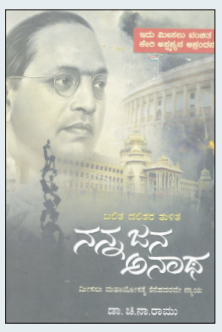
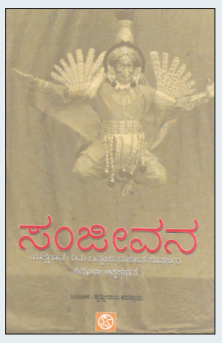
ಆವರಣ ಅನಾವರಣ

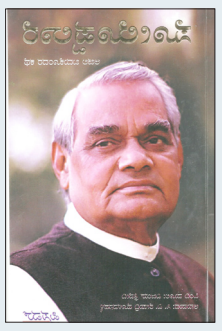
ವೈದೇಹಿ
(ಜೀವನ ಮತ್ತು ಕೃತಿಗಳ ಸಮೂಹ ಶೋಧ)
ಸಂಪಾದಕ: ಮುರಳೀಧರ ಉಪಾಧ್ಯ ಹಿರಿಯಡಕ
ಪ್ರ: ಅಭಿನವ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ: 2018
ಪುಟ: 424 ₹ 500



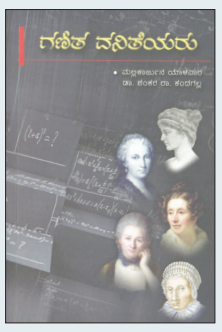
ನನ್ನ ಜನ ಅನಾಥ
ಲೇ: ಡಾ. ಚಿ.ನಾ. ರಾಮು
ನಿರೂಪಣೆ: ನೀರಕಲ್ಲು ಶಿವಕುಮಾರ್
ಪ್ರ: ಅಖಿಲ ಭಾರತ ದಲಿತ ಕ್ರಿಯಾ ಸಮಿತಿ
ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ: 2018
ಪುಟ: 200 ₹ 300



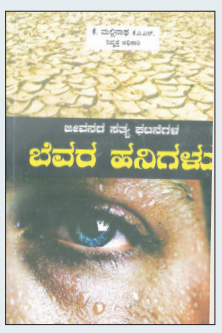
ಸಂಜೀವನ
(ಬನ್ನಂಜೆ ಸಂಜೀವ ಸುವರ್ಣರ ಅಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಕಥನ)
ನಿರೂಪಣೆ: ಪೃಥ್ವಿರಾಜ ಕವತ್ತಾರು
ಪ್ರ: ಅಭಿನವ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ: 2018
ಪುಟ: 208 ₹ 200



ಸೋಲೊಪ್ಪಲಾರೆ
ಹಿಂದಿ ಮೂಲ: ವಿಜಯ್ ತ್ರಿವೇದಿ
ಅನು: ಸಿ.ವಿ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಹೊಳವನಹಳ್ಳಿ
ಪ್ರ: ಪ್ರಿಸಮ್ ಬುಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ: 2017
ಪುಟ: 412 ಬೆಲೆ: 399



ಗಣಿತ ವನಿತೆಯರು
ಲೇ: ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಯಾಳವಾರ
ಡಾ. ಶಂಕರ ರಾ. ಕಂದಗಲ್ಲ
ಪ್ರ: ಮಂಕಸಂಕೀಅ ಪ್ರಕಾಶನ, ಕುಂದರಗಿ
ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ: 2018
ಪುಟ: 120 ₹ 100



ಬೆವರ ಹನಿಗಳು
(ಸತ್ಯ ಘಟನೆಗಳು)
ಲೇ: ಕೆ. ಮಲ್ಲಿನಾಥ
ಪ್ರ: ಸುರ್ವೆ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ: 2018
ಪುಟ: 176 ₹ 135

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಯಾವ ತಿಂಗಳು, ಯಾವ ಆಹಾರ?

ಡಾ. ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ

'ಬಾಲೋ ಬಲಂ ರಾಷ್ಟ್ರಸ್ಯ' - ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಈ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಯಾವುದೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೆ ಉತ್ತಮ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂತತಿ ಹೊಂದಲು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಅವಾವನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಈಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ದಂಪತಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಇಬ್ಬರೂ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರ ಎಂದರೆ ಭೂಮಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿ ಫಲವತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಕೆಯ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪು ರಾಕ್ಷಸನಾದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕಯಾದು ಋಷಿಯಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಪ್ರಹ್ಲಾದನಂತಹ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನನವಾಯಿತು. ಇದೆ ರೀತಿ ಅಭಿಮನ್ಯು, ಅಷ್ಟಾವಕ್ರರೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆಂದು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖದೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಅತಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಆದಷ್ಟು ಋಣಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪಾಲನೆ ಸೂಕ್ತ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏನನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮಗು ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಂದ ಹೇಗೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಆದಷ್ಟು ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ವಾಕರಿಕೆ ಬಾಯಿರುಚಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಟವಾದ ಬಯಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತಿದ್ದರೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂರನೆ ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ರುಚಿ ಇರುವ ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು

ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಸರುಬೇಳೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಮೂರು, ಐದು ಮತ್ತು ಏಳನೆ ತಿಂಗಳಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ತೆಂಗಿನ ಹೂವಿನ ರಸದಿಂದ ಮನೆಯೌಷಧಿ ತಯಾರಿಸಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಎರಡೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ತುಪ್ಪ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಐದನೆ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರಗಳಂತಹ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಐದರಿಂದ ಆರು ಬಾದಾಮಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾಸದಲ್ಲೇ ಕೇಸರಿಯ ದಳಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೈಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರನೆ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏಳನೆ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ತಿನಿಸು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಳನೆ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸೀಮಂತಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೀಮಂತವು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ಹೋಮದ ಮುಖೇನ ದೈವ ಸಂಪ್ರೀತಿ ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಂಟನೆ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ದ್ರವಾಹಾರಗಳು ಎಂದರೆ ಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಜೊತೆ ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್‌ಗಳು, ಸಾರುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆಂದೇ ಕೆಲವೊಂದು ಆಸನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳೂ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಬಿಪಿ (ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದಂತೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಲೇಖನ ದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಮೂಲ್ಯ ಬಳುವಳಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಈ ಮಾತು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಲಕರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸಂಜೀವಿನಿ
ಡಾ.ಮುರಲೀ ಮೋಹನ ಚೂಂತಾರು
9845135787
drmuraleemohan@gmail.com

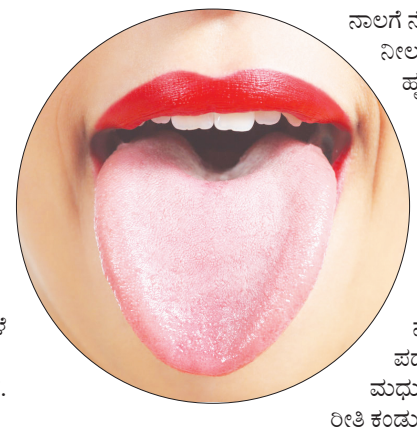
ನಾಲಗೆಯ ರಚನೆ: ನಾಲಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತೀ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ನಾಲಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಅಂಗ. ಚಪಲತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರೇ ನಾಲಿಗೆ. ರುಚಿಗ್ರಂಥಿ ಹೊಂದಿರುವ ನಾಲಿಗೆ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸೇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕಲಸುವ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೊಲ್ಲುರಸ ದೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಲಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾಲಗೆ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಬರೀ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಇದರೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಎಲುಬಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8 ರಿಂದ 9 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 7ರಿಂದ 8 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಲಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚರ್ಮದ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರುಚಿಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಲಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಹೇರಳವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರಣ ಈ ಬಣ್ಣ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಬಣ್ಣ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣವಾಗಬಹುದು.

ಯಾವಾಗ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ?

ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಬೋಳಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಕೆಂಪು ಉರಿಯೂತ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾಲಗೆಗೆ ರಕ್ತದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದಾಗ ನಾಲಗೆ ನೇರಳೆ ಅಥವಾ ನೀಲವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ನೀಲವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಕಾರ್ಲೆಟ್ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿದುಹೋದಾಗ ನಾಲಗೆ ಸುತ್ತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಪದರ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಸಂಶಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಪದರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡಿಡಾ ಎಂಬ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದಾಗ ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪನಾದ ಬಿಳಿ ಪದರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯಾದಾಗ ನಾಲಗೆ ಕೆಂಪಗೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ನಾಲಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?

1. ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದ ಬಳಿಕ ಕೈಬೆರಳಿನಿಂದ ನಾಲಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಲಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ನಾಲಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ನಾಲಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಎಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಆದರೆ ಪ್ರತಿ 2 ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
3. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪದರ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ನಾಲಗೆ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ.
5. ನಾಲಗೆ ಉರಿಯೂತ, ನಾಲಗೆ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಪದರ ಕಂಡು ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬೇಟಿ ಮಾಡಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.
6. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು, ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರು, ದಿನಂಪ್ರತಿ ಹತ್ತಾರು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರು ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕೊನೆ ಮಾತು

ನಾಲಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹಳ ಅತ್ಯಂತ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ನಾಯುಯುಕ್ತ ಅಂಗ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಮಾತಾಡುವವರಿಗೆ ಉದ್ದ ನಾಲಗೆಯವರು ಎಂದೂ, ಮಾತನಾಡಲು ಹೆದರುವ ಅಂಜುಬುರುಕರಿಗೆ ನಾಲಗುಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದೂ, ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿದಂತೆ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಡಿದಂತೆ ಮಾತಾನಾಡುವವರನ್ನು ಹರಿತ ನಾಲಗೆಯವರೆಂದೂ, ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮಾತನಾಡುವ ದ್ವಂದ್ವ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಪಟಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ನಾಲಗೆಯವರೆಂದೂ ಸಮಾಜ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ತೋರಿಸಿದ ಯಶೋದೆಗೆ ಎಂದು ಕಥೆ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗಂತೂ 'ನಾಲಗೆ' ಎಂದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ ನೀಡುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ನಾಲಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಪೂರ್ವಾಪರ ರೋಗದ ಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ 'ನಾಲಗೆ'ಯ ಬಳುವಳಿ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು. ಬ್ರಹ್ಮ ಬರೆದ ಹಣೆಬರಹ ಓದಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದರೂ ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಬರಹವಂತೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವರದಾನ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಬಹುಸಮೃದ್ಧ ಕೃತ