

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಂವಾದ ಬದಲಾಗುವ ಸಮಯ. ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ತುಸು ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತು ಬದಲಾಗುವಾಗ ದೇಹ ಮೌನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ - ನಾವು ಅವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?

ಬೇಸಿಗೆ ಆರಂಭವಾದಾಗ ಜನರು ಮೊದಲಾಗಿ ಕೇಳುವುದು - 'ಎಷ್ಟು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?' ನಾನು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತೇನೆ.

'ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು?'

ಸರಳ ಲೆಕ್ಕವಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 35 ಮಿಲಿ ನೀರು. 60 ಕಿಲೋ ತೂಕದವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು. 80 ಕಿಲೋ ತೂಕದವರಿಗೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಹತ್ತಿರ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಯಮ ಪುಸ್ತಕವಲ್ಲ. ಇದು ಆರಂಭದ ದಿಕ್ಕು ಮಾತ್ರ. ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಆಟ ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳು, ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಸುರಿಯುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ದಿನವಿಡೀ ಏರ್ ಕಂಡೀಷನ್ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಸಾಕಾಗಬಹುದು.

ಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಅಂಕೆಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅದು ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಷಯ.

ಒಮ್ಮೆಗೇ ತುಂಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ದಿನವಿಡೀ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ. ದಾಹ ಬಂದ ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದು ತಡವಾದ ಕ್ರಮ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಾಹದ ಸಂಕೇತ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಅದು ಇನ್ನೂ ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸದಾ ಶಲ್ಬ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಸರಳ ಸೂಚನೆ. ಮೂತ್ರ ಮಂದ ಹಳದಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಾಢ ಹಳದಿ ಕಂಡರೆ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ದಿನಪೂರ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದರೆ - ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿದಿರಬಹುದೆಂದು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನೀರು ಕೂಡ ಔಷಧಿಯಂತೆ. ಮಿತಿಯೂ ಮುಖ್ಯ.

ಆದರೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕೇವಲ ನೀರಿನ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಉಪ್ಪಿನ ಕಥೆಯೂ ಹೌದು. ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಖನಿಜಗಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿ ಏಕೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸು ರಿ ಯು ವಾ ಗ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಣವೂ ಹೊ ರ ಹೋ ಗು ತ್ತದೆ . ಅದನ್ನು

ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಈ ಸರಳ ಪದ್ಧತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ನಿಂಬು ನೀರು, ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ, ಹುರಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಪಾನೀಯ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ

ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಜಾಣ್ಮೆಯ ಉತ್ತರ

ಸ್ವೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಗ್ರ ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ನಡುವೆ ಅನೇಕ ಅಂಗಡಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ಸಿಯೆಸ್ಟಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸಂಜೆ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದು. ಇದು ಆಲಸ್ಯವಲ್ಲ; ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಜೀವನಕ್ರಮ. ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ತು. ಬಿಸಿಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿದರೆ ದೇಹದ ತಾಪ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮರಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ದಾಹ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಕಠಿಣ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಗೆ ರುಮಾಲು ಅಥವಾ ಪಗಡಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಡಿಲ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು—ಇವು ಫ್ಯಾಷನ್ ಅಲ್ಲ; ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಮ.

ದಕ್ಷಿಣ ಯೂರೋಪಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವನದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯೇ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



— ಇವು ಕೇವಲ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಜ್ಞಾನ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಣ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸಹಜ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ಏಸ್ ನೀರು ಕ್ಷಣಿಕ ತಂಪು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ತಣ್ಣನೆಯ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣ ತಾಪಮಾನದ ಪಾನೀಯಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.