އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލުން

ތަރުޖަމާ: އަޙްމަދު ރަޝީދު

އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލުން ކޮންޓްރޯލް ކޮށް ދަހިއްލުމުން ރެކިމަތީވާ ފަރުވާދީގެން ސަލާމަތްވުން

ތިން ފިޔަވަޅެއް އަޅައިގެން ނުވަތަ ތިން ކަމެއް ކޮށްގެން ފަސޭހަ ކަމާއެކު އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލުން ހުއްޓުވިދާނެއެވެ. ނަމަވެސް މި ލިޔުމުގައި އަލިއަޅުވާލާ ކަންތައްތަކުން ކަމެއް ކުރުމުގެ ކުރިން ދެ ސަބަބަކަށްބަލައި ޑޮކްޓަރެއްގެ ލަފާދާއި އިރުޝާދު ހޯދުމަކީ ކޮންމެހެންވެސް މުހިންމު ކަމެކެވެ.

ފުރަތަމަ ސަބަބަކީ މިލިޔުމުގައި ބަޔާންކުރާ ކަންތައްތަކަކީ ތިބާއާއި ގުޅޭ، ތިބާއަށް ރައްކާތެރި ކަންތައްތަކެއްތޯ ޔަގީން ކުރަން އެބަޖެހެއެވެ.

ދެވަނަ ސަބަބަކީ އާދައާ ޚިލާފަށް ގައިން ދަހިއްލުމަކީ ތިބާއަށް ބޮޑު ބަލިމަޑުކަމެއް ޤަރިފައިވުމުން ކަމަށްވެސް ވެދާނެއެވެ. ފަހަރުގައި އެކަން ތިބާއަށް ނޭނގިވެސް ހުރެދާނެއެވެ. އެގޮތުން ތިބާގެ ލޭގެ ތެރޭގައި ހުންނަންޖެހޭ ހަކުރުގެ މިންވަރު ހުންނަހާމަ މަދުވުން، ހަކުރުބަލި ހުރުން، ލިވަރު ނުވަތަ ފުރަމޭގައި ބައްޔެއް ހުރުންފަދަ ކަމެއްވެސް ކުރިމަތިވެފައި އެކަން ނުއެނގި ހުރެދާނެއެވެ. މީގެ އިތުރުން އިއްދައިން ކަސްރަތު ކުރުމުންވެސް އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލާ ކަމެވެ.

އެހެންކަމުން، އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލާގޮތް ވާނަމަ އެއީ ޓިއްވެގެން ވާކަމެއްކަން ދެނެގަތުމަކީ މުހިންމު ކަމެކެވެ. ތިބާއާއި އެންމެ ގާތް ފަރުވާއެއް ދެނެގަނެވޭނީ ޑޮކްޓަރުންނެވެ. އެހެންކަމުން ޓެސްޓްތަކާއި ފަރުވާއާއި އިރުޝާދުގެ ދަރުން ހަދަންޖެހޭ ކަންކަން ޗެކްޕޮއިންޓެއް ހަދައި ކަމުގެ އަސްލު ސަބަބު ދެނެގަތުން ބޭނުންވެއެވެ.

މާބޮޑަށް ކަންބޮޑުވުމާއި ހާސްވެ ފިކުރުބޮޑުވެ އަބަދު ހާސްކަންމަތީގައި އުޅެން ޖެހުމަކީވެސް އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލާ ކަމެކެވެ. މިފަދަ ކަމަކާއި ގުޅިގެން އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލާނަމަ، އެކަން ހުއްޓުވުމަށް އޮތް އެންމެ ރަނގަޅު ފަރުވާއަކީ ހުސްއައްޔިރުކަމާއެކު ފަސްވަރުގެ ނަފްސާނީ ޒުވާބުން ސަލާމަތްވުމެވެ. ހަމަ އެހެންމެ ތާވާގެ ކަސްރަތު ފަދަ ކަސްރަތުތަކެއް ކުރުންވެސް އިންޖީނިއަރު ކުރަފިނުލާނެއެވެ.

ދަހިއްލުމަކީ ޞިއްޙަތު ސަލާމަތްކަމުން ހުރުމަށް ބޭނުންތެރި ކަމެއް

ދަހިއްލުމަކީ ޖިސްމުގެ ގޮތް ހަރުގަނޑުގެ ފިނިހުންނުމުން އެއްވަރަކަށްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް ޚަރަދުވާ ފެނެއް ކަމުގައި ނިޒާމުކަމެކެވެ. މާބޮޑަށް ދަހިއްލުން ނުވަތަ އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލުމަކީ ބައެއްފަހަރަކު ޖެހިގެން ނުވަތަ ވިޔަސް ކަމެކެވެ.

ތިބާ ބޭނުންވަނީ ދަހިއްލުން ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް ނުވަތަ އާދައާ ޚިލާފަށް ދަހިއްލުން ކޮންޓްރޯލް ކުރަން ހުއްޓޭތޯ؟

ދަހިއްލުމަކީ ކުރިންވެސް ދެންނެވި ފަދައިން ޖިސްމުގެ ހޫނުމިން ހަމަކުރުމަށް އަމަލުކުރާ ކަމެކެވެ. އެއީ ގެތެރޭގައި އުޅުއްވާ ކުރިންވެސް ބަހައްޓާ ފަދައިން ހަރުގަނޑުގައި އުޅުއްޖެ ބައިގެ ޓެމްޕްރެޗަރު އެއްވަރަކަށް ހިފެހެއްޓޭ ފަދަ ކަމެކެވެ. ހަރުގަނޑު ފިނިކުރުމަށް

މަސައްކަތްކޮށްދޭ ނިޒާމުކަށެވެ.

ނަމަވެސް އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުމަކީ ބޮޑެތި ކަމެއް ނޫނެވެ. އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލާ ގިނައިން ނުބައިވެސް ދުވުމުން އަނގަކުން ލިބޭއާއި ދުރުހެލިވެއެވެ. މީހާ އެކަނިވެރި ކޮށްލައެވެ. އަންހެނުންގެ ތެރޭ ލިބުމުން މަޖްބޫރު ވެދެއެވެ. ނަމަވެސް ކޮންމެ ކަމަކަށްވެސް ހައްލެއް އޮންނަ ފަދައިން މިކަމަށް (އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުމަށް) ވެސް ހައްލެއް އޮވެއެވެ. މި މަޒްމޫނުގެ މައިގަނޑު މަޤްޞަދަކީ އެކަމުގެ ހައްލުތަކާއި އެނގުން ދިލުވައިދިނުމެވެ.

މި މަޒްމޫނުގައި ހިމެނިފައިވާ މައުލޫމާތުގެ ބޭނުން ހިފައިގެންނަމަ، އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުމުގެ މައްސަލަ ކުރިމަތިވާ މީހުންނަށް ކޮންމެވެސް ވަރަކަށް ހައްލެއް ހޯދޭނެއެވެ.

ހައިޕަރހައިޑްރޯސިސް (އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުން)

އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުމަކީ ހާއާ މިންވަރަކަށް ދާހިއްލުން ބާވައެވެ. އެކަމުން ނަޒާ ވެވޭނީ ހިހިނެތް ބާވައެވެ. ހައިޕަރހައިޑްރޯސިސް އަކީ އާދައާ ހިލާފަށް ގައިން ދާހިއްލުމެވެ. އިންސާނާގެ ނާރުތަކާ ބެހޭ ނިޒާމަށް ގައިގެ ހަމުގައި ހުންނަ ކުދިކުދި ދާވަޅުތަކުން ދާހިއްލާ މިންވަރު ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް ނިޒާމުކަށެވެ. ނަމަވެސް މިފަދަ ނިޒާމެއްގައި ހިލުން ނާރެއް ނުވަތަ ނާރުތަކެއް ކޮންޓްރޯލުން ނައްޓައިދިނަމަ އެއީ ސިވާލު އުފެދޭނެ ކަމެކެވެ. އޭގެ ސަބަބުން އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލާގޮތް ފެނުވެރި ވާނުނެއެވެ.

