

1. வெயிலால், உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவதும், வறட்சி (dehydration) ஏற்படுவதும், தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. அதிலும் வயது ஏற ஏற, உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்து 15 சதவிகிதமாக குறைந்துவிடும். இதைத் தவிர்க்க, தாகம் எடுக்கவில்லை யென்றாலும், மணிக்கு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்து வந்தால் போதும். உடலில் ஏற்படும் நீர்ச்சத்து இழப்பைத் தடுக்கலாம்.

2. சர்க்கரை, உப்புக் கலந்த 'ORS' கரைசல்களை விட, இளநீர் சிறந்தது. நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் 'சைந்தவ லவணம்' பொடி செய்து கைவசம் வைத்துக் கொள்ளலாம். தினமும் ஒருவேளை, இளநீருடன் சைந்தவ லவணம் ஒரு சிட்டிகையும், இரண்டு சிட்டிகை பொடி செய்த பனைவெல்லத்தையும் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். 'டஹைட்ரேஷன்' வராமல் இருக்கும்.

3. சன் ஸ்ட்ரோக் ஏற்பட்டு, சிலர், ரோட்டில் போகும்போதே மயங்கிவிடுவதுண்டு. இதற்கு, முதலில் செய்ய வேண்டியது, அவர்கள் உடல் உஷணத்தைக் குறைப்பதுதான். தலையிலும், உள்ளங்காலிலும் ஐஸ்கட்டி ஒத்தடம் கொடுத்தால், சூடு சட்டென குறையும். சோடாவைத் தவிர்த்து, தண்ணீர் கொடுப்பது சிறந்தது.

4. கடுமையான உஷணம் காரணமாக, சிலருக்கு சிறுநீர்த் தொற்று ஏற்படலாம். இதற்கு, உடனடியாக 'ஆன்டிபயாடிக்' மருந்துகளை நாடாமல், சிவப்பு முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து சாறாக்கி, வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். மூன்று டோஸ்களில் நீர்ச்சருக்கு குறைந் விடும்.

5. ஆப்பிள் - லவங்கப்பட்டை, சம்மருக்கு ஒரு சிறந்த எனர்ஜி டிரிங்க்! பாதி ஆப்பிளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். இதில், சில துண்டுகள் லவங்கப்பட்டை சேர்த்து, ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி, சுமார் 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து, குடித் தால் சோர்வு நீங்கி, நல்ல புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

6. வியர்க்க விறுவிறுக்க விளையாடிவிட்டு வரும் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வந்ததும் ஐஸ் வாட்டரைத் தான் தேடும். உடனடியாக தொண்டையில் 'இன்ஃபெக்ஷன்' ஏற்படலாம். ஒரு வெல்லத் துண்டை வாயில் போட்டு, பிறகு தண்ணீர் குடித்தால், தொண்டைப்புண் வருவது தவிர்க்கப்படும்.

7. ஏ.சி.ரூமில் படுத்து எழுந்தாலும், சிலருக்கு காலையில் உடம்பெல்லாம் அடித்துப் போட்டது போல் வலி எடுக்கும். அதுவும் உடல் வறட்சியால் வருவதுதான். 10 கிராம் சீரகத்தை வறுத்து, ஒரு லிட்டர் தண்ணீருடன் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, வடிகட்டி வைத்து, அவ்வப்போது, குடித்தால் உடம்பு வலி வராது.

8. வேர்க்குருவைப் போக்க, நுங்கு சிறந்தது. 4 நுங்குகளை, சிறிது பன்னீர் சேர்ந்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். வேர்க்குரு உள்ள இடங்களில் கை படாமல் பற்றுப் போட்டு, மேலாக, சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை நீரில் நனைத்து பிழிந்து, உறை போல் மூடவும். ஒரு மணி நேரத்தில் வேர்க்குருக்கள் மாயமாக மறைந்துவிடும்.

