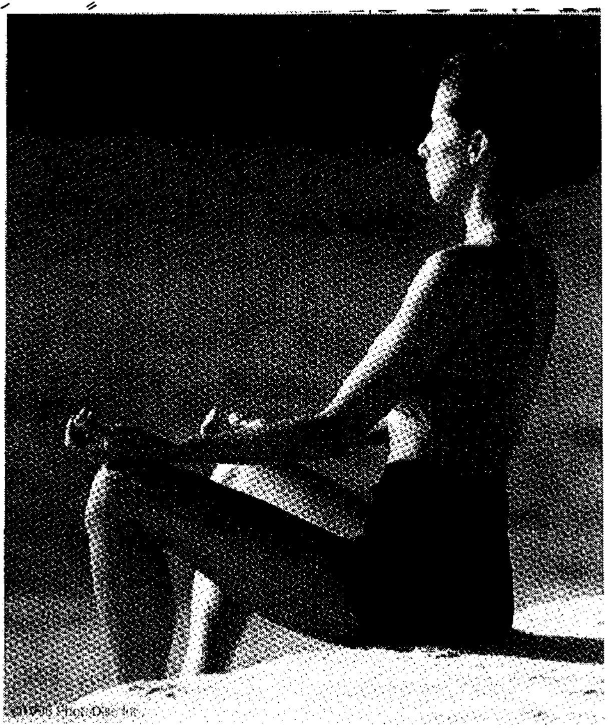
ޖުވާންކަމާއި ގުޅިފައިވާ ސިއްރުތައް

ކުލްސޫމް ސަޢީދު



©1995 PhotoDisc Inc.

އުމުރުން ދުވަސްވުމުން ހަށިގަނޑަށް އަންނަ މުސްކުޅިކަމާއި ހަށިގަދަކަމުގެ ހަދާނީ ކިހިނެއްތޯ؟ މިއީ އަގުބޮޑު ހަމުގެ ކުރިމަތީ އެކުވެރިން ނުވަތަ އުފަންވުމުގެ ސިޓީފިކެޓަށް ބަލައިލުމުން ވިސްނާލަން ދަނީ ކިހިނެއްތޯ؟ މިކަމާބެހޭ ގޮތުން ކުރެވިފައިވާ ދިރާސާތަކުން އެނގޭގޮތުގައި ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅިއާއި އެކު ސަބަބުން ހަށިގަނޑަށް ކުރާ އަސަރުތަކުގެ މައްޗަށް ބިނާކޮށް ކަނޑައަޅާ މިންވަރެއް "ބަޔޮލޮޖިކަލް ޢުމުރު" ވެއެވެ. މިގޮތުން ޢުމުރުން 25 އަހަރުގެ މީހަކީ ދުޅަހެޔޮ މީހެއްގެ ހާލަތުގައި ހަށިގަނޑު އަދި ކަރުވައެއް މިންވަރުން ވެދާނެއެވެ. މިއާއި ހިލާފަށް ޢުމުރުން 35 އަހަރުގެ މީހެއްގެ ބަޔޮލޮޖިކަލް ޢުމުރަކީ 29 ކަމަށް ވެދާނެއެވެ. މިކަން ބަލާލުމަށްފަހު އަޅުގަނޑުމެން ދިރިއުޅޭ ގޮތް ބަދަލުކޮށް ކަމަށް އަޅުގަނޑުމެން ޖުވާންކަން ދެމެހެއްޓޭނެ ގޮތެއް ހޯދާކަށް ނުވާނެއްތޯ؟

* އުމުރާއި، ހަކަތައިގެ މިންގަނޑާއި، ވަގުތުގެ ދެމިކަމުން ބަލާފައި ކަސްރަތުކުރަން ފެށޭށެވެ. މިކަމުގައި ފެހިތަކެތި ދިނުމެވެ. ހަށިގަނޑުގެ ބޭނުމަށް ގަދަކަމުގެ ފަރުވާކޮށްދޭ ސަރުކާރުތަކުގެ ގިނައިން ހަށިގަނޑުގައި ހުންނަ ދުއްކު ފަދަ. މަސްތުނިކަމާއި ވަރުބަލިކަމާއި ބައިގަނޑު ކުރެވޭކަން މުސްކުޅިވުމުގެ މަރުހަލާތައް ލަސްވެއެވެ. ހަށިގަނޑު އެކަށީގެންވާ ބޭނުމަކަށް ދަމުގެ ހަނދާނެއް ލިބޭނެގޮތަށް ނިދުމުގެ ބަދަލުކޮށް ހަފްތާއަކު 3 ނުވަތަ 4 ފަހަރު 60 މިނެޓް ވަންދެން ކަސްރަތު ކުރާށެވެ. ކަސްރަތުގެ ސަބަބުން ހިތް، ފުއްޕާމޭ އަދި ސިކުނޑި ޖާގަނެއެވެ. ކަރުތެއް ވަރުގަދަވެ ގައިމުން ލިބޭމުން ސަލާމަތްވެއެވެ.

