



ಮಳೆ, ಚಳಿ ಏನೇ ಬರಲಿ; ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ..

ಸುರಿಯುವ ಮಳೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ನೀಡಿದರೂ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡು ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರು, ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ ಮುಂತಾದವು ಬಾಕಿ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶುಚಿ, ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಎಚ್ಚರ

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಜಾಸಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಎನಿಸದು. ಹಾಗೆಂದು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಆದರೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಟೀ ಕುಡಿಯಲು ಹಿತಕರ. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಡಯೇರಿಯಾ, ಶೀತಬಾಧೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ, ಕೀಟಾಣುಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಆಹಾರಗಳು, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.



ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೋಂಕುಗಳ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ತೇವಾಂಶ ಏರುಪೇರು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಳೆ, ಚಳಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಜಯಶ್ರೀ ಕಾಲ್ಕುಂದಿ



ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ

ಹತ್ತಿಯ ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪುಗಳು ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಯಾದ ಉಡುಪು, ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಧರಿಸಿದರೆ, ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನದು ಮರಳಿದಾಗ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಒದ್ದೆಯಾದ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಬಳಸಿ. ಚರ್ಮದ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾಲೀಷು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೂದಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಲೆ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ. ಇಲ್ಲವೆ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಶೀತದ ಬಾಧೆ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ತಟ್ಟನೆ ದಾಳಿಯಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಮ್ಮಿನ ಬಾಧೆಗೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಸಿನ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.