

தலைவலி! இதனால் அவதிப்பட்டாதவர்களே இல்லை என்றே சொல்லலாம். சிலருக்கு எப்போதாவது ஏற்படுவதுண்டு. ஆனால் சிலருக்கு அதுவே அன்றாட இம்சையாக இருக்கும். இதில், அதிகமாக சிக்கி அல்லல்படுபவர்கள். உலகின் பணக்கார நாடான அமெரிக்காவைச் சேர்ந்தவர்கள்தான்.

இதுபற்றி அமெரிக்காவில் உள்ள தேசிய தலைவலி அறக்கட்டளை வளையிடப்பட்டுள்ள அறிக்கையில் கூறப்பட்டு இருப்பதாவது:
அமெரிக்காவில் தினமும் தலைவலியால் 4.5 கோடிப் பேர் அவதிப்படுகிறார்கள். இதில் ஒற்றைத் தலைவலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மட்டும் 2 கோடியே 80 லட்சம் பேர்.

தலைவலிக்கு பொதுவான காரணம் பதற்றம்தான். பிரச்சனைகளை வளையிடச் சொல்லாமல் மனதிலேயே வதைத்திருப்பவர்களுக்கு தலைவலியால் பாதிப்பு ஏற்படும். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு தலையின் இரண்டு பக்கமும் கழுத்தின் அடிப்பகுதியிலும் வலி இருக்கும்.

இதனிடம் ஒற்றை தலைவலியின் பாதிப்பு மிகவும் அதிகம். இவர்களுக்கு கும்பட்டல், வாந்தி மற்றும் தலை சுற்றல் போன்றவை அதிகம் இருக்கும், வலியும் அதிகமாக இருக்கும். மன அழுத்தம், பதற்றம், தடுக்கமின்மையால் அல்லது அளவாக்கு அதிகமான தடுக்கம், ஏமாற்றம், பசி, உணவுக் கோளாறுகளால் இந்த ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும். எளிய முறையில்...

பொதுவாக இப்படிப்பட்ட தலைவலியால் தவிப்பவர்கள், சில எளிய முறைகளை கையாண்டால் இதுபோன்ற பாதிப்பிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

தலைவலி ஏற்படுவதற்கு முன் அவர்களின் உடலில் ஏற்படும் அறிகுறிகளை கவனித்து வதைத்துக் கொள்ளலாம். தலைவலியின் போது அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க தோன்றுகிறதா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். ஏனெனில் உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவாக ஏற்பட்டாலும் தலைவலி வருவதுண்டு. சில உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது. இரவு நன்கு தடுங்க வேண்டும். அதிக தடுக்கமும் ஆபத்ததைத் தரும். தலைவலி வரும்போது இருட்டு அறைக்குள் தனியாக அமர்ந்து இருக்கலாம்.

இப்படி ஏதாவது ஒரு முறையை கையாண்டால் ஒற்றை தலைவலியை தவிர்க்க முடியும். இவ்வாறு அந்த அறிக்கையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□?

Written by

Sunday, 03 August 2008 19:21 -
