

SADగా వద్దు!

చలికాలం హాయిగా దుప్పటి ముసుగుపెట్టి పడుకోవాలనిపించడం సహజం. కానీ, కొంతమందికి మరి నిస్థాణంగా అనిపిస్తుంటుంది. ఏ పని చేయాలనిపించకపోవడం, నిరాశ, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, కుంగబాటు, ఒకప్పుడు ఇష్టంగా అనిపించిన విషయాల మీద కూడా ఆసక్తి లేకపోవడం... ఇలాంటి లక్షణాలు హేమంతంతో పాటుగా మన జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తే మాత్రం అది Seasonal affective disorder (SAD) అయ్యే అవకాశం ఉంది. చలికాలంలో సుద్దీర్ఘమైన రాత్రుల వల్ల జీవగడియారం అస్వచ్ఛం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు... సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉండటం వల్ల మూడ్ని, జీవగడియారాన్ని ప్రభావితం చేసే సెరటోనిన్, మెలటోనిన్ లాంటి హార్మోనుల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. వీటి ఫలితమే SAD. మన పెద్దలు పూజలు, దీపారాధన, వనభోజనాలు, వ్రతాలు, నామస్మరణ లాంటి సంప్రదాయాలను సూచించడం వెనుక ఈ కాలంలోని నిస్సత్వపను తరిమి మనసును, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ప్రయత్నమే అని కొందరి నమ్మకం. ఒకవేళ చలికాలంలో ఈ SAD లక్షణాలు కనిపిస్తూ... అవి రోజు వారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటే ఒకసారి వైద్యుడిని సంప్రదించడం మేలు.

హేమంతం

హేమంతంలో కళ్ల ముందున్న ప్రకృతి అద్భుతంగా ఉంటుంది, పంటలు ఇంటికొచ్చే సమయం కాబట్టి ఇంట్లో వాతావరణమూ సందడిగా ఉంటుంది, ఇక ఆలయాలైతే కిటికీలూడుతుంటాయి. వీటన్నింటి మధ్యాఃని చిన్న బెరుకు. జలుబు, దగ్గు లాంటి అనారోగ్యాలు కాదు... ఎప్పుడు ఎలాంటి వార్త వినాల్సి వస్తుందో అనే భయం. కారణం! చలికాలంలో ఎక్కువగా సంభవించే గుండెపోట్లు. చలికాలంలో శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచేందుకు రక్తప్రసరణ వేగం పెరుగుతుంది, రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోవడం వల్ల రక్తపోటు కూడా హెచ్చుతుంది, చలికి రక్తం చిక్కబడుతుంది, డి విటిమిన్ లోపమూ ఓ సమస్యే! ఇలాంటి కారణాలన్నింటి వల్లా ఎవరికైనా ఈ కాలంలో గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం 33 శాతం ఎక్కువని చెబుతున్నారు. అయితే ఇందుకు స్పష్టమైన పరిష్కారాలు ఉన్నాయి.



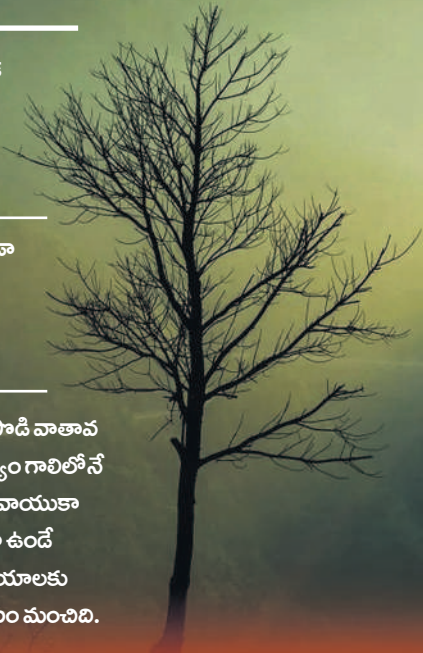
1 చలికాలంలో వ్యాయామం చేస్తే గుండె పోటు ప్రమాదం పెరుగుతుందనే ఓ అపోహ. నిజానికీ చెమట పట్టని, సూర్యరశ్మి దక్కని ఈ కాలంలోనే వ్యాయామం అవసరం. దాని వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది.

2 దాహం వెయ్యకపోతే నీరు తాగక్కర్లేదు అనే మాట తప్ప. దాహం ఓ ప్రమాదఘంటిక మాత్రమే. అంతకుముందే నీరు తీసుకోవాలి. నీరు మన శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్స్ ను పదిలంగా ఉంచుతుంది. అవి అదుపు తప్పితే రక్తపోటు మీద నేరుగా ప్రభావం ఉంటుంది.

3 చల్లటి వాతావరణానికి సిగిరెట్, మద్యం వల్ల మేలు జరుగుతుందనేది కూడా అపనమ్మకమే. అవి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి. పైగా ఈ పాడి వాతావరణంలో మనం విడిచే సిగిరెట్ పాగ ఇతరులకు మరింత హాని చేస్తుంది.

4 ప్రకృతి కాలానికి అనుగుణంగా పండ్లను ఇస్తుంది. ఏ కాలంలో దొరికే, పండే ఆహారాన్ని ఆ కాలంలో తీసుకుంటే శరీరంలోని త్రిదోషాలు అదుపులో ఉంటాయి.

5 చలికాలంలోని పాడి వాతావరణం వల్ల కాలుష్యం గాలిలోనే ఉండిపోతుంది. వాయుకాలుష్యం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాలు, సమయాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.



చలికి వెరవని ముగ్గురు మిత్రులు!

చలికాలం నదులు గడ్డకట్టుకుపోతాయి, జంతువులు దీర్ఘనిద్రలోకి జారుకుంటాయి, పక్షులు వలసబాట పడతాయి, సూర్యుడు వైతం వద్దామా వద్దా అన్న సంశయంలో ఉండిపోతాడు. కానీ, మూడు చెట్లు మాత్రం నిబ్బరంగా తన చుట్టూ జరిగే మార్పును చూస్తుండిపోతాయట. వెచ్చని రోజుల కోసం విశ్వాసంతో ఎదురుచూస్తుంటాయట. అవే దేవదారు (పైన్), వెదురు (బ్యాంబూ), ప్లమ్ (రేగు). ఇవి ఎంతటి చలివైనా నిశ్చలంగా తట్టుకుని మనగలగడం గమనించారు ఆసియా వాసులు. అందుకే వాటికి Three Friends of Winter అని పేరు పెట్టారు. చైనా, జపాన్, కొరియా, వియత్నాంలలో ఈ పేరుకు ప్రాముఖ్యత ఎక్కువ. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో అయినా నిబ్బరంగా నిలబడి, భవిష్యత్ మీద ఆశతో, పట్టుదలతో ముందుకు సాగడానికి వీటిని ఓ సూచనగా భావిస్తారు. అక్కడి హేమంతపు వేడుకలలో వీటిని తప్పకుండా అలంకరిస్తారు.

