



ಸಂದು ನೋವೇ? ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿ!



ಸಂದು ನೋವು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ
ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ.
ಆದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿ
ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಈಗೀಗ
ಯುವಜನರಲ್ಲೂ ಸಂದುನೋವು
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಂಗ
ಮಾಡಿದರೆ ಸಂದುನೋವಿಗೆ
ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಮುಕ್ತಾ ಹಿರೇಮಠ

ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸರು ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿದಾಗ ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ, ಜೀವನದ ಸಿಹಿಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಯೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಗುಂಪೊಂದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡವರು ಆರಾಮಾಗಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಂಡಿನೋವು, ಕಾಲುನೋವು ಅಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದಾಡಿ ಅಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆ ಇರದಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಂದಿಹೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಕಾಲುನೋವು ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ವಯೋಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವಯೋಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ವಯಸ್ಸಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ

