**ಬೇಸರ ಕಳೆಯುವ ಬೇಸಿಗೆ**

**ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೊಸತನದ ಪ್ರಭೆಯಿದೆ. ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈ ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಗೆ ಮುದುಡಿ ಹೋಗಿದ್ದ ತನು ಮನಕ್ಕೀಗ ಹೊಸ ಹುರುಪು. ಇಡೀ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ತುಡಿಯುವ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಸವಿ ಕಾಲವಿದು. ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಬದಲಾಗುವ ಈ ಹೊತ್ತು ಹ್ಯಾಪಿ ಸಮ್ಮರ್ ಅನ್ನೋಣವೇ?**

ಚುಮುಚುಮು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದು ತಡವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಿದ್ದ ಆತನೀಗ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಎದ್ದು ಕೂರಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಾರಣ ಸೆಕೆ. ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲು ಆತನ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೋಕಿ ತೋಯಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎದ್ದೇಳದೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆ ಹೋಯಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಬೇಸರದ ಜೊತೆಗೆಯೇ ಬೇಗ ಎದ್ದಿದ್ದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯ್ತು, ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬೇಗ ಹೋಗಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಪೇಪರ್ ಓದಬಹುದು, ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು, ಬಾತ್‌ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ತಣ್ಣಗೆ ಶವರ್ ಬಾತ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ತಂದುಕೊಡುವ ಖುಷಿಯೇ ಆತನಿಗೆ ಆ ದಿನವಿಡೀ ಚೈತನ್ಯ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಆತನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಿದು.  
  
ಆಕೆಗೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಗೆ ಬೇಗ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಮನೆಗೆಲಸವೂ ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಏರೊಬಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕನಸಿಗೂ ಸಮಯ ಕೂಡಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಫೀಸ್‌ಗೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತನಗಂಟಿದ ಲೇಟ್ ಕಮರ್ ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾಗಿಸಿದ ಅಪೂರ್ವ ಖುಷಿ ಆಕೆಯದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆ ದಿನವಿಡೀ ಖುಷಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಸಮ್ಮರ್ ಅಂದಾಕ್ಷಣ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಮನದಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಭಾವದೀಪ್ತಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಮೊಗದಲ್ಲಿ ನಗುವರಳಿಸುವ ಕಾಲವಿದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಜಂಜಾಟಗಳೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿದು ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಸಿಗುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಮ್ಮರ್ ಕ್ಯಾಂಪ್, ಅಜ್ಜಿ ಮನೆ, ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಪಿಕ್ನಿಕ್‌ಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತುಂಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಳಿಸುವ ಕಷ್ಟ. ಪ್ರವಾಸ ಪ್ರಿಯರಿಗೂ ಬೇಸಿಗೆ ಬೇಸರವೆನಿಸದು. ಬಿಸಿಲು, ಸೆಕೆ ಎಂಬೊಂದು ಅನನುಕೂಲ ಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವಾಸಗಳು ತುಂಬಾ ಚೇತೋಹಾರಿ. ಬೀಚ್ ಪ್ರಿಯರಿಗಂತೂ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಕಾಯುವುದೇ ಕೆಲಸ. ತಂಪನೆಯ ಗಿರಿಧಾಮಗಳಿಗೆ, ಹಿಮನಾಡುಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಬಯಸುವವರಿಗೂ ಸಮ್ಮರ್ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಕಾಲ.  
  
ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ, ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ಅದಕ್ಕೇ ಸಮ್ಮರ್ ಅಂದರೆ ಬಂಡಲ್ ಆಫ್ ಜಾಯ್.

**ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಜ ನಿಯಮ**  
  
ಸಮ್ಮರ್ ಅಂದರೆ ಹೀಗೆಯೇ. ಚಳಿಗಾಲ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಹಿತಾನುಭವ ಈ ಸೀಸನ್‌ಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜನರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವೇಗ ನೀಡುವ ಆದಮ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ಏರಿದರೂ ಜನರು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಅಂದರೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಮಂಡೆ ಬಿಸಿ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕೂತರೂ ಬಿಸಿ, ಹೊರಗೆ ಹೋದರೂ ಬಿಸಿ. ಈ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೋಯ್ದು ಸಾಕಪ್ಪ ಸಾಕು ಈ ಜೀವನ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಈಗ ಬಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಬೇಸಿಗೆಯೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮ ಈಗ ಜನರು ಬೇಸಿಗೆ ಎಂದರೆ ಬೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸೀಸನ್‌ಗೆ ವೆಲ್‌ಕಮ್ ಹೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈವರೆಗೂ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು ಈಗ ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆರೆದು ತಾಜಾ ಗಾಳಿಗೆ ಮುಖವೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಚಳಿಯೆಂದು ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ಹಾಯೆನಿಸುವ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆ ತಂಪಾಗಿಸಲು ಏಸಿಯಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಸಿರು ಗಿಡಗಳ ಮೂಲಕ, ಹಸಿರು ಸ್ನೇಹಿ ಅಲಂಕಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೂಲ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಪ್ಪು, ಕಂದು, ಕೆಂಪು ಮುಂತಾದ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಕರ್ಟನ್‌ಗಳು ಬಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಿಳಿ ಹಸಿರು, ಬಿಳಿ, ಗುಲಾಬಿ ಕರ್ಟನ್‌ಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೋಹದ ಫರ್ನಿಚರ್‌ಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿದಿರು, ಸಾವಯವ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ಮುಂತಾದ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ಕೂಲ್ ಕೂಲ್ ಆಹಾರ**  
  
ಮನೆ ತಂಪಾದೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜನರ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಘನ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಈ ಸೀಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳದ್ದೇ ದರ್ಬಾರು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಮಿತ ಮತ್ತು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅನನುಕೂಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವು ಮುಂತಾದ ಅಧಿಕ ನೀರಿನಂಶವಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಆವಕ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಣ್ಣು, ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಕೂಡ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಪ್ರಿಯರಿಗಂತೂ ಬೇಸಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗವಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಅಥವಾ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಸೆಪಟ್ಟರೂ ತಿನ್ನಲಾಗದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್‌ಗಳು, ಮೊಜಿಟೊ ಬೇಸಿಗೆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗಂತೂ ಈ ಸೀಸನ್ ಸುಗ್ಗಿಕಾಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ತಂಪಾದ ಜ್ಯೂಸ್, ಸಲಾಡ್‌ಗಳು, ರಾಯತ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ತೊವ್ವೆ, ಕಟ್ ಫ್ರೂಟ್ಸ್‌ನ ತಯಾರಿ ಜೋರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಭರ್ಜರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವ ಲೈಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯವಿದು.