



# ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ತಂಪಾಗಿರಲಿ



ಬಿರುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ನೀಗಿಸಲು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡನ್ನೂ ತಂಪಾಗಿಸಬಹುದು.

## ■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

**ಈ** ಬಾರಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉರಿಯುವ ಸೂರ್ಯ ನೆತ್ತಿ ಸುಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಾಡುವುದೇ ಬೇಡ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ರಲ್ಲೂ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆ ಸಹನೀಯವೆನಿಸಲು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲು ಬಾಧಿಸದಂತೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ತಂಪಾಗಿಸಲು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತಭುಕ್' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವಷ್ಟು, ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಜವೆಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ

ಹೀರಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಒಂದುಗುಂಬಳ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದಂಟು, ಹರಿವೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗ, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಚತ್ರಮುನಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿಗಿಂತ ನೀರು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಉತ್ತಮ. ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿಂಬೆಯ ಪಾನಕವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಕೊನ್ನಾರಿಗೆಡ್ಡೆ, ಸೊಗದೆ