



ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಈಜುಕೊಳಕೆ ಇಳಿಯುವ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ (ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್ 30 ಇರುವ) ಕ್ರೆಮ್ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ಸುಡುವಿಕೆಯನ್ನು (ಟ್ಯಾನಿಂಗ್) ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಸಿ ಗಾಯ, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗಿಳಿಯುವುದು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

ಬೆವರು -ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಕೂಲರ್!

ಹದಿಹರೆಯದ ಪಾವನಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ರಗಳೆ. ತಾನು ಸ್ಟೆಟ್ ಕ್ಲೀನ್ ಎಂಬುದು ಅವಳ ಬೇಸರ. ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುರಿವ ಬೆವರು , ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇ ನಾಚಿಕೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಂಟಿಪರ್ಸಿರಂಟ್ ಮತ್ತು ಡಿಯೋಡೆರಂಟ್ ಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬೇರೆ.

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದಾಗ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿ, ಎಕ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ಎಪೋಕ್ರಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನಿಂದ ನೀರು ಲವಣಾಂಶ ಹೊರಹಾಕಿ ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಚರ್ಮವೂ ತೇವಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆವರು ಕೆಟ್ಟದಲ್ಲ, ಕೂಲರ್! ಮೂಲತಃ ಬೆವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಾಸನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ವಾಸನೆ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಆಂಟಿಪರ್ಸಿರಂಟ್ ಮತ್ತು ಡಿಯೋಡೆರಂಟ್ ಗಳು ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಸಹಜ ತಂಪಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಪರಿಹಾರ: ಬೆವರಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಆಹಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಡೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಬೆರೆಸಿದ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳೆಳ್ಳಿ , ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆತು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಲೋಟ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಎಂದು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬೈಯುತ್ತಾ ಗೋಣಗುತ್ತಾ ಹೆದರುವುದು ತಪ್ಪು; ಹಾಗೆಂದು ಆದದ್ದಾಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನು-ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಿತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ

ಕಾಲವೂ ಚೆಂದವೇ! ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಬೇಸಿಗೆ ಎದುರಿಸಲು- ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗೋಣ!

ಅಜ್ಜ- ಅಜ್ಜಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ-ಆರೈಕೆ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತುಂಬುತೋಳಿನ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕೊಡೆಯ ಬಳಕೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ತಂಪು.

ಎರಡು ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ.

ಸೆಬೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಹಾಸಿಗೆಗಿಂತ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆ ಹಾಸಿ ಮಲಗಿದರೆ ಆರಾಮ.

ಹತ್ತಿಯ ಪಂಚೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೈಕ್ಕೆ ಒರೆಸಿಕೊಂಡರೆ ತಣ್ಣಗಿನ ಅನುಭವ.

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪಗಡೆ, ಚೌಕಾಬಾರ, ಚೆನ್ನೆಮಣೆ, ಚದುರಂಗ ಆಡಿಸುವುದು.

ಸೌತೇಕಾಯಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೇದು. ಎಳೆಯದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ರುಚಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮಾಯ. ಅದರ ಜತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಸೌತೆ- ಮಗಳೇಕಾಯಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ , ನಂತರ ನೆನೆಸಿ ಅರೆದು ಸೋಸಿ ,ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ರುಚಿ.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ತೊಳೆದು ಆ ನೀರಿಗೆ ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ

ಹೆಸರುಕಾಳು, ಎಳ್ಳು , ರಾಗಿ, ಗಸಗಸೆ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು -ಮುರುಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ ತುಂಬಾ ತಂಪು.

ಒಂದೆಲಗ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜತೆ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ತಂಬುಳಿ ದಾಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಲೋಳೆಸರದ ಎಲೆಗಳ ತಿರುಳು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹಿತಕರ.

ತಲೆಕೂದಲಿನಿಂದ ಬರುವ ಬೆವರ ವಾಸನೆ ತಡೆಯಲು, ಜಡ್ಡು ತೊಳೆಯಲು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿಂದಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಲಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯುವುದು. ತಲೆ ತಂಪಾಗಲು ಅರೆದ ಮೆಂತೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.

ಒಣಗಿದ ತುಟಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಲಗಿದರೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ತುಟಿ ನುಣುಪು .