



ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಜಿಪುಣತನ ಬೇಡ

ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿ ತಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವಿದು.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ



ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಶಿವಾಂಗಿ ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು ಅವಳಿಷ್ಟ. ಸ್ವಿಮ್‌ಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡಿದಂತೆಯೂ ಆಯಿತು, ವ್ಯಾಯಾಮವಾದಂತೆಯೂ ಆಯಿತು. ಈಜು ಮುಗಿಸಿ ಕೊಳದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಶಿವಾಂಗಿಗೆ ಭಾರೀ ಬಾಯಾರಿಕೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ದೇಹವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಳದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ಶಿವಾಂಗಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀರು ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಶಿವಾಂಗಿ ಹಟ. ಇದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅಮ್ಮ ಮಗಳ ನಡುವೆ ಸದಾ ಜಗಳ.

ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೇ ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಉತ್ತಮ. ಬೇಸಿಗೆ ಎಂಬ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಂಪು ಷರಬತ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ಬೇಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಹೇಳುವ ಮಾತೊಂದೇ, 'ಈ ಬಾರಿ ಬೇಸಿಗೆ ಭಾರೀ ಬಿರುಸಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿಲು ಖಡಕ್ ಆಗಿದೆ. ಯಾಕೋ ಸೆಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ'. ಈ ಬಾರಿಯೂ ಬಿಸಿಲು ಭಾರೀ ಜೋರಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಡು ಬಿಸಿಲು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರವಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಕಳೆದೇರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರವಾಸಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಬಿದ್ದಿದ್ದವು. ಈ ವರ್ಷ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳು ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣವು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲದೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲಘುವಾದ, ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಂಗಡಿ ಮತ್ತು ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸುವ ವೇಳೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೈಕ್ಕೆ ಜಡವೆನಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ದಯ ಮಂಪರು ಕವಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಕ್ಕಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಹಾನಿ ಮಾಡಲಾರವು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ದ್ರವಾಂಶ

ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಓಡಾಡುತ್ತ ಚುರುಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕೈದು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಆಟವಾಡುವ ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು 'ಸುಸು' ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ದೊಡ್ಡವರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಕಡು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ 'ಸುಸು' ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ನೀರಿನಂಶ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ದ್ರವಾಂಶವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರಾಗಿ ಜ್ಯೂಸ್, ಹೆಸರು ಕಾಳಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಲ್ಲವು. ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಮಾಡುವ ನೀರನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಮನವೊಲಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಒಂದು ದಿನ ನೀರಿಗೆ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ, ಬೆಲ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೋಕಂ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಅಂಶಗಳೂ ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯಗಳು.

ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಯ ಇನ್ನೇರಡು ತಿಂಗಳು ಶುದ್ಧವಾದ ದ್ರವಾಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in