

**વ**ર્ષાઋતુ એ આર્થિક રીતે જીવાદોરી સમાન ને ધરતીના લીલાછમ સૌંદર્યની જનની હોવા છતાં આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વધુ તકલીફ દેય હોય છે. ઉનાળાની કાળઝાળ ગરમી પછી વરસાદનો પ્રથમ સ્પર્શ આલ્હાદક લાગે છે પરંતુ આ ઋતુ પોતાની સાથે અનેક રોગોના મૂળ કારણરૂપ મંદાગ્નિને સાથે લાવે છે. વાતાવરણમાં ભેજના હિસાબે અન્નાપાન-ખાદ્યપદાર્થોનો જલદી બગાડ થાય છે. આપણા ગ્રંથોમાં શ્રાવણ મહિનાનું એકટાણું કે ચાતુર્માસના એકટાણાંનું જે મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે તેની પાછળ આયુર્વેદની આહારસંહિતા જ રહેલી છે. જઠરાગ્નિ સામાન્યતઃ મંદ હોવાને કારણે સાંજનું ભોજન ન લેવાય તે દૃષ્ટિએ એકટાણાંનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું તેને ધર્મ સાથે જોડી દેવાતાં માનવ સમાજ તેનું વધુ પાલન કરે એ હેતુ પણ સચવાઈ રહે છે.

## વર્ષાઋતુમાં રોગોથી બચવા આટલું અવશ્ય કરો

પાણી ઉકાળેલું જ પીવું. પાણી ઉકાળતી વખતે તેમાં સૂંઠનો કટકો નાખવો. ઠંડુ થયેલ ગાળીને તે જ પાણીનો પીવા માટે ઉપયોગ કરવો.

આહારમાં હિંગ, લસણ, મરી, અજમો, આદુ, સુવા, રાઈ, મેથી, સરગવો, ફૂદીનો, કારેલા, લીંબુનો વધુ ઉપયોગ કરો.

ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવાનો આગ્રહ રાખો. જમવાનો સમય થયો છે એટલે ભૂખ હોય કે ન હોય તેમ છતાં જમી લેવું એવું કદાપી ન કરો.

શાકભાજીને હૂંફાળા પાણીમાં બરાબર સાફ કરીને જ ઉપયોગમાં લો.

શાકાહારી વ્યક્તિઓએ આ ઋતુમાં સુપાચ્ય એવાં મગ (ધી, લસણ, હિંગથી વધારેલા)નો ઉપયોગ બીજી બધી દાળ કરતાં વધારે કરવો.

વરસાદના હિસાબે બહાર વ્યાયામર્થે ન જઈ શકાય તો ઘરમાં વ્યાયામ અવશ્ય કરો. વરસાદ ન હોય તો રાત્રે અચૂક ચાલવા જાવ.

આયુર્વેદની ચરકસંહિતામાં આ ઋતુમાં ખાદ્યપદાર્થોમાં મધ ભેળવીને ખાવાનું વિધાન છે. જેનાથી સુસ્તિ, થાક, મોળ આવવી વગેરે ઋતુને કારણે ઉદભવે છે તે દૂર થાય છે. આ પ્રયોગ મધુમેહવાળા દર્દીઓએ ન કરવો.

ગળ્યા પદાર્થો કરતાં કડવા, તૂરા, ખાટા-ખારા પદાર્થોને માન્યતા આપવી. આદુ, લીંબુ રોજ ભોજન પહેલા આરોગવા.

સ્નાન માટે લીમડાના પાન ઉકાળેલું પાણી જ વપરાશમાં લેવું. સ્નાન માટેના પાણીમાં એક લીંબુનો રસ ઉમેરવામાં આવે તો શરીરની ત્વચામાં સુંદર નિખાર રહે છે.

દેહનું ઘર્ષણ - સ્નાન ચંદન, કપૂરકાચલી વગેરે સુગંધિત દ્રવ્યોના પ્રયોગથી કરવું પણ ત્વચા માટે લાભદાયક છે. હર્બલ સ્પા પણ ઉપયોગી છે.

રાત્રિ જાગરણ તથા દિવસની ઊંઘથી દૂર રહો.

બજારમાં મળતા ઉઘાડા, વાસી ખોરાકથી દૂર રહો.

તળેલા ખોરાકનો બને તેટલો ત્યાગ કરો.

વધુ પડતું જમવું નહીં અને અરૂચિનો અનુભવ થાય તે દિવસે ઉપવાસ કરવો.

દહીં, આથાવાળી વસ્તુઓ જેવી કે પીઝા, ઢોકળા, ઢોંસા, હાંડવો, અથાણાંથી શક્ય તેટલા દૂર



## વરસાદની મોસમમાં સ્વાસ્થ્યની સાચવણી

રહો.

ભીનાં વસ્ત્રો તથા ભીના બૂટ-ચંપલ પહેરી ન રાખો.

ગૃહિણીઓ કે જેમનાં હાથ વારંવાર ભીના થતાં હોય છે તેઓ સ્વચ્છ કપડાંથી કે ટીસ્યુ પેપરથી હાથને કોરા રાખવાનો પ્રયત્ન કરતા રહે તો ત્વચાના રોગોથી બચી શકે.

વરસાદમાં પલળેલાં તમારા સુંદર વાળને ખુલ્લા કરીને કોરા થવા દો. ભીના વાળમાં કાંસકો ન ફેરવતાં કોરા થવા દો.

માથાના વાળને પણ લીમડાના પાન ઉકાળ્યા હોય તેવા પાણીથી સાફ કરો.

આપના ઘરમાં, દ્રાક્ષાસવ, હિંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણ, હરેડે ટીકડી, ત્રિફલા ટીકડી, અજમોદાદિ વટી, સુદર્શન ઘનવટી, લહસુનાદિ વટી, સંશમની વટી, મહામંજીષ્ટાદિ વટી, ચિત્રકાદિ વટી, બિલ્વાદી ચૂર્ણ જેવા આયુર્વેદિક ઔષધો રાખો અને વૈદ્યકીય સલાહ લીધા બાદ તેનો ઉપયોગ કરો.

આંગણામાં ઉગેલી તુલસી, અરડૂસી અને કડવો લીમડો આ ઋતુમાં ખૂબ ઉપયોગી છે. તમારા આંગણામાં આ ઔષધોનો ઉછેર કરો.

દુનિયામાં પ્રથમ સુખ પોતાનું સ્વાસ્થ્યયુક્ત જીવન છે. તેને કોઈપણ વસ્તુના ભોગે પ્રાપ્ત કરો. સાચું જ કહ્યું છે - સર્વમન્યત્ પરિત્યજ્ય શરીરમ્ અનુપાલયેત...