

## ಪ್ರಾಸ್ಥಿಕ ಬಾಟಲೆಯ ನೀರು ಬೇಡ

ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಕೂಲಕೆಂದು ಪ್ರಾಸ್ಥಿಕ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಕಾದ ಪ್ರಾಸ್ಥಿಕನಿಂದ ಬಿಸ್ಪಿನಾಲ್‌ಎ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಲ್ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿದ ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಇದು ಮೂತ್ರನಾಳ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮೂತ್ರವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಂಡು, ಮುಂದೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಸಿಸ್ಟಿನ್ ಮೊದಲಾದವು ಹರಳುಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೂತ್ರವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

### ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೂ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದೋ ಕೆಲವರು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸದ ನಡುನಡುವೆಯೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಪರಿಶ್ರಮ ಬೇಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಗತ್ಯತೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಹನ್ನೊಂದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣದಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

### ಆಹಾರ ಹೀಗಿರಲಿ

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೂರವಿಡುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ನೀರಿನಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಪಾನಕಗಳ ಸೇವನೆ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಕಬೂಬಿನಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

### ಚರ್ಮದ ಕಾಳಜಿ

ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು (ಬೆವರು ಸಾಲೆ ಅಥವಾ ಹೀಟ್ ರಾಶ್) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಭಾಗವು ಕೆಂಪಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತುರಿಕೆ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕಂಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಕೆಳ ಭಾಗ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೆಕೆ ಗುಳ್ಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಶೀಲೇಧದ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹನ್ನೊಂದು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ ಐದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತುರ್ತು ಕೆಲಸವಿದ್ದ ರಷ್ಟೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಛತ್ತಿ ಅಥವಾ ಟೋಪಿಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ ಮತ್ತು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಿಳಿಯಾದ ಬಣ್ಣದ, ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾಜಾತನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ತುಸು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ವಿಶಾಲವಾದ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವಂತಹ ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಸುಕಿನ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರದ ಸಮಯವೇ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಇತರ ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಮುನ್ನೂಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಆಯಾಸ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಚರ್ಮ ಬಿಳಿಬಿಳಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿರುವ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ, ನೀರು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ■

