

ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ವಿಪರೀತ ಸೆಕೆ ಇರುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಲಘುವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಲಾಡ್, ಜ್ಯೂಸ್, ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದೇ ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನಿ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ತಂದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಟೀ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ದಿನವೇ ಶುರುವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಟೀ, ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜೀವಕರಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವಾಗ ಇರಲಿ ಕಾಳಜಿ

ಬಿಸಿನೆಸ್ನಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಾಡುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೆಕೆಯಿಂದ ತುಸು ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೂಲಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಿ.

ಸನ್ ಬರ್ನ್

ಬೇಸಿಗೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಸನ್ ಬರ್ನ್. ಮುಖ ಹಾಗೂ ಮೈ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು

ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ದಡ್ಡುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟ ರೀತಿ ಆಗುವುದು. ಹಾಗೇ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತಹ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್

ಇದು ಕೂಡ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ನಾಡಿಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆ

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸುಡುವ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ದಪ್ಪಿನ ಉಡುಪಿಗಿಂತ ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಗಾಢ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಂತ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪು ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು. ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಬೆವರುಸಾಲೆ ನಿವಾರಣೆ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ದಡ್ಡುಗಳು

ಇದು ಕೂಡ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆವರುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾದ

ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಮೈಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಟ್‌ವೇಟ್ ಮೇಕಪ್

ಬೇಸಿಗೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮೇಕಪ್ ಬೇಡ. ವಾಟರ್ ಪ್ರೂಫ್ ಹಾಗೂ ಲೈಟ್‌ವೇಟ್ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಯ್ಕೆ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ಗಿಂತ ಲೈಟ್‌ವೇಟ್ ಬಿಬಿ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಾಟರ್ ಪ್ರೂಫ್ ಮಸ್ಕರಾ ಬಳಸಿ. ಆದಷ್ಟು ಕೆಮಿಕಲ್ ಫ್ರೀ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ಬೈ ಬೈ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಮೈಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅತಿಯಾದ ಕೆಮಿಕಲ್ ಇರುವ ಸೋಪು, ಬಾಡಿವಾಶ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಈ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ಬದಲು ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತ್ವಚೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೂದಲಿಗೂ ಬೇಕು ಕಾಳಜಿ

ಕೂದಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಿಸಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೋ ಡ್ರೈ, ಕರ್ಲ್ ಎಂದು ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆಂತ್, ಮೊಸರು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೇರ್ ಸೀರಮ್ ಬಳಸಿ. ಕೂದಲಿಗೆ ಶ್ಯಾಂಪೂ, ಕಂಡಿಷನರ್ ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ.

