



ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ನೀರಿಗೆ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಎಸಳು ಅಥವಾ ಲಾವಂಚದ ಬೇರು ಸೇರಿಸಿ ಆಸ್ತಾದಿಸುವುದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹು ಆಹ್ಲಾದಕರ. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರು ಆಡು ಅಥವಾ ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಧಿಕವಾದ ದೇಹದ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಾಲಿಸಬಹುದು. ತಂಪಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ಒಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಿಟಕಿಗೆ ನೇತು ಹಾಕಿದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ಬೀಸುವ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ ನಮ್ಮ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಬಂದು ತಂಪನ್ನೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನವಿಲು ಗರಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬೀಸಣಿಗೆಯಿಂದ (ಮದುವೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣ ಸಿಗುವಂತಾಗಿದೆ) ಅಥವಾ ತಾಲಪತ್ರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬೀಸಣಿಗೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅಂತಹ ಬೀಸಣಿಗೆಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಳ ಸೂತ್ರ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ತಂಪಾಗಿ, ದ್ರವ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸುಲಭವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಳೆ ಬಿಳಿಯಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯ ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹೆಸರುಕಾಳಿನಿಂದ ಮಾಡಿದಂತಹ ಸೂಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನಾವು ತಯಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಖಾರ ಮತ್ತು ಹುಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭ್ರಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

ಯಾವುದು ವರ್ಜ್ಯ?

ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ (ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ), ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು, ಮೈಥುನ, ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೇ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in



ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪರೂಷಕ ಇವೆಲ್ಲದರ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಸ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಪಾನಕ: ಹೆಸರುಕಾಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾನಕದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾಗಿ ಹಾಲು: ರಾಗಿಯನ್ನು ಅರೆದು

ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳಿನ ಪಾನಕ: ಎಳ್ಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ನಂತರ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೀಕರಣೆ (ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಿಶ್ರಣ), ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ (ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣ) ಇವೆಲ್ಲದರ ಸೇವನೆಯೂ ದೇಹದ ನೀರಿನಂಶದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