

மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ மலச்சிக்கல் பிரச்சனைகள்

இல்லாமல் வாழ வேண்டும்

மனிதர்கள் இவ்வுலகில் உயிர் வாழ உணவு என்பது எவ்வளவு அவசியமான ஒன்றோ அதே போல உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் முக்கியமான ஒரு விஷயம் மலம் கழித்தல் அவசியமான ஒன்றாகும். மலம் கழித்தல் மூலம் மனிதனுக்கு மலக்குடலைக் கழுவி சுத்தம் பெற்று அதன் மூலம் பெறுகின்ற பூ ரண சுகம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஆரோக்கியமாக வாழவும் மற்றும் பேரின்பத்தை கொடுக்கிறது என்பதே சரியாகும். நமது முன்னோர்களின் பழமொழி என்னவென்றால் ‘குடலைக்கழுவி உடலை வளரு’ என்பதாகும். ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பூ ரண முழுமையான மலம் - கழிப்பு என்பது எவ்வளவு அவசியம் என்பதை யாவரும் நன்கு அறிய வேண்டும்.

‘மலத்தில் சிக்கல் வந்தால், மனத்திலும் சிக்கல் வரும்’ என்பது நமது முன்னோர்களின் பழமொழியாகும். ஒரு மனிதன் சரியாக மலம் கழிக்காவிட்டால் அது அவனது உடல் நலத்தைக் கெடுப்பதுடன் மட்டுமல்லாமல் மன நலத்தையும் கெடுக்கின்றது.

பொதுவாக மனிதக் குடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படாத மலம் உடல் வெப்பத்தினால் ஈரப்பசை உறிஞ்சப்பட்டு இறுகி கெட்டியாகி விடுகிறது. அது மட்டுமில்லாமல் மலம் என்பது மலக்கழிவு மூலம் வெளியேறாமல் மலம் தேங்கியவுடன் அது கெட்டுப்போய் கெட்ட வாயு ஒன்று உருவாகி உடலெல்லாம் பரவி வாய் நாற்றம், வயிறு உப்புசம், தலைவலி போன்ற பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகிறது. அதே போல உடல்நலம் கெட்டு இதுபோன்ற பிரச்சினைகள் உருவாகிறது. இது போன்ற உடல்நலம் கெட்ட பின்பு மனநலமும் கெட்டு விடும் என்பதே உண்மை, அவ்வாறு இருக்கும் பட்சத்தில் கோபம், எரிச்சல், சோர்வு, சோம்பல், அமைதியின்மை, தூக்கம் கெட்டு போகுதல் போன்ற அனைத்து விதமான பிரச்சனைகளும் மனநிலையை கெட்டு போகி விடும். ஆகவே இதன் மூலம் மலத்தை முழுவதுமாக வெளியேற்றுவது மிக, மிக அவசியமான ஒன்றாகும்.

மலச்சிக்கல் ஏற்பட காரணங்கள் :

1. தாம் உண்ணும் உணவை நொறுங்க உண்ண வேண்டும்.
2. தாம் உண்ணும் உணவில் போதிய அளவு உமிழ்நீர் சேராமல் உண்ணுதல்.
3. பசித்தீயின் அளவுக்கு மீறி உண்ணுதல்.
4. உணவுக்கு பின்பு வெந்நீரை அருந்தாதிருத்தல்.
5. தவறான உணவு வகைகளும், தவறான பழக்க வழக்கங்களும்
6. குறித்த நேரத்திலும், உணர்ச்சி வந்தவுடனே மலம் கழிக்காமலிருத்தல்.
7. அதிக வெப்பம் அடி வயிற்றில் இருத்தல்
8. கோபம், கலவை, மன உளைச்சல்
9. சிறுகுடல், பெருங்குடல் போதுமான அளவு இயங்காதிருத்தல்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE