ގިނައިން ފެން ބުއިން އާދައަކަށް ހަދަމާތޯ އެވެ!

މުޙައްމަދު ފާސިލް

ފެނަކީ އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑަށް ވަރަށް ބޭނުންތެރި އެއްޗެކެވެ. ސިއްޙަތު ސަލާމަތުން ބަހައްޓަމުންދާއިރު އެންމެ މުހިންމު އެއް މާއްދާއަކީވެސް ފެނެވެ. ފެނާ ނުލައި އިންސާނާއަށް ދިރި ދުނިޔޭގައި ހުރުމަކީ މުސްތަޙީލު ކަމެކެވެ. ހަމަ އެހެންމެ ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާވަރަށް ފެން ނުލިބުނަމަ، އެކަމުގެ ސަބަބުން ޖިސްމާނީގޮތުންނާއި ނަފްސާނީ ގޮތުން އެތައް ބޮޑެތި ގެއްލުންތަކެއްވެސް ލިބެއެވެ. އެހެންނަމަވެސް ފެން ބުއިމުގެ އާދަ ދަރަޖެއްގައި ކުޑަވުމުގެ ސަބަބުން، ނުވަތަ ފަރުވާކުޑަ ވުމުގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާވަރަށް ފެން ނުބޮއި ދިރިއުޅެން އާދައެވެ. މިކަމުގެ ސަބަބުން އުމުރުން ދުވަސްވަމުން ދިޔަވަރަކަށް ސިއްޙީ މައްސަލަތައް ކުރިމަތިވުމުން އާދައެވެ.

ހަށިގަނޑުން ފެން މަދުވާނަމަ، ބޮޑުފުދުން އެކަމުގެ ޢަލާމާތްތައް ފެންނަން ފަށައެވެ. އެގޮތުން ފެންނާނެ ޢަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި ޓޮލާއި، ލޯ ފަނޑުވުމާއި ބޮލުން ކަރުހަ ފައިބުމާއި ނުވަތަ ކަރުހިކުން ނުލުމާއި ހަމުގެ ވާންކަން ކުޑަވުމާއި، ކުދިކުދި ކަސްދުކުރުމާއި، ބަނޑު އޮޔާއަރާ ފެންވުމާއި ކުލަކަނޑުވަދު (ސިކުނޑިވަދު) އަރިއެއްވުން ހިނގުމެވެ. މީގެ އިތުރުން ހަށިގަނޑުން ބޭރުކުރާ ފެނުގެ ކުލަވެސް ގަދަ ބަދަލުވެއެވެ.

އާދައިގެ ގޮތެއްގައި އިންސާނަކަށް ދުވާލެއްގެ މައްޗަށް މަދުވެގެން 8 ނުވަތަ 10 ތަށި ފެން ބޭނުންވެއެވެ. އެހެންނަމަވެސް ބައެއް ބޭނުންތަކާ ހިސާބު ނަމަ، މި މިންވަރު މިއަށްވުރެ އިތުރު ކުރަން ޖެހެއެވެ. ހަމައެހެންމެ ބުރަ މަސައްކަތްކުރާ ކުދިން ނުވަތަ ކަސްރަތު ކުރާއިރު، ކުޑަކުދިންނާއި، ބަލިވެފައިވާ ދަރިފުޅަށް ކިރުދޭ ކަނބަލުން ހާލަތްތަކުގައި މިމިންވަރު ބޮޑުކުރުމަށް ސަމާލުކަން ދޭން ޖެހޭނެ އެވެ. ފެން ބޭނުންވާ މިންވަރު އިތުރުކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިންމު ކަމެކެވެ.

ކަރުހިއްކައިގަތުމުން ކަރުހިއްކުން ފިލުވައިލުމަށްޓަކައި ފެނުގެ ބަދަލުގައި ދިޔާ ކާނދޯތަކާއި އެއްޗެއް ބޯލުމުން އެވެ. މިސާލަކަށް ޖޫސްބޮތަލާއި، ދަރު، ފުޑިއަށް ފަދަ އެއްޗެއްސެވެ. އެހެންނަމަވެސް ހަކުރު ބަރުކޮށްލާ ކަމަކާ މިފަދަ އެއްޗެހިއަށްވުރެ ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވަނީ، ހަށިގަނޑުން ބޭރު ކުރަނީ ހަމަ ވާދަވެރިކަމާއި ޕާގައި އެކުލެވޭ ބޮޑުނަމަކަށް ކަމެވެ. މިފަދަހެން އެކޮޅަ ބޮޑުނަމަށް ނުބައިން ގަނޑުވާތީ ބަހައްޓާމުންދާއިރު އެއްކަލަ ހުރިހާ ކާބޯތަކެތީގެ ވާހަކައެވެ. އެހެންކަމުން ފެނުގެ ބަދަލުގައި މިފަދަ ދިޔާތަކެތި ބޭނުންކުރުން ނުފުދެއެވެ.

ހަށިގަނޑުން ފެން މަދުވެއްޖެނަމަ ވަރަށް ގިނަ ގޮތްގޮތުން ސިއްޙީ މައްސަލަތައް ކުރިމަތިވެދާނެ އެވެ. އޭގެތެރޭގައި ހިތުގެ މައްސަލަތައް ކުރިމަތިވުމާއި، ހަޖަމުކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ބުރު އަރުމާއި، ކުޑަކުޑަ ނިޒާމުގެ ބަލިތައް ޖެހުން ހިނގުމެވެ. މީގެ އިތުރުން ބޮލުގައި ރިއްސުމާއި، ގުރުދާގެ ގައު ޖެހުމާއި، ބަނޑު ހިރުމަކީ ވެސް މިކަމުގެ ސަބަބުން ދިމާވާ މައްސަލަތަކެވެ. ހަމައެހެންމެ ހަށިގަނޑުގެ އެތެރެ ބަރަބަރުކަން ބެހެއްޓުމަށް، ފެނުގެ އަހަމިއްޔަތު ހަށިގަނޑުގެ ބާރުކަމަކީ ފެނުގެ ބޮޑުވާ މިންވަރު ކުޑަވުމާ، އެކަތީގެ ހަށިގަނޑަށް ބަހައްޓައިވެސް ބަލިވާ ވާކަން އަތް ކުރިމަތިވެދާނެ ހުރި މައްސަލަތަކެވެ.

ކޮންމެ ކަމަކަށްވެސް ކުރިއަށްޓަކައި ރަނގަޅުކަމުގެ ފިޔަވަޅު އެޅުން މުހިންމު ކަމެކެވެ. ކަމެއް ކުރިމަތިވުމުގެ ކުރިން އެކަމަކުން ރައްކާތެރިވުމަށްޓަކައި އަޅަންޖެހޭ ފިޔަވަޅުތައް އަޅައިގެން ހުރުމީ ބުއްދިވެރިންގެ ގޮތެވެ. އެހެންކަމުން ފެންމަދުވުމުގެ ސަބަބުން ކުރިމަތިވާނެ ސިއްޙީ މައްސަލަތަކުން ރައްކާތެރިވުމަށްޓަކައި ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ފެންބޯ މީހަކު ކަމުގައި ކޮންމެ މީހަކުވެސް ވާންވީ އެވެ. ތިމާގެ އަމިއްލަ ހަށިގަނޑުގެ ދުޅަހެޔޮކަމުގެ ޒިންމާދާރަކީ ތިމާ އެވެ. ތިމާގެ އަމިއްލަ ހަށިގަނޑުގެ ރިޢާޔަތްކުރުމަކީ ތިމާގެ ޒިންމާއެކެވެ.