

ದಗೆಗೆ ಹಿತಕರ ಸೂತ್ರಗಳು

- ಬಿಸಿಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ದಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದ್ರವಾಹಾರ, ಪಿಷ್ಟ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರಗಳು, ರಸವತ್ತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.
- ಲಘು ಆಹಾರವಾದ ಗಂಜಿ ಅತಿ ಉತ್ತಮ. ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಕೆಂಪಕಿಯ ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದ ಪಿಷ್ಟಾಹಾರ ಉತ್ತಮ.
- ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊಡುವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಪಡುವಲಕಾಯಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಲಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಸಪೋಟ, ನಕ್ಷತ್ರ ನೇರಳೆ, ಸೀಬೆ, ಕೋಕಂ, ಇಬ್ಬುಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೀತಾಫಲ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನರಸಗಳು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಕೋಸಂಬರಿಗಳು, ತಂಬುಳಿಗಳು, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹುಳಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಬೇಸಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಮಯ.
- ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಅನಾನಸು, ಮಾವು, ಹಲಸುಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರಿ.
 - ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿರಿ.
 - ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.
 - ದಿನನಿತ್ಯ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ, ಕಟಿಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಮೃತ್ತಿಕಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ.
 - ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಾದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ.
 - ಸುಸ್ತು, ನಿತ್ಯಾಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಬೇಕು.
 - ಮಕ್ಕಳು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಆಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರವೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಜೋನಿಬೆಲ್ಲ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಬಿಳಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವ ವಿಷಯುಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹವು ಇಂತಹ ಘಟಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ, ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಿಳಿಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಗಂಟು-ಸೊಂಟಗಳ ನೋವು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಜೋನಿಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಬೆಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಕೂಡಲೇ ಒಂದು ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಉಣಿಸಿದರೆ ಶ್ರಮದ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮೈದಾ, ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ, ಬಾಂಬೆರವೆಯಂತಹ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಕೃತಿಸಹಜವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಎರಡನೆಯ ಬಿಳಿವಿಷ ಮೈದಾ. ಇದು ಅಂಟುರೂಪದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಅಂಟಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಂಚೆಚೀಟಿ ಅಂಟಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಬನ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಪರೋಟಿ - ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಓರೆಕೋರೆಯಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಪದರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಮೈದಾದೊಂದಿಗೆ ತಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಕೊಳೆತ ಆಹಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಶ್ಚಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಸಿಮೆಣಸಿರಲಿ, ಒಣಮೆಣಸಿರಲಿ, ಅಚ್ಚಖಾರ ಪುಡಿಯಿರಲಿ - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಪ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿದ್ದು ಇದು ಜೀರ್ಣನಾಳದ ಒಳಗಿರುವ ಲೋಳೆ ಪದರವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣನಾಳಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಆಮ್ಲ ದ್ರವವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲೋಳೆಪದರದ ನಾಶವಾಗಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಜೀರ್ಣವಾದರೂ ಲೋಳೆಪದರದ ನಾಶದಿಂದಾಗಿ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಸತ್ವವನ್ನು ದೇಹವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮೆಣಸಿನ ಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಕಾರ, ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನ ಕಾರ ಅಥವಾ ಶುಂಠಿಯ ಕಾರ ಜಠರಕ್ಕೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಎರಡನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ಕಷಾಯ, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಎಳನೀರು ಕಬ್ಬಿನಹಾಲುಗಳಂತಹ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ■