

Manipal Academy of Higher Education

Impressions@MAHE

Faculty work

Summer 8-22-2021

Physical energy conservation and work simplification

Lavanya Padmashali Mrs

Follow this and additional works at: <https://impressions.manipal.edu/faculty-work>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)



ಆರೋಗ್ಯವಾಣಿ

ಉದಯವಾಣಿ

ಸಂಪುಟ: 20

ಸಂಚಿಕೆ: 34



PSB

ಮಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉದಯವಾಣಿ ಕೊಡುಗಿ

ಆಗಸ್ಟ್ 22, 2021

in association with Manipal University



ಅರಿವೇ ಗುರು

ಲಾವಣ್ಯ ಪದ್ಧತಾಲಿ

ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್ ಸುಪರ್ಮಾರ್ಕ್ಟ್

ತತಾಂಕ್ ಮೆಹರೊತ್ಯ

ಅಬ್ಜೆಂಟ್ ಫೈಫರ್, ಸಿಬಿಯಲ್ ಸ್ಕೇಲ್
ಅಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥರಪಿ ವಿಭಾಗ
ಎಂಪಿಎಚ್‌ಪಿ, ಮಾಪೆ, ಮಂಗಳೂರು

ಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯು ಸ್ವಾಯಂವಿನ್ ಆಯಾಸ, ಕೀಲು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನುಕ್ರಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಸ ಸರಳೀಕರಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ದಿನದಿಡೀ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಅನುವುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವವರೆಗೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು

ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ (ಅಥವಾ ಇ-ಟಿಬಿ) ಕೆಲಸದ ಸರಳೀಕರಣ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಪದಗಳೂ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಥರಪಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಚಲನವಲನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ದಿನದಲ್ಲೂ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈನಿಯ ಹಿಲ್‌ಫಲ್ ಅಥವಾ ಹೈನಿಯ ವೈಫಲ್, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ಡೀಸೆಸ್ (ಬಹು ಅಂಗಾಂಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ರೋಗ), ಉದಾಹರಣೆ ರೋಗಗಳು, ಅಮಿಯೋಟ್ರೋಫಿಕ್ ಲ್ಯಾಟರಲ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ (ಎಎಲ್‌ಎಸ್) ನಂತಹ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಗ್ಗೆ ಕರಬೇಡಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಬಳಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ತಂತ್ರಗಳ ಎಂಬ ಪದಗುಚ್ಛವನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ (ಅಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು) ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು

ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ನೀವು ಪೇಶನಲ್ ಥರಪಿಯು ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗದ ಅಂತಿಮ ಹಂತಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರರ ಜತೆ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡಲು, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವಿತ ಕಾಲಾವಧಿ ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಇದೆ.

ರೋಗಿಯು ಬದುಕಲು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಉಳಿಸಬೇಕಾದ. ಹ್ಯಾಪಿ ಕೀಲ್‌ನಲ್ಲಿ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ತಂತ್ರಗಳ (ಅಥವಾ ಇ-ಟಿಬಿ) ಸಹಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಸಿಬಿಯಂನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ ಪೂರೈಕೆದಾರರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಬಳಕೆಯ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಬಳಕೆಯ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅನಗತ್ಯ ಗಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವರ್ಗಾವಣೆ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಬಾಡಿ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ತರಬೇತಿಯು ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನೋವು ಮತ್ತು ಗಾಯವು ಇನ್ನೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ತಂತ್ರಗಳ (ಅಥವಾ ಇ-ಟಿಬಿ) ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಸರಳೀಕರಣವು ಮುಂದಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ (ಯಾಂತ್ರಿಕ ಲಿಫ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಇಲ್ಲಿನಾ ವು ಕೆಲಸದ ಸರಳೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ, ದೇವನು ಮತ್ತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ತಂತ್ರಗಳ (ಅಥವಾ ಇ-ಟಿಬಿ) ಬಳಕೆ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲಿಸುತ್ತೀರಿ:

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
- ಬೆಚ್ಚುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ, ತೋಳಿಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ತೋಳಿಯಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಹಿಡಿ ಇರುವ ಸ್ವಾಚ್ಚ ಬಳಸುವುದು.
- ಬಾಶ್ ರೋಮ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಬಾಶ್ ರೋಮ್ ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ.
- ಡ್ರೈಸಿಂಗ್ ಗೇಟ್ ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ - ಬದಲಿಗೆ ರೋಲ್-ಆನ್ ಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್ ಡಿಯೋಡರಂಟ್ ಬಳಸಿ.
- ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ - ಟೂಲ್ ಬ್ರಷ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಶಾರ್ಟ್ ಗಳು.



ನೀವು ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಎದರಿಕೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ದೀನಿ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅನಗತ್ಯ ಗಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವರ್ಗಾವಣೆ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಬಾಡಿ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ತರಬೇತಿಯು ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನೋವು ಮತ್ತು ಗಾಯವು ಇನ್ನೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ತಂತ್ರಗಳ (ಅಥವಾ ಇ-ಟಿಬಿ) ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಸರಳೀಕರಣವು ಮುಂದಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ (ಯಾಂತ್ರಿಕ ಲಿಫ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಅಡುಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೋಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ

ಅಡುಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೋಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಊಟದ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧ ಊಟವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಭಾರವಾದ ಬೋಲಿಯನ್ನು ಎತ್ತುವ ಬದಲು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಅಡುಗೆ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ನಲ್ಲಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲವು ಬದಲು ಕೆಲವು ಅನ್ನು ಕುಂಬಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜಗ್ ಬಳಸಿ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ/ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಲವು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಬ್ಯಾವಿಕ್ ಮತ್ತು ತಲವುಮೆಕಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ತಲುಪಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ಅಂದರೆ, ಪ್ಲಿಟ್ ಬಳಿ ಕೆಲವು ನೋಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾ ಕ್ಯಾ ಮತ್ತು ಸಕ್ರರ ರಡಿಯಾಗಿ ಇಡಿ. ಅಡುಗೆ ಮನೆ/ಅಲ್ಲಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಓಡಾಟಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಬ್ಯಾರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.



ಮುಂದಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಈ ಲೇಖನವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಅಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥರಪಿ ವಿಭಾಗ, ಕೆಎಂಐ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಂಗಳೂರು

ಆರೋಗ್ಯಕಾರಣಿ

ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಸರಳೀಕರಣ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ

ಮನಕೆಲಸ

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಭಾರಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ.

■ ಭಾರದ ಬಿಸ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ತೂಟುಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ.

■ ಕೆಲವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಕಲು ಮುಂಭಾಗದ ಅಥವಾ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇರಿಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

■ ಭಾರವಾದ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕುಟುಂಬ / ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ, ಉದಾ. ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮಿಂಗ್, ಹಿರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.

■ ಎರಡು ಸೆಸಾ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು

ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಒಂದು ಮೇಲ್ಕಡತದ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕೆಳಮಹಡದ ಅಭಾಗವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು.

■ ಹಾಕಿಯ ಒಟ್ಟು ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ: ಹಗುರವಾದ ಹಾಕಿಗೆ ಮತ್ತು ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.



ಶಾಖೆಗಾಗಿ

■ ಶಾಖೆಗಾಗಿ ಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮತ್ತು ವಾರವಿಡೀ ಶಾಖೆಗಾಗಿ ಅನ್ನು ಭಾಗ ಮಾಡಿ.

■ ಬಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲವು ಟ್ರಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

■ ಹಾಸಾರವ ಮತ್ತು ಹಾಸಾರದ

ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಹಾಸಾರದ ಸರಕುಗಳನ್ನು

ಬಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಾರಿನ ಬುಣಿಸಲಲ್ಲಿ ಬಿಡಬಹುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

■ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛೀಯ ಅಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಸಮಯವನ್ನು (ಜನ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಮಯ) ಅಳವಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಖೆಗಾಗಿ ಅನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

■ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಕೆ ವಸ್ತು ಖರೀದಿಗೆ ಕುಟುಂಬ / ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿ.

■ ಹಗುರವಾದ ಶಾಖೆಗಾಗಿ ಅನ್ನು ನೀವೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛೀಯ ಸೂಪರ್‌ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಿಂದ ಬ್ರೂಕರ್ ಶಾಖೆಗಾಗಿ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛೀಕರಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಇಂಟರ್‌ನಿಟ್ ಶಾಖೆಗಾಗಿ ಅನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.



ತೋಟಗಾರಿಕೆ

■ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹಂಚಿಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೋಟದ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಾನವನದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

■ ಗಿಡದ ಬುಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ಹಾಕಲು ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಗಿಡದ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೇಶಾಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಳಸಿ.

■ ಸಸ್ಯ ಮಡಕೆಗಳು/ ಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಚ್ಚುಗಡೆಯಾಗುವ ನೀರಿನ ಗೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ; ಅವಾಗ ಪದೇ

ಪದೇ ನೀರಿನ ಹಾಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕೆಳತುಕೆಸಿಂಹು ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಮುತುಕವ/ಮುಡಿಯಿಂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

■ ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಉದಾ: ಡಿಸ್ಕೋ ಕಾಂಪೋಸ್, ಅನ್ನು ಸಸ್ಯ ಚೀಲಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ.

■ ಸಸ್ಯ ಮಡಕೆಗಳನ್ನು ಚೆದಿದ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

■ ಮಿಡ್ಲಿಕ್ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಕೈಯಾರ ಬಳಸುವ ಸಾಧನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉದಾ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಮೋವರ್, ಹೆಡ್ಸ್ ಟ್ರಿಪ್ಪರ್.

■ ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾದ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲವು ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

