



ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ಚಳಿಗಾಲದ ದಣಿವು' ಮುಂದುವರೆದು ಚಳಿಗಾಲದ ಖಿನ್ನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ Seasonal depression / Seasonal affective disorder. ಖಿನ್ನತೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿ ಚಳಿಗಾಲ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕು. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಬೆಳಕಿನ ಮಹತ್ವ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚಳಿಗಾಲದ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ Light therapyಗೆ ಇದೇ ಆಧಾರ. ಚಳಿಗಾಲದ ದಣಿವಿಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಇವು ಚಳಿಗಾಲದ ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆನಿಸಬಲ್ಲವು.

ಸಂದು ಸಂದು ನೋವು!

ಜಾರ್ಜ್ ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕವಿ 'ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೈಲಿಯೂ ಎರಡಾಗುತ್ತದೆ (Every mile is two in winter) ಎಂದನಂತೆ. ಆತ ಕೆಲ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಿಯೇ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿರಬೇಕು! ಸಂಧಿ ಕೆಲಸಗಳ ನೋವು Arthritis ನಿಂದ ನರಳುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪಿಯೇ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡ barometric pressure ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಈ ನೋವುಗಳೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲಸಸಂಧಿ ನೋವು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಮಗಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ! ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಈ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಕ್ರಮಗಳು ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವೇ. ಸರಿಯಾದ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಡುವುದು ಸಹಕಾರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ 2- 3 ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡುವುದು ಸಹಾಯಕ. ಚಳಿ

ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಒಂದೊಂದೇ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು.

- ❖ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ ಎಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರಬೇಡಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀರು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ❖ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಗೆ ಧರಿಸಿ ನಡಿಗೆ / ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಹೊರಗೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಳಗಾದರೂ ಮಾಡಿ! ಮಾರ್ಚ್ 2015ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮಂಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.
- ❖ ಈಜುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಈಜುವುದು, ಅದೂ ಉಷ್ಣ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡ ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು ಸಂಧಿನೋವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಂದುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಉತ್ತಮ 'ವಾಕಿಂಗ್ ಶೂ' ಧರಿಸಿಯೇ ಹೊರಬೀಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವಾದರೆ, ಅದು ಕೆಲ ನೋವುಗಳನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.
- ❖ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ 'ಮಸಾಜ್' ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ

ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ...

ಡಿಸೆಂಬರ್ ಬಂತೆಂದರೆ ಶಾಲಾ ಪ್ರವಾಸಗಳು ಮೊದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳೂ ಈಗ 'ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ರಜಾ' ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲು ಜೋರಲ್ಲದ, ಮಳೆಯಿರದ ಚಳಿಗಾಲ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು ಸರಿ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸಿದ್ಧತೆಯಿರದಿದ್ದರೆ ಪ್ರವಾಸ ಪ್ರಯಾಸವಾದೀತು! ಪ್ರವಾಸದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಬೇಕಾದೀತು.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು, ಪಾಲಿಸಬೇಕು ! ಅವು ಅಮ್ಮ 'ಸ್ವೆಟರ್ ಹಾಕಿಕೋ, ತಲೆಗೆ ಟೋಪಿ ತೆಗೆದುಕೋ' ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಗೆ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ನೀವು ಆನಂದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಒಂದು ಜ್ಯಾಕೆಟ್, ಕಾಲುಚೀಲ, ಬೂಟು, ಮಫ್ಲರ್ ಮತ್ತು ಟೋಪಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಒಂದಿಷ್ಟು ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟೆಯ ಕವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಳದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ತಿಳಿಯಿರಿ. ತುಂಬಾ ದಣಿವಿನ ನಡಿಗೆ, ಓಟಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದೀತೆಂಬ ಭಯಕ್ಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ನೇರ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಗಾಗಲ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