* ދުވާލަކު ޖިންސީ ގުޅުމެއް ގާއިމުކުރުމަކީ ޖުވާންކަމާއި އުޅުމާކަން ދެމެހެއްޓުމުގައި ކަމެކެވެ. ލިބިއަދާކުރުމަކީ މީހާގެ ސިކުނޑި އަދި ބިރުވެރިކަމެއް އަންނަ ކަމެކެވެ. ހަށިގަނޑު އެކުލަވާލާފައިވާ ރޮކީކަން މުޅިމީހާ ސިހިލައެވެ. ހަށިގަނޑުގެ ފަރުވާކުރާ "މޮނޯއެންސް" ކިޔާ ކެމިކަލްތަކެއް ހަށިގަނޑުގައި އުފެދި ކަމަށްވާއިރު ސިކުނޑި ޖަމާކުރުމުގެ ބާރު އިތުރުވެ އެކަމުގެ ސަބަބުން ލުއިވެ، ލުއިކަމާއި ވަރުގަދަކަން ލިބެއެވެ. މުސްކުޅިކަމުން ދިފާއުކުރާ ގަވާއިދުން ދިރިއުޅުމެވެ.

* ސިގަރެޓް ބުއިމުގެ ސަބަބުން ހިތާއި ފުއްޕާމޭ މުސްކުޅިވެއެވެ. ހަށިގަނޑުގައިވާ ވިޓަމިން ކޭ ގެއްލެއެވެ. މުށުމަތީގައިވާ މަޑުކަން ދެއިފައެވެ. ހަށިގަނޑުގައިވާ ވިޔަ ޖަމާވެއެވެ. ތެލުލާގެ ކުޑަ ބޮޑުވެއެވެ. ދިނދުވަސްވުމުން އަޅުގަނޑު ބަޑުކަން ވަރުވެއެވެ. ފުއްޕާމޭގެ ގޮތުން ދިބުމެވެ. ޢުމުރުން 40 އަހަރުގެ ސިގަރެޓް ބޯމީހަކީ ޢުމުރުން 60 އަހަރުގެ ސިގަރެޓް ނުބޮއެ މީހަކާ ފުއްޕާމޭގެ މިންވަރު އެއް ހިސާބުވެއެވެ. ނަމަވެސް ސިގަރެޓް ބުއިން ހުއްޓާލުމުން ހަށިގަނޑަށް ލިބިފައިވާ ގެއްލުންތައް ވަގުތުން މަރާމާތުވާން ފަށައެވެ.

* ޖުވާންކަމާއި ދުވާލަކު ސިއްހަތުގައި ދިރިއުޅުމުގެ ފާރަވެރިކަން ނިދުން މުހިއްމެވެ. ނިދިނުލިބުމުން ދިޔާއި ނިޖާމު ބަލިކަށިވެއެވެ. ލިބޭ ވަރުގަދަ ހަށިގަނޑު ކަށިވެއެވެ. ވަރުބަލިވެއެވެ. ނިދުމުން ހަށިގަނޑު މަރާމާތުކުރުން މަސައްކަތް

ފެނެވެ. ކޮންމެރެއަކު 8 ގަޑިއިރާއި 10 ގަޑިއިރާއި ދެމެދުގެ އަދަދަކަށް ނިދިނިދާނެވެ.

