

# அஸ்ஹஸனாத்

الحسنة الإسلامية شهرية تصدرها الجامعة الإسلامية السريلانكية

மலர்: 41 இதழ்: 05 மே: 2015 ரஜப்-ஷஃபான்: 1436

சிறப்பிதழ்



அபமான உட்கொண்டீர்!

137/05/2015

www.alhasanath.lk

உணவுச் சமூகமா?  
அறிவுச் சமூகமா?

பேரழிவு தரும் நீரிழிவு!



மாவனல்லையில்

# MITT

வழங்கும் தமிழ் மொழி மூல  
தொழில் நுட்பம் பாடநெறிகள்

## O/L முடித்துவிட்டீர்களா?

# வெற்றிகரமான எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு

# இதோ மாவனல்லை MITT வழங்கும் தொழில்நுட்பம் பாடநெறிகள்.

Courses

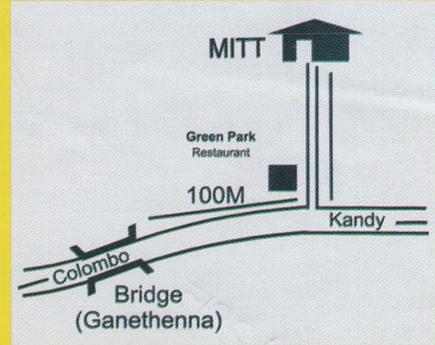
Duration  
Months

Automobile Mechanic	18
AC & Refrigeration Mechanic	12
Automobile Electrician	12
Power Electrical (Wiring)	12
Multi Skills	12
Mobile Phone Repairing	2
Diploma in Computer Studies	



பதிவுகளுக்கு உங்கள் பெயர், விலாசத்துடன்  
MITT என Type செய்து 0777 412097  
எனும் இலக்கத்திற்கு SMS அனுப்பவும்

விண்ணப்ப  
முடிவுத்திகதி  
2015 மே 15



தேவையானோருக்கு விடுதி மற்றும் உணவு  
வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும்.

ஸ்காத் பெறத்தகுதியான மாணவர்களுக்கு  
புலமைப்பரிசில் வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும்

### இப்பயிற்சி சிந்தி.....

- ☀ கோட்பாடுகள் மற்றும் செயல்  
முறைகளைக் கொண்டது
- ☀ தேர்ச்சியும் அனுபவமும் வாய்ந்த  
விரிவுரையாளர்களை  
உள்ளடக்கியுள்ளது.

எமது நிறுவனம் அரசாங்க அங்கீகாரம் பெற்றுள்ளது. (TVEC PO8/0073)



MAWANELLA INSTITUTE OF TECHNICAL TRAINING  
UDATHENNAWATTA, GANETHENNE, HINGULA, MAWANELLA  
TEL: 035 2240944 | 0777 412097 || EMAIL: techmaw@gmail.com



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

அல்குர்ஆன் விளக்கம் 4-6

**உண்ணுங்கள்! பருகுங்கள்!  
வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்!**

அஷ்ஷெய்க் தாஹிர் எம். நிறூல் (அஸ்ஹரி)

அல்ஹதீஸ் விளக்கம் 7-10

**பொதுசன நிகழ்ச்சி  
ஹதீப்பாணம்.**

**இறை உவப்பைப் பெற்றுத் தரும்  
தேக ஆரோக்கியம்**

அஷ்ஷெய்க் எச்.எம். மின்ஹாஜ் (இஸ்லாஹி)

தஃவா களம் 11-14

**உணவுச் சமூகமா?  
அறிவுச் சமூகமா?**

உஸ்தாத் ரஷீத் ஹக்ஜீல் அக்பர்



**“எப்பொழுதும் ஒரு சிண்ணி  
பசியோடு இருக்க  
வேண்டும்”**

- டாக்டர் கே.வி.எஸ். ஹபீப் முஹம்மத் - **56-57**

**முளைக்குள் மாயக் கட்டி**

டாக்டர் முஸ்தபா றயீஸ் (MD) **22-24**

**25-26 சமையல் துணுக்குகள்**

அந்நிஸா

- 28/31 | அட்டா இது தெரியாமல் போச்சே!
- 32/34 | சமையலறை மருத்துவம்
- 35/37 | கர்ப்பிணித் தாய்மார் மற்றும் குழந்தைகளின் உணவுப் பழக்கம்

**அல்குர்ஆனும்  
ஆரோக்கியமும்**  
**42-44**

விலை விபரம்:

உள்நாடு: தனிப் பிரதி: ரூபா 60.00 | வருட சந்தா: ரூபா 1050.00 | ஆறு மாதம்: ரூபா 525.00  
வெளிநாடு: இந்தியா, பாகிஸ்தான், மாலத்தீவு, சிங்கப்பூர், மலேசியா: 2550.00 |  
மத்திய கிழக்கு நாடுகள்: 2600.00 | அவுஸ்திரேலியா, ஜப்பான், தென் கொரியா: 3300.00 |  
இங்கிலாந்து, நியூசிலாந்து: 4000.00 | ஐக்கிய அமெரிக்கா, கனடா: 4700.00

அல்ஹஸனாத்

மே: 2015 | ரஜப்-ஷஃபான்: 1436

“ஆதமுடைய மக்களே! ஒவ்வொரு தொழுமிடத்திலும் உங்கள் அவங்காரத்தைச் செய்து கொள்ளுங்கள், உண்ணுங்கள்; பருகுங்கள்! வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள். வீண் விரயம் செய்வோரை அவன் விரும்பமாட்டான். ‘தனது அடியார்களுக்காக அல்லாஹ் வழங்கிய அவங்காரத்தையும் தூய்மையான உணவுகளையும் தடை செய்பவன் யார்?’ என்று கேட்பீராக! ‘அவை இவ்வுலக வாழ்க்கையிலும் குறிப்பாக மறுமை நாளிலும் நம்பிக்கை கொண்ட மக்களுக்குரியது’ எனக் கூறுவீராக! அறிகின்ற சமுதாயத்திற்கு இவ்வாறே சான்றுகளை விளக்குகிறோம்.”

(7: 31,32)

மலர்: 41 இதழ்: 05

2015 மே | ரஜப்-ஷஃபான்: 1436

ISSN: 1391-460X

வெளியீடு:

இலங்கை ஜமாஅத்தே இஸ்லாமி

தொடர்புகளுக்கு:

அல்ஹஸனாத்

77, தெமடகொட வீதி,

கொழும்பு-09, இலங்கை

தொலைபேசி : (011) 2689324,

தொலைநகல் : (011) 2686030

மின்னஞ்சல்: alhasanath@gmail.com

இணையதளம்: www.alhasanath.lk

போழிவு தரும் நீரிழிவு **45-48**

உண்பதும் ஓர் இயாதத் **49**

யூனானி மருத்துவத்தின் ஔனியில் உணவுப் பழக்கம் **58-60**

உணவு அன்றும்! இன்றும்! **61-63**

ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும்  
கெடுக்கும் அதி உடற்பருமன் **66-67**

39/70 **உணவுச் சுகாதாரம்**

## GOLDEN COLLEGE now @ Kandy | Thihariya | Vavuniya

### DIPLOMA IN COMPUTERIZED ACCOUNTING

#### Contents LEARN 08 PACKAGES

- Petty cash & Day book
- General ledger, journal
- Bank reconciliation statement
- Debtors and creditors ledger
- Sales and purchase registers
- Fixed asset registers
- Inventory
- Profit and loss accounts
- Balance sheets
- Payroll

**MS Excel**  
**MS Access**  
**MYOB**  
**Quick Books**  
**ACCPAC**  
**SAGE-50**  
**Peachtree**  
**Tally**

Duration: 1-3 Months  
Full Time/Part Time  
(Weekdays/Weekends)

Free Study Pack  
with Software CD

Individual Classes

### Best Teacher Training Program in Kandy

- DIPLOMA IN MONTESSORI  
TEACHER TRAINING -(AMI)
- DIPLOMA IN CHILD PSYCHOLOGY
- DIPLOMA IN PRE SCHOOL  
TEACHER TRAINING
- DIPLOMA IN  
TRAINING SKILLS
- ENGLISH



6 மாதம்  
(Week Ends)

பாடநெறி ஆரம்பம் May 16

பாடநெறி முடிவில் 2 சர்வதேச சான்றிதழ்கள்  
உட்பட 5 சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

வெளிவாரிப்பட்டப் படிப்புகளுக்கு பதிவுசெய்து கொள்வதற்கான ஓர் சந்தர்ப்பம்

**External  
Degree**

**இலங்கை**  
**தென்கிழக்குப்**  
**பழகலைக்கழகத்தின்** **BA**

விண்ணப்ப முடிவுத் திகதி May/30/2015

வாரிறுதி தினத்தில் ஒரு நாள் மட்டும் (சனி அல்லது ஞாயிறு) நடைபெறும்  
கற்கை நெறியின் காலம் 03 வருடங்கள்

கீழ்வரும் கற்கை நிலையங்களில் பாடநெறியைத் தொடரலாம்

**KANDY | COLOMBO | HATTONNUWARA ELIYA | BANDARAWELA**  
**KURUNAGALA | BATTICALOA | THIHARIYA | VAVUNIYA**  
**JAFFNA | TRINCO | KALMUNAI**

பதிவுகளுக்கும்  
தொடர்பு  
கொள்ளவும்

0777 222 529  
0777 912 597

குறிப்பு : ஒரு நிலையத்திற்கு போதிய அளவு மாணவர்கள் இல்லாதவிடத்து  
அண்மையில் உள்ள கற்கை நிலையத்துடன் இணைக்கப்படுவர்.

# GOLDEN COLLEGE

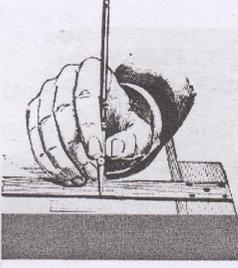
548, Peradeniya Road, Kandy.  
126, Kandy Road, Thihariya.

**Kandy**  
0777 222 529

**VAVUNIYA**  
0777 222 527

**THIHARIYA**  
0777 222 528

14, 7th Lane, Vairavarkovil Road, vairavarpuliyankulam, Vavuniya.



வாழ்க்கை நூலகம்  
யாழ்ப்பாணம்.

## ஆரோக்கியமான மனித சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவது ஆரோக்கியமுள்ள மனிதர்களால் ஆற்றப்படும் பணி

வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் இஸ்லாத்தின் கோட்பாடுகளையும் நடைமுறைகளையும் முழுமையாகப் பின்பற்றுவதே இஸ்லாத்தை முழு வாழ்க்கையிலும் கடைப்பிடிப்பதாக அமையும். எனினும், இஸ்லாத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் விடயத்திலும் செயல்களுக்கான நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதிலும் குறித்த சில வணக்க வழிபாடுகளுக்கு அளிக்கப்பட்டுவரும் முக்கியத்துவம், ஏனைய வாழ்வியல் அம்சங்களுக்கு மிகக் குறைந்தளவே கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. அதனால், சமுதாய நிர்மாணப் பணி சீரற்ற வளர்ச்சியைக் காட்டுகிறது. ஒரு கடமையை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான உபரியான செயல்களும் கடமையே என்ற ஷரீஆ விதி சமூக நிர்மாணப் பணிகளிலும் பிரயோகிக்கப்பட வேண்டும்.

இச் சிறப்பிதழில் நாம் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் கருப்பொருள் மேற்குறித்த அவதானத்துக்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. எமது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் எமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களுக்கும் நாம் கொடுத்திருக்கும் இடம், இவ்விடயத்தில் இபாதத் என்ற கண்ணோட்டத்தை மறக்கடிக்கச் செய்து விட்டது போலவே தோன்றுகிறது.

ஆய்ம்பரமான உணவுக்களிலும் அதிவிலை கூடிய மருத்துவமனைகளிலும் எமது சனத்தொகை விகிதாசாரத்தைவிட அதிகளவில் பெருகியிருக்கிறோம் என்பது, உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு இஸ்லாம் வழங்கியிருக்கும் முக்கியத்துவத்தை நாம் குறை எடைபோட்டு வைத்திருக்கிறோம் என்பதையே காட்டுகிறது.

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக இன்று நவீன மருத்துவம் வகுத்தளித்திருக்கும் விதிகள், நடைமுறைகள் அப்பியாசங்கள், அவற்றின் வகையீடுகள் அனைத்துக்குமான

அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை குர்ஆனும் சுன்னாவும் சிறப்பாக விளக்கியுள்ளன.

அல்லாஹ்வால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அழைப்புச் சமுதாயம் எத்தகைய பெறுமானங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதையும் குர்ஆன் விளக்கி வைத்துள்ளது; நபியவர்கள் அதற்கு இலக்கணமாக வாழ்ந்து காட்டியுள்ளார்கள்.

உழைப்புக்கான உடல் பலம், மார்க்கப் பணிகளில் உற்சாகமாக ஈடுபடும் ஆற்றல், உள அமைதி, துணிச்சல், வீரம், பொறுமை, நிதானம், சினத்தை தணித்தல்... முதலான எண்ணற்ற உடல், உளம் சார்ந்த நலன்களுக்கு இஸ்லாம் முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளது. ஆனால்...

தொழுகையில் உள்ளச்சத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான வழிவகைகளை ஆராயும் நாம்...

தொழுகையில் அவயவங்களின் அசைவுகளின் முக்கியத்துவம் குறித்து அலசும் நாம்...

சமூகக் கட்டமைப்பின் பரிமாணங்கள் குறித்து விவாதம் நடத்தும் நாம்...

ஆரோக்கியமான, உடல் உள நலம்மிக்க சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான கலந்துரையாடல்களில் எந்தளவு ஈடுபட்டிருக்கிறோம் என்பதை சற்று கவனத்திற் கொள்வோம்.

ஆரோக்கியக் கேட்டினால் தனிமனிதராக நாம் இழந்து கொண்டிருப்பவற்றையும் சமூகக் கட்டுமானம் சாய்ந்து கொண்டிருப்பதையும் உன்னிப்பாக அவதானிக்க வேண்டும். விலைகளாலும் வேண்டாத உணவுகளாலும் எமது வயிற்றை நிரப்பி, சமுதாயத்துக்கு சமையான அங்கத்தவர்களை உற்பத்தி செய்வதை நிறுத்த வேண்டும்.

மாதாந்தம் மருந்துகளுக்கு செலவழிக்கும் தொகையை மீதப்படுத்தினால் மில்லியன்கணக்கான ரூபாய்களை சேமிக்க முடியும். நவீன தனியார் மருத்துவமனைகளுக்குப் பதிலாக எமது கல்விக்கூடங்களை வளப்படுத்த முடியும்; இன்னும் எத்தனையோ நற்காரியங்களை மேற்கொள்ள முடியும்.

ஆரோக்கியமான மனித சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவது ஆரோக்கியமுள்ள மனிதர்களால் ஆற்றப்படும் பணி என்பதை மனதிற்கொண்டு செயற்படுவோம்!



# உண்ணாங்கள்! பருகுங்கள்! வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்!

அஷ்ஷெய்க் தாஹிர் எம். நிறூல் (அஸ்ஹரி) அதிபர், கதீஜதுல் குப்ரா மகளிர் கல்லூரி- வடதெனிய, வெலம்பொட.

“ஆதமுடைய மக்களே! ஒவ்வொரு தொழுமிடத்திலும் உங்கள் அலங்காரத்தைச் செய்து கொள்ளுங்கள், உண்ணாங்கள், பருகுங்கள்! வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள். வீண் விரயம் செய்வோரை அவன் விரும்ப மாட்டான். ‘தனது அடியார்களுக்காக அல்லாஹ் வழங்கிய அலங்காரத்தையும் தூய்மையான உணவுகளையும் தடை செய்பவன் யார்?’ என்று கேட்பீராக! ‘அவை இவ்வலக வாழ்க்கையிலும் குறிப்பாக மறுமை நாளிலும் நம்பிக்கை கொண்ட மக்களுக்குரியது’ எனக் கூறுவீராக! அறிகின்ற சமுதாயத்திற்கு இவ்வாறே சான்றுகளை விளக்குகிறோம்.” (7: 31,32)

உண்ணாங்கள்! பருகுங்கள்! வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்! எனும் அற்புதமான மூன்று வார்த்தைகளின் மூலமாக மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியம் பேணும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை அல்லாஹுத் தஆலா கற்றுத் தருகின்றான். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் தமது சொல், செயல் மூலம் இதற்கான விளக்கத்தை அளித்துள்ளார்கள். அதுபற்றி அல்லாஹுத் தஆலா பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றான்:

“இவர், நன்மையை அவர்களுக்கு ஏவுகிறார். தீமையை விட்டும் அவர்களைத் தடுக்கிறார்.

“நாற் பசிக்குப் வரை உண்ண மாட்டோம்; உண்டால் வயிறு நிரப்பும் வரை உண்ண மாட்டோம்” என்பது எமது முன்னோரின் கூற்றாகும்.  
“வயிறு நோயின் இருப்நட யாகும் உணவுக் கட்டுப்பாடு பிரதான சிகிச்சையாகும்” என்பது எமது முன்னோர் விட்டுச் சென்ற அடிகிய பொன்மொழியாகும்.

தூய்மையானவற்றை அவர்களுக்கு அனுமதிக்கிறார். தூய்மையற்றவைகளை அவர்களுக்கு தடைசெய்கிறார். அவர்களுடைய சமையையும் அவர்கள் மீது (பிணைக்கப்பட்டு) இருந்த விலங்குகளையும் அப்புறப்படுத்துகிறார். இவரை நம்பி, இவரை கண்ணியப்படுத்தி, இவருக்கு உதவியும் செய்து, இவருடன் அருளப்பட்ட ஒளியையும் பின்பற்றுவோரே வெற்றி பெற்றோர்.” (7: 157)

நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களின் உணவுப்பழக்க வழக்கங்களில் அடிப்படை வழிகாட்டல்களை பின்வரும் ஹதீஸ்கள் மூலமாக விளங்கக் கூடியதாக உள்ளன.

“ஒரு மனிதன் தனது முள்ளந்தண்டை நேராக வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய அளவு சில பிடி உணவு அவனுக்கு போதுமானதாகும். மனதை கட்டுப்படுத்த முடியாவிடின் (வயிற்றில்) மூன்றில் ஒன்றை உணவுக்கும், மூன்றில் ஒன்றை பானத்திற்கும், மூன்றில் ஒன்றை மூச்சுக்கும் ஆக்கிக் கொள்ளட்டும்.” (இப்னு மாஜா)

நாஃபஉ (ரஹிமஹுல்லாஹ்) அறிவிக்கின்றார்கள். “இப்னு உமர் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) தம்முடன் சாப்பிட ஓர் ஏழையையேனும் அழைத்து வரப்படாமல் உணவு உண்ண மாட்டார்கள். எனவே, (ஒரு நாள்) அவர்களுடன் சாப்பிட ஒருவரை நான் அழைத்துச் சென்றேன். அம்மனிதர் நிறைய உண்டார். இப்னு உமர் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) ‘நாஃபஉ! இவரை (இனிமேல்) என்னிடம் அழைத்து வராதீர்கள். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் ‘இறை நம்பக்கையாளர் ஒரே குடலில் சாப்படுவார். இறை மறுப்பாளனோ ஏழு குடல்களில் சாப்பிடுவான்’ எனக் கூறுவதை கேட்டிருக்கிறேன்” என்று கூறினார்கள்.

(அல்புகாரி)

“நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் மரணிக்கும்வரை அவர்களின் குடும்பத்தார் (தொடர்ந்து) மூன்று நாட்கள் வயிறு நிரம்ப உணவு உண்டதில்லை” என அபூஹுரைரா (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அறிவித்துள்ளார்கள். (அல்புகாரி)

வேதனைக்குரிய விடயம் என்னவெனில், உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் அல்லாஹ்வின் தூதரின் அழகான முன்மாதிரிகள் பேணப்படாமையின் காரணமாக இஸ்லாமிய உம்மத் பாரிய ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்கு உலகளாவிய ரீதியில் முகம் கொடுத்து வருகின்றது. ஒப்பீட்டு ரீதியாகப் பார்த்தால் மாற்றுமத சகோதரர்களை விடவும் முஸ்லிம்களில் நோயாளர்களின் விகிதாசாரம் நானூக்கு நாள் கணிசமாக அதிகரித்துச் செல்வதை அவதானிக்க முடியும். இதற்கான காரணம், உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் அல்லாஹ்வின் தூதர் விட்டுச்சென்ற அழகிய முன்மாதிரிகளையும் போதனைகளையும் மாற்றுமத சகோதரர்கள் பின்பற்ற, நாமோ நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களின் போதனைகளை ஒருபுறம் வைத்துவிட்டு அவர்களின் வெளித்தோற்றங்களைப் பற்றிப் பேசிப் பேசி காலம் கடத்திக் கொண்டுள்ளோம். மூன்று விரல்களால் சாப்பிடுவதா? அல்லது ஐந்து விரல்களால் சாப்பிடுவதா கீழே உட்கார்ந்து சாப்பிடுவதா? அல்லது கதிரையில் அமர்ந்து சாப்பிடுவதா? என்பது போன்ற விடயங்களில் நாம் கவனம் செலுத்தும் அதேவேளை உணவுப் பழக்க வழக்கங்களுடன் தொடர்புடைய நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களின் அடிப்படை போதனையை மறந்து விடுகின்றோம். ஜேர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்த மாற்றுமத வைத்தியர் ஒருவர் முஸ்லிம் ஊடகவியலாளர் ஒருவரிடம் ‘நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களின் உடலை நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டுள்ளீர்கள். ஆனால் நாமோ அவரது போதனைகளை எடுத்துக் கொண்டுள்ளோம்’ எனக் கூறினார்.

பொதுவாக வலீமா போன்ற விருந்துகளில் சாப்பிட்டு, சாப்பிட்டு இனி சாப்பிட முடியாது என்ற கட்டத்தில் ஒரு குடும்பத்திற்கே போதுமான உணவைக் கொட்டி விட்டு விரல்களை சூப்புவதை அல்லது சஹனை வழித்து சாப்பிடுதலை புண்ணியம் என நினைத்துக் கொண்டுள்ளோம். ஆனால், அல்லாஹுத் தஆலா வெறுக்கின்ற ஒரு பெரும் தவறை செய்துவிட்ட குற்ற உணர்வு எமக்கு ஏற்படுவதில்லை.

உணவுப்பழக்க வழக்கங்களில் உத்தம நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் விட்டுச்சென்ற எந்தவொரு ஸுன்னாவையும் குறைத்துப் பார்ப்பதை அல்லது ஏளனப்படுத்துவதை இறை விசுவாசிகள் ஒருபோதும் செய்யக்கூடாது. அடிப்படை போதனைகள் புறக்கணிக்கப்பட்டு வெளித்தோற்றங்களுக்கு மாத்திரம்

முன்னுரிமை வழங்குவது பிழை என்பதை இங்கு குறிப்படுவதே எமது நோக்கமாகும்.

“உண்ணுங்கள், பருகங்கள். வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்! வீண் விரயம் செய்வோரை அவன் விரும்ப மாட்டான்” எனும் வசனம் ‘வைத்தியத்தின் பாதி’ என ஸலபுகள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

‘இஸ்ராப்’ என்பது வீண் விரயம், எல்லை மீறுதல் என்பதைக் குறிக்கும் சொல்லாகும். சொல், செயல் இரண்டிலும் வரம்பு மீறுவது இஸ்ராபாகும். செலவு செய்யும் விடயங்களுடன் இஸ்ராப் எனும் சொல் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுவதுண்டு. ‘முஸ்ரிபீன்’ எனும் சொல் வீண் விரயம் செய்வோர், எல்லை மீறுவோர் என்பதைக் குறிக்கும் சொல்லாகும். இஸ்ராப் ஹராம், ஹலால் இரண்டிலும் ஏற்படலாம். பிரிவுவன் போன்ற கொடியவர்கள் அழிக்கப்படுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் அவர்கள் ‘முஸ்ரிபீன்’ எனும் எல்லை மீறியவர்களாக இருந்ததாகும் என அல்லாஹ் புனித அல்குர்ஆனில் பல இடங்களில் அடையாளப்படுத்தியுள்ளான்.

“நாம் பசிக்கும் வரை உண்ண மாட்டோம்; உண்டால் வயிறு நிரம்பும் வரை உண்ண மாட்டோம்” என்பது எமது முன்னோரின் கூற்றாகும்.

“வயிறு நோயின் இருப்பிடமாகும் உணவுக் கட்டுப்பாடு பிரதான சிகிச்சையாகும்” என்பது எமது முன்னோர் விட்டுச் சென்ற அழகிய பொன்மொழியாகும்.

வீண் விரயம் செய்வோரை அல்லாஹுத் தஆலா வெறுப்பது போன்று வீண் விரயம் செய்யாதோரை நேசிக்கின்றான். அளவற்ற அருளாளனின் அடியார்கள் எனும் சிறப்புக்குச் சொந்தக்காரர்களின் பண்புகளில் ‘வீண் விரயம் செய்யாதிருப்பது’ பிரதான பண்பாகும்.

“அளவற்ற அருளாளனின் அடியார்கள் பூமியில் பணிவாக நடப்பார்கள். தம்முடன் அறிவீனர்கள் உரையாடும்போது ஸலாம் கூறிவிடுவார்கள். அவர்கள் தமது இறைவனுக்காக ஸஜ்தா செய்தும் நின்றும் இரவைக் கழிப்பார்கள். “எங்கள் இறைவா! எங்களை விட்டும் நரகத்தின் வேதனையைத் தடுப்பாயாக! அதன் வேதனை நிலையானதாக இருக்கிறது” என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். அது மோசமான ஓய்விடமாகவும் தங்குமிடமாகவும் இருக்கிறது. அவர்கள் செலவிடும்போது விரயம் செய்ய மாட்டார்கள். கஞ்சத்தனமும் செய்ய மாட்டார்கள். அதற்கு இடைப்பட்ட நிலையாகவே அது இருக்கும்.

(25: 63-67)

நாம் இங்கு விளக்கத்திற்காக எடுத்துக்கொண்டுள்ள வசனம் ஜாஹிலிய்யா காலத்தில் புனித கஃபாவை நிர்வாணமாக வலம் வருவதை புண்ணியம் எனக் கருதி அதனை செய்து வந்த பின்னணியில் இறக்கி வைக்கப்

பட்ட வசனமாகும். இதனைக் கண்டித்து இவ்வசனத்தை அல்லாஹுத் தஆலா இறக்கிவைத்து, இறை இல்லங்களுக்கு செல்லும்போது பிறருக்கு தொந்தரவு கொடுக்காத பொருத்தமான ஆடைகளுடன் செல்லுமாறு கட்டளையிட்டுள்ளான்.

இவ்வசனத்திற்கு விளக்கமளிக்கும் இமாம் புகாரி (ரஹிமஹுல்லாஹ்) அவர்கள், “வீண் விரயம், பெருமை இல்லாத விதத்தில் உண்ணுங்கள்; பருகுங்கள்; ஆடை அணியுங்கள்; தர்மம் செய்யுங்கள்” எனும் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களின் ஹதீஸை கோடிட்டுக் காட்டி விளக்கமளித்துள்ளார்கள்.

உணவுப்பழக்க வழக்கங்களின்போது இரு முக்கிய அம்சங்கள் கவனிக்கப்படுவது அவசியமாகும். அதாவது ‘ஹலாலன் தையிபா’ எனும் அனுமதிக்கப்பட்ட, உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்காத தூய உணவாக இருப்பது அவசியமாகும். ஒட்டுமொத்த சமூகத்தினர் உட்கொள்ளும் உணவு அனுமதிக்கப்பட்ட ஹலாலாக இருப்பது அவசியமாகும் என்பது பொதுவான விதியாகும். ஒவ்வொரு தனிநபரும் உட்கொள்ளும் உணவு அனுமதிக்கப்பட்ட ஹலாலாக இருப்பதோடு அவரவரது உடல்

நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்காத தூய (தய்யிப்) உணவாக இருப்பது அவசியமாகும். நீரிழிவு நோயாளிக்கு சீனி ஹலாலாக இருந்தாலும் தய்யிபான (தூய) தாக இல்லை. உணவுப்பழக்க வழக்கங்களை குறிப்பிடும் போது அல்லாஹுத் தஆலா ‘ஹலாலன் தையிபா’ எனும் இரு சொற்களையும் இணைத்தே குறிப்பட்டுள்ளமை கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

“மனிதர்களே! பூமியில் உள்ளவற்றில் ‘ஹலாலன் தையிபா’ அனுமதிக்கப்பட்ட தூய்மையானதை உண்ணுங்கள்! ஷைத்தானின் அடிச்சுவடுகளைப் பன்பற்றாதீர்கள்! அவன் உங்களுக்குப் பகிரங்க எதிரியாவான்.” (2: 168)

அல்லாஹ் உங்களுக்கு வழங்கிய, ஹலாலன் தையிபா அனுமதிக்கப்பட்ட தூய்மையானதை உண்ணுங்கள்! நீங்கள் நம்புகின்ற அல்லாஹ்வையே அஞ்சுங்கள்”

(5: 88)

“அல்லாஹ் உங்களுக்கு வழங்கியவற்றிலிருந்து ஹலாலன் தையிபா அனுமதிக்கப்பட்ட தூய்மையானதை உண்ணுங்கள்! நீங்கள் அவனையே வணங்குவோராக இருந்தால் அல்லாஹ்வின் அருட்கொடைக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்!”

