சரா

கூழந்தகைளே, கோடை என்பது நிலநடுக்கோட்டுக்கும் பக்கத்தில் அமைந்திருக்கும் அனைத்து நாடுகளுக்கும்மே மிதமானது முதல் கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பது உண்மதான், இன்றல்ல, நறேற்றல்ல, உயிரினம் தோன்றிய காலத்தில் இருந்தே கோடகைாலம் தொடர்ந்து வருகிறது,

கோடகை் காலங்களில் நவீன வசதிகள் வரும் முன்பு மண்பானதை்தண்ணீ ரை கிணற்று நீ ரையும் பயன்படுத்தி வந்தோம். மலேும் தய ஆற்று நீ ரையும் ஊற்று நீ ரையும் குடிக்கப் பயன்படுத்தி வந்தோம், ஆனால் நகரங்களில் மண்பானயைதை்தவிர மற்றவை பயன்பாட்டில் இருந்து விலகிவிட்டன.

ஆனால் அந்த இடத்தில் நவீன சாதனமான குளிர்சாதனப்படெ்டி (Refrigerator) வந்து விட்டது, இப்போது நாம் அதில் தண்ணீ ரை வதை்து குடித்து வருகிறோம். இதன் மலம் பல பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

சரிெமானமின்மை:

உடல் வெப்பநிலை சீ ராக வலேை சயெ்து கொண்டிருக்கும் சமயத்தில், அயிஸ் தண்ணீ ர் குடித்து அதன் வெப்பநிலயைகை் குறதை்தால் மீ ண்டும் சமநிலைப்படுத்த

தன் ஓட்டமொத்த ஆற்றலையும் வளிப்படுத்தும். இதனால் மற்ற செயல்கள் குறிப்பாக சரிமான வலேகைள் தடைபடும்.

மலச்சிக்கல்:

சரிமானம் சீராக இல்லை என்றாலே மலச்சிக்கல் தானாக உண்டாகும்.

தொண்டை கரகரப்பு:

குளிர்ச்சியாக ஃபிரிட்ஜில் இருந்து தண்ணீரை அப்படியே குடிப்பதால் தொண்டை வலி, கரகரப்பு, வீக்கம் உண்டாகும். ம□க்கடைப்பு ஏற்படும்.

உடல் பருமன்:

உணவு உண்ட பின் குளிர்ச்சியான நீரைக்குடிப்பதால் உணவில் உள்ள கொழுப்புகளை உடல் பிரிப்பதற்கு முன்பாகவே அவை குளிர்ச்சியால் திடமாக மாறிவிடும். பின் சரிமானமின்றி உடலிலயேே தங்கி கடெ்ட கொழுப்புகள் சரே்ந்து உடல் பருமன் அதிகரிக்கும்.

இதய பாதிப்பு:

ஆய்வு ம□லம் நிர□பிக்கப்பட்ட உண்மை என்னவனெில் மிகவும் குளிர்ச்சியான நீரைக் குடிப்பதால் அவை இதயத்திற்குச் சலெ்லும் நரம்பு மண்டலங்களை பாதித்து இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கும். இதனால் மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

அதிர்ச்சி:

உடற்பயிற்சி அல்லது கடுமையான வலேகை்கும் பின் கூளிர்ச்சியான நீ ரபை் பருகினால் உடல் ச□ட்டில் இருக்கும் பாேது உடனடியாக கூளிர்ந்த நீ ரை உட்சலெுத்துவது உடலின் திடீ ரனெ மின்சாரம் (ஷிலீ ஷீ நீ ளீ ஜிஷீ சீ ஷீ uக்ஷீ ஙிஷீ பீ ஹ்) பாய்ந்தது பாேன்ற உணர்வை உண்டாக்கும்.

நீ ரிழப்பு:

கூளிர் நீ ர் கூடித்துக் கொஞ்ச நரேத்தில் மீ ண்டும் உங்களுக்குத் தண்ணீ ர் தாகம் ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் உடல் ச□ட்டதை் தணிக்க நீ ரை அதிகமாக உறிஞ்சி நீ ர்ப் பற்றாக்குறயைை உண்டாக்கும். இதற்கு மீ ண்டும் கூளிர் நீ ர் குடிக்காமல் அறயைின் வபெ்ப நிலயைில் உள்ள நீ ரகை் குடியுங்கள்.

நாம் மண்பானகைளபை் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்ல பழக்கமாகும்.

தற்பாேது அதிக அளவு கனே் தண்ணீ ரபை் பயன்படுத்தும் ச□ழலுக்கு நகர மக்கள் தள்ளப்பட்டு விட்டனர். கனேில் வரும் தண்ணீ ர் நவீ ன முறயைில் சுத்திகரிக்கப்படுவதால் அதில் உள்ள நமக்கு தவேயைான மினரல் எனப்படும் ஊட்டம் தரும் நுண் தனிமங்கள் அனதை்தும் வடிகட்டப்-பட்டுவிடுகின்றன, மலேும் கிருமி நாசினிகளும் அரசு அனுமதித்த அளவு சரே்க்கப்படுகிறது, ஆகவே இந்த நீ ர் ஓரும்றம் மனெ் நச்சாகவும் மறும்றம் எந்த ஓரு தனிமக் கரசைலும் இல்லாமல் இருப்பதால் இந்த நீ ர் உடலுக்கு கிட்டத்தட்ட பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாகவே உள்ளது. முக்கியமாக சிறுநீ ரகங்களில் உள்ள ஜவ்வு□டு பரவல் முறை மினரல் இல்லாததால் நீ ர் மூழுவதயைுமே வளெியறே்றிவிடும். இதனால் ரத்தத்தின் இலகுதன்மயைும் பாதிக்கப்படுகிறது.

ஆனால் கனே் தண்ணீ ரை மண்பானயைில் ஊற்றிப் பயன்படுத்தும் பாேது அதில் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் மண்பானயைில் உள்ள ஊட்டம் தரும் தனிமங்கள் மீ ண்டும் தண்ணீ ரில் கரயைும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. மலேும் சித்த மருத்துவர்களின் ஆலாேசனபை்படி சில மூலிகைகள் எடுத்துக்காட்டாக நலெ்லிக்காய் மரத்துண்டுகள், வடெ்டிவரே், கடுக்காய் பாேன்றவற்றை மண்பானதை்தண்ணீ ரில் பாேட்டு கூடித்தால் உடலுக்குத் தவேயைான அனதை்து ஆற்றலும் கிடபை்பதாேடு உடலில் நாேய் எதிர்ப்பு சக்தியும் நமக்குக் கிடகை்கிறது.

ஆகவே நவீ னத்தாேடு நாம் வாழ்ந்தாலும் உடல் தீ மயைிலிருந்து விலகி நன்மயைதை்

தரும் இயற்கைப் பொருளை இணைத்தே நாம் வாழ்ந்தால் ஆரோக்கியமான உடல் நலத்தோடன் வாழலாம்.