದಾಗ ತಡೆಹಿಡಿಯಲೇ ಬಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯಿರುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದಷ್ಟೂ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಸಾಬೂನು ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಕೇವಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಾಬೂನು ಬಳಸುವುದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಉರಿಮೂತ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಧಾರೆಯಂತೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉರಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ನೋವು, ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಯದ್ದೇ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇಸ್ತ್ರೀ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯೇ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರವುಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಸರುಬೇಳೆ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಟೋಮೆಟೋ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೋಸಂಬಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಎಳನೀರು, ಬಾರ್ಲಿ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಾರು, ಸಾಂಬಾರು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮುರಬ್ಬವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ದೊರೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಉರಿಮೂತ್ರವಿರುವಾಗ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗುಲ್ಕಂದವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರನಾಳ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರವೂ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಉರಿಮೂತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಬಹುಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ:**

- \* ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಹಾಕಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದರ ತಿಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ೬ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಹುಲಿ ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ೪ ಚಮಚೆ ಗರಿಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೊರೆಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಚೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ೫ ಗ್ರಾಂ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳನ್ನು ೨ ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ೩ ರಿಂದ ೪ ಬಾರಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತೊಳೆದ ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕಲ್ಲುನಾರು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ೨ ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಒಣಗಿದ ಮುತ್ತುಗದ ಹೂ ಮತ್ತು ಸೊಗದೆ ಬೇರನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- \* ಒಂದು ಹಿಡಿ ತಂಗಡಿಹೂವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ೩ ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಸೌತೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಾಂಶ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆದು ೪ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೨ ಬಾರಿ ತೊಳೆದು ೨೪ ಗ್ರಾಂ ತಿರುಳನ್ನು ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ೧೨ ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ೬ ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೂಪ್ಪಿನ ರಸ ೯೦ ಮಿ.ಲೀ.ಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸ್ಯಂಧವ ಲವಣ

ಮತ್ತು ೧೨ ಗ್ರಾಂ ಸೌತಬೀಜ ಹಾಕಿ ಅರೆದು, ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಬಾರಿಯಂತೆ ೧  
ರಿಂದ ೨ ವಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- \* ಒಂದು ರಸಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ  
ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ೪ ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ  
ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೧೨ ಗ್ರಾಂ ಹಳೆಯ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨  
ಹೊತ್ತು ೨ ವಾರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪು ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು  
ದಿನ, ಮೂರು ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಪಲ್ಟವನ್ನು  
ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

## ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮನುಷ್ಯಕುಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತೆತ್ತ ಬೆಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಚಕ್ರವರ್ತಿ ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಬೊನಾಪಾರ್ಟ್ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಆತ ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಾಟರ್ಲೋ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೋಲನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೇ?

ಅನೇಕರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (Piles) ಫಿಶರ್ (ಚರ್ಮದ ಸೀಳಿಕೆ) ಒಂದೇ ಅಂತ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುದದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮ ಸೀಳಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಫಿಶರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಲೇ ಈ ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಎರಡದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಅನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯಡಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕುಚನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಈ ಗುಂಪು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಲ್ಪ. ಅದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಹೊಳೆಯುವ ರಕ್ತ ಮಲದ ಹೊರಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹುಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಚಾಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.



ಅನಂತರ ಒಳಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗುಂಪಿನ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವು ತಂತಾನೇ ಒಳಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಗುದದ ಸೀಳಿಕೆ (ಫಿಶರ್) ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಲ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುವಾಗ ಅದು ಯಾವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಆಧಾರವನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಗುದನಾಳದ ಅಂತ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಗೀಚುವಂತೆ ಅಂದರೆ ಸೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮ್ಯುಕಸ್‌ಮೆಂಬ್ರೇನ್ ತಾಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ಸೀಳುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿಶರ್ ಇರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಸೀಳು ಅದೆಷ್ಟು ದುರ್ಭರ ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬ ಅನುಭವವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಫಿಶರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತರವಾದ ವೇದನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೋವು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ಫಿಶರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (Piles) ಮತ್ತು ಫಿಶರ್‌ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೆಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಮುಗಿದಂತೆಯೇ ಸೈ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವರು ಇದೇನು ಮಹಾ ಎಂದು ಬಿಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ (bowel movements) ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಮೃದು ಹಾಗೂ ನುಣುಪಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಲ ಗಂಟೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ೫-೧೦ ನಿಮಿಷ ತಿರುಗಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉದರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ೩೦ ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನ ಆಹಾರ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವೇಕು. ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡದೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ - ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಪಾನ್ ಪರಾಗ್, ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲವು ಕೂಡ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ದೇಹದ ಭಾರ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು-ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು. ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯವರು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾಡದೇ ತಡೆದು, ನಂತರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಫಿಶರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ - ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಉದರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಆಗ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ - ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬರುವಾಗ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಫಿಶರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ - ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಹೊರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಟೆನ್ಯನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಹೆದರಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಳ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಗುವಿನಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ - ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಸತ್ಯ. ನಾವು ನಗುವುದರಿಂದ ಉದರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಚಲನಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಒಂದು ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಸಾಜ್ ಆದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು - ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ತೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಫಿಶರ್ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನವೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನವೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಉಗುರು ತಾಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಮೃದು ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡಬಹುದು. ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನವೆಯೆನಿಸಿದಾಗ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಫಿಶರ್ ಇರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಸಿಟ್ಸ್ ಬಾತ್ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಲೀಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ - ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ ಮೂರು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಜನನಾಂಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಗುದದ್ವಾರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ತಾಯಂದಿರು ಈ ರೂಢಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗುದದ್ವಾರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಜನನಾಂಗ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಇಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಮನೆ ಮದ್ದು :**

- \* ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ (ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು) ಇಡೀ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣ ಖರ್ಜೂರ/ಉತ್ತುತ್ತಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನೆನಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೫೦ ಮಿಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜೆಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಹೊನೆಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨೦ ಮಿಲಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨೦ ಮಿಲಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚೆಟಿಕೆ ಸ್ಯಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಎರಡು-ಮೂರು ವಾರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಸುರ್ವಣಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ೫ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ತುಳಸಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ೨೫ ಮಿಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ (ಧನಿಯ)ವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ೪ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯಕ್ಕಿಟ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಲೇಪನ -** ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳಿಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ತ್ರಿಪುಲಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಕ್ಷಾರಸೂತ್ರ -** ಔಷಧೀಯ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ದಾರಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಿತ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಪಘ್ಯ -** ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೂಲಂಗಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಬಸಳೆ, ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಹಿಂಗು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಾಳೆಯ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆದು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಂಡಿಗೆ -** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಿಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೆನಸಿದ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಡಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯದೇ ಒಣಸಂಡಿಗೆಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಊಟದೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ

ತೊಂದರೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರಿಬೇವಿನ ಚಟ್ಟಿ ಪುಡಿ - ೫೦೦ ಗ್ರಾಂ ಕರಿಬೇವು, ೨೫೦ ಗ್ರಾಂ ಹುರಿಗಡಲೆ ೧೦ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು.

ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಕರಿಬೇವನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಗಿನೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು ಹುರಿಗಡಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕರಿಬೇವಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನು - ಅಕ್ಕಿ ೨ ಕಪ್, ಕರಿಬೇವು ೨೦ ಎಲೆ, ಒಂದು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ, ತುಪ್ಪ ೫ ಚಮಚೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಉದುರಾಗಿ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಿಬೇವನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಿಬೇವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೈಯಿಂದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನ ತರಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸೌತಿನಿಂದ ಕೈಯಾಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರವೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚಟ್ಟಿ - ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ೨ ಕಟ್ಟು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ- ೨, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ೨ ಚಮಚೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ೨ ಚಮಚೆ, ಜೀರಿಗೆ ೨ ಚಮಚೆ, ಹುಣಸೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕದೇ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚಟ್ಟಿಯನ್ನು

ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಇಟ್ಟರೂ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ.

**ಗುಲ್ಕಂದ್** - ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳು ೧ ಭಾಗ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಗುಲಾಬಿದಳಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ದಳಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಳೆದ ನಂತರ ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ತೇವಾಂಶ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಒಣಗಿಸಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ಗುಲಾಬಿ ಹರಡಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಗುಲಾಬಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಹತ್ತು ಪದರ ಹರಡಬೇಕು. ನಂತರ ಜಾಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ತೇವಾಂಶ ಒಳಹೋಗದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಜಾಡಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ಮನೆಯೊಳಗಡೆ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ೩ ವಾರ ಅಂದರೆ ೨೧ ದಿನಗಳು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ರುಚಿಕರವಾದ ಗುಲ್ಕಂದ್ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿದಳಗಳು ಜೇನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಕಳಿತು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಘಮ ಘಮ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಗುಲ್ಕಂದ್ ತಿಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

**ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಲಾಡ್** - ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಪ್ಪಾಯದೊಂದಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕರಬೂಜು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ** - ೨ ರಿಂದ ೩ ಕಟ್ಟು ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ೧೦, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ೪ ಚಮಚ, ಮೆಂತ್ಯ ೨ ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ

ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸೊಪ್ಪು, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಪುಡಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.



## ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು

ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಪಾದ ಬಿರುಸಾಗಿ ಒಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಅತಿಯಾದ ಟೀ/ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಪಾದದ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೃದುವಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆ : ಯಾವಾಗಲೂ ಮೃದುವಾದ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

- \* ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಉಜ್ಜಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದು, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- \* ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಜೇನುಮೇಣ, ಎಕ್ಕದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಜೇನುಮೇಣ ೬೦ ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ೧೨೦ ಮಿಲಿ, ರಾಳ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ, ಕರಗಿದ ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗುವವರಿಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಮುಲಾಮನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕಾಲನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಒರೆಸಿ ನಂತರ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಜೇನುಮೇಣ ಕರಗಿಸಿ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಒರಟಾದ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ, ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ, ಮುಳ್ಳನ್ನು ತುಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಲು, ಗಾಜಿನ ತುಂಡು ಪಾದದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಗಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ, ಅತಿಯಾದ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಣಿ (Corn) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಣಿಯಾದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಓಡಾಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಣಿಯಾದ ಭಾಗ ಸ್ವರ್ಶ ಜ್ವಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನೆಮದ್ದು :

- \* ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಆಣಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಆಣಿ ಕರಗುವವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- \* ಬಿಳಿ ನೆಲಗುಳ್ಳವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- \* ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ದಿನಕ್ಕೆ ಳ ರಿಂದ ೫ ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಚಿತ್ರಮೂಲ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣ ಬೆರೆಸಿ ಆಣಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ನಂತರ ಬೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ತುಪ್ಪ ಸವರಬೇಕು.

## ಕೂದಲು ದುರುವುದು

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ತಲೆಗೂದಲು ಕೂಡ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಬಿಸಿಲೆನ್ನದೇ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕೂದಲೆಂದು ಕರೆಯುವ ಭಾಗ ನಿರ್ಜೀವವಾದುದು. ಸಜೀವವಾದ ಭಾಗ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಕೂದಲಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಭಾಗವು ಚರ್ಮದೊಳಗಡೆಯಿದ್ದು ಇದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ತೈಲಾಂಶವು ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ದಟ್ಟವಾದ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರೇಶಿಮೆಯಂತಹ ನಯವಾದ, ಮೃದುವಾದ ಕೂದಲಿರಬಹುದು. ತಲೆಗೂದಲಿನ ಸ್ವಭಾವ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ವಂಶವಾಹಿನಿಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಕೆಂಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೧,೨೦,೦೦೦ ದಿಂದ ೧,೫೦,೦೦೦ ಕೂದಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣಗಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಾಸರಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ೧.೨೫ ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕಿಂತ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ೧೫ ರಿಂದ ೩೦ ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಪ್ಪು. ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆಗೂ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಕೂದಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಪ್ಲೂಟಿನ್, ಕೆರಾಟಿನ್‌ನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೨೧ ವಿವಿಧ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೆಲನಿನ್ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ಅಂಶ.

ಪ್ರತಿ ಕೂದಲು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಅಥವಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತ-ಇದು ೩ ರಿಂದ ೪ ವರ್ಷಗಳಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಂತ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಂತ. ಕೊನೆಯದಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ (೨ ರಿಂದ ೩ ತಿಂಗಳು) ಕೂದಲು ತನ್ನ ಬುಡದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಉದುರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸದೊಂದು ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಐವತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರಿರಬಹುದು ಗಾಬರಿಪಡಬೇಕಾದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗ ಬೋಳಾಗುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ, ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಬಾಲ್ಡ್ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

### ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ:

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತವೆ.

ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವುದು, ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸರಿಯಾದ ನಂತರ ೩-೪ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಧೈರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಸತುವಿನ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ, ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಡ್ ಆಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ.

**ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು :** ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಕೂದಲಿಗೆ ಆಹಾರ, ತೈಲ ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ. ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆಹಾರ : ಕೆಲವರು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಕೂದಲಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧವೆಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಇರಬೇಕು.

ಆರು ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ಉಪ್ಪು ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಆಪ್ ಮಹಾ ಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಬಲ, ಮೈಕಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

'ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಕೇಳದವರಾರು? ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರುಚಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಜಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಮಹಾ ಭೂತದಿಂದ 'ಉಪ್ಪು' ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು, ಬಿಳಿಗೂದಲು, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ, ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.

ತೈಲ ಲೇಪನ : ಅನೇಕ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದೆಂದರೇ ಅಲರ್ಜಿ. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ರಾತ್ರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೂದಲನ್ನು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮೆಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ತೈಲಗಳ ವಿವರಣೆ ನಮಗೆ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ತೈಲವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತೈಲವನ್ನು

ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಳಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ, ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನೆತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಸ್ವಚ್ಛತೆ :** ತಲೆಗೂದಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಉತ್ತಮ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ನುಣ್ಣಗಿನ ಸೀಗೆಪುಡಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಅಂಟುವಾಳಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಒದ್ದೆಗೂದಲನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕೂದಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಜಡೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ಲಿಪ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲುದುರುತ್ತವೆ. ಕೂದಲನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೆಳುವಾದ, ಮೃದುವಾದ, ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಟವಲನ್ನು ಬಳಸಿ. ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಒರಟಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಲ್ಲದ ಶಾಂಪೂ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಬಿ ಶಾಂಪೂ (ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಳಸುವ) ಬಳಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು.

**ಬಾಚಣಿಗೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ :** ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಾಚಣಿಗೆಯ ಪಾತ್ರವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಾರಿ ಸಾಬೂನಿನ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಇತರರ ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಬಾಚಣಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬಾಚಣಿಗೆ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

**ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹೊಳಪುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಲು :** ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಬಳಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಈ ರಸವನ್ನು ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಳಪು ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

**ತೈಲಗಳ ತಯಾರಿಕೆ :**

- \* ಬೂದುಗುಂಬಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಇಡಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಬೇಕು.
- \* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ೧ ಭಾಗ, ಹೊನೆಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಭಾಗ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಿ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲದೇ ನಿದ್ರೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- \* ೧ ಭಾಗ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಭಾಗ (ಭೃಂಗರಾಜ) ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- \* ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಏಳು ದಿನ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿರಿಸಿ ನಂತರ ಬಳಸಬೇಕು.
- \* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ೧ ಭಾಗ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ರಸ ೧ ಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿ, ನೀರಿನಂಶವೆಲ್ಲ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣರಿ, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ೧ ಭಾಗ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿರಸ ೧ ಭಾಗ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ೧ ಭಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿ, ನೀರಿನಂಶವೆಲ್ಲ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

\* ೨೫೦ ಗ್ರಾಂ ಜಟಾಮಾಂಸಿಗೆ ೨ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಉಳಿದಾಗ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಜಟಾಮಾಂಶಿಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಂಶವೆಲ್ಲ ಹೋದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಬೇಕು.

**ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ :**

ಸೀಗೆಪುಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸೀಗೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಈ ರಸದಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೈಲಾಂಶವಿರುವವರು ಅಂಟುವಾಳದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ ರಸದಿಂದ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ಕೂದಲು ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಒರಟಾಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ ಬೇಡ.

ಕಡಲೆಕಾಳು, ಮೆಂತ್ಯ, ಎಳ್ಳು ಇವುಗಳನ್ನು ೧:೧/೨:೧/೪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗಿನ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕು.

**ಕೂದಲಿನ ಸುಗಂಧಕ್ಕೆ :** ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊನ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆ, ನಾಗಕೇಶರ, ಕರ್ಪೂರ, ತೇಜಪತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸುವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಗುಲಾಬಿಜಲ, ನಿಂಬೆರಸ, ಶ್ರೀಗಂಧ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಗಂಧ ಬರುತ್ತದೆ.



ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಗುಗ್ಗುಲು, ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಧೂಪ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತದೆ.

**ತಲೆಹೊಟ್ಟು :** ನಮ್ಮ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಒಂದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಚೇರಿಗೋ, ಕಾಲೇಜಿಗೋ, ಶಾಲೆಗೋ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಒದ್ದೆಕೂದಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಓಡುವುದು, ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವವರು ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಿ ಓಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬಾಚಣಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ತಲೆಗೆ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೂಷ್ಟು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ತಲೆಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಕೂದಲ ಬುಡದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ನವೆಯಾಗುವುದು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿಯೂ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ.

- \* ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕಿರಬಾರಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕೂದಲೂ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- \* ತ್ರಿಫಲಾ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ) ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ನುಗ್ಗೆ ತೊಗಟೆಯ ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಭಾಗ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಭಾಗ

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಂತವೆಲ್ಲ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ತಗ್ಗಿ ಕೂದಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

- \* ಮೊಸರನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಹಿಪಡವಲಕಾಯಿಯ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಒಣಗಿದ ಬೇವಿನೆಲೆಯ ಪುಡಿ, ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಕುಷ್ಟದ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿ (ಕುಷ್ಟ ಮೂಲಿಕೆಯ ಹೆಸರು) ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ನಯವಾದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ದಲ್ಲದೇ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- \* ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕೂದಲು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಡೈ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಮ್ಮದೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಾಚಣಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಹೇರ್ ಕಲರಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

**ಬಿಳಿಕೂದಲು :** ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ಅಂಶ ಮೆಲನಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಕೂದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಳಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ

ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವ ಬಳುವಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ೩೦ ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗೂದಲು ಇಣುಕುವುದು ಸಹಜ. ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದು ೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಬಿಳಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಳಿಗೂದಲು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳ ಬೆರಕೆಯಿಂದ, ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ, ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದು. ನಿವ್ರಾಹೀನತೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಬಿಳಿಗೂದಲು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

**ಪರಿಹಾರ :** ಬರುತ್ತಿರುವ ಬಿಳಿಗೂದಲನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತ, ಬಂದಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಅದು ಬಿಳಿಯಲ್ಲ ಬೆಳಿಗೂದಲು ಎಂದುಕೊಂಡು ಪ್ರೌಢತೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೊರಗದೇ, ಚಿಂತಿಸದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಜಾಣತನದ ಲಕ್ಷಣ.

