

நமது உடலுக்கு வளிச்சம் மிக மிகத் தவேபைப்படுகின்றது. அது சரிய வளிச்சமோ, அல்லது வறோ விளக்கு வளிச்சமோ, எதுவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

குளிர்காலத்தில், இத்தகைய வளிச்சம் பெரிதும் தவேபைப்படுகின்றது என்பது ஊறிந்த உண்மை. குளிர்காலத்தில் அறையிலேயே இருந்துகொண்டு, சரிய வளிச்சம் படாமல், சிறிய மசேவை விளக்கொளியில் பல மணி இருப்போர் - பருவகால உடல்நலக் குறைவுக்கு ஆளாக நேரிடும் என்று மருத்துவர் எச்சரிக்கின்றனர்.

SEASONAL AFFECTIVE DISORDER என்று அவர்கள் இதன்கை குறிப்பிடுகின்றனர்.

ஒளி-குறிப்பாக சரிய ஒளி-பல சாதகமான விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது என்கிறார் பரோசிரியர் ஸுலே. இவர், ஜெர்மனியின் ரஜென்ஸ்பர்க் பல்கலைக்கழகப் பரோசிரியர்.

நமது உடம்பின் தோல் வெப்பமாக இருப்பதற்கும், ஆரோக்கிய உணர்வு ஏற்படுவதற்கும் அது காரணமாக அமைகின்றது.

கடற்பரப்பில், சரிய ஒளியில் குளியல் செய்வதும் இது போன்ற சாதகமான விளைவைத் தருகிறது. ஆனால், நமது கண்களால் உறிஞ்சப்படும் ஒளி, நமது மூளையைப் பாதிக்கிறது என மருத்துவ நிபுணர் எச்சரிக்கின்றனர். இது, நமது மகிழ்ச்சியைப் பாதிக்கலாம், உடல் சோர்வுக்கும் காரணமாகலாம்.

குளிர்காலத்தில், விளக்கொளி புற்றாக குறை இருந்தால், அது, பெரும்பாலோரின் மனநிலையைப் பாதிக்கிறது. என்கிறார் உளவியல் பரோசிரியர் மார்டின்.

தவிர, உடல் சகோர்வாக இருப்பது போன்ற உணர்வை அது தோற்றுவிக்கிறது. கார்போஹைடிரேட் நிரம்பிய, இனிப்பு பொருட்களை உண்பதற்கான ஆவலைத் தபிண்டுக்கிறது. இது, குறுகிய கால விளைவானது.

நமது உடலுக்கு 2500 கல்ஸ்-யுனிட் அளவு ஒளி தேவைப்படுகிறது. ஆனால், குளிர்காலத்தில் அலுவலக விளக்குகள் மட்டும் 500 முதல் 600 கல்ஸ்-யுனிட் ஒளி மட்டுமே கிடைக்கிறது.

ஆண்டின் இருண்ட காலத்தில், அலுவலகத்தில் உயிரியல் ரீதியிலான இருளில் நாம் உட்கார்ந்துகொண்டிருக்கிறோம் என்று விளக்கம் தருகிறார் ஸுலே.

ஒளியை விட, அதன் தரம் தான், கணக்கில் எடுக்கப்பட வேண்டும் என்கிறார் அவர். குளிர்காலத்தில், நாள் தோறும் குறைந்தது அரண்மனை நேரமாவது வெளியே நடந்து சினை, ஒளியை நேரடியாகக் காண வேண்டும். இதுவோ, சிறந்த, எளிய வழிமுறை என்று அவர் பரிந்துரைக்கிறார்.

வீட்டின் அறையில், சிறப்பான முறையில் விளக்கு ஒளி வீச வேண்டும். சன்னல் திரைச்சீலைகளைத் திறந்து வைக்க வேண்டும். சன்னலுக்கு அருகில் அமர்வதுதான் மிகவும் நன்று.

அலுவலக உணவு இடைவேளையின் போது, வெளியே நடந்து சினை வருவது, ஆயிரம் மடங்கு நல்லது.

சரி, இத்தகைய குறைபாட்டுக்கு என்ன மாற்று வழி.

LIGHT THERAPY EQUIPMENT என்பது, இப்போது இதற்கான சிறந்த வழிமுறையாகும்.

இது பருவகால உடல் சோர்வினை நீக்கி, மனநிலை மகிழ்ச்சியானதாக இருந்திடச் செய்கிறது.

இந்த விளக்குகள்-உடம்பின் தோல், கண்கள் ஆகியவற்றுக்குப் பாதகமாக அமையும் ஒளிக்கதிர்களை அகற்றுகின்றன.

இத்தகைய விளக்குகளினால், பக்க விளைவு ஏற்படುವதில்லை.

நிபுணர்கள், 20 மணித்துளி முதல் 2 மணி நேரம் வரை இதைப் பயன்படுத்தி, சிகிச்சையளிக்கின்றனர்.

<http://tamil.cri.cn/1/2004/05/27/23@8124.htm>