



ಲೋಷನ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಆದ್ರತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್

ಸಾನ್ರಿ ಆಫಿಸಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಬರುವಾಗ ಸೆಖೆಯಿಂದ ಗಂಟಲು ಒಣಗಿ ವಿಪರೀತ ದಾಹ. ಎದುರಿಗೇ ಇದ್ದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಬಾಟಲಿಗಳು ಕೈಬೀಸಿ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಐಸ್ ಕೋಲ್ಡ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಗಟಗಟ ಹೀರಿದಾಗ ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಗಂಟಲು ತಂಪಾಗಿತ್ತದ್ದೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದೊಡನೆ ಗಂಟಲು ನೋವು- ನೆಗಡಿ ಶುರು.

ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸವಿಯಲು ಪ್ರಶಸ್ತ ಕಾಲ ಬೇಸಿಗೆ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾದರೂ ಬಿರು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿರುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಐಸ್ ಮೇಲೆ ತೇಲುವ ರಸಗಳು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವೆನಿಸಿದರೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಗ ಹಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ- ನೀರಿನಿಂದ ಕಾಲರಾ, ವಾಂತಿ- ಬೇಧಿ, ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇನ್ನು ಕೆನೆ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದ ತಣ್ಣಗಿನ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ತಂಪಿನ ಅನುಭವವಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಪಚನವಾಗಲು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎನಿಸಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಸಿಹಿಯಾಗಲೆಂದು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಈ ರಸಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕು ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಗುವ ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ಸೋಡಾಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯ- ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸತತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಕವಚ ಎನಾಮೆಲ್ ಸವೆದು ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಸಂವೇದನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ದಾಹ ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಕೂಡಾ ಆಮ್ಲೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಸವೆಯುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಪರಿಹಾರ: ಜೀವಜಲವೆಂದರೆ ನೀರು. ಶರೀರದೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ದೇಹದ ಪ್ರತಿ

ಜೀವಕಣದಲ್ಲೂ ನೀರಿದೆ. ನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ತೂಕ, ಇರುವ ವಾತಾವರಣ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಇವೆಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅವಲಂಬಿತವಾದರೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಬೇಕು. (ಸುಮಾರು ಮೂರು ಲೀಟರ್)

ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ

ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿದ ಐಸ್ರೀಂ, ತಿಳಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಎಳನೀರು, ಟೊಮಾಟೋನಂಥ ರಸಭರಿತ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ದಾರಿ ಬದಿಯ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

ಸೋಡಾಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯ- ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್ ಗಳ ಬಳಕೆ ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

ಈಜು ಎಂಬ ಮೋಜು

ಹತ್ತರ ಅಂಕಿತ್ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಕ್ಯಾಂಪಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೇ ಸೇರಿದ್ದ. ವಾರ ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣರಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡಬೇಕಾಯಿತು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಬೇಡ ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು.

ತಾಪದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಈಜುಕೊಳಕ್ಕೆ ಧುಮುಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುವಂಥದ್ದು. ಆದರೆ ಈಜುಕೊಳದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ (ಕ್ರಿಪ್ಟೋಸ್ಪೋರಿಡಿ ಯಮ್, ಗಿಯಾರ್ಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಇ ಕೊಲ್ಡ್ರೆ) ಜತೆ ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು (ಕ್ಲೋರಿನ್) ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ: ಈಜುಕೊಳದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದು ತಳ ಕಾಣುವಂತಿದ್ದರೆ ಈಜಲು ಯೋಗ್ಯ.

ಈಜುವ ಮುನ್ನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಕೊಳದ ನೀರನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಟ್ಟರೆ ನಮಗೂ, ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈಜಿದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಕಡ್ಡಾಯ. ಇದು ನೀರಿನ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆದಷ್ಟೂ ಕೊಳದ ನೀರು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ