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಳಿಗೂದಲು ಆರಂಭವಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರು ಕೆಲವು ತೈಲಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

**ತೈಲಗಳು :** ಗೋರಂಟಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಏಳು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿರಿಸಿ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- \* ಚಪ್ಪರದವರೆ ಬಿಳಿಯ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ನೀರಿನಂಶ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಗೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ನೀಲಿಬೇರು ೧ ಭಾಗ, ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಭಾಗ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ೨ ಭಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಂಶವೆಲ್ಲ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

\* ಮಾವಿನ ಹೂವು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಮತ್ತಿಮರದ ತೋಗಟೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನ ಭಾಗ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ತೋಧಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

\* ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ + ಕಿತ್ತಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ + ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರಿಸಲು :** ಬಿಳಿಗೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಂದರೆ ಡೈ ಬಳಸುವುದು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಹೇರ್‌ಡೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಯಿರುವವರಿಗೆ ಹೇರ್‌ಡೈನಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೇರ್‌ಡೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಗ್ಗದ ಡೈಗಳಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಧಿಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಡೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾರೇ ಆಗಲೀ ಡೈ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಒಂದೆಡೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಪದೇ ಪದೇ ಡೈ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಪ್ಪಾಗಬಹುದು.

\* ಡೈಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಮೆಹಂದಿ ಬಳಸುವುದು, ಮೆಹಂದಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು -ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಗೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಚಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೆಹಂದಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೆಹಂದಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಕಂಡೀಷನರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೇರ್‌ಡೈ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮೆಹಂದಿ ಪುಡಿಗಿ ಬದಲು ಗೋರಂಟಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

\* ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚಿ ಮೆಂತ್ಯಪುಡಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಮೆಹಂದಿ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಗೋರಂಟಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ೧ ಚಮಚಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಒಂದು ಚಮಚಿ ಕಾಫಿಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೆಹಂದಿ (ಗೋರಂಟಿ)ಯನ್ನು ಬಿಳಿಗೂದಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಲೀ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೂದಲ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣರಿ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೧೯೫೩ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಆಪ್ತಿಕಾದ ಟಾಂಚಾನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ 'ಚಿಕ್-ವಿ' ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಯಿತು. ಪೂರ್ವ ಆಪ್ತಿಕಾದ ಸ್ವಹಿಲಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯಾ ಎಂದರೆ 'ಹಗ್ಗ ಹೊಸೆದಂತೆ', 'ಹಡಮುರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದಂತೆ', 'ಬೆಂಡ್ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು' ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯಾ ೧೯೫೩ರಿಂದ ನಂತರ ಪಶ್ಚಿಮ-ಮಧ್ಯ-ದಕ್ಷಿಣ ಆಪ್ತಿಕಾ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯಾದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ೧೯೬೩ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ವೈರಸ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ -ವಿ ವೈರಸ್ ಕಾರಣ ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

೨೦೦೫ರಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಜನರನ್ನು ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿತು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯಾ ವೈರಸ್ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಬಾರಿಯ ಮಳೆಗಾಲವಂತೂ ಕರಾವಳಿ ತೀರದವರೆಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವೆನ್ನಿಸಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೂ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಾವಳಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡುವಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಅದರಲ್ಲೂ ಈಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟೈ (ಈಡಿಸ್ ಆಲ್ಬೊಪಿಕ್ಟಸ್) ನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಟೈಗರ್ ಮಸ್ಕಿಟೋ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ದೇಹ, ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವಿಶೇಷತೆಯೇನೆಂದರೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ

ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತವೆ. ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ, ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು, ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಹಿಂಡಿದಂತೆ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಸೋರಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತೀವ್ರ ಜ್ವರವಿದ್ದು ಆಗಾಗ ಚಳಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕೀಲು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಾಗಿ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಂಟಾಗುವ ಗಂಧೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯವೇ ಸಜ್ಜಾದಲ್ಲಿ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಜನತೆ ಇಬ್ಬರೂ ಕೈಜೋಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮಳೆಯಾದಾಗಲೂ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಛಾವಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಳೆಯ ಬಾಟಲುಗಳು, ಟೈರುಗಳು, ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳು, ಹೂಕುಂಡಗಳು, ಡಬ್ಬಿಗಳು, ಬಕೆಟ್, ಬ್ಯಾರೆಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬೇವಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ, ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವ ಲಾರ್ವಾಗಳನ್ನು ತಿಂದುಹಾಕುವ ಗಪ್ಪಿ, ಗ್ಯಾಂಬೊಸಿಯಾದಂತಹ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆಸಿದ ಗಿಡಗಂಟಿಗಳಲ್ಲಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗುಂಡಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸಂಪು ಮತ್ತು ಬಾವಿಗಳಿಗೆ ಭದ್ರವಾದ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬೇಕಾದಾಗ ತೆಗೆದು ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕರುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಭದ್ರವಾದ ಮುಚ್ಚಳಕೆ ಇರಬೇಕು.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸಿಮೆಂಟು ತೊಟ್ಟಿಗಳು, ಡ್ರಮ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾರೆಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆಯಲ್ಲಿ ಈಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಟಿಮಿಫಾಸ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು 30% ಈ.ಸಿ. ಎಂಬ ಲಾರ್ವಾ ನಾಶಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು (TEMEPHOS 50% EC) ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನೀರು ನಿಲ್ಲದೇ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ ತುಂಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಡದ, ಹಳೆಯ, ಒಡದ ಆಟಕಿ ಸಾಮಾನು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಕು.

ಸೊಳ್ಳೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯ ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಸಹ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವ ವಯೋವೃದ್ಧರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಸಹ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ದೇಹ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುಗಡೆ ಹುಲ್ಲುಹಾಸು (Lawn) ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಆ ನೀರು ಹೋಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಲ್ಲುಹಾಸಿಗೆ ನೀರು ಹನಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಕಛೇರಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯೊಳಗಡೆ ಒಳಾಂಗಣ ಹೂ ಕುಂಡಗಳು (Indoor Plants) ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹನಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀರು ನಿಂತಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಕಛೇರಿಯ ಕೋಣೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನರ್ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಕೀಟನಾಶಕ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕೈತೋಟವಿಲ್ಲದೆ ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು (Lemon grass), ಬೇವು ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಗಿಡಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.



**ಆಹಾರ :**

ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನ, ನೀರು, ಮುದ್ದೆ, ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಂಗಳು ಆಹಾರ, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಗಂಜಿ, ಕಷಾಯ, ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸುವಾಗ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಶುಂಠಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ನೀರನ್ನು ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಧನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಟೀ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು, ತುಳಸಿ ಬೀಜ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ವರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಮೃತಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ ಧನಿಯಾ, ಒಣಶುಂಠಿ ೧೦ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯಕ್ಕಿಟ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಳು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತುಳಸಿರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಊತ ಇದ್ದಾಗ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬಾರದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವಿ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಚೀಲದಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡಬಹುದು. ಮೈಮೇಲೆ ಗಂಧೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇವು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವರು ಮೈಕೈಗೆ ಬೇವಿನಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಚೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿ, ನತ್ತಿಗೂ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಲಗಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಚೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ದೀಪ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಬೇವಿನಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಜೆ, ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಧೂಪ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲಿನ ಸುಗಂಧ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ತಲೆದಿಂಬಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಹರಡುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರಸ, ತುಳಸಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ನೋವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರತರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

## ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥತೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಲನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ವೈಮನಸ್ಸು ಸಿಟ್ಟು ಜಗಳ ಮನಸ್ತಾಪಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯರೋಗಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಯಿಂದ ಶರಬತ್ತನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಉತ್ತರಾಣಿ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೇ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅಶ್ವಗಂಧ ಮತ್ತು ಶತಾವರಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಅಶ್ವಗಂಧ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೨ ಚಮಚಿ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ತುಪ್ಪ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಶತಾವರಿ, ಆನೆ ನೆಗ್ಗಿಲು, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಅಶ್ವಗಂಧಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದು ಚಮಚಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- \* ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಉದ್ದಿನಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ೫ ಗ್ರಾಂ ಪುರುಷರತ್ನ ಗಿಡದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಳೆ ಬೆಂದು ಮೊಸರಿನಂತಾಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲದೇ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಈ ಪಾಯಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಪ್ರಶಾಂತಮನಸ್ಸು, ಸುಂದರ ಪ್ರಚೋದಕ ಪರಿಸರ, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ವಚ್ಛದೇಹ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು

ಗಂಧಗಳು (ತುರಿಕೆ) : ಇದು ಚರ್ಮದ ವಿಶಿಷ್ಟ ತೊಂದರೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೇಗನೇ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪನೆಯ ತುರಿಸುವ ಗಂಧಗಳು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ, ಕೆರೆದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಾಗಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂಡ ತುರಿಕೆ (ಅಲರ್ಜಿ) ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಮುದ್ರದ ಆಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದು ತಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೂಗಳ ಪರಾಗ, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಧೂಳು, ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಮನೆ ಔಷಧಿ :

- \* ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಹೊಂಗೆಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ಚಟ್ಟಿ, ತಂಬುಳಿ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗರಿಕೆ, ಎರಡು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ

ಕಷಾಯ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿದಾಗ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಇಳಿಸಿ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ವಿಚರ್ಚಿಕಾ (ಇಸಬು):** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಸಬು (ಎಕ್ಸಿಮಾ) ಎಂದು ವಿಚರ್ಚಿಕಾವನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. “ವಿಶೇಷೇಣ ಚರ್ಯತೆ ವಿದಾರ್ಯತೆ ಪಾನಿಪಾದ ತ್ವಕ್ ಅನಯಾ ಇತಿ”. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೀಳುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅಧಿಕ ನವೆಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಚರ್ಚಿಕಾದ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಚರ್ಚಿಕಾ ಕಫ ದೋಷ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿದ್ದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ವಿಚರ್ಚಿಕಾ ಚರ್ಮದ ಐದನೆಯ ವೇದಿನಿ ಪದರದವರೆಗೂ (ಅವಭಾಸಿನಿ, ರೋಹಿಣೀ, ಶ್ವೇತ, ತಾಮ್ರ) ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಇದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪದರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಾಧದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳು ಕುಪಿತವಾಗಿ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದೂಷಿತವಾದ ದೋಷಗಳು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡದ ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತಗೊಂಡು ನಾನಾ ವಿಧದ ಸ್ರಾವವುಳ್ಳ ಒರಟು ಸ್ಪರ್ಶ ಹೊಂದಿರುವ ಉರಿ, ನವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತಹ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಣ್ಣ ವಾತದೋಷದಿಂದ, ನವೆ ಕಫದೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಉರಿ, ಸ್ರಾವಗಳು ಪಿತ್ತದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ (ನವೆ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ನೀರು, ಕೀವು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಣ ತುರಿಕೆಯಿದ್ದು, ಚರ್ಮ ಸುಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ :**

- \* ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಸಬು ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಬೇವಿನಲೆ ಮತ್ತು ಗೋರಂಟಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರೆಲ್ಲ ಇಂಗುವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- \* ಹರಿದ್ರಾ ಖಂಡ : ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಇಲ್ಲವೇ

ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಚರ್ಚಿಕಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

\* ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಸಬು ಉಂಟಾಗಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ, ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಕಿಲಾಸ (ತೊನ್ನು) :** ತೊನ್ನು ರೋಗವನ್ನು ಕಿಲಾಸ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಲಾಸ ಪದದ ಅರ್ಥ 'ಕಿಲಂ ವರ್ಣ ಅಸ್ಯೇತಿ ಕ್ಷಿಪತಿ ವಿಕೃತಿಂ ಕರೋತಿ ಇತಿ ಯಾವತ್ ರೋಗ ವಿಶೇಷ' ಯಾವುದು ವರ್ಣವನ್ನು ವಿಕೃತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಕಿಲಾಸ. ಚರ್ಮದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಾಮ್ರ ಪದರದಲ್ಲಿ ಕಿಲಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದರೆ, ಮೂರನೆಯ ಪದರದಲ್ಲಿ ಕಿಲಾಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂಬುದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದೂಷಿತವಾದಂತಹ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳು, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದೋಧಾತುಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಕಿಲಾಸ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದಾರುಣ, ಅರುಣ, ಶ್ವಿತ್ತ, ಇವು ಕಿಲಾಸದ ಪ್ರಭೇದಗಳು. ವಾತದೋಷ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರ ಅತಿಯಾಗಿ ಒಣಗುವುದು ಮತ್ತು ಅರುಣವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಪಿತ್ತದೋಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಿದ್ದು, ತಾಮ್ರ ವರ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಆ ಭಾಗದ ರೋಮನಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಫ ದೋಷ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಬಣ್ಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನವೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದೋಧಾತುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಅರುಣ, ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತ ವರ್ಣಗಳು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ವೇತವರ್ಣ ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಮೇದೋಧಾತುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಕಿಲಾಸವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಗುದಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ, ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುವ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇರುವಂತಹ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ರೋಮಗಳುಳ್ಳ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮಚ್ಚೆ, ಎರಡು ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕೂಡಿರುವುದು, ಬೆಂಕಿ ತಾಗಿ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಿಳಿಬಣ್ಣ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನರ್ಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

\* ಒಂದು ಭಾಗ ಹರತಾಳಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜದೊಂದಿಗೆ ಗೋಮೂತ್ರ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು.

- \* ತುಟಿಗಳು ಬಿಳಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ, ಹರತಾಳ, ತ್ರಿಫಲಾಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಲೇಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಹಜವರ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ವೇದನಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಮನ, ವಿರೇಚನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿದ ಮಲಪೂ ರಸವನ್ನು ವಿರೇಚನ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಚರಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ (ಮಲಪೂರಸ-ಕಾಕೋದುಂಬರ)

**ಕಜ್ಜಿ :** ಇದೊಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೆವರುವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ (ನವ) ಉಂಟಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನವ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

**ಮನೆ ಔಷಧಿ :**

- \* ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಮುಲಾಮನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತು ಈ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇವಿನೆಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಬೇವಿನೆಲೆ ಮತ್ತು ಹಾಗಲ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- \* ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಬಿಳಿಚಿಬ್ಬು :**

- \* ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಜೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಬಿಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- \* ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಗಜಕರ್ಣ (ಹುಳಕಡ್ಡಿ) :** ಗುಳ್ಳೆಗಳು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಏಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಯಾಗಿ ತುರಿಕೆ ಎದ್ದಾಗ ಬಿಳಿ ಹೊಟ್ಟಿನಂತೆ ಏಳುತ್ತದೆ.



ಮನೆ ಔಷಧಿ:

\* ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

\* ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

\* ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

\* ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

**ಕಿಟಿಭ (ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್) :** ಕ್ಷುದ್ರಕುಷ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕಿಟಿಭ ಸುಶ್ರುತರ ಪ್ರಕಾರ ಶಿನೇ ವೇದಿನಿ ಮತ್ತು ಚರಕರ ಪ್ರಕಾರ ಲಿನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇಶ : ಕೀಟ : ಇತಿ ಕಿಟಿರಿವ ಭಾತಿ ಕೇಶಕೀಟ : ||

ಕೇಶಕೀಟದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಹೇನಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿಟಿಭ ಉಂಟಾಗಿರುವವರ ಚರ್ಮವು ಗಾಢವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಅಸಾಧ್ಯ ನವೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಡಲಾಕಾರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರಾವವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

\* ಒಂದು ಚಮಚಿ ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹುಳಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

\* ಸ್ತ್ರೀ ಕುಟಜ ತೈಲವು ಉತ್ತಮವಾದುದು.

\* ಖದಿರ, ಮಂಜಿಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ರಕ್ತಶೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ವಿರೇಚನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು.

ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾದರೂ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಶೋಧನದ ಮೂಲಕ ದೇಹಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

## ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ೨೮-೩೦ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತದೆ. ೧೨ರಿಂದ ೧೪ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿ ೪೫ರಿಂದ ೫೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗನೇ ಅಂದರೆ ಒಂಭತ್ತು ಇಲ್ಲವೇ ೧೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆಲ್ಲ ಋತುಮತಿಯಾಗಿ ೪೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆಲ್ಲ ಋತುಬಂಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಆರಂಭದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಋತುಸ್ರಾವದ ಬರುವವರೆಗಿನ ಕಾಲವೇ ಋತುಚಕ್ರ. ಮೂರರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ೧೦ ರಿಂದ ೧೬ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ಗರ್ಭಪೋಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅತಿಯಾದ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅತೀ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭಯ, ದುಃಖ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದವುಗಳಿರುವುದು, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ

ಆಗದಿರುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ವಂಕಿ, ಕಾಪರ್ ಟಿ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಇಲ್ಲವೇ ಮುಂಚೆಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದು, ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಋತುವತಿಯಾದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ತ್ರಾವ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆದ ನಂತರವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಋತುಸ್ತ್ರಾವ ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬಾರದಿರುವುದು, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದಲೇ ಆಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಇರಬಹುದು.

**ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ತ್ರಾವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

- \* ಎಳ್ಳು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಭಾರಂಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೧೫ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಎಳ್ಳುಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉಂಡೆ ತಿಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೧೫ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಲೋಳೆಸರದ (Aloe vera) ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೧೫ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ :**

ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಐದರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟಾದ ೧೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೆ ಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

- \* ಅಶೋಕ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ೧೫-೨೦ ಮಿಲಿಯಷ್ಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ೨೦ ಮಿಲಿ ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ೧೫ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಬಿಲ್ವಪತ್ರ ಕಾಯಿಯ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಉತ್ತರಾಣಿಯ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೧೫ ರಿಂದ ೨೧ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೆ ಪುಡಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಆಹಾರ :**

ಸಿಹಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಫಾಯಸ, ಗಂಜಿ, ಉಂಡೆಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ತಿರುಳಿನ ರಸವನ್ನು, ಒಣ ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಅತಿ ಸ್ವಾವದಿಂದ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ತಾವ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು :

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವ ಋತುಸ್ತಾವವಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಸ್ತಾವವೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ತಾವಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು (ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮಾಸಿಕ ಸ್ತಾವದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ವಾಸನೆಯಿರದ ಸ್ತಾವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ ಸ್ತಾವವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋನಿ ಭಾಗವನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಸ್ತಾವವು ಶಿಶ್ನದ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇದೇ ಬಿಳಿಸ್ತಾವ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಬಿಳಿ ಸ್ತಾವದೊಂದಿಗೆ ನವೆ, ಉರಿ, ಸೊಂಟ ನೋವು, ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಸಹಜ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಅತೀ ಕ್ಷಾರವುಳ್ಳ ಸಾಬೂನಿನ ಬಳಕೆ, ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆಯದಿರುವುದು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸದಿರುವುದು, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಂಕಿ, ಕಾಪರ್ ಟಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸದಿರುವುದು, ಕೆಳಜಾರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಜಾರದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣ (ಪೇಸರಿ)ದ ಅಳವಡಿಕೆ ಮುಂತಾದವು.

ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಗತ್ಯ.

**ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಜಾಲಿಗಿಡದ ಚಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇವಿನ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಈ ಕಷಾಯದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೇಗನೇ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಈ ಔಷಧಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೇಸಿನ್ ಇಲ್ಲವೇ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಷಾಯದ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವಂತೆ ೧೫ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಿಟ್ಜ್ ಬಾತ್ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಥಾನಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

- \* ಒಂದು ಚಮಚೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಅತಿಮಧುರ, ಅಶ್ವಗಂಧ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮಭಾಗ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ೧೨ ರಿಂದ ೧೫ ದಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ೧೫ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಆರು ಗ್ರಾಂ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಐದು ಗ್ರಾಂ ಲೋಧ್ಧ ಚಕ್ಕೆ, ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಏಲಕ್ಕಿ, ಚಿಕ್ಕುಂಡು ಶುಂಠಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು:**

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಅಪರೂಪ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳತ ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನ ಮಾತ್ರ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯಿದ್ದು ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಎದೆ ಬಿಗಿತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಇರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮದುವೆ ನಂತರ ಇಲ್ಲವೇ ಮಗುವಾದ ನಂತರ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಂಚೆ ಇರದಿದ್ದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಂತಾನ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ಕಾಪರ್ ಟಿ ಧಾರಣೆ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿಯೂ ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

- \* ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಹಿಂಗನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಇಲ್ಲವೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- \* ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಒಂದು ಚಮಚ ತುಂಬೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುವ ಏಳು ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ (ತ್ರಿಕಟು) ಸಮಭಾಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ, ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

### ಋತುಬಂಧ :

ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತೆ ಋತುಬಂಧದ (ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯ) ಕಾಲವೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರ್ವಕಾಲ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಅನೇಕರು ಋತುಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಹಜವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಋತುಬಂಧದ ವಯಸ್ಸು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಚಳಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಿಗಿತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಇಲ್ಲವೇ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ ಉಂಟಾಗುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಶೀಘ್ರ ಕೋಪವುಂಟಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಋತುಬಂಧ ಮುಪ್ಪಿನ ಸಂಕೇತ. ಗಂಡನಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾನು ಬೇಡವಾಗುತ್ತೇನೋ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ



ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅಧಿಕಗೊಂಡಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯವನ್ನು ಸಹನೀಯವೆನ್ನಿಸಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಕೆಲವು ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

- \* ಅಶ್ಲಗಂಧವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಇಲ್ಲವೇ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತಂಕಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚಿ ಶತಾವರಿ (ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಬೇರು) ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿದು ಅರ್ಧವಾದಾಗ ಇಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

## ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೈಕೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ದಂಪತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದಂಪತಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇರಲಾರದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ, ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯದಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯೋಣ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಸಮರ್ಪಕವಾದರೆ, ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯದೇ ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಅದು ಭಾಗಶಃ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಮೂರನೆಯ ವಾರದ ನಂತರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಜನಿಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀಲನಕ್ಷೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೊಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜ, ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಪ್ರಗತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನವಮಾಸ ತುಂಬಿ ಜನಿಸಿದ ಮಿದುಳು ಶೇ. ೬೦ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಆಗ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಲೀ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಲಾರದು. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಚರ್ಯೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಮದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವುದು. “ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ನಗು-ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು” ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರಲಿ.

ವಿವಾಹದ ನಂತರ ದಂಪತಿಗಳು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು

\* ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಾತಕ - ವಿವಾಹವಾದ ಕೂಡಲೇ ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಂತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಅಂದರೆ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅವರ ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರು, ಅಕ್ಕತಂಗಿಯರು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವರಣೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅಂಗವಿಕಲ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಪಾತಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ವಿವರ ನೀಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಆರ್.ಎಚ್. ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ತಮಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕುರಿತ ವಿವರವನ್ನು ನೀಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂವತ್ತರೊಳಗೆ ಮಗುವಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ-ಮೊದಲ ಮಗು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಈಗಿಲ್ಲ ಒಂದೇ ಮಗು ಸಾಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂವತ್ತರೊಳಗೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

- \* ಮಹಿಳೆಯರು ಋತು ಮಧ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಸ್ಯ ಕರ್ಮ, ವಿರೇಚನ, ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ- ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಪುರುಷರು - ಪುರುಷರು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ವಿರೇಚನ, ಬಸ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಹವ್ಯಾಸಗಳು - ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಳಿಸುವಂತಹ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುವುದು, ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಹಸಿರನ್ನು

ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿ -

ಧ್ರುವಂ ಚತುರ್ಣಾಂ ಸಾನಿಧ್ಯಾದ್ಗರ್ಭಃ |

ಸ್ಯಾದ್ವಿಧಿಪೂರ್ವಕಃ ||

ಋತುಕ್ಷೇತ್ರಾಂಬು ಬೀಜಾನಾಂ ಸಾಮಗ್ರ್ಯಾದಂಕುರೋ ಯಥಾ |

ವರ್ಷದಿ ಋತುಕಾಲ, ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಭೂಮಿ, ಮಳೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ಬಿತ್ತಿದರೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಸಮಯ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಸಾರಭೂತವಾದ ರಸಧಾತು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶುಕ್ರಾರ್ತವಗಳು ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು

ಬಸಿರ ಬಯಕೆ ಚೆಂದ |

ಹಸಿರು ಕುಪ್ಪಸ ಚೆಂದ |

ನಸುಗೆಂಪಿನವಳ ನಗೆ ಚೆಂದ |

ಅಕ್ಕಯ್ಯ ಬಸಿರಾದರೆ ಚೆಂದ ಬಳಗಕ್ಕೆ ||

ಜಾನಪದ ಗರತಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವಾದುದು. ತಾಯ್ನದ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗುವಂತಹ ಕಾಲ. ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಮಯ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭ ತಳೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ : ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಕಲಲ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ವಿಭಜನೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಅಂಡನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಒಳಪದರವು ಫಲಿತಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು

ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ರತ್ನಗಂಬಳಿ ಹಾಸಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಂದರ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭ್ರೂಣದ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂತಹ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ಇದ್ದು ಸೇವಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ, ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತೆಳುಪದರಗಳ ಮೂಲಕ ಅದು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಾಸು' ಅಥವಾ 'ಕಸ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಬಳಿ 'ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳಿ' ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೇ ಭ್ರೂಣದ ಅವಯವಗಳು ಮೂಡತೊಡಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಚಲನೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದ ಸುತ್ತಲೂ ಗರ್ಭಜಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅದರ ಪದರವು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು ?

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಸದೂತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದುದು ಖಚಿತವಾದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹರಿಗೆಯ ಅಂದಾಜು ದಿನಾಂಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ., ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್. (ಎಜಿ) ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಆರಂಭದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಭ್ರೂಣದ ಅವಯವಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ :

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಮಧುರ (ಸಿಹಿ) ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾರ್ದವತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಯಿರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಆಯಾಸ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತಹ ಗುಣವೂ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯೊಡನೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ದ್ರವವೆಂದರೆ ತುಪ್ಪ. ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೂ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೇವೆಂಬ ಭಯ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ತುಪ್ಪವೊಂದರಿಂದ ಅವರು ದಪ್ಪವಾಗಲಾರರು. ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ, ಜಾಣ್ಮೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ರಸಾಯನ ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವಂತಹುದು.

ಬೇಳೆ, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಯಾ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

**ವಾಂತಿ (ವಾಕರಿಕೆ) :** ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೂರು ತಿಂಗಳ

ನಂತರ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವ ಮುಂಚೆ ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಎಚ್ಚರವಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮೇಲೇಳದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಏಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

**ಮಲಬದ್ಧತೆ :** ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ, ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

**ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು :** ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮಲಗುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಲಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಬೇಡ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಸಡಿಲವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಪರೀತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

**ಅಸಿಡಿಟಿ :** ಎದೆಉರಿ, ತೇಗು ಬರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

**ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ :** ತಾನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವುದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸಮಯದಿಂದ ವಿನಾಕಾರಣ ಚಿಂತಿಸುವುದು, ಭಯಪಡುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವಂತಹ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತದಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ

ದೃಢಪಡಿಸಿರುವ ಸಂಗತಿಯಿದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ವಾಸಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ  
 ವಾತಾವರಣವೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಇತರರು  
 ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ಮುಂತಾದವರೂ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವಂತಹ,  
 ಬೇಸರವಾಗುವಂತಹ ನುಡಿಗಳನ್ನು ನುಡಿಯುವುದಾಗಲೀ, ನಡೆಯುವುದಾಗಲೀ  
 ಮಾಡಬಾರದು. ಆಕೆಯ ಇಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ  
 ಜನಜೀವನದ ಅಪಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಮಹಿಳೆಯರು  
 ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನೇ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ,  
 ಸೆಕ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು,  
 ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.  
 ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ  
 ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ  
 ಮೇಲೆಯೇ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.  
 ಅವಳು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ದುಃಖದಿಂದಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ  
 ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯಿಲ್ಲದೇ, ಹೆದರುವ ಸ್ವಭಾವವಾಗುವುದೇ  
 ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲದೇ ಸದಾ ಅಳುಮುಂಜಿಯಾಗಿ ಹಟಮಾರಿಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು.  
 ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಟಿ.ವಿ.  
 ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು  
 ಸದಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ನಿದ್ರೆಯೂ ಕಡಿಮೆ, ಆಗಾಗ ಬೆಚ್ಚುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತಂತೆ.  
 ಆದ್ದರಿಂದ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದಾದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ದಾರಿ  
 ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಹ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ  
 ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯದ  
 ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ತಾಯಿ  
 ಯಾರ ಬಗೆಗಾದರೂ ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ಮಗುವೂ  
 ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ. ಇದು ಕೂಡ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ  
 ನಿರೂಪಿತವಾಗಿರುವಂತಹುದು.

**ಯೋಗ :** ಅನೇಕರು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಅದೊಂದು  
 ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು  
 ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಸಹಜ  
 ಸ್ಥಿತಿ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂಬಂತೆ  
 ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬಾರದು ಎಂಬ



ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಸುಲಭ ಹರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹರಿಗೆಯ ನಂತರವೂ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬಾವು, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲದೇ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರೂ ನಂತರವೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವಂತಹ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಂಚಿನಿಂದ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದವರು ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಶವಾಸನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕಿರಲೂ ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಉತ್ತಿತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಉತ್ತಿತಪಾರ್ಶ್ವಾಕೋಣಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ವೀರಾಸನ ಚಕ್ರವೀರಾಸನ, ಉಚ್ಚಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಋಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಕಲಿತು ಮಾಡಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಶ್ರಮವಾಗುವಂತಹ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದಂತಹ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 'ದೌಹ್ಯದನೀ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಆಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳು ಆಸೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ದೇಹ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ 'ಬಯಕೆ' ಎಂದು ರೂಢಿಗತವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಕೆ

ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ದೌಹೃದನೀ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಹೃದಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆಂಬರ್ಥ (ಒಂದು ತಾಯಿಯದು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ಭ್ರೂಣದ್ದು). ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ ಇವುಗಳು ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಈ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

**ಚಕ್ಷು (ಕಣ್ಣು):**

ಚಕ್ಷುವಿನ ಕಾರ್ಯ ನೋಟವಾದ್ದರಿಂದ, ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಬೇಕು. ಓದುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ ದೊರಕುವುದಲ್ಲದೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಶಭಕ್ತರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಳಿಸುವಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವಂತಹ, ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯಮಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು, ಮನೋಹರ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಭಯಾನಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು, ದುಃಖಕರ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಶ್ಲೀಲ ದೃಶ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಿನಿಮಾ ವೀಕ್ಷಣೆಯೂ ಸಲ್ಲದು.

**ಘ್ರಾಣ (ಮೂಗು) :**

ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತುಹೋದರೆ ಜೀವದ ಯಾತ್ರೆಯೇ ಮುಗಿಯಿತು. ಉಸಿರೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ. ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಾಸನೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಗಳ ಪರಿಮಳವು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಉದರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯು ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳಿಯದು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾವರಣವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ / ೧೫೪

ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ ತುಂಬಿ, ನೀರು ನಿಂತು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಗ್ರಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ವಾಸನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಒಳ ಹೊರಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ವಾತಾವರಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಪರಿಮಳದ ಧೂಪ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಸುವಾಸನೆ ಆಫ್ರಾಣಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಅನೇಕರು ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಸೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಸೆಂಟ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಗುಲಾಬಿಯ ಪನ್ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಜಾಜಿ, ಸಂಪಿಗೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಮುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಮೊಗ್ಗಿನ ಜಡೆ ಹೆಣೆದು ಹಿರಿಯರು, ಆತ್ಮೀಯರು ಸಂತಸಪಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

### ಶ್ರವಣ (ಕಿವಿ)

ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದವು ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಶಬ್ದಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಕಾಸುರನ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಅಧಿಕ. ಅಲ್ಲದೆ ರೇಡಿಯೋ, ಟೀವಿ, ಕಾರ್ಡ್ ವಾಲ್ಯೂಮ್ ಜೋರಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಾಡು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಿವಿ, ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರ್ಕಶವಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಬ್ಬರದ ಪಾಪ್ ಸಂಗೀತಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದೂ, ಸದಾ ವಾಕ್ಮನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆಲಿಸುವುದು ಕೂಡ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾವಗೀತೆಗಳು, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ಕೊಳಲು, ವೀಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇಂತಹ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಪತಿ ಯಾರೇ ಇರಲಿ ಜಗಳ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಕೆಟ್ಟ ಬೈಗುಳಗಳನ್ನು ಬೈಯುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದೆಲ್ಲವೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಮಗುವಿಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

ರಸನ (ರುಚಿ) :

ನಾಲಗೆಯ ಗುಣ ರುಚಿಗ್ರಹಿಕೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ರುಚಿಯು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಯಾವ ಬಗೆಯ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಸಿಹಿ ರಸವನ್ನು ಅಂದರೆ ಸಿಹಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ಮುಂದೆ ಮಧುಮೇಹ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ರೋಗಗಳು, ಸ್ಥೂಲತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ, ಚರ್ಮದ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ವಿಕಾರದಿಂದ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದು, ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಮುಂದೆ ರಜೋದೋಷ, ವೀರ್ಯದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಹಿರಸ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಊತ, ದುರ್ಬಲತೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗಳ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಗುವು ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚು ಒಗರು ರಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವು ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ತೇಗು, ಎದೆಯುರಿ ಹಾಗೂ ಒಣಚರ್ಮಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಬಹುದು.

ಯಾವ್ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರುಚಿ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ

ಸಿಹಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಎಲ್ಲ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಚೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬ್ರೆಡ್, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಹುಳಿರುಚಿ - ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಟೋಮೆಟೋ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೊಸಂಬಿ, ಪುನರ್ಪುಳಿ.

ಉಪ್ಪು ರುಚಿ - ಉಪ್ಪು, ಸ್ಯಾಂಡವ ಲವಣ.

ಖಾರ ರುಚಿ - ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಕಹಿ ರುಚಿ - ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಒಗರು ರುಚಿ - ಅಡಿಕೆ

ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು ಹೀಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ರುಚಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮರುಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಪೋಷಕ ದ್ರವಗಳಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗದೇ ಮಿತಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ.

**ಸ್ವರ್ಶ (ಚರ್ಮ):**

ಸ್ವರ್ಶ ನೀಡುವ ಸುಖ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸಿದವರೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಸ್ವರ್ಶ, ಪ್ರಿಯಕರನಿಗೆ ಪ್ರಿಯತಮೆಯ ಸ್ವರ್ಶ ತುಂಬ ಸಂತಸ ನೀಡುವಂತಹುದು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವೂ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಧರಿಸುವ ವಸ್ತ್ರದ ಬಣ್ಣವೂ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಮನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ದುರ್ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶವಸಂಸ್ಕಾರದ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಹಿತವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಬೆಳಕನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಳ್ಳರು, ದರೋಡೆಕೋರರು, ಕಪ್ಪು ಮುಸುಕು ಧರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆ ಬೇಡ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಿರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ, ಕೋಪ, ಆತಂಕ, ಕಾಮ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಬೇಡ. ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವು ಪೋಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಶಕ್ತಿ, ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಈ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವು ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಂತಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೇಡಿತನ, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹದು. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೃದುತ್ವ, ತಂಪು, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸೀಮಂತ ಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿಸುವಾಗ ಹಸಿರು ಸೀರೆ, ಹಸಿರು ಕುಪ್ಪಸವನ್ನು ತೊಡಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷಪಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಇದು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಬೇರೆಯವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಇತರರು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ದಟ್ಟವಾದ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪು ಮನಸ್ಸಿನ ಜಡತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರ :**

ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಜೀವನೀಯ ಗುಣಹೊಂದಿದೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲಿನೊಡನೆಯಾಗಲೀ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಬಲವು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದವರು ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ತೆಂಗಿನ ಹೊಂಬಾಳೆಯ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಪತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ :**

ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಪತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಪತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು, ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ಮರೆತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದಿನದಿಂದ ಹರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಂತೆ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗಗಳುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪತ್ನಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪತಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುವ ತಿಂಡಿ, ಆಹಾರ ಕೊಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಜೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಆಕೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ, ಪಾರ್ಕ್ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಆಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಕುಟುಂಬದ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳರಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಕೆಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜಗಳವಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಬೈದಾಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಪ್ರತಿರೂಪವನ್ನು ಉದರದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಕಾಲ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಹೊಸ ಜೀವದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹೊಣೆ ಆಕೆಯ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಇಡೀ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಕಂದನಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಈ ಯೋಚನೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವಂತಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿ ಹೆರುವವರೆಗೆ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುವುದೂ ಸಹಜ, ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

**ನಿಧೆ :** ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ನಿಧೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒದಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ನಿಧೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವು ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಧೆ ಬರುವುದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಅತಿಮೂತ್ರ :** ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮೂತ್ರಚೀಲದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೋಗಬೇಕು.

**ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವಿಕೆ :** ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದ ಬಳಿಕ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



**ಬಯಕೆ :** ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಬಯಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಇದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯವೆಂದು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದೂ ಅಲ್ಲದೇ, ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಖರೀದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಣ್ಣ, ಇದ್ದಿಲು, ಅಕ್ಕಿ, ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಣ್ಣಾಂಶದ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರುವಾಗ ಈ ಬಯಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ವಾಕರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಕಾಫಿಯ ವಾಸನೆಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ ಕಂಡರೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವುದೋ ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಸಮಯ ಎಚ್ಚರವಾದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎಳುವುದು ಬೇಡ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅನ್ನ, ಸಾರು ತಿಂದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಾದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನದೆ, ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುವುದು ಹಿತಕರ.

**ಕೆಂಪು ಗೀರುಗಳು :** ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನಾಭಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗೀರುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಗೀರುಗಳಲ್ಲಿ ನವೆಯಾಗುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವರು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ಗೀರುಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಗೀರುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಲೆಗಳು ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದು :**

**ವಿಶ್ರಾಂತಿ :** ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಗಲು ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ



ಮಲಗಬೇಕು. ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

**ವ್ಯಾಯಾಮ :** ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂದು ಸಹಜ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆ ಯಾವ ರೀತಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ದೊಡ್ಡ ಬಿಂದಿಗೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ದೂರದ ಊರುಗಳ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೂ ತಿರುಗಾಟ ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಕು. ಹರಿಗೆಯ ಸಮಯದವರೆಗೂ ತಿರುಗಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಹರಿಗೆಯ ನೋವುಭರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕಿದಲ್ಲಿ ಹರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ :** ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

**ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು :**

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ, ಹರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸುಪರ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮೊದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ತಾಯಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೂ ಅದು ಹರಡುವುದರಿಂದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಮುಂದುವರೆದು ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮೃದುವಾಗಿ ರೋಮಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದರು ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಹೊಂಬಾಳೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತೂಕ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತಧಾತುಗಳು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಜ್ಞಾನವಾಹಿನಿ ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣವು ಬಲವಾಗಿ ಒದೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಇರುವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಇದು ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನದೇ ರಕ್ತಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಪತಿಯ ಒಲವಿನ ಕುಡಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂಪೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಹದವಾದ ಘಾಮೈನ್ನುವ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಅನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ತನಗಾಗಲೀ, ಮಗುವಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಬಾಧೆ ಆಗದಿರಲಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಆಮಲಕಿ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ) ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಿಂದ ಚಟ್ಟಿ, ಮುರಬ್ಬ, ಗುಳಂಬಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅಧಿಕವಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಸುವರ್ಣ

ವಚಾ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವರು. ಸುವರ್ಣ ವಚಾವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆಯೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅದನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಗು ತುಂಬ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕೇಸರಿ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಸ್ತನಗಳ ಆರೈಕೆ :** ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಈ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಶರೀರ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಧಿಕಗೊಂಡು ಸ್ತನಗಳು ದಪ್ಪನೆ ದುಂಡಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಾಂದ್ರವಾದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಡಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳು ಹಾಲು ತಯಾರಿಕೆಗಾಗಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಮುಕಿದಾಗ ಈ ದ್ರವ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು ಒಳಗೆ ಮುದುಡಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊರಗೆಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನ ಕುರಿತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಗಮನ ಹರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ತೊಟ್ಟಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕುಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಕಟ್ಟು (ಬ್ರೇಸಿಯರ್) ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾದುದನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಸರಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎದೆಕಟ್ಟು (ಬ್ರಾ) ಧರಿಸುವಾಗ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್‌ನದು ಧರಿಸದೇ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯದನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಔಷಧೀಯ ತೈಲಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

## ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ :

ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅಂದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಲಾಕ್ವಾದಿ ತೈಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಬೋರಲು ಮಲಗುವುದು ಬೇಡ. ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಉರಿ, ಹುಳಿತೇಗು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರದೇ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇರಲಾರದು. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಕಾಲು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯದೆ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದುತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಯೋನಿ ಪಿಚುಧಾರಣೆ :** ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಔಷಧೀಯ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಯೋನಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯೋನಿ ಪಿಚುಧಾರಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವರು. ಇದರಿಂದ ಯೋನಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದಾಗುವ ಸೋಂಕು ತಗುಲಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೇ ಯೋನಿದ್ವಾರ, ಯೋನಿ ಪಥವು ಮೃದುವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯು ಸುಖವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರ :** ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷನಂತೆ ಮಹಿಳೆಯೂ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ. ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲ್ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯು ಧೂಮಪಾನ,

ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಳವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯು ಕುಟುಂಬದ ದುಃಖ ಮರೆಯಲು ಗಂಡನ ಶೋಷಣೆ ತಾಳದೇ ಸಾರಾಯಿ ಸೇವನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎರಡೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದವರು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಈ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲೇಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಗಂಡಂದಿರೂ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೊಗೆ ಬೇಡವೆಂದರೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತವೆಂದರೆ ಗಂಡ ಕುಡಿದಾಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಅದನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಕೋಪ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎರಡೂ ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ದೂರವಿರಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅಧಿಕ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸಮಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಅಪರ (ಮಾಸು) :** ಮಾಸು ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪದ, ಭ್ರೂಣದ ಪೋಷಣೆಗೆ, ರಕ್ತಣೆಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಂಗ. ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳ ವಿನಿಮಯ, ಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಸುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆಯೆಂದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಹರಡಿದರೆ ಅದರ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ವಿಸ್ತೀರ್ಣಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಪರ (ಮಾಸು) ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ವಸ್ತುಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕರವೆನ್ನಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಾಸನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡಲಾರವು. ಆದರೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ವೈರಸ್ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಿ ರೋಗ ಅಂಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಅಗಲವಾಗಿರುವ ಮಾಸು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಕಿಲೋ ತೂಕವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಂದು ಭಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರಕ್ಕೆ ನಿಕಟವಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ಭ್ರೂಣದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಸುವಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ:** ತಾಯಿಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿಸಿ, ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನಿರುತ್ತದೆಂದು ನೋಡೋಣವೇ? ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಲೋಳೆಯಂತಹ ವಸ್ತು ತುಂಬಿದ್ದು ಮೂರು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲೋಳೆ ವಸ್ತು ಹುರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಅನಗತ್ಯ (ತ್ಯಾಜ್ಯ) ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಇನ್ನೊಂದು ರಕ್ತನಾಳ ತಾಸು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಜೀವಧಾರೆಯನ್ನೇ ಹರಿಸುವಂತಹುದೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಈ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಗಂಟುಗಳಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗಂಟುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಗಂಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಮಾಸುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪತ್ತೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಅರಿವಾಗಿದೆ.

ಆರನೇ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ತತ್ವವಾದ ಓಜಸ್ಸು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಸು

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕ  
 ವಸ್ತುಗಳು ತಾಯಿಯಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ರವಾನೆಯಾಗಿ, ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ  
 ಮಲಗಳು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅವಳು  
 ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮಲಗಳೊಡನೆ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ  
 ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಅನ್ನಪಾನಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕಳಾಗಿದ್ದು  
 ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಿಚಿಗನ್  
 ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ  
 ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆರೋಗ್ಯಕರ,  
 ಸಹಜರೂಪದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದ ಸ್ತ್ರೀಯರು  
 ಹೆತ್ತ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಈ  
 ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥ, ಅತಿ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರ ಕೂಡಿದ  
 ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು  
 ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ  
 ಆಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು  
 ಅಜೀರ್ಣದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸನ್ನಿ  
 ಮಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಜೀರ್ಣ  
 ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ  
 ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಶೇಖರವಾಗಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ  
 ವಿಷವಸ್ತುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಜಠರದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು  
 ಅವುಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಮಲಾಶಯದ  
 ಮೂಲಕ ಮಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೆವರಾಗಿಯೂ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.  
 ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೋಗದೇ ಆಚೆ ಉಳಿದ ವಿಷಗಳು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ  
 ಸೇರಿ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಇಡೀ  
 ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿರುಪೇರುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದ  
 ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ  
 ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು  
 ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ  
 ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಲಿನಿಂದ ಪಡೆದ ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತವಾದ  
 ಹಾಲು, ಗೋಕ್ಷುರ ಮುಂತಾದ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನದ  
 ಗಂಜಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ



ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ ಪ್ರಜನಾನಾಂಗಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಊತ, ಉರಿಗಳಿರುವಾಗ ಸಿಹಿ ಬೆರೆಸಿದ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಜನನಾಂಗದ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು ಇರುವಾಗಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೊಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಒದೆಯುವುದು ಮತ್ತು ತಿರುಗುವುದು ತಾಯಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ತಿರುಗಿದರೂ ಅದು ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಜಿಗುಟಿನಿಂದಾಗಿ ಜಾರುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲುಮಟ್ಟ ಹೊಕ್ಕಳು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನೀರು, ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.

**ಎದೆಉರಿ :** ಏಳು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಎದೆ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಉದರ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಉದರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ತುತ್ತಿಗೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಉರಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಮುಖ ತೊಳೆದು ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಬೆನ್ನುನೋವು :** ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಳು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಈ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಇರುವಾಗ ಎಳ್ಳಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಊತ : ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೀಲಿಯಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಿರುವುದರಿಂದ, ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಊತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಕಾಲಿಗೆ ದಿಂಬು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಊತ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು : ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಜೋಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣಾಂಶ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೋಮು ಇರುವಾಗ ಕಾಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗವು ಹಿಗ್ಗಿ ಭ್ರೂಣದ ತಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂಡುವಂತೆ ಅನುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಗರ್ಭದ ಹೊರಗೆ ಜೀವಿಸುವ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಹರಿಗೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಅನವಶ್ಯಕ ಭಯ, ಇತರರ ಮಾತುಗಳೆಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಆಚರಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಮಾನವ ಜೀವದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂಭತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಎದೆಯ ಮೂಳೆಯ ಹಂದರದವರೆಗೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯತ್ತ ಸರಿದು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ರೋಮಾಂಚನದ ಚಳಕು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅನುವಾಸನ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅವಳ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಹರಿಗೆಗೆ ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ತೈಲಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಲವು ಚಲಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಹರಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂಭತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಸರಾಸರಿ ೨.೫ರಿಂದ ೩ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದರೆ, ಉದ್ದ ೫೦೦ ಮಿ.ಮೀ. ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚಲಿಸಲು ಗರ್ಭ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯು ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಕಾಲವಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಇಡೀ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆರಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ

ಬ್ಯಾಸಗಿ ದಿವಸಕ ಬೇವಿನ ಮರ ತಂಪ |

ಭೀಮರತಿಯೆಂಬ ಹೊಳಿತಂಪ |

ಹಡೆದವ್ವ ನೀ ತಂಪ ನನ್ನ ತವರೀಗಿ ||

ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ತಾಯಿಯಾಗಿಸಿ, ನಿಸರ್ಗ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸಂತೋಷ, ಸಮೃದ್ಧಿ, ಸಂಭ್ರಮಗಳಿಗೆ ಇವರ ಕೊಡುಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಜಾನಪದ ತ್ರಿಪದಿ! ಈ ಜೀವ ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಜೀವ ಪೋಷಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ತಾಯ್ತನ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿ -ಬಾಣಂತಿಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇಂದಿಗೂ ಮಾತೃಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು.

**ಆಹಾರ :** ಸಾಧಾರಣ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ೨,೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಾಕಾದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕಾದುದರಿಂದ ೨,೮೦೦ ರಿಂದ ೩,೦೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸು ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೬ ರಿಂದ ೮ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ದೇಹವು ಅವಳು ಸೇವಿಸುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ, ಅಮೃತಮಯವಾದ ಎದೆಹಾಲನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಸೇವಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶೇಕಡಾ ೯೦ ಭಾಗ ಹಾಲಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕಟ್ಟಿನಿಟ್ಟಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಹಸಿವೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ತಿಳಿಯಾದ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೃದುವಾದ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೂಪ್ ಚೊತೆಗೆ ೧ ರಿಂದ ೨ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶತಾವರಿ ಘೃತ, ದಶಮೂಲಾದ್ಯ ಘೃತ, ಪಿಪ್ಪಲ್ಯಾದಿ ಘೃತಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಬಾಣಂತಿಯು ತಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್‌ಗೆ ಚಿಟಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಶುಂಠಿ ಲೇಹ್ಯ, ಶತಾವರಿ ಲೇಹ್ಯ, ಅಂಟಿನುಂಡೆ ಮುಂತಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಲೇಹ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ಅಂದರೆ ವಾತಾಹರ ತೈಲದಿಂದ (ಬಲಾ ತೈಲ, ಕ್ಷೀರಬಲಾ ತೈಲ) ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಇದರಿಂದ ವಾತದ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನವಶ್ಯಕ ವಾಯುವಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ವಾಯುಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಾಗಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಅತ್ಯಂತ ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಸಾರು, ಇಡ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ

ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಲು ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಬಾಣಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಾವಂಚ ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಬಾಣಂತಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಆಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ೬೦೦-೭೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಂಗಳು ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ತಾಯಿಯ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ದಂಟು, ಹರಿವೆ, ಪಾಲಕು, ಹೊನ್ನಗೊನ್ನೆ, ಬಸಳೆ, ಅಗಸೆ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಪಾಯಸ, ಹಾಲು, ಖೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡು-ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ದ್ರವಾಹಾರ ಅಂದರೆ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅಂಗಸೌಷ್ಟನ ಕೆಡುವುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದೇ ಮಗುವಿಗಾಗಿ, ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಎದೆಹಾಲೊಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನೇನೂ ನೀಡಬಾರದು.

ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಮೊದಲಿನ

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ಬಾಣಂತಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೂ ಹಾಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೊರಕಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಾಯಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಔಷಧಿ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿದ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಲಭಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಯ ಉಸಿರ ವಾಸನೆ, ದೇಹದ ಬಿಸಿ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅನನ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪರೂಪ. ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬೇಗ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲದೇ ತಾಯಂದಿರು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ತಾಯಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ತಾಜಾ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಸಬ್ಬಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಚಪಾತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ತೊಂಡೆಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಳ್ಳಿನಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಶತಾವರಿಗೆ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರು ಎಂಬ ಹೆಸರು ಅನ್ವರ್ಥಕವಾಗಿದೆ.

ಊಟದ ನಂತರ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಿಗುರು ವೀಳೈದೆಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ ನಿಗದಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಅದು ತಾಂಬೂಲ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೂ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. **ಬಾಯಿಯ ವಾಸನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.** ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಿತವಾದ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ದೇಹದ ಆಯಾಸ ತಗ್ಗಿಸಿ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಅಂಟಿನುಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂಟಿನುಡೆ ರುಚಿಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಗಿಟಕ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಕೇರುಬೀಜ, ಗಸಗಸೆ, ಲವಂಗ, ಅಂಟು, ಬೆಲ್ಲ, ಬಾದಾಮಿ, ತುಪ್ಪ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಹಿಸ್ಪಿರಿಯಾ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದವರು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ನೋಡಲು ಬರುವವರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮಾತು, ಚಿಕ್ಕ ಘಟನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಾಡಬಹುದು. ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾದವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮನೆಗೆಲಸ, ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಲವಲವಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಳ ಚಿಟಿಕೆ ಮರದರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಕಾಯಿಸಿ, ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ಉಳಿದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆಯಾಸದಿಂದ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಧೂಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಬೇವಿನೆಲೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಣಂತಿಯ ಕೋಣೆ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು

ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಡುಪು ಕೂಡ ಹತ್ತಿಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಒಣಗಿಸಿದ ಗುಲಾಬಿದಳಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನವೆ, ಉರಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಣಂತಿತನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ನೀರು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನೆಮ್ಮದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.



## ನವಜಾತು ಶಿಶು ಆರೈಕೆ

‘ಅಯ್ಯೋ! ಮಗೂನ ಎತ್ತೋಳ್ಳೋದು ಹಾಗಲ್ಲೇ? ಎಳೆಯ ಕಂದ ಅಲ್ಲೇ?’  
ಅಜ್ಜಿ ಆಗ ತಾನೇ ಹರಿಗೆಯಾದ ಮೊಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಚೊಚ್ಚಲ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಲು ಬರುವವರು ಅಧಿಕ. ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಇಬ್ಬರ ಕಡೆಯ ಬಂಧುಗಳು ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ, ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಸಹಜ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಹರಿಗೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು ಆರು ದಶಕಗಳೇ ಕಳೆದರೂ ಇನ್ನು ಶಿಶುಮರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ನವಜಾತ ಶಿಶು - ೩೮ರಿಂದ ೪೨ ವಾರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿದ (ನವಮಾಸಗಳು) ನಂತರ ಹುಟ್ಟುವುದು. ೨೫೦೦ ಗ್ರಾಂ ಕನಿಷ್ಠ ತೂಕ ಇದ್ದು, ಕೂಡಲೇ ಅಳುವ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ೨೮ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ನವಜಾತು ಶಿಶು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಉದರದೊಳಗೆ ಅಮ್ಮನ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಾಸುವಿನ (Placenta) ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟ - ಹುಟ್ಟಿದ ೬೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರವು ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು -ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ೩೭.೭°C ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇರುವ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕಿಗೆ (Infection) ಬೇಗ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ-ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಇಮ್ಯುನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ) ಬಲಿಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಬಹಳ ಬೇಗ

ತಗಲುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಜನನಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರ ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಾಸುವಿನ (Placenta) ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು.

**ಸ್ವಚ್ಛತೆ** - ಬಾಣಂತಿ, ಮಗು ಇರುವ ಕೊಠಡಿ ತುಂಬ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಧೂಳು, ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ತುಂಬ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

**ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಸೋಂಕು** - ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿ ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೀವು ತುಂಬುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಾದಲ್ಲಿ ಚಂಗಲ್ ಕೋಷ್ಠದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.

**ತೂಕ-ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ತೂಕ ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.** ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೈ ತಂಪಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಣಗಿದ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಪೊರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಬಲಾ ತೈಲದಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಫ** - ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿನ ಕಫವನ್ನು ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಕೊಳವೆ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತೈಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನದ್ದಿ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

**ಸ್ನಾನ** - ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನುಣ್ಣಿನ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿದ್ದು, ದಿನ ತುಂಬದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ನಿಷಿದ್ಧ. ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಸುತ್ತಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

**ನಿದ್ದೆ** - ೨೪ರಿಂದ ೪೮ ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ೪೮ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತದೆ.

**ಮಲ-ಕಪ್ಪು ಮಲ (ಮ್ಯುಕೊನಿಯಂ) ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ.**

**ವಾಂತಿ**- ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ ಹೋಗಲು ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ಬೇಧಿ-೩** -೪ನೇ ದಿನ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಮಾಲೆ - ೩ನೇ ದಿನ ಕಾಣಿಸುವ ಕಾಮಾಲೆ ೮-೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜ್ವರ - ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಭಾರ - ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಣಚರ್ಮ - ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಒಣಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂಗೋಲಿಯನ್ ಮಚ್ಚೆ-ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ, ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ೮-೧೦ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಅಳು -ಹಸಿವು, ಮೂತ್ರ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಳುತ್ತವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು -ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ನೀವಿದಲ್ಲಿ ತೇಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟು -ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೩ನೇ, ೪ನೇ ದಿನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ರಸದೂತ (ಹಾರ್ಮೋನ್) ಮಗುವಿನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ - ೩ರಿಂದ ೫ನೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಸ್ರಾವ - ಅದೇ ರೀತಿ ಬಿಳಿಸ್ರಾವವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು ಬೇಡ, ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು - ಹೃದ್ರೋಗ, ಸೀಳು ತುಟಿ, ಸೀಳು ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ದೋಷಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಿಸಿ -ತಾಯಿಯ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ದುಬಾರಿ ಸೋಪು, ಎಣ್ಣೆ, ದುಬಾರಿ ಪೌಡರ್ ಬೇಡ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು.

ಎದೆಹಾಲು - ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರೋಮ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕುಡಿಸಲೇಬೇಕು. ಬಾಟಲಿ ಉಪಯೋಗ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ, ಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಳಲೆ, ಚಮಚ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

\* ತಾಯಿಯು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯ ಖರ್ಚು ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಸಮಯದ ಉಳಿತಾಯ - ಬಾಟಲಿ ತೊಳೆಯಲು, ಕುಡಿಸಲು, ಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವ ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಡಿ-ನಲಿಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಾಲು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಭೇಧಿ, ಅಲರ್ಜಿ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಗದ್ದಮ್ಮ (Mumps) ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಗಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು-

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿಸಬೇಡಿ.