



ಸೌತಕಾಯಿ ತಿನ್ನಿ

ನೀರಿನಂಥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸೌತಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ದೇಹವೂ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಮತ್ತು ಕರಬೂಜು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸದೇ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.



ಜೋಳದ ಗಂಜಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎಳನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ನೀರಿಗೆ ಲಾವಂಚದ ಬೇರು, ತುಳಸಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಡ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಮೊರಬ್ಬು ಸೇವಿಸಿ.

ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುದಿನಾ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಲೋಟ ತಿಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಿತ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕದಿದ್ದರೂ ಆಯಿತು. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ದೇಹದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ವೃದ್ಧವಾಗಿ ಮಸಾಜು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 5-6 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರರು ಆದಷ್ಟೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಕೊಡೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಕರ್ಚಿಫನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿ.

(ಎಳನೀರು, ಪಾನಕ) ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ತುಪ್ಪದ ನೀರು, ಯಾವುದಾದರೂ ಹಗುರ ಕಷಾಯ, ಬಿಸಿ ಸೂಪ್‌ಗಳು ಗಂಟಲಿಗೆ ಆರಾಮ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಉಂಟಾದಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ತ್ವರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಕರಿಕೆ, ಮನಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ, ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ (ಭೇದಿ) ಮತ್ತು ಜಠರಗರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಿಯ ಸೆಳೆತ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯಾಸದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಉತ್ತಮ.

ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಗಿ ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ತಂಪು ಗಾಳಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮೈಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮುಖ ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಎಸಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಬೇಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರಬಾರದು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಂಥ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಅಕ್ಕಿ/ರಾಗಿ/