

- இயல்பு. இயல்பு -

நல்ல சாப்பாடு, நண்பர்களுடன் அரட்டை, குழந்தைகளுடன் விளையாட்டு, இப்படி ஒரு திட்டமிட்ட வாழ்க்கை இருந்தும் இரவில் தடுக்கம் வரவில்லை என்றால் என்ன ஆகும்? நினைத்துப் பாருங்கள். வாழ்க்கை நரகம் தான்.

உடலில் நோய்கள் இருந்து தடுக்கம் இல்லாது என்றால் சமாளித்து விடலாம். நோய்களுக்காக மாதிரிகைகள் எடுத்துக் கொள்ளும் போது தடுக்கம் வராது. இது ஒரு அசாதாரண சமூகநிலை. மாதிரிகைகள் எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டால், தடுக்கம் நன்றாக வரும். இப்படி எந்தக் காரணமும் இல்லாமல், தடுக்கம் வரவில்லை என்றால், அதற்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடிப்பது அவசியம். தடுக்கம் வராததற்குப் பத்து காரணங்கள் உண்டு என்று வடிகேக்கையாகச் சொல்வார்கள். அவற்றில் எந்த அளவு உண்மை இருக்கிறது.

1. இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு :

ஒரு மனிதனுக்கு தினமும் எத்தனை கலோரிச் சத்து உணவு தவேபப்படும் என்பதற்கு ஒப்பான கருத்து இது. இதற்குச் சரியாகப் பதில் சொல்வது கடினம். அதுபோல்தான் தடுக்கமும். தடுக்கம் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடும். ஒருநாளில் எட்டு அல்லது குறைந்தபட்சம் ஆறுமணி நேரத் தடுக்கம் அவசியம். இந்த நேரம் குறைந்தால், இதய நோய் அல்லது கான்சர் வர வாய்ப்பிருப்பதாகச் சொல்கிறது அமெரிக்க ஆராய்ச்சி. நீண்ட நேரம் தடுங்குப்பவர்களுக்கு இந்த 'ரிஸ்க்' அதிகம்.

தடுக்கத்தால் அவதிப்படுபவர்கள் ஒரு வாரம் வரை தடுங்கும் நேரத்தை 'டயரி'யில் குறிப்பிட்டுத் து வைத்துக் கொள்ளலாம். அதன்படி எழுந்திருக்கும் தடுங்கும் நேரத்துக்கும் இடையில் இருக்கும் இடைவெளியை நோட்பண்ணுவது அவசியம். தடுக்க ஊக்கிகள் பயன்படுத்தாமல் தடுக்கம் வருகிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதும் அவசியம்.

2. இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு.

இது இயல்பாக வருவதுதான். ஆனால் ஒரு சிலருக்குத் தடுக்கம் வராது. இமகைகள் மீட்டியிருப்பது போல்தோன்றும். ஆனால், தடுக்கம் கண்களைத் தழுவாது. தினமும் ஏழு மணி நேரம் மட்டுமே தடுங்கும் பழக்கம் இருந்தாலும், மீட்டியிருக்கும் ஒருமணி நேரத்தை உடல் ஈடுசெய்ய விரும்பும். சிலர் அதனை ஈடுசெய்யும் விதமாகப் பகலில் குட்டித் தடுக்கம் போடுவார்கள். இருப்பினும் நாள்பட்ட தடுக்கமின்மையால் உயர்ந்த அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. வயதானவர்களாக இருந்தால், டயாபீஸ் உண்டாகும் வாய்ப்பும் அதிகம்.

3. இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு இயல்பு.

பொதுவாக தடுக்கமின்மையைக் குறியை காரணங்கள். தடுக்கம் வரவில்லையே என்பதற்காகப் படுக்கை அறையைக் குச்சிச் செல்லவோ சிலர் விரும்புவதில்லை. நமக்குத் தான் தடுக்கம் வருவதில்லையே என்ற எரிச்சல். இது தவறு. மாறாக

தவேயைநேபட்டால், இரவாசு சாப்பாட்டுக்கு முன்பு எளிய உடற்பயிற்சி செய்யலாம். இரூப்பினும் முடிந்தவரை காலையில் நேரம் ஒதுக்கி உடற்பயிற்சி செய்வதுதான் நல்லது.

ஐஸ். அனவர - nantri-kumutham health :

தபகம்மின்மன நிரந்தர நோயாக மாறுவதற்கு முன்பு மாத் திரைகள் எடுப்பது நல்லது. தவறில்லை. ஆனால், டாக்டர்கள் அட்வைஸ் அவசியம். ஒருசில மாத் திரைகள் வீரியம் மிகுந்ததாக இருக்கலாம். இதன் காரணமாக பக்க விளைவுகள் (வாந்தி, தலைவலி, சோர்வு) ஏற்படும். அதனால் கவனம் தவே.

ஐஸ். அனவர - nantri-kumutham health :

இது ஆபத்து.

ஐஸ். அனவர - nantri-kumutham health :

நேரமில்லை. நான்கு மணிநேரம் மட்டுமே தபங்க முடியும் என்ற நிலை இருந்தால், இரவில் லேட்டாக (இரண்டு மணி) தபங்கி, அதிகாலை ஆறு மணிக் கு எழலாம். இரண்டு மணி வரை தபகம் வருவதற்குரிய வழிகளில் இறங்கலாம். (போரடிக் கும் புத்தகம் படிப்பது, பாடல்கள் கடைபிடித்து இப்படி...)

தபகம்மின்மன இருப்பவர்கள் டாக்டரிடம் உங்களுக்கு இருக்கும் பாதிப்புகளை ஒளிவு மறைவின்றிச் சொல்லிவிட வேண்டும். குறிப்பாக,

ஐஸ். அனவர - nantri-kumutham health :

தபகம்மின்மன இருந்தால், காலை ஆட்டிக் கொண்டே இருப்பார்கள். கால்களில் நமசைசல் இருக்கும். ரத்தத்தில் இரும்புச் சத்தின் அளவை டெஸ்ட் செய்வது முக்கியம்.

ஐஸ். அனவர - nantri-kumutham health :

தபங்கும் போது மச்சுவிட சிரமப்படுவார்கள். குறட்டைச் சத்தம் அதிகம் கடைக்கும். உடல் எடை அதிகமிருப்பவர்களுக்கு இந்த 'ரிஸ்க்' அதிகம்.

ஐஸ். அனவர - nantri-kumutham health :

இரவில் தபங்காமல் இருந்தால் மறுநாள் உடல், மன சோர்வு ஏற்படும்.

ஐஸ். அனவர - nantri-kumutham health :

இந்த அறிகுறி தெரிந்தால் உடனே டாக்டரிடம் செல்வது அவசியம். தரையட்டு ஸ்டுமூஹேவ் ஹார்மோன் அளவு அதிகமிருந்தாலும் தபகம் வராது.

- எஸ். அனவர -

nantri-kumutham health

http://maruththuvam.blogspot.com/2006/02/blog-post_114103065976619345.html