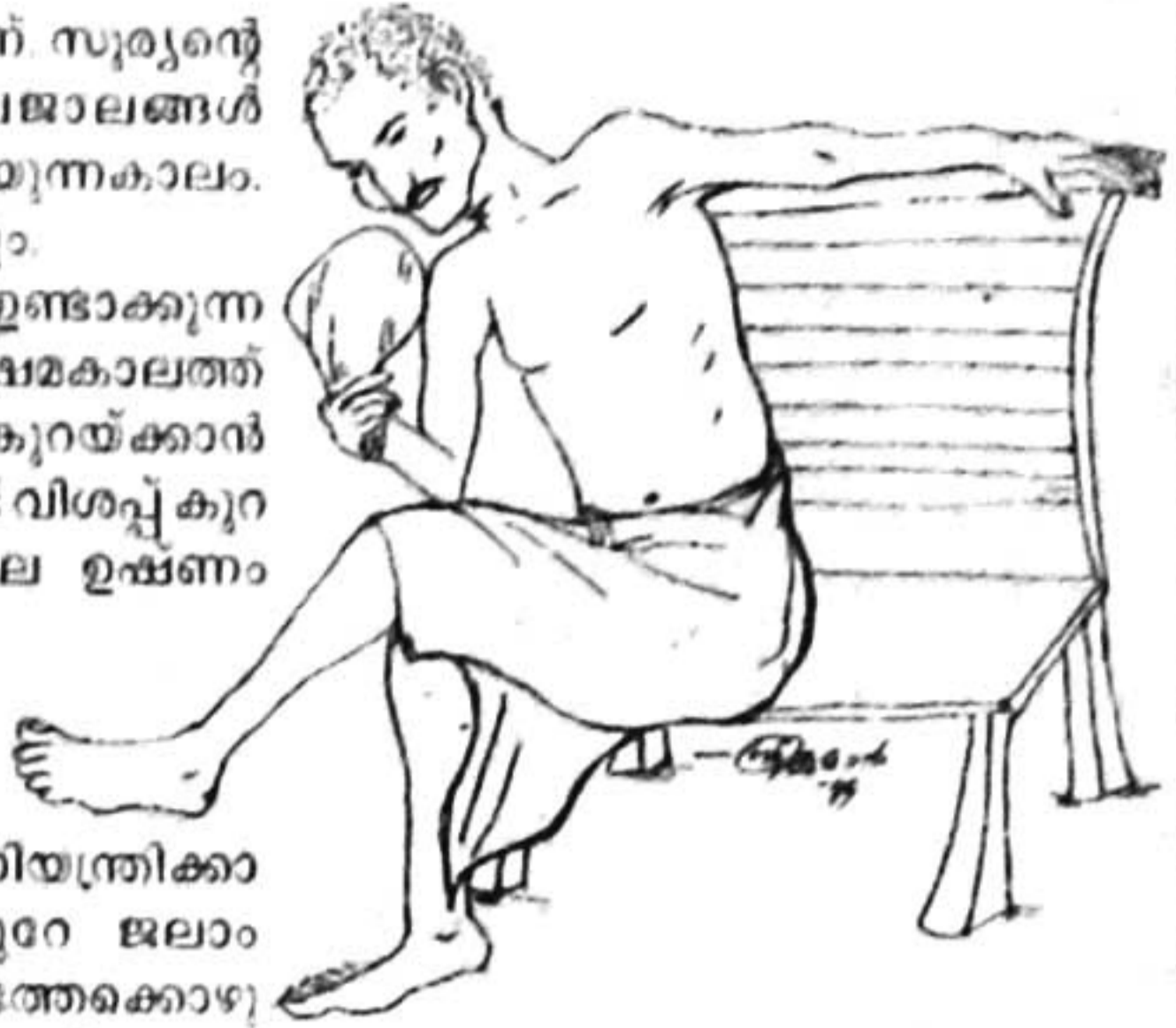


# ബോർഡ് കാലത്തിന് യോജിച്ച ദിനചര്യകൾ

ഇത് ഗ്രീഷ്മകാലമാണ്. സൂര്യന്റെ ശക്തി ഭൂമിയിലെ ജീവജാലങ്ങൾ ഏറ്റവും നന്നായി അറിയുന്നകാലം. സർവ്വത്രചൂടും വരൾച്ചയും.

ദഹനപ്രക്രിയ ചൂട് ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഗ്രീഷ്മകാലത്ത് മനുഷ്യശരീരം ദഹനം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് വിശപ്പ് കുറയുന്നു. അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഉഷ്ണം



മൂലം ശരീരതാപനില നിയന്ത്രിക്കാനായി ശരീരത്തിലെ കുറേ ജലം ശത്തെ വിയർപ്പാക്കി പുറത്തേക്കൊഴിക്കേണ്ടിവരുന്നു. ഈ ജലനഷ്ടം പരിഹരിക്കാൻ ഇടയ്ക്കിടെ ജലം ശരീരത്തിലേക്ക് സപ്ലൈക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ ദാഹം വർധിക്കുന്നു. അങ്ങിനെയാണ് ഉഷ്ണകാലത്ത് വിശപ്പ് കുറഞ്ഞും ദാഹം കൂടിയുമിരിക്കുന്നത്.

ഉഷ്ണകാലത്ത് ത്രിദോഷങ്ങളിലെ വാതം കോപിക്കുകയും പിത്തം വികൃതമാകുകയും കഫം ശമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരബലവും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയും കുറയുന്നു.

ഇതെല്ലാം മനസിലാക്കി വേണം ഗ്രീഷ്മകാലത്തെ ആഹാരനീഹാരാദികാര്യങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്താൻ. ഗ്രീഷ്മകാലത്തിന് അനുയോജ്യമായ ദൃത്യചര്യ താഴെപറയുന്നു.

മുടി കഴിയാവുന്നത്ര നീളം കുറച്ച് വെട്ടുക.

കനം കുറഞ്ഞ്, അയവുള്ള, വെളുത്ത, പരുത്തിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. ഇറുകിയ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

യാത്ര കഴിയാവുന്നതും ഒഴിവാക്കുക. ഒഴിവാക്കാനാവില്ലെങ്കിൽ കൂട ചൂടി മാത്രം നടക്കുക. അമിത ദുരമോ, അമിത വേഗത്തിലോ, അധികം ഭാരമെടുത്തോ നടക്കാതിരിക്കുക.

കഠിനമായ വ്യായാമങ്ങളെല്ലാം ഒഴിവാക്കണം. സ്ത്രീപുരുഷബന്ധങ്ങളും കുറയ്ക്കണം.

ദിവസം രണ്ടുതവണയെങ്കിലും തണുത്ത ശുദ്ധജലത്തിൽ കുറേ സമയമെടുത്ത് കുളിയ്ക്കണം. തുറസായ സ്ഥലങ്ങളിൽ സമയം ചെലവാക്കണം. കഴിയാവുന്നതും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നത് വീടിനു പുറത്താക്കണം.

നേർപ്പിച്ച മോര്, പഴച്ചാരുകൾ, നാരങ്ങാവെള്ളം, കരിമ്പിൻ നീര്, തണ്ണിമത്തൻ എന്നിവ ഇഷ്ടംപോലെ കഴിക്കണം. രാമച്ചം ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം.

ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളതും ഘന

വുമായ ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. ഇറച്ചി, മീൻ, മുട്ട, കടല എന്നിവയൊക്കെ ഒഴിവാക്കേണ്ടവയിൽ പെടും. ചോറിനേക്കാൾ നല്ലത് കഞ്ഞിയാണ്. രാത്രി എന്തായാലും കഞ്ഞിമതി. ചുടോടുകൂടി ഒന്നും കഴിക്കരുത്.

പീര തുടങ്ങിയ ഇലക്കറികൾ, വെള്ളരിക്ക, മത്തങ്ങ, തക്കാളി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ കറിവച്ച് കഴിക്കാം - പച്ചക്കൂതനെ കഴിച്ചാൽ ഏറെ നല്ലത്. എരിവും ഉപ്പും പുള്ളിയും കുറക്കണം. അച്ചാരുകൾ ഒട്ടും നന്നല്ല. ചന്ദനമരച്ച് നെറ്റിയിലിടുന്നത് നല്ലതാണ്.

(കടപ്പാട്: ഡോ. എസ്. നേശമണി)

## നാട്ടറിവിലെ പൊരുൾ - 6 ഇനി ചക്കരവെള്ളം കുടിക്കാം

### ഡേവിസ് വളർക്കാവ്

കിണറുകൾ കുഴിപ്പിക്കുന്ന കാലമാണല്ലോ. സ്ഥാനം കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ വെള്ളം കാണുവോളം ആകാംക്ഷയുടെ ആഴങ്ങളിലാണ് എല്ലാവരും ഭൂമിക്കടിയിലെ വെള്ളം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ പണിക്കാർക്കും അവകാശികൾക്കും എന്തൊരു സന്തോഷമാണെന്നോ. ആഹ്ലാദത്തിന്റെ അണപൊട്ടിയൊഴുക്കാണ് പിന്നീട്.

മുമ്പൊക്കെ കന്നിജലം മധുരം ചേർത്ത് എല്ലുവാർക്കും വിതരണം ചെയ്തിരുന്നു. ഭൂമിദേവിയുടെ പ്രസാദംപോലെ.

സന്തോഷവും നേട്ടങ്ങളും വിഭവങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിന്റെ പാഠമാണ് ഈ പ്രവൃത്തിയിലൂടെ തലമുറകളായി കൈമാറിവരുന്നത്. സാർഥപരമായി മറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിതങ്ങൾക്ക് ഇതൊരു അനാചാരമായി തോന്നുന്നതിൽ അർഭുതപ്പെടാനില്ല.