

## पावसाळा एन्जाय कसा कराल?

पावसाळा सुरु झाला की निसर्ग आनंदाने बहरतो. सर्वत्र वृक्ष, वेली पानांनी,फुलांनी बहरतात.तजेलदार दिसतात. वर्षभरामध्ये एकदाच येणारा हा ऋतू पावसाळा, जणू सृष्टीला वर्षभराचे पोषण देतो. नद्यानाल्यांना पाणी येते... पूर येतात. जमिनीमध्ये ओलावा मुरतो. हवा दमट होते.कोंदट होते.

त्यामुळे निसर्गाला सुखावणारा हा ऋतू आपल्याला सुद्धा आनंद देतोच. खरे तर मस्त पडणारा पाऊस, हिरवागार झालेला निसर्ग, खळाळते धबधबे म्हणजे ट्रीपला किंवा छोट्या पिकनिकला तरी जायलाच हवे! भुरभूर पडणाऱ्या पावसात एकदा तरी भिजायलाच हवे. आणि बाहेर पडल्यावर गरम गरम वाफाळता चहा आणि गरम भजी यांचा मोह टाळणे केवळ अशक्य ! पावसाळ्यात तळलेले आणि चमचमीत पदार्थ खाण्याची तीव्र इच्छा होते. सतत काहीतरी गरम प्यावेसे वाटते त्यामुळे चहा, कॉफी जास्त प्रमाणात घेतले जाते. सामोसे,वडे,भजी,मिसळ असे पदार्थ खावेसे वाटतात व सहज उपलब्ध असल्याने ते खाल्लेही जातात. एखादे वेळी असे पदार्थ नक्कीच खावेत. मात्र खाताना ते ताजे बनवलेले आहेत न हे पाहावे. अनेकदा एकदा तयार करून ठेवलेले पदार्थ पुन्हा पुन्हा त्याच तेलात तळून काढतात व गरम म्हणून देतात. हेमात्र पचनास त्रासदायक ठरते. पावसाळा आहे म्हणून वारंवार हे पदार्थ खाणे टाळावे.

या ऋतूमध्ये मांसाहार जास्त केला जातो. एकत्र या हवेमध्ये चमचमीत मांसाहार चांगला वाटतो आणि आजही अनेक घरांमध्ये श्रावण महिन्यात मांसाहार केला जात नाही, त्यामुळे त्या आधी भरपूर खाऊन घ्यावे हा हेतू असतो ! मात्र अति तेथे माती या न्यायाने तो मांसाहार चवीला चांगला लागत असला तरी पचनाला जड पडतो, त्यामुळे वारंवार खाल्ल्याने त्रास होतो. या ऋतूमध्ये मासे खाणे टाळावे. चिकन किंवा मटण याचे तंदूर प्रकार म्हणजेच भाजलेले मांस खावे. तिखट मसालेदार रस्सा खाणे टाळावे.

मुळात प्रत्येक ऋतूचा आपल्या शरीरावरही काही न काही परिणाम होतच असतो. त्याप्रमाणे पावसाळ्या मध्ये पचन मंद होते. अनेकदा खूप भूक लागत नाही.या ऋतूमध्ये आम्लपित्त होते. त्यामुळे घशाशी आंबट पाणी येणे, मळमळ होणे,क्वचित आंबट कडू उलटी होणे असे त्रास होतात.

थंड व दमट हवेमुळे सर्दी, ताप,खोकला येणे असे त्रास होतात.दमा असणाऱ्या लोकांना या हवे मध्ये दम जास्त लागतो. हल्ली डासांमुळे होणाऱ्या डेंगू सारख्या आजारांचे प्रमाण या हवेत जास्त वाढते. यासाठी काय करावे ?

खरे तर आजार होतात कारण आपली प्रतिकार शक्ती पुरी पडू शकत नाही. ती पुरेशी नसते कारण रोजच्या जीवनशैलीमध्ये आपण नियमित चांगला सकस आहार घेणे, पुरेशी झोप घेणे व नियमित

व्यायाम करणे या गोष्टी सातत्य ठेवून करत नाही. जर या गोष्टी नियमित केल्या तर हवामानातील बदल किंवा छोटे क्वचित आहारातील बदल हे तितकेसे त्रासदायक ठरत नाहीत. त्यामुळे रोजच्या रूटीन मध्ये वरील तीन गोष्टी पाळाव्या.

बाहेर सतत खाऊ नये. सतत चहा घेऊ नये. दिवसातून २ कप प्यावा. गरम प्यावेसे वाटल्यास भाज्यांचे किंवा चिकन चे सूप प्यावे. ते आरोग्यदायक असते. गरम, ताजे अन्न खावे. शिळे, फ्रीज मधील अन्न टाळावे.

दम्याचा त्रास असणाऱ्यांनी गरम कपडे घालावेत. छाती, घसा,कान,पाठ रोज थोडे शेकावे. खूप दम लागत असल्यास लंघन करावे. फक्त गरम सूप पीत राहावे. खूप खाणे टाळावे. दम लौकर कमी येतो..

थोडक्यात पावसाळा एन्जॉय करायचा असेल तर सतत तेलकट खाण्याचा मोह टाळावा. गरम अन्न घ्यावे. फ्रोजन फूड टाळावे. थंड टाळावे. सकस, ताजे, गरम व साधे अन्न घ्यावे. व गरजेनुसार गरम कपडे घालणे, शेकणे करावे. घरामध्ये नियमित पणे ओवा,कडूनिंब,सुंठ गरम करून त्याचा धूर करावा व तो घरामध्ये फिरवावा. यामळे हवा शुध्द होते व डास, माशा हे उपद्रवकारक जंतू घरात राहत नाहीत.

थोडक्यात, अतिशय छोट्या उपायांनी पावसाला आणि या ऋतूला एन्जॉय करणे सहज शक्य आहे.