މޫނުމަތީގެ ފޮށްސިކަން އަވަހަށް ފިލުވާލަން ބޭނުންތޯ؟!

ސިއްރަތު

ބައްސާލް

12ޖޫން 2021

އިންސާނާގެ ބޮޑީ ދިރިއުޅުމުގައި، ހެނދުނާ ހޭދާގޮތަން މަސައްކަތުގެ ވާރައުތަން ނުކުންނަން ޖެހެއެވެ. ތެދިފޮދިފައި އަވަހަށް ކޮންމެވެސް ތާކަން ދާންޖެހެއެވެ. ނަމަވެސް މި އަވަސްކަމުގައި ބައެއް މީހުންގެ ހަރަކާތްތަކަށް ވަސްކުރުވަނީ އެމީހުންގެ މޫނުގެ ކުޅަވަރުންނެވެ. ނިދާ ހާލުމަތްފުރުގައި ހުންނަ "ފޮށްސި" މޫނުގެ ސަރަހަދުން އާންމުންގެ ތޮރުއަރަން ނުކުންނަން ޖެހިފުންވެސް ވެއެވެ. ދުރާލާގެ ތިރިއާއި ކޮޅާއި އަދި ބައެއް ފަހަރު ތޮންފޮތްވެސް ދުޅަވެފައި ނުވަތަ ފޮށްސިވެފައި ހުރެއެވެ.

މިކަން މިހެން ދިމާވާ ބައިވަރު ސަބަބުތަކެއް ހުރެއެވެ. އޭގެ ތެރޭގައި ބަނޑުވަތަން އޮވެ ނިދުމާއި ބާލިހުގައި ބޯއޮވާ ގޮތަކުންވެސް މިކަން ދިމާވެދާނެއެވެ. މީގެ އިތުރުން ނިދަން އޮތުމުގެ ކުރިން ފެންބޯވާ މިންވަރު މަދުވުމާއި، ކާވާ ކެއުމުގައި ލޮނުގެ މިންވަރު އިތުރު ވުންވެސް ހިމެނެއެވެ. ހަމައެއާއިއެކު، މޫނުގައި ކޮންފިވައިމާ ބާކަޕާކައި ހުރި ނިދާ ކަމުގައިވަނީނަމަވެސް މިކަން މިޖެހަން ހިނގާފާނެއެވެ. މިދެންނަމަ

ކަންތައްތައް އެބިދަރިން ހުއްޓަސް، ނިދާ ހޭލާއިރު މޫނުމަތީ ފޮއްސި ވެފައި ހުރުމުގެ އެންމެ ބޮޑު އެއް ސަބަބަކީ ނިދާފައި އޮންނައިރު، މޫނުމަތީގެ ހަރަކާތްތައް މަދުވުމެވެ.

މިގޮތަށް މޫނުމަތީގައި ހުންނަ ފޮއްސިކަން އަވަހަށް ފިލުވާލުމަށް ކުރެވިދާނެ ބައެއް ކަންކަން އެބަ ހުއްޓެވެ. އެގޮތުން ހޭލެވުމާއެކު ފަސްނުކޮށް މޫނު ދޮވުމުން ވަރަށްވެސް މުހިންމެވެ. އަދި ހަމައެއާއި އެކު ފެންވަރާލުމުންވެސް މުހިންމެވެ. މީހާގެ ހަށިގަނޑު ތާޒާކޮށްލުމާއި އެކު ހަށިގަނޑުގައި ލޭދައުރުވާ މިންވަރު ރަނގަޅުކޮށްދޭނެއެވެ. ނަތީޖާއަކީ މޫނުމަތީގައިއެވާ ފޮއްސިކަން އަވަހަށް ފިލާއިގެން ދިއުމެވެ. ހޫނު ފެނުން މޫނު ދޮވުމާނަމަ އަދި މިކަން އިތުރަށް އަވަސް ވެދާނެއެވެ. ހޫނު ފެނުން މޫނު ދޮވުމާ މޫނު ހިއްކާލުމުން މޫނުގެ ފޮއްސިކަން އަވަހަށް ފިލާނެއެވެ.

ފިނިކޮށްފައިވާ ކިއުކަމްބަރެއް ބުރިކޮށްގެން ފަހުން، ފޮއްސިވެފައިވާ ހިސާބުގައި އުނގުޅާލުމުން ފައިދާވާނެއެވެ. މިކަމުގެ ސަބަބުން މޫނު ފިނިކޮށްދިނުމުގެ އިތުރުން ހަންގަނޑުގައި އެއްވެސް ކަހަލަ ވިހަކަމެއް ނުވަތަ "އިންފްލެމޭޝަން" އެއް ވާނަމަ އެކަންވެސް ރަނގަޅުކޮށްދެއެވެ. އެހެނީ ކިއުކަމްބަރުގައި "އެންޓިއޮކްސިޑެންޓް" ނަމަކަށް ކިޔާ މާއްދާއެއް އެކުލެވިގެންވާތީއެވެ. މިއީ ހަންގަނޑުގެ ދުލެހެޔޮކަމަށް މުހިންމު މާއްދާއެކެވެ.

ނިދާ ހޭލުމަށްފަހު އެކްސަރސައިޒް ހަރަކާތްތެރިވާނަމަ ވެސް މޫނުގައި ހުންނަ ފޮއްސިކަން ފިލާދިއުމަށް އެހީތެރިވެދެއެވެ. ހޭލުމަށްފަހު ވަރުގަދައިންވެސް ގިނަ ވަގުތު ތަންމަތީގައި ހޭދަކުރުމަކީ ފޮއްސި ކަން އިތުރުކުރުވާ ކަމެކެވެ. މީގެ އިތުރުން ހޭލުމާއިއެކު އަވަހަށް ފެންބޯއް ބޮޑު ތަށިވެސް ވަރަށް މުހިންމެވެ. މިކަމުގެ ސަބަބުންވެސް މޫނުގެ ފިނިކަން އިތުރުކޮށްދީ ހަށިގަނޑަށް ތާޒާކަން ލިބި ކުރުވާނެއެވެ.

ނިދަން އޮތުމުގެ ކުރިން، ހަރަގަދަ ފެން ބޯއިމާއި ބަނޑުފުރާ ކާނާ ނުކެއުމާއި، ނިދުމުގެ ކުރިން މޫނުގައި ހުންނަ މޭކަޕްތައް ފޮހެ އެއްކޮށް ފިލުވާލުމާއި، ނިދުމުގެ ކުރިން އެއްޗެއް ކާނަމަ މާގިނައަށް ލޮނު އެކުލެވިގެން ނުވާ އެއްޗެއް ކެއުމާއި މާގިނައިރު ނިދިނުލެވި ހުރުމަފަދަ ކަންތައްތަކަކީ ނިދުމުގެ ސަބަބުން މޫނު ފޮއްސިވުން ބޮޑުވުމަށް ކުރެވޭ ކަންކަމެވެ.