

- □ □ □ . □ □ □ □ □ -

நல்ல சாப் பாட்டு, நண் பர் களைடன் அரட்டை, கழுந் தகைளைடன் விளையொட்டு, இப்படி ஓரூதிட்டமிட்ட வாழ் கக்கை இராந் தூம் இரவில் தீக்கம் வரவில்லை என்றால் என்ன ஆகாம்? நின்தைத் தூப் பாராங்கள் வாழ் கக்கை நூரகம் தூன்.

உடலில் நுயோய் கள் இராந் தூ தட்டக் கம் இல் வரை என் றால் சமாளித் தூ விடலாம். நுயோய் களைக் காக மாத் திரிகைகள் எடைத் தூக் கவிளாள் ளாம் பரோதூ தட்டக் கம் வராதூ. இதூ ஓரா அசாதாரண சுட்டி நிலவை. மாத் திரிகைகள் எடைத் தூக் கவிளாள் வகுநை நிறாத் திவிட்டால், தட்டக் கம் நன் றாக வராம். இப்படி எந் தக் காரணமாம் இல் லாமல், தட்டக் கம் வரவில்லை என் றால், அதற் கான் காரணத் தகை கண்டபிப்பதூ அவசியம். தட்டக் கம் வராததற் கூபத் தூ காரணங்கள் உண்டா என் றா வடேகீக் கமைக்கச் சுரில் வார் கள். அவற் றில் எந் த அளவூ உண் மதை இராக் கிறதூ.

1. :

ஓராம மனிதனாக கூட தினமாம் எது தன்னை கலாரிச் சுதா தா உணவூ தவேபைப் படாம் என் பதற்கா ஒப்பான கராத் தா இதூ. இதற்காச் சரியாகப் பதில் சளொல் வதூ கடினம். அதூபலோல் தான் தடக்கமாம். தடக்கம் ஓராவராக கூட ஓராவர் மாற்றப்படாம். ஓராநாளில் எட்டா அல் லதூ காற்றநூ தபட சம் ஆற்றமணி நுரேத் தடக்கம் அவசியம். இந் த நுரேம் காற்றநூ தாலு, இதுய நுரோய் அல் லதூ கான் சர் வர வாய் ப் பிராப் பதுகச் சளொல் கிறதூ அமரிக்க ஆராய் ச் சி. நீண்ட நுரேம் தடங் காபவர் களாக கூட இந் த 'ரிஸுக்' அதிகம்.

தீக் கத்தால் அவதிப் படைபவர்கள் ஓரம் வாரம் வருத தீங்காம் நன்றேத் தகை 'டயரி'யில் காறிப் படைத் தூ வதைத் தூக் கிளாள் ஸலாம். அதன் படி எழுந் திரூக் காம் தீங்காம் நன்றேத் தூக் காம் இட்டையில் இராக் காம் இட்டைவெளியினை நாரோட் பண் ணாவுதூ அவசியம் தீக் க ஊக் கிகள் பயன் படைத் தாமல் தீக் கம் வராகிறதா என் பத்தை உறாதி சுயெத் தூ கிளாள் வகூம் அவசியம்.

இதோ இயல் பாக வராவதூதான். ஆனால் ஓரூப் சிலராக காத் தடக் கம் வராதா. இமகைள் மட்பிரியாப் புதூ பலோல் துணேன் றாம். ஆனால், தடக் கம் கண் களதை தழுவாதா. தினமூம் ஏழா மணி நிரேம் மட்டாமதே தடங் காம் பழக் கம் இராந் தாலாம், மீ தியிராக் காம் ஓராமணி நிரேத தலை உடல் ஈடா சியீ யிராம் பாம். சிலர் அதன்கை ஈடா சியீ யீம் விதுமாகப் பகலில் காட்டித் தடக் கம் பலோடாவார் கள். இராப் பினாம் நாள் பட்ட தடக் கமின் மனையால் உயர் ரத் த அழைத் தம் ஏற்பட வாய் ப் பா உண்டா. வயதானவர் களாக இராந் தால், டயாபட் ஸ் உண்டாகாம் வாய் ப் பாம் அஞ்சிகம்.

3. 三月三日，是壯族的歌節。

பளையாக தட்க கமின் மகை கா நிறைய காரணங் கள். தட்க கம் வரவில் லயை என் பதற் காகப் படாக கண அறகை காச் சலெல் லவை சிலர் விராம் பாவதில் லடை. நுழக காது தூண் தட்க கம் வராவதில் லயை என் ற ஏரிச் சல். இதா தவறா. மாறாக

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:37 -

தூக்கமின் மகை கான காரணம் என் ன என் பதகை கண் டறிந்தா, அதன் நிவர்த்தி செய்ய வணேட்டாம்.

மதா, காபி, மனாழூத் தம், மனச் சோர் வாடனென் ஷன் ... உள் ஸிட் டவயைம் தூக்கமின் மகை காப் பொதாவான காரணங்கள்.

என்ன என்னோ?

வழக் கத்தை விட, ஓராமனிறநேரம் ‘லடே’ டாகுப் படாக் கச் சலெல்லாம். தூக்கம் வராவதற் கா உரிய சில எளிய பயிற் சிகள் மறே களொள்ளலாம். உதாரணமாக என் களை மனதிற் காள் சிலால் வதா, எனிதான் மடச் சாப் பயிற் சியில் ஈடாபடாவதா... சாவாரஸ் யமில் லாத பாத் தகங்கள் படிப் பதா...,

படாக் கச் சலெல்லாமான் வதோவதோப்பான தண் ணீ ரில் காளிக் கலாம். இதன் மடலம் தசகைள் இலக்கவடயைம். உடல் சிடா காற்யைம்.

தொடர்ந்தா தூக்கமின் மன இராந்தால், டாக்டர் அடவணைப்படி மாத்திரகைள் எடாத்தாக களொள்ளலாம்.

என்னோ என்னோ தூக்கமின் மன இராப் பவர் களாக் கா அவ் வப் பாரோதா ‘காட்டித் தூக்கம்’ வராம். இதனால் ஓரளவு சமாதானம் அடயைலாம். இரவு ‘தீங்ப் பில் வலேலை சுயெப்பவர் களாக் கா, தீங்காவதற் கா வாய் ப்பில் லடை. அதனால் காட்டித் தூக்கம் பாரோதாவதில் தவறில் லடை. அதற் காக, பலமணி நநேரம் ‘காட்டித் தூக்கம் பாரோதாமல் இராப் பதா நல் லதா.

என்னோ என்னோ, என்னோ என்னோ என்னோ :

இரவில் இரண்டாமணி நநேரத் தூக்கம் பாதிக்தால், மறஞாள் உடலில் அசதி ஏற் படாம். சாறாசாறாப் பாக இயங்க மாடியாதா. பலிய இயந் திரங்களை இயக் காபவர் களாக இராந்தால், மாடியாமல் பாரோக்கம். டை வீ ரை அல் லதா கார் களை ஓட்ட மாடியாதா. அதனால் ஆபி ஸபோவதற் கா நண்பர் களின் உதவியகை கடே கலாம்.

தொடர்ந்தா ஓராவாரம் வரதை இப் படியே இராந்தால், உடல் சிடா அதிகரிக் காம். அததை தவிர்ப்பதா மாக் கியம்.

என்னோ என்னோ என்னோ என்னோ என்னோ.

சிலர் கடாமயையான வலேகைளாக் கா இடமையில் அன் றாடம் ஓரா காட்டித் தூக்கம் மட்டாம் பாரோதாவதா உண்டா. தூக்கமின் மன பாதிப்பா இராப் பவர் கள் தவிர, மற் றவர் களாக் கா இந்த ‘பிராக்டீ ஸ்’ மிகவும் மார்சமான பின் விளவைகளை ஏற் படாத் தாம்.

எத் தனை வலேபைப் பளை இராந்தாலாம் மாடிந் தவரதை தினமாம் இரவில் தீங்காவதற் குவசியம். வறே வழியில் லடை என் றால், காட்டித் தூக்கம் பாரோதாவதா நிலமையைசை சமாளிப்பதா மாக் கியம்.

என்னோ என்னோ என்னோ என்னோ :

உடற் பயிற் சி காலமையில் சுயெய்லாம். படாக் கப் பாரோக்கம் மான் பா பிராம் பாலாரே உடற் பயிற் சி சுயெவதில் லடை. ஓரா சிலர் மட்டாமே இந்த ‘பிராக்டீ ஸ்’ சுயெவதாண்டா. இராப் பினாம், தூக்கத்தாக்காம், ‘பெட் டமை’, உடற் பயிற் சிக் காம் சம் பந் துமில் லடை.

Written by

Wednesday, 09 July 2008 12:37 -

தவேயேற் பட்டால், இரவாச் சாப் பாட்டாக் கூமான் பா எனிய உடற் பயிற் சி செய் யலாம். இராப் பின்மை மாபிந் தவரை காலயைல் நரேம் ஒதாக் கி உடற் பயிற் சி செய் வதாதான் நல் லதா.

என்ன என்ன என்ன என்ன :

தீக் கமின் மன நிரந் தர நாயோக மாறாவதற் கூமான் பா மாத் திரகைள் எடாப் பதா நல் லதா. தவறில் லடை. ஆனால், டாக் டர் கள் அட் வஸை அவசியம். ஓராசில மாத் திரகைள் வீ ரியம் மிகாந் ததாக இராக் கலாம். இதன் காரணமாக பக் க விளைவொகள் (வாந் தி, தலவைவலி, சரேர் வா) ஏற் படாம். அதனால் கவனம் தவேகே.

என்ன என்ன என்ன என்ன :

இதா ஆபத் தா.

என்ன என்ன என்ன என்ன என்ன :

நரேமில் லடை. நான் கூமணிந்ரேம் மட்டாமலே தூங் க மாபியாம் என் ற நிலதை இராந் தால், இரவில் லடேட்டாக (இரண் டா மணி) தூங் கி, அதிகாலதை ஆறா மணிக் கூ எழுலாம். இரண் டா மணி வரதை தீக் கம் வராவதற் கசிய வழிகளில் இறங் கலாம். (போரடிக் காம் பாத் தகம் படிப் பதா, பாடல் கள் கடேப் பதா இப் படி...)

தீக் கமின் மன இராப் பவர் கள் டாக் டரிடம் உங் களாக் கூ இராக் காம் பாதிப் பாகளதை ஓளிவூ மறவைன் றிச் சொல் லிவிட வணேட்டாம். காறிப் பாக,

என்ன என்ன என்ன என்ன :

தீக் கமில் லாமல் இராந் தால், காலதை ஆட்டிக் களொண்டே இராப் பார் கள். கால் களில் நமசை சல் இராக் காம். ரத் தத் தில் இராம் பாச் சத் தின் அளவதை டெஸ் ட் செய் வதா மாக் கியம்.

என்ன என்ன என்ன :

தூங் காம் பாதோ மட்ச் சாவிட சிரமப் படாவார் கள். காற்டடசை சத் தம் அதிகம் கடே காம். உடல் எட்டை அதிகமிராப் பவர் களாக் கூ இந் த 'ரில் க' அதிகம்.

என்ன :

இரவில் தூங் காமல் இராந் தால் மறநாள் உடல், மன சரேர் வா ஏற் படாம்.

என்ன என்ன என்ன என்ன :

இந் த அறிகாறி தமிரந் தால் உடனடே டாக் டரிடம் சலை வதா அவசியம். தரைய டா ஸ் டாமாஹுஞே ஹார் மனேன் அளவூ அதிகமிராந் தாலாம் தீக் கம் வராதா.

- எஸ். அன் வர் -

nantri-kumutham health