(16: 114)

**கையடக்கத் தொலைபேசியில் புதிய நூல்களின் விபரம்**  
**உடனுக்குடன் உங்களை வந்தடைய**

twitter



F <Space> ibhbooks என Type செய்து  
40404 க்கு அனுப்புங்கள்

**தபால் மூலம் நூல்களைப் பெற அழையுங்கள்**

**0115 925 935**



**இஸ்லாமிக் பூக் ஹவுஸ்**

77, Dematagoda Road, Colombo-09 T.P. 011 2684851, Fax: 011 2688102

நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறியதாக அபூ ஹுரைரா (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: “பலவீனமான இறை விசுவாசியைவிட பலமான இறை விசுவாசி அல்லாஹ் விடத்தில் மிகவும் விருப்பத்திற்குரியவனும் மேலானவனுமாவான். இருவரிலும் நன்மை உண்டு. உனக்கு பயன் தருகின்றவற்றில் ஆர்வம் காட்டு. அல்லாஹ்விடம் உதவி தேடு. நீ பலவீனமடைந்து விடாதே. உனக்கு ஒரு துயரம் ஏற்பட்டால் நான் இவ்வாறு செய்திருந்தால் இவ்வாறு நிகழ்ந்திருக்குமே! என்று கூறாதே. அவ்வாறு கூறுவது ஷைத்தானின் செற்பாட்டுக்கான வாயிலைத் திறந்துவிடும். மாறாக, அல்லாஹ் தனது நாட்டத்தின் பிரகாரம் திட்டமிட்டு தீர்மானித்ததே நிகழ்ந்துள்ளது என்று கூறவும்.”

(ஸஹீஹு முஸ்லிம்)

மனிதன் சிந்தனை, ஆன்மா, உடல் என்ற முக்கூறுகளினால் ஆனவன். இவ்வுலகில் இறைவனின் பிரதிநிதி என்ற வகையில் இவற்றை படிமுறை போக்கில் வளர்த்துப் பராமரித்து பரிபூரண நிலையை அடையச்

உடலாரோக்கியத்திற்காக இஸ்லாம் பல்வேறு வழிகாட்டல்களை வழங்கியுள்ளது. சில சட்ட வரம்புகளையும் இட்டுள்ளது. உடலுக்கே உரிய, இயல்பான, தவிர்க்க முடியாத உணர்வுகளே பசியும் தாகமும். எனவே அல்லாஹ் ஆகுமாக்கிய நல்ல உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுமாறு இஸ்லாம் கட்டளையிட்டுள்ளது.

“உண்ணுங்கள், பருகங்கள். வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்.” (ஸூரா அல்அஃராப்: 31)

அல்லாஹுத் தஆலா உணவு விவகாரத்தில் பொதுவாக மனிதர்களுக்கும் குறிப்பாக முஃமின்களுக்கும் ஆகுமாக்க

## இறை உவப்பைப் பெற்றுத் தரும் தேக ஆரோக்கியம்

♦♦அஷ்ஷய்க் எச்.எம். மின்ஹாஜ் (இஸ்லாஹி), விரிவுரையாளர், இஸ்லாஹிய்யா பெண்கள் அரபுக் கல்லூரி, புத்தளம்

செய்வதே மனித ஆளுமை என வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படுகின்றது. குறிப்பாக, அல்லாஹ்வை ஆழமாக விசுவாசித்த ஒரு முஃமின் தனது சிந்தனை, ஆன்மா, உடல் முதலானவற்றை பலமான, வலுவான நிலையில் வைத்து பேணி வாழ்வதன் மூலமாக இறைவனது பிரதிநிதிக்குரிய கடமையை சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். இறைவனது அன்பைச் சம்பாதிக்க முடியும்; இறைவனது அன்பு வெறும் தியானச் செயற்பாடுகளின் ஊடாக மட்டும் பெற்றுக் கொள்கின்ற விவகாரமல்ல. அல்லாஹ் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வழங்கியுள்ள அருட்கொடைகளாகிய சிந்தனை, உடல், ஆன்மா ஆகியவற்றை அவன் துஷ்பிரயோகம் செய்யாது அவற்றை ஆரோக்கியமாக பேணி வருவதை அல்லாஹ் நேசிக்கின்றான்.

நாம் மேலே விவரித்த மூன்று கூறுகளில் உடல் மிகவும் முக்கியமான பகுதியாகும். உடல் என்பது ஆன்மா எனும் பிரயாணி பயணிக்கும் வாகனமாகும். உடல் வதிவிடமாகும். ஆன்மா அதன் குடியிருப்பாளனாகும். உடல் ஆரோக்கியம் இழந்து நோயின் உறைவிடமாக மாறினால் ஆன்மா ஆரோக்கியம் இழக்கும். ஈற்றில் ஆன்மா மரணமடைந்தால் அல்லது நோயுற்றால் பண்பாட்டுப் பெறுமானமிக்க, ஒழுக்க விழுமியமுள்ள, சிறந்த ஆளுமைமிக்க மனிதனை குடும்பமும் சமூகமும் சமூக நிறுவனங்களும் இழந்துவிடும். ஆரோக்கியமற்ற மனித மாதிரிகள் நோய்களைக் காவுகின்ற விஷக் கிருமிகளாகவே சமூகத்தில் வாழ்வார்கள்.

எனவேதான் இஸ்லாம் உடலாரோக்கியம் தொடர்பில் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்தியுள்ளது. சீரான உடலில் சீரான சிந்தனையும் சீரான ஆன்மாவும் வாழ முடியும்.

கப்பட்டவை நல்லவை என்ற வரையறைகளை விதித்துள்ளான்.

“மனிதர்களே பூமியில் உள்ளவற்றில் ஆகுமானதை, தூய்மையானதை உண்ணுங்கள். ஷைத்தானின் அடிச்சுவடுகளைப் பின்பற்றாதீர்கள். நிச்சயமாக அவன் உங்களுக்கு பகிரங்கமான விரோதியாவான்.”

(ஸூரதுல் பகரா: 168)

“இறை விசுவாசிகளே! உங்களுக்கு வழங்கிய வாழ்வாதாரங்களில் தூய்மையானவற்றை உண்ணுங்கள். நீங்கள் அவனையே வணங்குவோராக இருந்தால் அவனுக்கே நன்றி செலுத்துங்கள்.”

(ஸூரதுல் பகரா: 172)

‘தையிபா’ என்ற பதப்பிரயோகம் அல்குர்ஆனில் ‘தூய்மையானது’ என்ற கருத்தைத் தொனிக்கிறது. இதற்கு எதிரான பிரயோகமே ‘கபீஸா’ என்பதாகும். அது ‘அசுத்தமானவை அல்லது கெட்டவை’ என்ற கருத்தைத் தொனிக்கின்றது. இவற்றையும் அல்லாஹ் தெளிவுபடுத்தியுள்ளான்.



ஒரு முஃமின் வயிற்று புடைக்க உண்டு விட்டு உடலை அசைக்காமல் படுத்த துறாங்கி தனது உடலாரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ள மாட்டான். அவன் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவான்; உலா வருவான். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் தனது அன்றாட வாழ்வில் அதிகம் நடந்துள்ளார்கள்.

“தானாகச் செத்தவை, இரத்தம், பன்றியின் இறைச்சி, அல்லாஹ் அல்லாதோருக்காக அறுக்கப்பட்டவை ஆகிய வற்றையே அவன் உங்களுக்கு தடைசெய்துள்ளான்.”

(ஸூரதுல்பகரா: 173)

ஓர் இறை விசுவாசி தனது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துப் பேணி வாழ்வது கட்டாயக் கடமையாகும். உடலாரோக்கியத்திற்காக ஒருவர் தூய்மையானவற்றை தெரிவு செய்து உட்கொள்ள வேண்டும். உடலாரோக்கியத்தை கெடுக்கக் கூடிய உணவு வகைகளை முழுமையாக தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் இது தொடர்பான நல்ல பல வழிகாட்டல்களை முன்வைக்கின்றார்கள்.

01. உடலாரோக்கியத்தை கெடுத்து உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவை ஹராம்.

ஒரு மனிதனது உடலாரோக்கியத்தை உடனடியாக அல்லது மறைமுகமாக மெல்ல மெல்ல நாசப்படுத்தி உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவை ஹராமாக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக மதுபானம் மற்றும் போதைப் பொருள் பாவனை ஹராமாகும்.

“போதையூட்டக் கூடிய அனைத்தும் மதுபானத்தின் தரத்திலுள்ளவையாகும். அவை அனைத்தும் ஹராமாகும்” என நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள். (முஸ்லிம்)

இவ்வகையில் புகைத்தல், புகையிலையை மெல்லுதல், புகையிலைத் தூள் பாவித்தல், உடலாரோக்கியத்தைக் கெடுக்கக் கூடிய மென்பானங்களை அருந்துதல் முதலானவற்றை ஒரு முஃமின் தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

“தனக்குத்தானே தீங்கிழைத்தலும் பிறருக்குத் தீங்கிழைத்தலும் கூடாது.” (அஹ்மத், இப்னு மாஜா).

தானாக செத்தவை, இரத்தம், பன்றி இறைச்சி முதலானவை உடலாரோக்கியத்தைக் கெடுத்து உயிர்க்கொல்லி நோய்களை ஏற்படுத்த வல்லவை என்பதனால் அல்குர்ஆன் அவற்றைப் பகிரங்கமாக தடைசெய்து ஹராமாக்கியது. அல்குர்ஆன் இவற்றை உதாரணமாக குறிப்பிட்டுள்ளது. இவற்றை வைத்து ஒப்பாய்வு செய்து ஏனைய உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் குடிபானங்கள் ஹலாலானவையா, ஹராமானவையா? என்ற முடிவுக்கு

நாம் வர முடியும்.

02. காலாவதியான உணவு

இவ்வகையில் காலாவதியான உணவை ஒருவர் உண்ண முடியாது. ஓர் உணவுப் பொருள் பாவனைக்கு உகந்த காலப்பிரிவில் கொள்வனவு செய்யப்பட்டு உட்கொள்ளப்படுகின்றபோது உடலாரோக்கியத்திற்கு எத்தகைய பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால், பழுதடைந்த உணவை அல்லது பொதி செய்யப்பட்ட காலாவதியான உணவுப் பொருட்களை உண்ணும்போது உணவு நஞ்சாகி உடலுக்கு தீங்கிழைக்கக் கூடும். இஸ்லாம் தீமைக்கு வழிவகுக்கக் கூடிய அனைத்தையும் தடை செய்துள்ளது. “உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய அனைத்து வகையான உணவும் பானமும் ஹராம்” என ஒரு சட்டவிதி குறிப்படுகிறது. உணவுப் பொருட்கள், பழவகைகள், நொறுக்குத் தீனிகள், இனிப்புப் பதார்த்தங்கள் சடுதியாக பழுதடைந்து விடாமல் இருப்பதற்காக அதன்மீது விசிறப்படுகின்ற இரசாயனக் கலவைகள், மருந்துகள் உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இவ்விடயத்தில்கூட ஒரு முஸ்லிம் விழிப்புணர்வோடு தொழிற்பட வேண்டும்.

03. போஷாக்கான உணவு

ஒரு முஃமின் தனது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க போஷாக்கான உணவை உட்கொள்வது அவசியம். பசிக்காகவும் ருசிக்காகவும் உண்ணுகின்ற கலாசாரமே எம் சமூகச் சூழலில் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. ஆனால், ஒரு முஃமின் உன்னத இலட்சியத்திற்காக வாழ்பவன். அவனது இலட்சியம் வாயும் வயிறுமல்ல. அவன் இவ்வுலகில் அல்லாஹ்வின் மார்க்கத்திற்காக உழைப்பவன். அவன் எப்போதும் பலசாலியாக வாழ வேண்டும். எனவே, அவன் போஷாக்கான, உணவைத் தேடிப் பெற்று உட்கொள்வான். நோய்களுக்கு உடனடியாக மற்றும் மறைமுகமான காரணிகளாக அமைகின்ற உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து வாழ்வான். இன்று மாரடைப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறு, புற்று நோய், மிகவும் துல்லியமாக இனங்காணப்படாத வகையில் அமைந்த நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இவற்றுக்கெல்லாம் முறைகேடான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களே காரணமாக அமைகின்றன என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் குறிப்படுகின்றனர். முறையான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் எமது உடலின் சீரான தொழிற்பாட்டுக்கு பெரிதும் உதவு

கின்றன.

ஆகாரங்களில் மிகவும் உன்னதமானது நீராகாரமாகும். எமக்கு அது இலவசமாக கிடைக்கின்றது. எனவே, அதன் பெறுமதியை நாம் உணர்ந்து கொள்ளாமல் இருக்கின்றோம். எத்தனையோ வகையான நோய்கள் கிரமமான நீர்நுந்துதல் மூலமாக சுகமாகி விடுகின்றன என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். எனவேதான் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் நீராகாரத்தை சிலாகித்துப் பேசியதோடு அதனை முதல் தர ஆகாரமாக பயன்படுத்தி வந்துள்ளார்கள்.

நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

“ஸம்ஸம் நீர் என்பது ஆகாரமாகும். அது நோய் நிவாரணியாகும்.” (இப்னு அபீ ஷைபா பஸ்ஸார்)

ஆஇஷா (ரழியல்லாஹு அன்ஹா) அவர்களது சகோதரியின் மகனான உர்வா அவர்கள் “எனது தாயின் சகோதரியே! உங்களது வாழ்வாதாரம் எதுவாக இருந்தது?” எனக் கேட்டார். அதற்கு ஆஇஷா (ரழியல்லாஹு அன்ஹா) அவர்கள் “பேரிச்சம் பழமும் தண்ணீரும் தான் எமது வாழ்வாதாரம்” என்றார்கள். (ஸஹீஹுல் புகாரி ஸஹீஹு முஸ்லிம்)

ஆகவே சுத்தமான குடிநீரைப் பெற்று அதனை அருந்தி வருதல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வலுச் சேர்க்கும். இன்று இப்பழக்கம் குறைந்த சிறு பிள்ளைகள் மென்பானத்திற்கு அடிமையாகி வருகின்றனர். இதனால் அவர்கள் பல வகையான நோய்களுக்குள்ளாகின்றனர்.

#### 04. வயிறு எனும் உணவுப் பாத்திரம்

ஒரு யாசகனின் கையில் இருக்கின்ற பிச்சைப் பாத்திரம் போன்று எம்மிடம் இருக்கின்ற மோசமான பாத்திரமே வயிறு. வேளாவேளைக்கு அது நிரம்பினாலும் வேளை தவறியும் நிரம்ப வேண்டுமென்று அது எதிர்பார்க்கின்றது. வயிறு புடைக்க சாப்பிடுதல் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் காட்டித் தந்த வழிமுறையல்ல. அவர்கள் வழிவந்தவர்களின் ஆரோக்கியத் தத்துவம் இவ்வாறு அமைகின்றது.

“நாங்கள் பசிவந்தால் மட்டும் சாப்பிடும் சமூகம். சாப்பிட்டால் வயிறு நிரம்பாமல் சாப்பிடும் சமூகம்”

அளவுக்கு அதிகமான மிதமிஞ்சிய உணவு நோய்களுக்கு காரணியாகும். எனவேதான் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் வயிற்றை “மோசமான பாத்திரம்” என வர்ணித்தார்கள். அல்மித்தாத் இப்னு மஃதிகரிப் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் சொல்ல நான் செவிமடுத்தேன். “வயிற்றை விட ஒரு மோசமான பாத்திரத்தை ஒரு மனிதன் நிரப்புவதில்லை. ஒரு மனிதனுக்கு தனது முதுகெலும்பை நிமிர்த்திவிடக் கூடிய ஒரு சில கவளம் உணவு போதுமானதாகும். அதனைவிட

அதிகம் சாப்பிட வேண்டிய தேவை அவனுக்கு இருக்குமா எனில் அவன் அந்த வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை உணவுக்காகவும் அடுத்த மூன்றில் ஒரு பகுதியை குடிப்பதற்காகவும் இறுதி மூன்றில் ஒரு பகுதியை மூச்சுவிடுவதற்காகவும் விட்டு விட்டிடும்.”

(அத்திர்மிதி)

எளிதில் சமிபாடு அடையக் கூடிய, வயிற்றுக்கு கனதியற்ற, தனது உடலுக்கு மிகவும் பொருத்தமான உணவைச் சாப்பிடும்போது ஒருவர் தனது உடலா ரோக்கியத்தை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். தான் வாழ்கின்ற நாட்டினதும் ஊரினதும் தட்ப வெப்ப நிலையைக் கருத்திற் கொண்டு பொருத்தமான உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்து உண்பதற்கு முயற்சிப்பதும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் தாங்கள் வாழ்ந்த தேசத்தின் சுவாத்திய நிலையைக் கருத்திற்கொண்டு வகை தொகையற்ற உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொண்டார்கள். அவர்களது அன்றாட உணவும் ரமழான் மாத ஸஹர் மற்றும் இப்தார் உணவும் எளிமையானதாகவே அமைந்தன. பேரித்தம் பழமும் பாலும் நீருமே அவர்களது உணவு. நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள். “முஃமினின் ஸஹர் உணவில் சிறந்தது பேரித்தம் பழமாகும்.” (அபூதாலிபுத்)

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கக் கூடிய, பலவீனத்தையும் சோர்வையும் ஏற்படுத்தாத உணவை அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரு முஃமின் தனது வயிற்றை நிரப்புவதை குறிக்கோளாகக் கொண்டு வாழ மாட்டான். தனது உடல் ஆரோக்கியத்தையே அடைவாகக் கொள்வான். ஒரு நிராகரிப்பாளனைப் பொறுத்தவரை அவனது வேட்கை வயிறாகவே இருக்கும். ஒரு மனிதர் இஸ்லாத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னர் அதிகமாக சாப்பிடக் கூடியவராக இருந்தார். இஸ்லாத்தை ஏற்றதன் பின்னர் குறைவாக சாப்பிடக் கூடியவராக மாறிவிட்டார். இது குறித்து நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களிடம் கூறப்பட்டது. அப்போது நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் “ஒரு முஃமின் ஒரு குடல் அளவு சாப்பிடுவான். நிராகரிப்பாளன் ஏழு குடல்கள் அளவு சாப்பிடுவான்” என விளக்கமளித்தார்கள் என்று அபூ ஹுரைரா (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள். (ஸஹீஹுல் புகாரி)

முஸ்லிம் சமூகம் சாப்பாட்டை இலட்சியமாகக் கொண்டு வாழ மாட்டாது. அதனது இலட்சிய வேட்கை எல்லாம் அதனைவிட உன்னதமானதாகவே இருக்கும். இஸ்லாம் முஃமின்களிடத்தில்

தன்னிகரில்லாத அற்புதத்தை நிகழ்த்திக் காட்டு கின்ற வாழ்க்கை நெறியாகும். எனவேதான் அந்த மனிதர் இஸ்லாத்தை ஏற்றதன் பின்னர் வயிற்றை நிரப்பு வதை இலட்சியமாகக் கொள்ளாமல் உணவை குறைத்துக் கொண்டார்.

#### 05. உடற்பயிற்சியும் உலா வருதலும்

ஒரு முஃமின் வயிறு புடைக்க உண்டு விட்டு உடலை அசைக்காமல் படுத்துறங்கி தனது உடலாரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ள மாட்டான். அவன் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவான்; உலா வருவான். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் தனது அன்றாட வாழ்வில் அதிகம் நடந்துள்ளார்கள். தனது மனைவிமாரைச் சந்திக்கச் செல்லுதல், தனது தோழர்களை குசலம் விசாரிக்கச் செல்லுதல், ஜனாஸாவைப் பின்தொடர்ந்து செல்லுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலமும் ஓட்டப் பந்தயம், குதிரைச் சவாரி, அம்பெறிதல் முதலான விளையாட்டுக்கள் ஊடாகவும் நபிகளார் தனது உடலை அசைத்து அப்பியாசத்திற்கு உட்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

இஸ்லாம் கடமையாக்கிய தொழுகை, ஹஜ் ஆகிய கிரியைகள், ஜனாஸாவைப் பின் தொடர்ந்து செல்லுதல் போன்ற உபரியான அமல்கள் அனைத்தும் உடலை அசைத்துச் செய்யும் அமைப்பில் நடைமுறைப்படுத்தப் படுகிறது. நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் தினமும் ஒவ்வொரு பள்ளான தொழுகையின் பின்னரும் பின்வருமாறு பிரார்த்தனை புரிவார்கள்: “யா அல்லாஹ் துன்ப துயரம், மனக்கவலை, இயலாமை, சோம்பல் முதலானவற்றிலிருந்து உன்னிடம் நான் பாதுகாவல் தேடுகின்றேன்.”

அதாவது நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் தனது உடலாரோக்கியம் குறித்து விழிப்புணர்வுடன் தொழிற்பட்டுள்ளார்கள் என்பதை மேற்படி துஆ உணர்த்துகின்றது.

இன்றைய பரபரப்பான, ஆரவாரமான உலகில் ஊடகச் சாதனங்கள் இளைய தலைமுறையினரை ஓர் இடத்தில் அமரச் செய்துள்ளன. அந்திப்பொழுதில் உடலசைத்து உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு விளையாட வேண்டிய மாணவர்கள் ஒரு வகையான சிறைப்படுத்தலுக்கு உட்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் பிரத்தியேக வகுப்பில் இருப்பர் அல்லது மடிக்கணினியுடன் ஓர் அறையில் அமர்ந்திருப்பர். இது ஒரு சீரான வளர்ச்சி அல்ல. சிந்தனையை மட்டும் மையப்படுத்தி உடல் ஆரோக்கியத்தை அலட்சியப்படுத்துகின்ற விகாரமான வளர்ப்பாகும்.

#### 06. மன அழுத்தம் இல்லாத நிம்மதியான அன்றாட வாழ்வு.

இன்றைய எமது அன்றாட வாழ்வு வேலைப் பளுக்கள் நிறைந்ததாக மாறியுள்ளது. இதனால் மனிதன்

அவசர்க்காரனாக மாறியுள்ளான். தொழில், உத்தியோகம், சுய உழைப்பு ஆகியவை அவனை இயந்திரமயமான வாழ் வொழுங்குக்குள் அழைத்துச் சென்றுள்ளன. எனவே, அவன் மன அமைதியை இழந்துள்ளான். அமைதியான தூக்கத்தை இழந்து தவிக்கின்றான்; கடன் பளுக்களுடன் வாழ்வைக் கழிக்கின்றான். சதாவும் மனக் கவலையுடனும் மன அழுத்தத்துடனும் வாழும் அவன் ஈற்றில் நீரிழிவு மற்றும் உயர் குருதி அழுத்தம் முதலான நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு அவனது சொந்தங்களுக்கும் உறவுகளுக்கும் மேலதிக சமையாக மாறிவிடுகின்றான்.

உடலாரோக்கியம் நாசமடைவதற்கு பிரதான காரணி முகாமைத்துவம் இல்லாத அன்றாட நிகழ்ச்சி நிரலாகும். ஆனால், நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் தனது வாழ்நாளை திட்டமிட்டு, முகாமைத்துவம் செய்து கழித்தார்கள். அவர்கள் நிம்மதியாக வாழ்ந்தார்கள்.

மேலே நாம் விளக்கிய வழிகாட்டுதல்களை கடைப்பிடித்து வாழும்போது பலமான முஃமின்களாக நாம் வாழ முடியும். அதன்போது மட்டுமே அல்லாஹ் வின் பார்வையில் சிறந்தவர்களாகவும் அவனது மஹப்பத்தைப் பெற்றவர்களாகவும் மாற முடியும். தீனை நிலை நாட்டும் பணியில் தொய்வின்றி உழைக்க முடியும்.

## Science Project - Girls (Tamil) G. C. E. (A/L) - 2017

\* இஸ்லாமிய பின்னணியுடனான மாணவிகளுக்கான மிக்க வளமுள்ள பாதுகாப்பான கற்றல் சூழலில் வதிவிட கற்கைநெறி (இரண்டு வருடம்)

\* மிகவும் தகுதி வாய்ந்த ஆசிரியர் குழாமினால் சகல பாடங்களும் கற்பிக்கப்படும். (வெற்றிடங்கள் - மௌலவியா-1 : சமைப்பதற்கு பெண் உதவியாளர்-1)

\* தகுதி வாய்ந்த சமூகவியலாளரின் முற்றிலும் இலவச வழிகாட்டல் சேவை வழங்கப்படும்.

❖ தரிதமான முறையில் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் - Instant Problem Solving  
❖ Study Circle ❖ ஞாபக சக்தியை அதிகரித்தல் - Improving Memory Power  
❖ Effective Learning Method ❖ சுய ஊக்குவிப்பு - Self Motivation  
❖ Way of Achieving Momentum in the Learning Process.

\* உத்தரவாதமளிக்கப்பட்ட வெற்றி இலக்கு. (நிபந்தனைக்குட்பட்டது)

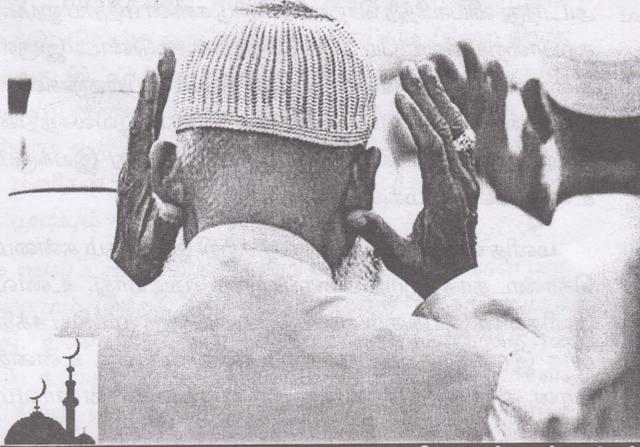
\* கடந்த கால பெறுபேற்று அடைவு 100%  
வைத்தியத்துறை - 02 பொறியியல் துறை - 02  
ஏனைய துறைகள் - 06

\* கற்கை நெறிக்கான அனுமதிகள் நேர்முகப் பரீட்சை மூலம் குறிப்பிட்ட தொகை. (30 மாணவிகள் அனுமதிக்கப்படுவர்)

\* ஆரம்பப் பதிவுகள் - தாங்களால் சுயமாக தயாரிக்கப்பட்ட விண்ணப்பப் படிவத்தினை பூர்த்தி செய்து மே 10ம் திகதிக்கு முன்பு கிடைக்கக்கூடியதாக பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

The Director  
Winners Science Project  
25/21B, Weerakoon Gardens, Kandy.

M/P: 071 432 6842 | Email: winnerspkdy@gmail.com



உஸ்தாத் ரஷீத் ஹஜ்ஜீல் அக்பர், அமீர், இலங்கை ஜமாஅத்தே இஸ்லாமி

அவ்வாறாயின்  
நபித்துவ ஆண்டி  
லிருந்து சுமார் 18  
வருடங்கள் அந்த  
சமூகம் பசியோடுதான்  
தீன் பணி  
செய்திருக்கிறது...  
உழைத்திருக்கிறது...  
போராடியிருக்கிறது..  
ஹிஜ்ரத்  
செய்திருக்கிறது...  
இழந்திருக்கிறது...  
கொடுத்திருக்கிறது.

## உணவுச் சமூகமா? அறிவுச் சமூகமா?

ஒரு பறவை தனது சின்னஞ்சிறிய வயிற்றுக்கு எத்தனை கிரேம் உணவை உட்கொள்கின்றது? பின்னர் எத்தனை மைல்கள் வான்வெளியில் அது ஓயாமல் பறக்கின்றது என்பதை நினைத்தால் ஆச்சரியம் மேலிடாமல் இருக்க முடியாது.

அதேபோன்று ஓர் எறும்பு உட்கொள்ளும் உணவின் அளவையும் அது இரவு பகலாக ஓயாமல் அலைந்து திரிந்து செய்கின்ற வேலைகளையும் ஒப்பிடுகின்றவர்கள் ஆச்சரிய மடையாதிருக்க முடியாது.

மறுபுறம் அதிகம் அலையாமலும் குறிப்பிடத்தக்க வேலை என்று எதனையும் செய்யாமலும் குனிந்த தலையை நிமிர்த்த தாமலும் வாய்க்குள் வருவதையெல்லாம் வயிற்றுக்குள் தள்ளிக் கொண்டிருக்கும் மாட்டையும் ஒரு படிப்பினைக்கு எடுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

யானை மற்றொரு ரகம். அது உட்காருவதே இல்லை. தொன் கணக்கான தனது உடம்பின் எடையைத் தூக்கிக்

கொண்டு நாள் முழுவதும் நின்றிருப்பதும் அலைவ தும் 'யானைச் சாதனை' என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அதேநேரம் நன்றாகத் தின்று தனது இனத்தையும் விருத்தி செய்கிறது அந்தப் படைப்பு.

இப்படியே அல்லாஹ்வின் படைப்புக்கள் பற்றி சொல்லிக்கொண்டு போனால் எண்ணற்ற அதிசயங்களை நாம் அவற்றில் காணலாம். சில கடலடித் தாவ ரங்கள் இருக்கின்றன. மாடு, யானைகள் என்பவற்றை அவற்றோடு ஒப்படுகின்றபோது இவை எவ்வளவோ மேல். முளைத்த இடத்திலேயே அவை ஆயுள் முழுவதும் இருந்துகொண்டு வாய் போன்ற வடிவம் கொண்ட தனது இலைகளை விரித்து வைத்துக் கொள்கின்றன. மீன் குஞ்சுகள் மற்றும் கடல் வாழ் உயிரினங்கள் ஏதாவது ஏமாளித்தனமாக அந்த இலைகள்மீது நின்றால் "லபக்" என்று அந்த இலைகள் மூடிக் கொள்கின்றன. அந்த உயிரையும் உடலையும் உறிஞ்சிய பின்னரே இலைகள் மீண்டும் விரிகின்றன.