* ހުސްބަނޑާއި ނުވަތަ ކާއިރާއި އެކު ދުވަސްފުރުމަށް ޖާނުކަން ދިރުމުން ކަމުން ނުކޮށް. މިއާދަމީގެ ސަބަބުން ގަޑިގަޑީގައި ގެއްސޭ އުފުލި މުސްތާ ތަބާވުމަށް ހުރިހާ ވިޓަމިން ނެތި ވާނެއެވެ. ވިޓަމިނާއި ހުރިހާ ނިސްބަތް ކަރުމުގެ އެއް ހަކުރުތައްކޮށްލާނެއެވެ. މިގެކޮން ގޮސް، ބިސް، ކިރު، ރަށި، ސައި، ކޮފީ، އަދި މަސް ހިމެނެއެވެ. ހުރުންގެ ނިސްބަތް ކަރުމުން ސަލާމަތްކަން އިތުރު ބަރަކާތްތެރިކަމާއި ދުވަސް ހުރުކަރުވެއެވެ.

* އިރަން ހާމަވުމަކީ ހަށިގަނޑަށް ގެއްލުން ލިބޭ ކަމެކެވެ. މާގިނައިން އަވީގައި އުޅުމުން ހަށިގަނޑު ކަރުވެ، ފެންމަދުވެ، ހަށިގަނޑުގެ ވިންކަމުން އަސަރުކުރެއެވެ. އަވީގައި ގިނައިރު އުޅެކުމަށްވާ ނަމަ ޢުމުރުން 30 އަހަރުވާއިރު ހަށިގަނޑު ފެންނާނީ 50 އަހަރު ކަމުގައެވެ. މިއާއިކާ އަވީގެ ނުކަތުމުގެ ކިރަން ހިރުގެ ދުދިކާން ހުމާރާތުގެ މަސްތަކާއި ސަރަސްތަކެއް އާއެ އެނގެނެއެވެ. އަދި މިކާ ދުރުކުރުމުގެ ކިރަން މުޅި ސަކަރާތަށް އާއެ އެނގެމުން ސަލާމަތެވެ.

* ކާނާގައި ގިނައަދަދަކަށް ޗަރުބީ ހިމެނޭތޯ. މިގައި ދަރާއި ނިޖާމް ހަރަކާތްތެރިވާ މަރުދަލައް ކަމަށް "ފުރިޔާޑިކަލްސް" ހިމެނެއެވެ. ހަދާރާއިކާ އެންޓި އޮކްސިޑެންޓް ކަމަށް "ފްރީރެޑިކަލް" ލިބޭ ވާހަކައެވެ. މުސްކުޅިވުން ދަސްކުރުމުގެ ތަކެތި މުޑާއި ރަހަތަކުގެ ބާވަތް ގިނައިން ބޭނުންކުރާށެވެ.

* މުސްކުޅިވުމާއި އިދިކޮޅަށް ހަރަކާތްތެރިވާ މައިގަޑު 3 ވިޓަމިންގެ ބާވަތްތަކަކީ ވިޓަމިން އޭ، ސީ، އަދި އީ އެވެ. ވިޓަމިން އީ އިން ހަށިގަނޑަށް އޮކްސިޖަން ގެންނަނީއެވެ. ވިޓަމިން ސީ އިން މުސްކުޅިވުމާ ކަނޑައާއި ބިލަމެއް، މަސް، ކިރު، ޗީޒް އަދި ފެހިކަން ގަދަ ތަރުކާރީއެވެ. ވިޓަމިން އީ ހިމެނެނީ ބަދަން އަދި ހިކިބާވަތްކުރާ ތަކެތިއެވެ. އޭނަމުގަ ކޮޅުނު ގޮތަކީ ވިޓަމިނެއް ހިމެނިފައިވެއެވެ. ޖުވާންކަން އިތުރުކުރާ ވިޓަމިން ތަކަކީ ވިޓަމިން ބީ ކަލައް، އަދި ފެށިއްސާއެވެ. މިއީ ހަށިގަނޑުގެ ކަށިތައް ވަރުގަދަ ކުރާއެވެ. މިގެ އިތުރުން ސީލެކް ބޭހެއް ކެލްސިއަމް ހިސާބެއް ދެކުނުގެ ބަދަލުގައި ބައިކޮށް ދަޅަތަކުގެ ކާބޯތަކެތި އެކުލެވިފައި ފާސްފޯރަސް ހިމެނި ކޭއްސާއެވެ. ބުރުޖިގެ އިރުމަގާއިކާ މަލްޓި ވިޓަމިންތައް ކެލްސިއަމް ބޭނުންކުރުމަކީ ރަނގަޅު ކަމެކެވެ.