



# ಅಲಂಕಾರಗಳಿಗಿದು ರಜೆಯ ಸಮಯ

ಸುಡುಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ರಜೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಪುಟಾಣಿಗಳಿಗೆ ಭಾರೀ ರೇಶಿಮೆ ಜರಿಯಲಂಗಳು, ಲೆಹಂಗಾಗಳು, ಸೂಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಹಾಕದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

## ■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ... ಎಂಥಾ ಬಿಸಿಲು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೇ ಬಿಸಿಲು ಭಾರೀ ಚೂಪಾಗಿ ಇರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸೆಕೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೊಡ್ಡವರು ದಣಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ದಿನವಿಡೀ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುವವರು. ಸೆಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು?

ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗಾಳಿ ಎಂಬುದು ಕನಸಿನ ಮಾತಾಗಿರುವಾಗ ಸೆಕೆಯನ್ನು ಭರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಷ್ಟ. ಮುಂಬಯಿ-ಕೊಂಕಣ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಬೀಸಲಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆಯು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರು ಈ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಆಟದ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಪೋಷಕರ ಹೊಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸವಾಲು. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಹದಗೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯ ತಂತ್ರವೊಂದೇ ಫಲಿಸುವುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದೆರಡು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವರೇ ಮಿಷಿಪಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಪೇಯ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಉತ್ಸಾಹಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಷರಬತ್ತು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚುವುದು, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಿಷಿಯ ವಿಚಾರ ಅಲ್ಲವೇ. ಹೀಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳು, 'ಅದು ಕುಡಿಯಲ್ಲ, ನನಗೆ ಬೇಡ, ಮೂಡ್ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬೆಲ್ಲ ವರಾತ ತೆಗೆಯುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಎಳೆನೀರು ಗಂಜಿಯ ಜ್ಯೂಸ್, ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಪ್ರವಾಸಗಳ ಕಾಲ. ಆದರೆ, ಮುಟ್ಟು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಿಸಿಗಾಳಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಯಾಣವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನ.

ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಾದ ತಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಿರಿಯರ ನಂಬಿಕೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಓಡಾಟದ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಿಗ ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಕಳಚಿಟ್ಟು ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು

ಹಗುರವಾದ, ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲಿ. ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಡುವಾಗ ಟೋಪಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಂತೆ ಪುಸಲಾಯಿಸಿ. ಸುಂದರವಾದ ಬಣ್ಣದಕೊಡೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಬಹುದೇನೋ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕೊಂಚ ಮರೆಯಾಗುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

ಬೇಸಿಗೆ ಎಂದರೆ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಕಾಲ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ, ಒಡವೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ? ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿಯ ಸುಡುಬೇಸಿಗೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ರಜೆ ಕೊಡಬಹುದೇನೋ. ಪುಟಾಣಿಗಳಿಗೆ ಭಾರೀ ರೇಶಿಮೆ ಜರಿಯಲಂಗಳು, ಲೆಹಂಗಾಗಳು, ಸೂಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಹಾಕದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಹಗುರವಾದ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಿತ. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಿತ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆಯು ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೆಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಬೇಗನೇ ಸುಸ್ತಾಗಬಹುದು. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮೈಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಏಳುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)