இப்படி உணவு உட்கொள்வதிலும் உட்கொண்டு விட்டு செய்கின்ற வேலைகளிலும் அல்லாஹ்வின் படைப்புக்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு ரகம். விசித்திரமான இந்த ரகங்கள் அல்லாஹ்வின் படைப்பு பாற்றலுக்கு எடுத்துக்காட்டுகளாக இருப்பதோடு, இந்த ஒவ்வொரு ரகமும் ஒவ்வொரு வகையான மனிதர்களுக்கு உதாரணமாக இருக்கின்றதோ என்று கூட நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

தேன் பூச்சியைப் போல கொஞ்சமாக உண்டுவிட்டு உலகமே வியக்கத்தக்க அற்புத பானமொன்றை அது பிறருக்காக உற்பத்திசெய்து தருவதுபோல் செயல்படுகின்ற மனிதர்களும் இருக்கின்றார்கள். நின்ற இடத்தில் இருந்து கொண்டே உழைக்காமல் பிறரை ஏமாற்றி ஏப்பம்விடும் கடலடித் தாவரம் போல் வாழும் மனிதர்களும் உலகில் இருக்கிறார்கள்.

வானத்தில் உயரப் பறந்தாலும் கீழே இருக்கும் பூமியின் அழகை ரசிக்காமல் தனது இரையில் மட்டும் குறியாக இருக்கும் பருந்தைப் போல் வாழும் மனிதர்களும் இருக்கிறார்கள். உணவைத் தவிர வேறெதிலும் ரசனையில்லை அதற்கு.

உயிரினங்களது வாழ்வில் உணவு ஓர் அற்புதமான வகிபாகம். அது அவற்றின் வாழ்க்கைக்கு அச்சாணி என்று கூடச் சொல்லலாம். உணவு தேடும் வெவ்வேறு பிராணிகளின் வாழ்க்கையை பலதரப்பட்ட மனிதர்களுக்கு ஒப்பிட முடியுமாக இருந்தாலும் கூட அந்த உயிரினங்களைப் பொறுத்தவரை உணவு அவற்றின் உயிர் என்றுதான் கூறவேண்டும். இன்னும் சொன்னால் ஒவ்வொரு உயிரினத்தினதும் உணவு அதன் வாழ்க்கைப் பண்புகளையே தீர்மானிக்கின்றது எனலாம். தாவரங்களை உட்கொள்ளும் பிராணிகளது வாழ்வு சாதுவானது. உயிரினங்களை வேட்டையாடி உட்கொள்ளும் பிராணிகளது இயல்பு குரூரமானது.

உணவை மையமாக வைத்து, உயிரினங்களது வாழ்க்கைப் பண்புகளைத் திட்டமிட்ட அல்லாஹ் உண்மையில் அற்புதமான திட்ட கர்த்தா ஆவான். சில பறவைகள் உணவுக்காகவும் இனவிருத்திக்காகவும் கண்டம் விட்டுக் கண்டம் செல்கின்றன. சில மீனினங்கள் பல்லாயிரம் மைல்கள் உணவிற்காக கடலடியில் நீந்துகின்றன. உயிரினங்களின் பேரியக்கத்தை ஓயாது சுழலச் செய்யும் அற்புத சக்தியை அல்லாஹ் அவற்றின் உணவில் வைத்திருக்கின்றான் என்றால் மிகையல்ல.

“ரஸ்ஸாக்” என்ற திருநாமத்தின் இரகசியம் அல்லாஹ்வின் அந்த ஏற்பாட்டில் பொதிந்து கிடக்கிறது. மில்லியன்கணக்கான உயிரினங்களைப் படைத்த அவனது ஆற்றல் எப்படி வியக்கத்தக்கதோ அதற்கு நிகரான வியப்பு அத்தனை உயிரினங்களுக்கும் உணவளிக்கும்

அவனது வல்லமையிலும் அதற்கான திட்டத்திலும் பொதிந்து கிடக்கிறது.

யா அல்லாஹ்! உனது வல்லமையைப் பறைசாற்றும் அதிசயப் பண்புகளில் “ரஸ்ஸாக்” உனக்கு மட்டுமே சொந்தமான உன்னதப் பண்பாகும். உன்னைப் போல் உணவளிக்க யாரால் முடியும்? பனி மூட்டங்களால் சதாவும் மூடப்பட்ட பூமியின் துருவங்களிலும்... வெளிச்சமே கண்டிராத ஆழ் கடலின் அடிப்பாகங்களிலும்... வரண்டு காய்ந்த பாலை நிலங்களிலும்... அடர்ந்து வியாபித்த செறிவான காடுகளின் மத்தியிலும்... கற்பாறைகளிடையே இயற்கையாக மூடுண்ட இருள் சிறைகளிலும் உணவளிப்பவன் நீயே. உயிரினங்களின் நிலவுகையை உணவில் வைத்து இந்தப் பூவுலகத்தின் மேற்பரப்பையும் கீழ்ப் பரப்பையும் ஓயாது இயக்கும் உனது வல்லமைக்கு ஒப்புமை ஏது?

மனித வாழ்வும் உணவைச் சுற்றி இயங்கும் தன்மை கொண்டதாக இருப்பதை மறுக்க முடியாது. உணவு மனிதனை இயக்கும் பல சக்திகளில் ஒரு முக்கிய சக்தியாக இருக்கிறது. அதனால் உணவளிப்பதை உன்னதமான ஒரு நற்செயலாக குர்ஆனும் ஸுன்னாவும் போற்றிப் புகழ்கின்றன.

நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள்: “ஸலாமைப் பரப்புங்கள் “ஆமை” (உணவை)ப் பகிருங்கள். மனிதர்கள் தூங்கும் வேளை எழுந்து நின்று அல்லாஹ்வை வணங்குங்கள். அமைதி பெற்றவர்களாக சுவனம் நுழைவீர்கள்.”

ஏனையோருக்கு உணவளித்தல் எனும் பண்பு சுவனத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு நற்செயலாகும் என இந்த நபிமொழி பாராட்டியிருப்பதை நாம் காணலாம். அல்குர்ஆன் பல இடங்களில் இதன் மறுபக்கத்தைப் பேசியிருக்கிறது. அதாவது, நரகத்தின் பண்புகளில் ஒன்றாக உணவைத் தடுக்கும் பண்பினை அல்குர்ஆன் வர்ணித்திருக்கின்றது.

“மார்க்கத்தைப் பொய்ப்பக்கின்றவனை நபயே! நீர் கண்டதுண்டா? அவன்தான் அநாதையை விரட்டுவான்; ஏழைக்கு (ப் பறர்) உணவளிப்பதைக் கூட அவன் தூண்ட மாட்டான்; இந்நிலையில் தொழுகின்றவர்களுக்குக் கேடுதான்.” (107: 1-4)

“எழுபது மூழம் நீளமான சங்கிலியில் அவனைப் பிணைத்து இழுத்துச் செல்லுங்கள். நிச்சயமாக அவன் மகத்துவமிக்க அல்லாஹ்வை விசுவாசிக்கவில்லை. மேலும் ஏழைக்கு உணவளிக்க அவன் தூண்டவுமில்லை.” (69: 32-33)

இந்த வசனங்களின் உள்ளடக்கம் விளக்கம்

தேவையில்லாத அளவு தெளிவாக இருக்கின்றது. ஈமான், தொழுகை போன்ற உன்னதமான செயல்கள் கூட பசியோடு இருக்கும் மனிதனைப் புறக்கணிப்பதனால் பயன்றூபு போகின்றன என்று இந்த வசனங்கள் அபாய எச்சரிக்கை விடுக்கின்றன.

“பசியும் அதற்குக் காரணமாக இருக்கும் வறுமையும் ஒரு மனிதனை இறை நிராகரிப்புக்கு இட்டுச் செல்ல முடியும்” என நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் விடுத்திருக்கும் எச்சரிக்கையும் இங்கு நோக்கத்தக்கது. ஈமானை நேசித்திருந்த தொழுகையில் ஈடுபடுகின்ற ஒரு மனிதனால் எப்படி இறை நிராகரிப்புக்கு இட்டுச் செல்லும் பசியைத் தடுக்காதிருக்க முடியும்? ஈமானிலிருந்து இறை நிராகரிப்புக்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு காரணியைத் தடுக்காது வாளாவிருக்கும் ஒரு மனிதன் தன்னிடம் ஈமான் இருப்பதாக எப்படிக்கூற முடியும்?

உணவு உண்டவர்கள் நன்றி செலுத்துவதற்கான ஒரு காரணமும் இந்தத் தத்துவத்தில் மறைந்து காணப்படுகிறது. உணவுத் தேவைக்காக பாவத்தை நோக்கியும் இறை நிராகரிப்பை நோக்கியும் சிலர் செல்கிறார்கள். அவ்வாறு செல்லும் விபரீதத்திலிருந்து அல்லாஹ் என்னைப் பாதுகாத்தான். அவனுக்கே புகழணைத்தும் என்று உணவு உட்கொண்ட பின் கூறுவது எத்தனை மகத்துவம் பொருந்தியது.

அல்லாஹ் கூறுகின்றான். “விசுவாசிகளே! நாங்கள் தந்தவற்றில் நல்லதை உட்கொண்டு அல்லாஹ்வுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள். அவனையே நீங்கள் வணங்குவதாக இருந்தால்... (அதுவே உங்களுக்கு நல்லதாகும்.)” (2: 172)

சமூகத்தில் பலருக்கு இந்த உண்மை புரிவதில்லை. அவர்கள் தேவைக்கு அதிகமாக உணவுகளை சமைத்து குப்பையில் கொட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உணவின் பெறுமதியை அவர்கள் உணராமல்லை; உணவளிப்பவனின் மகத்துவத்தை அவர்கள் புரியாமல்லை.

அவர்களது உணவுகளும் உணவுப் பழக்கங்களும் அவர்களை சோம்பேறிகளாக்கவில்லை. தூக்க முடியாத உடம்பை அவர்களுக்குத் தரவில்லை. நோயுற்றவர்களாக அவர்களை மாற்றவில்லை. எனவே, அவர்களைப் போல் உலகம் போற்றும் செயல் வீரர்களாகவும் உள்ளம் பண்பட்ட உத்தமர்களாகவும் வாழ விரும்புவவர்கள் நபிமார்களது உணவுப் பழக்கத்தையும் பின்பற்றுவதே சிறந்தது.

