



## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ

- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ.
- ಎಳನೀರು ಕುಡಿದ ಕೂಲಿ ದೇಹ ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸೂಪ್, ಜ್ಯೂಸ್, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮುಂತಾದ ವೇಯ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ್ದು.
- ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಳನೀರು ಸೇವನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಆಧರಿಸಿದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಅಂಶದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.
- ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೊದಲಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೊರಹೋದಾಗ, ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಉತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರುತ್ತದೆ.



ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕರಬೂಜುಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮೊಳಕೆಕಾಳು ಸಲಾಡ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

'ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು, ದ್ರವಾಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸಲ್ಫೆನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಓಆರ್‌ಎಸ್ ದ್ರಾವಣ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದಲೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಿ.ಪಿ. ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸುಜಾತ ಬಾಳಿಗ.

'ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಷ (ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್) ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬೇಸಿಗೆ ರಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಿತ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು,

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಊಟದ ಪದ್ಧತಿ... ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್ ಭೀತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಬೇಸಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸುಜಾತ.

### ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪಮಾನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಗುಲಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

### ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಈಜು ಬೇಡ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪಿನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಲವರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಈಜು ಬಾರದ ಮಕ್ಕಳು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಕೆರೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಆಳದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಸೆಳೆತಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೂಳಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿಯೋ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಈಜು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು.