

இதூபற்றி அமெரிக்காவில் உள்ள தகேய தலவைவி அறக்கட்டளை வளிமிட்டாள்ள அறிக்கையில் கூறப்பட்டூ இராப்பதாவதூ:

அமெரிக்காவில் தினமாம் தலவைவியால் 4.5 கரோடிப் பாரே அவதிப்படாகிறார்கள். இதில் ஒற்றதை தலவைவியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மட்டாம் 2 கரோடியே 80 லட்சம் பாரே.

தலவைவிக்கூப்பிராதாவான காரணம் பதற்றம் தான். பிரச்னகைளை வளிமில் சொல்லாமல் மனதிலையே வதைத் திராப்பவர்களாகக் கூதலவைவியால் பாதிப்பார் ஏற்படாம்.

இப்படிப்பட்டவர்களாகக் கூதலவையின் இரண்டாக்கம் கழகம் கழகத் தின் அடிப்பகாதியிலாம் வலிஇராகக்காம்.

இதைவிட ஒற்றதை தலவைவியின் பாதிப்பாமிகவாம் அதிகம். இவர்களாகக் கூகாமட்டல், வாந்தி மற்றாம் தலைசாற்றல் பாரே ஏற்வதை அதிகம் இராகக்காம், வலியாம் அதிகமாக இராகக்காம். மன ஆழாத்தம், பதற்றம், தடைக்கமின்மன அல்லதூ அளவாகக் கூஅதிகமான தடைக்கம், ஏமாற்றம், பசி, உணவாகக் காரோடாக்களால் இந்த ஒற்றதைத் தலவைவி ஏற்படாம். எனிய மாற்றையில் ...

பிராதாவாக இப்படிப்பட்ட தலவைவியால் தவிப்பவர்கள், சில எளிய மாற்றகைளை கையாண்டால் இதூபோன்ற பாதிப்பிலிராந்தாதப்பிக்கலாம்.

தலவைவி ஏற்படாவதற்கூமான அவர்களின் உடலில் ஏற்படாம் அறிக்கறிகளை காறித்தாவதைத் தாக்குவதான் எல்லாம். தலவைவியின் பாரோதா அதிகமாக தண்ணீர் காடிக்கத்தோன்றாகிறதா என்பதை கவனிக்க வணேண்டாம். ஏனெனில் உடலில் நீர் ரசத்தாக காற்றவை ஏற்பட்டாலாம் தலவைவி வராவதான்டூ. சில உடற்பயிற்சி சமீபவதாநல்லதூ. இரவுநன்கூதுங்கு வணேண்டாம். அதிக தடைக்கமாம் ஆபத்ததைத் தராம். தலவைவி வராம் பாரோதா இராட்டூ அறகைக்காளதனியாக அமர்ந்தா இராகக்கலாம்.

இப்படி ஏதாவதூ ஓராமாற்றையை கையாண்டால் ஒற்றதை தலவைவியை தவிர்க்க மாடியாம். இவ்வாறா அந்த அறிக்கையில் கூறப்பட்டாள்ளதூ.

କେବଳିତ କାହାରେ ପାଇଲା ?

Written by

Sunday, 03 August 2008 19:21 -

---