

ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು, ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವುದು - ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕದಡುತ್ತವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ತೆಳುವಾದ ಮಲ, ಹೊಟ್ಟೆ ಊತ, ಉರಿ, ಅಸಹನೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಶಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ, ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುತ್ತದೆ.



ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಲ್ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಷ್ಣತೆ ಸೇರಿ ದಣಿವು, ತಲೆನೋವು, ಅಸಹನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಸಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತಲೆಭಾರ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಉರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಕೇವಲ ಮನೋಭಾವದ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ದೇಹದ ದ್ರವ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಲ್ ಬದಲಾವಣೆಯ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ ಪರಿಣಾಮ.

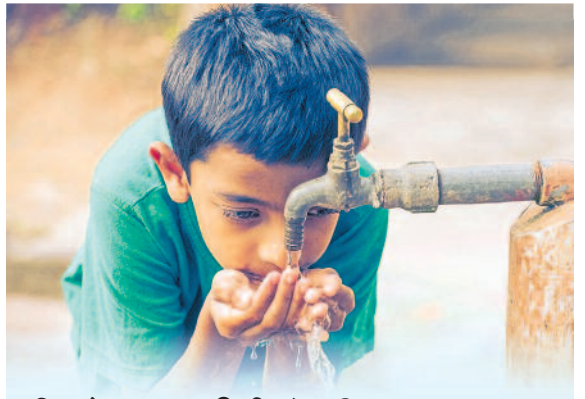
ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ದಾಹದ ಸಂಕೇತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ನನಗೆ ದಾಹವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದಿನವಿಡೀ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

ನಗರವೂ ಒಂದು ದೇಹದಂತಿದೆ. ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಕಟ್ಟಡಗಳು ದಿನಪೂರ್ತಿ

ಬಿಸಿಲನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಸಂಜೆಗೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಗಳ ಕೊರತೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನ್,

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ 5 ತಪ್ಪುಗಳು

- ದಾಹ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.
- ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.
- ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸುವುದು.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಗ್ರ ಬಿಸಿಲನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.
- ನಿರ್ದಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.



ನೀರು ಸಾಕಾಗಿದೆಯಾ?

- ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ನೋಡಿ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಒಣಗಿದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಮೂತ್ರ ಗಾಢ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದೆಯೇ?
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ತಲೆ ಭಾರವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಅಥವಾ ಒಣತನ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಸಹನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು 'ಹೌದು' ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು.
- ದಾಹ ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಯಬೇಡಿ. ದಿನವಿಡೀ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ದೇಹದ ಸೂಚನೆ ಮೌನವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನ್, ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನ್. ಹೊರಗಿನ ಬಿಸಿಲು ಎಷ್ಟು ಏರಿದರೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವಿದ್ಯುತ್ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿ.

ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಚ್ಛೇ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ತೆರೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶಾಂತಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಧ್ವನಿ ಏರಿಕೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಗಳ ಅಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಬಿಸಿಯ ಬಗ್ಗೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಡಾಕ್ಟರ್, ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಟ್ರಿಪ್ ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ' ಮೊಬೈಲ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ 'ಈಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಸಮಯ' ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದರೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಟ್ರಿಪ್ ಹೇಳಿದರೆ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಟ್ರಿಪ್ ನಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ದಾಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ದೇಹದ ಕೆಲಸವೇ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಪೊಲೀಸ್, ಉತ್ಪನ್ನ ವಿತರಣೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಕಟ್ಟಡ ಕಾರ್ಮಿಕರು - ಇವರಿಗೆ ನಿಯೋಜಿತ ನೀರಿನ ವಿರಾಮ, ನೆರಳು, ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೌದು.

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಈಗ ದೂರದ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ರಾತ್ರಿಗಳು ಹಿಂದಿನಂತೆ ತಂಪಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೋಡೆಗಳೂ ಬೆಚ್ಚಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನಿರ್ದಿ ಆಳವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ದಿ ಪೂರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮರುದಿನದ ಬಿಸಿಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೆ ಆ ಮಗನತ್ತ ಮರಳೋಣ. ನಾವು ದೊಡ್ಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು. ದಿನವಿಡೀ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಜ್ಜಿಗೆ. ರಾತ್ರಿ ಹಗುರ ಊಟ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿ. ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಳು, 'ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ'.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಿಹಾರ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಶತ್ರು ಅಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹದ ಸತ್ಯದ ಕನ್ಯೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾದಿಸುವವರು ಸೋಲುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

