

ಬೇಸಿಗೆ ಉಡುಪು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೊಡಿಸುವ ಉಡುಗೆ ಟೆಂಡಿಯಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಧರಿಸುವಂಥ ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸದ, ಫ್ಯಾಷನಲ್ ಉಡುಪುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ.

■ ಸುಮಾ ಬಿ.

‘ಅಮ್ಮ... ಸೋನುಗೆ ಮೈತುಂಬಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದವು. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಒಂದಷ್ಟು ಸಿರಪ್, ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಕ್ರೀಂ ಕೊಟ್ಟಿದಾರೆ’ ಎಂದಳು ದೂರದ ಮುಂಬೈನಿಂದ ಕರೆ ಮಾಡಿದ ಶಾಲಿನಿ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆ ಜಾನಕಮ್ಮ, ‘ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕು. ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದನ್ನೂ ತೊಡಿಸಬೇಡ. ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಸು, ನೀರಿನಂಶವಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸು, ಸುಡುನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಡ; ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗಿರಲಿ...’ ಹೀಗೆ ಸಲಹೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ ಸುರಿಸಿದರು.

ಹೌದು, ಜಾನಕಮ್ಮನ ಕಾಳಜಿಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಬಹುತೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೊಡುವವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ.

ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಖರತೆಗೆ ಮೈ ಬೆವರುವುದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಬೆವರುಸಾಲೆ, ನೀರುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುವುದು... ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ. ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಾಯು ಸಂಚಾರ

