

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ - ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನ ಸವಾಲು

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳು
ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ
ಸವಾಲಿನ ದಿನಗಳು.
ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ
ಉಪಚಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು
ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಪವಿತ್ರಾ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ

ಬಿಸಿಲು ನೆತ್ತಿ ಸುಡುವ ಹಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿರಲಿ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕುಳಿತರೂ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಸಲ ಹೇಳುವ ಹಾಗೇ 'ಇದೆಂಥಾ ಸೆಕೆಯಪ್ಪಾ' ಎಂದು ಗೋಣಗುತ್ತಲೇ ಸೂರ್ಯನಿಗಿಷ್ಟು ಹಿಡಿತಾಪ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಸೆಕೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಅಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನ ಹಾಗೇ, ಬೇಸಿಗೆ

ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿಯಬೇಕು. ಆಗ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಫಿಟ್ ಆಗಿರಬಹುದು ಜತೆಗೆ ಸೆಕೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನೂ ತುಸು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಡವೆಂದರೂ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ಅನ್ನು ಬ್ಯಾಗ್‌ನೊಳಗೆ ತುರುಕಲೇಬೇಕಾದಂಥ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.