އާދައިގެ ވަރަކަށް ހައިޕަރހައިޑްރޯސިސް ހުރުން (އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުން)

މިއީ ޖެއްމުގޮތެއްގައި ބަޔޭ މީހުންނަށް ދޭއާ އުމުރުގެ ކުދިންނަށް ބައެއް ފަހަރަށް ކުޑަކުދިންނަށް ދިމާވާ ކަމެކެވެ. މިއީ ވަރަށް ގިނަގިނައިން ކުރިމަތިވާ ކަމެކެވެ. މިގެ ބައެއް ސަބަބު ތަކަށް މާބޭކަށް ކަނބޭވުން، މާބޭކަށް ހުރުގަދަވުން އަދި ބައެއް ފަހަރަށް މާބޭ ސަބަބެއް ދެނެގަނެ ނުވެވެސް މިކަން ކުރިމަތި ކުރެވެއެވެ. މިގޮތަށް ދާހިއްލުމުގެ މިސާލަކީ ހަރިފަތުގެ ދަށުން ދާހިއްލާ ފައިގެ ދަށުން ބޮޑު އަނގޮތް ފަހަރަ ކުރެވާ ވަރު ފެއެވެ.

ފުރަތަމަ ބަޔަކަށް ބޭނުން ހައިޕަރހައިޑްރޯސިސް ހުރުން (އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުން)

މިކަން ކުރިމަތި ކުރުވަނީ ޖައިޓޯއިޓްގެ މައްސަލަހުރުމުން، ޑަޔަބެޓީސް ކެންސަރަށް އެންޓިކޮޅުތައް ފަރުމާ ހެދުމުން އަނެއް ދުވަސްވަރު، ކެންސަރުގެ އެހެނިހެން ވައްތަރުތައް، އިއްދައިން ކެތޭން، މާބޭކަށް ފަރުވުން، އިންޖެންސް ސައިކިއެޓްރިކް ބޭސްފަރު ފަދަ ކަންކަން ހުރުމުންނެވެ.

އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުން ކޮންޓްރޯލް ކުރުން

ހަމަ އެކަނި ހާޑިބް ސައިބިރި ބޭނުން ކުރާށެވެ.

މިހާރަކަށް އައިސް ދިޔައިން ހުންނަ ޔަފާޅު ވައްޔަރު ވަތްޔަރުގެ ސައިބިރި ބޭނުން ކުރުމަކީވެސް އާދައާ ހިލާފަށް ދާހިއްލުން އިތުރު ކުރުވާ ކަމެކެވެ. މިހެން ދިމާވާ ސަބަބަކީ މިދުންނޮފަދަ ސައިބިރިތަކުގައި ޖޯޖާޔަގެ ގިނަގުނަ ކެމިކަލްތައް ހިމަނާފައި ހުރުމެވެ. ނަޔޮޖާއެއްގެ ގޮތުން ހަމުގައި ހުންނަ ދަތުފަތުއަރާ ގްރޭންޑްސްޓޯކާއި ރޯވަޅުތަކުން ދާ ނުކުންނަ މިންވަރު އިތުރު ކޮށްދެއެވެ. މިޔާނަގައި މި ފާހަގަކުރާ

ޚާލިޞް ސައިބޯނި ނުވަތަ ޕިއުރ ސޯޕަކީ ޤުދުރަތީ މާއްދާތައް ބޭނުންކޮށްގެން ތައްޔާރުކޮށްފައި ހުންނަ ސައިބޯނިއެވެ. މިސާލަކަށް ހަޅުވި ސައިބޯނި ނުވަތަ ތަންކޮޅެއް ބޮޑުދުރަ ސައިބޯންޖަހަކުން ފެންވަރުމުން ދާހިއްލުން ކުޑަކޮށްދޭނެއެވެ.

ގައި އުނގުޑުމަށް ލޫފާ ނަރުގަނޑު (ލޫފާ ސްޕޮންޖް) ބޭނުން ކުރާށެވެ.

އާންއެކެވެ. ސްކްރަބިގައި އޮވޭ ލޫފާ ނަރުގަނޑުގެ ވާހަކައެވެ. އާދައާ ހިލާފަށް ގައިން ދުރުކުރާ މިހުން ގައި އުނގުޑުމަށް ލޫފާ ސްޕޮންޖް ނުވަތަ ލޫފާ ނަރުގަނޑު ބޭނުން ކުރުމުން ދުރުކުރުން ކަންތައްތަކެއް ކުރެވެއެވެ. މިސާލަކަށް ހިއްޓަށި އުނގުޑުމަށް ނުވަތަ ގައިގެ އުނގުނުން ހިސާބުގައި އުނގުޑުމަށްފަހު ލޫފާ ނަރުގަނޑު ބޭނުން ކުރުވަންޖެހެއެވެ. ހަމަޖެހިން ކުރާށެވެ. ފުރަތަމަ ފެނަކަށް ގައި އުނގުޑާ ސޯޕުކުރުމަށް ބޭނުންކުރާނީ ޚާލިޞް ސައިބޯނިއަކެވެ. އެއަށްފަހު ލޫފާ ނަރުގަނޑުން ގައި އުނގުޑާށެވެ.

ލޫފާ ސްޕޮންޖުން ނުވަތަ ލޫފާ ނަރުގަނޑުން ގައި އުނގުޑުމުން ގައިގެ ހަންގަނޑުގެ މަތީ ފަރާތްގައި މަރުވެފައި ހުންނަ ހަމުގެ ސެލްތައް ނައްޓިގެން ދާނެއެވެ. މިއަށް އިނގިރޭސި ބަހުން ކިޔައި އުޅެނީ "އެކްސްފޯލިއޭޝަން" އެވެ. އެފަދަ ސެލްތައް ނައްޓުމުން އަގެ ބަދަލުގައި އަލަށް ސެލްތަކެއް އުފެދި ހަންގަނޑު ތާޒާވެއެވެ.

މިދެންނެވި ފަހަރަތައް މަޑުމަޑުން ނައްޓުމުން ދިއުމުން އަތުގެ ކަހިކަހިވާ ނުވަތަ އުނގުޅުފޮއްޓަށް ހިސާބުގައި ބޮންދުވެފައި ހުންނަ ތަންތަން ސާފުކުރެވެއެވެ. ނަރުގަނޑުތަކަށް އާދައާ ހިލާފަށް މަސައްކަތް ކުރަން ފަސަހައެވެ. ނަރުގަނޑުތަކަށް އާދައާ ހިލާފަށް މާބޮޑަށް ދުރުއްލާފައި ނުވުމެވެ.

ލޫފާ ނަރުގަނޑު ބޭނުން ކުރަން ޖެހެނީ ގައިގެ އުނގުޅާ ތަނެއްގައި ގޮތުގަނޑަކަށް 10 ފަހަރަކަށް ސިކުންތު ފަންސާހެވެ. މިގޮތަށް ލޫފާ ނަރުގަނޑު ބޭނުންކުރާނީ ދުވާލަކު އެއްފަހަރުއެވެ. ލޫފާ ނަރުގަނޑުން ގައި އުނގުޑާއިރު އެއްވެސް ފައްތަރެއްގެ ސައިބޯނިޖެއް ބޭނުން ނުކުރާށެވެ.

ލޫފާ ސްޕޮންޖް (ލޫފާ ނަރުގަނޑަކީ) އަކީ ކޮބާ؟

ލޫފާ ސްޕޮންޖަކީ ގައި އުނގުޑަން ބޭނުންކުރާ ސްޕޮންޖް ނުވަތަ ނަރުގަނޑެވެ. މިފަދަ ނަރުގަނޑެއް ނުވަތަ ސްޕޮންޖް އިންޑިއާދުރުކަން އެންމެ ރަނގަޅީ ލޫފާ ނަރުގަނޑެވެ. މިއީ ޖަމާއަތްސަރުން ދިރިހުންނަސް ގައި އުނގުޑަން ބޭނުންކުރާ އެއްޗެއްކަން ފާހަގަކޮށްލެވެއެވެ.

އާދައާ ހިލާފަށް ދުރުއްލުން ކަނޑައަޅާ ކަން ދުރުއްލުމުން ކުރިމަތިވާ ލުޔެއްގެކުން ސަލާމަތްވުން