9. தாகத்தைத் தணிக்க, கண்ட நீரை குடிக்க நேரிடும். இதனால், வயிற்றுப் போக்கும், வயிற்றுத் தொல்லையும் வரலாம். இதற்கு, முதல் நாள் இரவு தண்ணீரை செப்புப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்து விடவேண்டும். நான்கு மணி நேரத்துக்குள், வயிற்றுப் போக்கை உண்டு பண்ணும் 'ஈ கோலி' (ணி.நீஷ்நீவீ) என்ற கிருமிகள் அழிந்துவிடும். வெளியில் செல்லும்போதும், இந்தத் தண்ணீரை எடுத்துச் செல்லலாம்.

10. வியர்வையால் அக்குள் பகுதி கறுப்பாகிவிடும். இதைத் தவிர்க்க, ஆப்பிள் சிடார் வினிகர் 30 மிலி + ஆரஞ்சுத் தோல் பவுடர்... இரண்டையும் சிறிது பன்னீருடன் கலந்து கறுத்த இடத்தில் தினமும் 'பேக்' போடலாம். பத்தே நாட்களில் கறுப்பு மறையும்.

11. சுவை மற்றும் இனிப்பான தர்பூசணி, அழுத்த மான நிறத்தில் இருக்கும். பழத்தின் மேலுள்ள கோடுகள் நேராக இல்லாமல் வளைந்து இருந்தால் 'சப்' என்று இருக்கும். பழத்தின் அடிபாகத்தில் உள்ள கோடுகள் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்தால், இனிப்பு அதிகம் இருக்கும்.

12. அதிக வியர்வையால், தலைமுடி நாற்றம் எடுத்து, சிக்காகும். சாதம் வடித்த கஞ்சியைத் தலை முடியில் பரவலாகத் தடவி, பிறகு அலசினால் கண்டிஷனர் போட்ட முடி போல் பறக்கும்.

13. பித்தம் அதிகமாக உள்ள நபர்கள், வெயிலில்

போவதால் 'ரோஸெஸி' எனும் பிரச்னை வரும். முகமெல்லாம் திட்டுத்திட்டாக ரோஸ் நிறத்தில் சிவக்கும். கற்றாழை ஜெல்லை எடுத்து, தாமரை இதழ்களுடன் அரைத்த பற்றுப் போடலாம். திட்டு திட்டான சிவப்பு குறையும்.

14. பாத வெடிப்பு ஏற்படலாம். இதற்கு சிறந்த மருந்து பீச் மணலில் அரைமணி நேரம் நடப்பதுதான். (மூட்டு வலி இருப்பவர்கள் தவிர்க்கவும்). பிறகு ஸ்கிரப் கொண்டு 'டெட் ஸ்கின்'-ஐ தேய்த்து எடுக்கலாம். இரவு படுக்கும் முன் 'சிந்தூராதி லேபம்' என்ற ஆயின்ட்மென்ட் தடவி வர, பாதங்கள் மிருதுவாகும்.

15. அதிக நீர் இழப்பினால் சிலருக்கு மலச்சிக்கல் வரலாம். இரவு 7.30 மணிக்கு முன்பு உணவை முடித்துக்கொண்டு, படுக்கப்போகும் முன்பு பப்பாளி மில்க் ஷேக் சாப்பிடலாம். அல்லது ஒரு துண்டு பூசணியை அரைத்துச் சாறு எடுத்து, படுக்கும் போது குடிக்க, மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

16. சுரைக்காய் ஜூஸ் உடம்பு உஷ்ணத்தைக் குறைக்கிறது. சுரைக்காய் அரைப்பதற்கு முன்பு கசக்கிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். கசப்பான சுரைக்காயில் 'TTC' என்ற ஆல்கலாய்டு, உடம்புக்குக் கேடை விளைவிக்கும். வாந்தி, பேதி, மயக்கம் ஏற்படலாம். மேலும், சுரைக்காயுடன் வேறு காய்கள் சேர்த்து ஜூஸ் எடுக்கக் கூடாது.

