

ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಂಬು ನೀರಿಗೆ ಚೆಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿ. ಬೆವರಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಲವಣವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಇದು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ನೀರು ತಂಪಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಡಿಕೆಯ ಮಣ್ಣಿನ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳು. ಆ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹೊರಗಡೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ನೀರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆವಿಯಾಗುವಾಗ ಉಷ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಉಷ್ಣ ಒಳಗಿನ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ನೀರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಅವಿಭವನದ ತಂಪು ಪರಿಣಾಮ' ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಅಫ್ರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಉಂಟಾದಾಗ, ಆ ಬೆವರು ಒಣಗುವಾಗ ದೇಹದಿಂದ ಉಷ್ಣ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಿನ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಿಸಬಾರದು; ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರು ಮತ್ತು ದ್ರವಪಾನ ಮುಖ್ಯ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಪಾಠ ಒಂದೇ: ಬಿಸಿಲನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಬೇಡ; ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಸಾಕು. ಹವಾಮಾನವನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲಾರವೆ. ಆದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಜಾಣ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದೇಹದ ದ್ರವ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಯಬಹುದು. ದೇಹ ತಂಪಾಗಲು ರಕ್ತವನ್ನು ಚರ್ಮದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆಭಾರ ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಇದು ದುರ್ಬಲ ಎಂದಲ್ಲ; ದೇಹ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಹಜ ಪ್ರಯತ್ನ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸವಾಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಹಾಲ್ ಟೆಸ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆಯಾ?' ಎಂದು ತಾಯಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. 'ಪೆನ್ ಇದೆಯಾ?' ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ

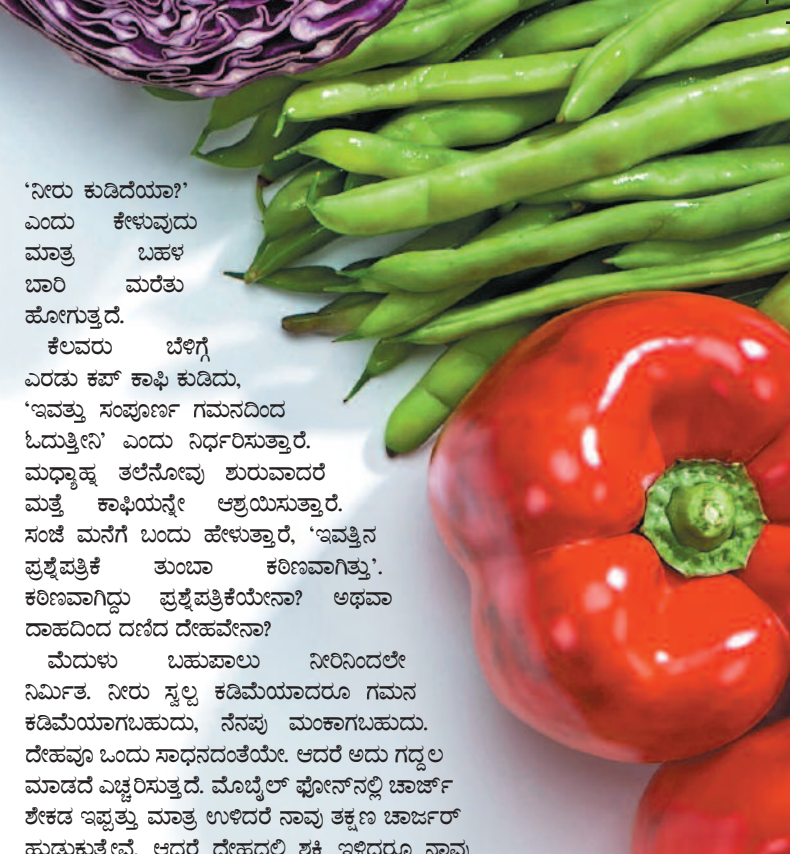
'ನೀರು ಕುಡಿದೆಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಬಾರಿ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು, 'ಇವತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನದಿಂದ ಓದುತ್ತೀನಿ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಫಿಯನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಇವತ್ತಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು'. ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯೇನಾ? ಅಥವಾ ದಾಹದಿಂದ ದಣಿದ ದೇಹವೇನಾ?

ಮೆದುಳು ಬಹುಪಾಲು ನೀರಿನಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮಿತ. ನೀರು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ನೆನಪು ಮಂಕಾಗಬಹುದು. ದೇಹವೂ ಒಂದು ಸಾಧನದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಅದು ಗದ್ದಲ ಮಾಡದೆ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಜ್ ಶೇಕಡ ಇಪ್ಪತ್ತು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದರೆ ನಾವು ತಕ್ಷಣ ಚಾರ್ಜ್ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಳಿದರೂ ನಾವು ಗಮನಿಸದೆ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮೌನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಕೆಲವರು ಶಾಲೆಯ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ; ಶಾಲೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಹೌದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಲಸವೂ



ಗ್ರೀಷ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸರಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ದೇಹದ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ: ಸಿಹಿ, ದ್ರವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ, ಹಗುರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ, ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿ ಅತಿ ಖಾರ, ಅತಿ ಹುಳಿ, ಕರಿದ

ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ, ನೆರಳು, ಗಾಳಿ ಹರಿದಾಡುವ ವಾತಾವರಣ ದೇಹಪಾಲನೆ, ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲು ತೆಳುವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು, ತಂಪಾದ, ಗಾಳಿಯಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಸಾರಾಂಶ: ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಕಾಲ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ.