17. வெயிலினால் வரும் ரத்தக் கொதிப்பைக் குறைக்க, 100 கிராம் சீரகத்தை வறுத்து அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இதை ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் மூன்று வேளை சாப்பிடலாம்.

18. இந்த சீசனில், சீக்கிரமே தலைமுடி நரைக்கும். இதற்குக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுரைக்காய் ஜூஸ் குடிக்கலாம். வாரத்துக்கு ஒருமுறை கறிவேப்பிலையை, திரிபலா கஷாயத்தில் சேர்த்து அரைத்து தலைக்கு 'பேக்' போடலாம்.

19. சூட்டினால் தொடைகளில் கறுப்பாவதுண்டு. இதற்கு விளக்கெண்ணெய் நல்ல மருந்து. இதில் உள்ள 'ரிசினோலெயிக் ஆசிட்', பூஞ்சைத் தொற்றுகளை அழித்து, கறுப்பு நிறத்தை மாற்றுகிறது. இரவு படுக்கப் போவதற்கு முன், பஞ்சினால் தொட்டுத் தடவவும்.

20. நீர்ச்சத்து குறைவால் வரும் வாய்புண்ணுக்கு, அரை டீஸ்பூன் உருக்கிய பசு நெய்யில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து தடவலாம். சம அளவில் கலக்கக்கூடாது.

21. வெயில் காலத்தில் நல்ல தூக்கமின்றி தவிக்க நேரிடலாம். இரவு உணவை 7.30க்குள் முடித்துக் கொண்டு, தூங்கப் போகுமுன் ஒரு டம்ளர் சூடான பாலில் பனங்கல்கண்டு, ஒரு டீஸ்பூன் வறுத்துப் பொடித்த கசகசாவை கலந்து சாப்பிடலாம். மேலும், உச்சந்தலையில் பாதாம் எண்ணெய் தடவலாம். நல்ல தூக்கம் வரும்.

* தலையில் 'ஹிமசாகரம்' என்ற எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க, உடல் உஷ்ணம் தணிந்து உடம்புக்குள் ஏசி போட்டது போல் குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

* சம்மரில் ஸ்வீம்மிங் கிளாஸ் போகாத குட்டீஸ் உண்டா? ஆனால் 14 நாட்கள் கோர்ஸில், கறுத்துப் போய் களையிழக்கும் போது ஸ்வீமிங் செய்த சந்தோஷம் மொத்தமும் போகும். இதற்கு 'குங்குமாதி தைலம்' என்ற எண்ணெயைத் தடவ, முகம் கை கால்களில் 'டேனிங்' மற்றும் குளோரின் அலர்ஜி குறையும்.

* தூக்கமில்லாமல் போனால், சிலருக்கு கண்களுக்கு கீழ் பைகள் போல உப்பி இருக்கும். வெள்ளரிக்காயின் 'பைட்டோகெமிக்கல்' (Phytochemical) தோலின் கொலேஜை 'டைட்' செய்து, உப்பலைக் குறைக்கிறது. வெள்ளரிக்காயை அரைத்து கண்களுக்கு கீழே தடவி, கண்கள் மீது ஒரு ஈரமான டிஷ்யூ அல்லது துணிகட்டிப் படுக்கவும். அரை மணி நேரத்தில் உப்பல் சரியாகிவிடும்.

* அதிக உஷ்ண உடம்புக்காரர்களால் வெயிலை சமாளிப்பது மிகவும் கஷ்டம். இரவு எட்டு மணிக்கு மண் பாண்டத்தில் கைகுத்தல் அரிசியை சாதமாக வடித்து, ஆறியவுடன் சாதம் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர் ஊற்றி வைக்கலாம். காலையில் வெங்காயம், மோருடன் சேர்த்துச் சாப்பிட உடல் உஷ்ணம் குறையும். (இதனால் எக்கச்சக்கமாக 'லாக்டோபாசில்லஸ்' எனும் நலம் தரும் பாக்டீரியாக்கள் உருவாகின்றன). வயிற்றுப் புண், அல்சர் சீக்கிரம் குணமாகும்.