உணவு இல்லாமல் உலகில் பெரும் எண்ணிக்கையிலான மனிதர்கள் படும் அவலங்களை அவர்கள் எண்ணிப் பார்ப்பதுமில்லை. உண்டால் உறங்குவதும் எழுந்தால் உண்பதுமாக அவர்களது வாழ்க்கை நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. பன்வரும் குர்ஆன் வசனம் இத்தகைய மனிதர்களைத்தான் எச்சரிக்கின்றதோ தெரியவில்லை.

“அவர்கள் இன்புறுகிறார்கள். மிருகங்கள் உட்கொள்

வது போல் (உணவை) உட்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் ஒதுங்குமிடம் நரகம்தான்.” (47: 12)

உணவுப் பழக்கம் பற்றி அல்குர்ஆன் கூறும் செய்திகளைப் படித்தால் எண்ணற்ற அதிசயங்கள், மற்றும் அர்த்தங்கள் உணவோடு இணைந்திருப்பதையும் உணவுக்குள் பொதிந்திருப்பதையும் காணலாம்.

உலகின் உன்னதமான மனிதர்களைப் பார்த்து அல்லாஹ் கூறுகிறான். “இறைத் தூதர்களே! நல்லவற்றை சாப்பட்டு நற்செயல்கள் புரியுங்கள். நீங்கள் செய்வற்றை நிச்சயமாக நான் அறிந்தவனாக இருக்கின்றேன்.” (23: 51)

உலகம் அதிசயிக்கத்தக்க வகையில் நற்செயல் புரிந்தவர்களே நபிமார்கள். அவர்கள் புரிந்த நற்செயல்களுக்கும் அவர்கள் உண்ட உணவுகளுக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு இருக்கிறது என்பதை மேலேயுள்ள வசனம் உணர்த்துகிறது. அவர்களது உணவுகளும் உணவுப் பழக்கங்களும் அவர்களை சோம்பேறிகளாக்கவில்லை. தூக்க முடியாத உடம்பை அவர்களுக்குத் தரவில்லை. நோயுற்றவர்களாக அவர்களை மாற்றவில்லை. எனவே, அவர்களைப் போல் உலகம் போற்றும் செயல் வீரர்களாகவும் உள்ளம் பண்பட்ட உத்தமர்களாகவும் வாழ விரும்புவவர்கள் நபிமார்களது உணவுப் பழக்கத்தையும் பின்பற்றுவதே சிறந்தது.

“நல்லவற்றை சாப்பிட்டு நற்செயல் புரியுங்கள்” என நபிமார்களுக்கு அல்லாஹ் இட்ட கட்டளையில் “நற்செயல் புரிவதற்காக சாப்பிடுங்கள்” என்ற கருத்தை மட்டுமே பொதுவாக நாம் எடுத்துக் கொள்கிறோம். அது பிழையல்ல. எனினும் வெறும் உணவு மட்டுமே நற்செயல்களுக்குப் போதமானதல்ல. சில உணவுகளும் உணவுப் பழக்கங்களும் மனிதனைச் சோம்பேறியாக்குகின்றன. தொடர்பையான கொழுத்த உடம்பை மனிதனுக்கு தந்துவிடுகின்றன. நோய்களை வரவழைக்கின்றன. (இதுபற்றி மேலதிக விளக்கங்களை இந்த சிறப்பிதழின்

ஏனைய கட்டுரைகளில் நீங்கள் படிக்கலாம்.)

இதனால் உண்டுவிட்டு ஷைத்தான்களைப் பண்பற்றும் நிலையே மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்றது. அல்லாஹ் கூறுகின்றான். “மனிதர்களே! பூமியில் இருக்கின்றவற்றில் ஹலாலான மற்றும் நல்ல உணவை உட்கொள்ளுங்கள்; ஷைத்தானின் அடிச்சுவடுகளைப் பின்பற்றாதீர்கள். அவன் உங்களது பகிரங்க விரோதியாவான்.” (2: 168)

இந்த வசனத்தில் “ஹலாலை சாப்பிடுங்கள்” என்று மட்டும் அல்லாஹ் கூறவில்லை. மாறாக உட்கொள்ளும் உணவு ஹலாலாகவும் இருக்க வேண்டும். நல்லதாகவும் (தையிபாவாகவும்) இருக்க வேண்டும் என அல்குர்ஆன் வலியுறுத்துகின்றது.

சில உணவுகள் ஹலாலானதாக இருக்கலாம். ஆனால் நல்லதாக (தையிபாவாக) இருக்காது. ஒரு நோயாளி தனக்கு ஒவ்வாத உணவை ஹலால் என்ற ஒரே காரணத்துக்காக உட்கொள்ள மாட்டார். காரணம் அவருக்கு அந்த ஹலால் ஒத்துவருவதில்லை. அதாவது நல்லதாக (தையிபாவாக) அது இல்லை.

அது மட்டுமல்ல, ஒத்துவருகின்ற உணவை முறையற்ற விதமாக உண்டாலும் சிலபோது அந்த உணவு அவரைப் பாதிப்புக்குள்ளாக்கலாம். அப்போதும் தையிபா என்ற நிலையை அந்த உணவு இழந்து விடுகின்றது.

உதாரணமாக சிரமப்பட்டு வியர்வை சிந்தி உழைக்காத ஒருவர் கொழுப்பு, மாப்பொருள் போன்றவை அடங்கிய உணவுகளை ஹலால் என்ற ஒரே காரணத்திற்காக அதிகமாக உட்கொண்டால் அந்த உணவுகள் அவரை நோயாளியாக்கி விடலாம்.

உணவை உட்கொள்ள வேண்டிய நேரத்தில் உட்கொள்ளாமல் உபயோகமற்ற நேரத்தில் உட்கொள்வதும் ஒருவகையில் தையிபா என்ற நிலையை உணவில் இல்லாமல் செய்து விடலாம். காலை உணவை ஒரு உயோடு போதுமாக்கிக் கொள்வதும் இரவுணவை மிகவும் தாமதமாக உட்கொள்வதும் நல்லதொரு உணவுப்பழக்கமல்ல. அது உடலை நாசப்படுத்துகின்ற ஓர் உணவுப் பழக்கமாகும்.

அது மட்டுமல்ல, ஹலாலான உணவு என்பதற்காக அளவு கடந்து உண்பதும் நல்லதல்ல. அத்தகைய உணவு உடம்பைத் தொப்பையாக்கி மனிதனைச் சோம்பேறியாக்கவே உதவும். நற்செயல்களிலிருந்து மனிதனைத் தடுப்பதற்கு ஷைத்தான் இதனையும் ஓர் உத்தியாகப் பயன்படுத்தலாம். ஹராமை உண்ணச்செய்ய முடியாமல்போகும்போது ஹலாலை அளவு கடந்து உண்ண வைப்பதன் மூலம் ஷைத்தான் தனது நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்கிறான்.

அதனால்தான் அண்ணல் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்போலும், “ஆதமுடைய மகனுக்கு அவனது முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக் கொள்வதற்கான சில உணவுக் கவளங்களே போதுமானவை.”

நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் உருவாக்கிய சமூகத்தில் சிறப்புப் பண்புகளில் ஒன்று அது பசியோடு பணி புரிந்த சமூகம் என்பதாகும். நபித்

தோழர்கள் கூறுகின்றார்கள், மதீனாவில் பசியறியாமல் உண்டு வாழும் நிலை ஹைபர் யுத்தத்திற்குப் பின்னரே உருவாகியது. அவ்வாறாயின் நபித்துவ ஆண்டிலிருந்து சுமார் 18 வருடங்கள் அந்த சமூகம் பசியோடுதான் தீன் பணி செய்திருக்கிறது... உழைத்திருக்கிறது... போராடியிருக்கிறது.. ஹிஜ்ரத் செய்திருக்கிறது... இழந்திருக்கிறது... கொடுத்திருக்கிறது.

இத்தகைய பாசறையில் வளர்ந்ததாலோ என்னவோ தெரியவில்லை. வயிறு பெருத்தவர்களைக் காண உமர் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்களுக்கு அறவே படிக்காது. தொப்பை வயிற்றைக் கண்டால் தட்டிச் சொல்வார்கள்.

“இந்த தொப்பையை நான் எச்சரிக்கிறேன். உங்களை அது சோம்பேறியாக்கிவிடும். செயலாக்கத்தை அது இல்லாமல் செய்து விடும்” என்பார்கள்.

இயற்கையாகவே நோய்களால்... அல்லது சில மருந்துகளால்... உடற்பருமன் கூடியவர்களுமிருக்கிறார்கள். அவர்களை அல்லாஹ் மன்னிக்க வேண்டும். எனினும், கவனயீனம் காரணமாக தங்களது உடற்பருமனைக் கூட்டிக் கொண்டவர்கள் தவறு செய்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் தமது உணவுப் பழக்கத்தை சீர்செய்ய வேண்டியது கட்டாயக் கடமையாகும்.

நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள். “ஒரு மனிதன் நிறைக்கும் மிக மோசமான பாத்திரம் அவனது வயிறாகும்.”

இன்றைய முஸ்லிம் சமூகத்தைப் பார்த்துக் கவலையோடு ஒரு செய்தி கூற வேண்டும். வயிற்றுப் பாத்திரத்தை நிறைக்க வீடு தோறும் சமையலறைகள் போதாதென்று வீதிதோறும் உணவகங்கள் முளைத்து விட்டன. அறிவுப் பாத்திரத்தை நிறைக்க மொத்த ஊருக்கும் ஒரு நூலகம் இல்லாமல் எத்தனை முஸ்லிம் ஊர்கள்...???

வயிற்றை நிறைத்தவர்கள், அறிவையும் உள்ளத்தையும் நிறைப்பார்கள் என்பது தாமரை இலைத் தண்ணீர் போன்றதே, விதிவிலக்குகளைத் தவிர.

“உண்ணுங்கள், பருகுங்கள் வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்.” (7: 31) என்ற குர்ஆனியப் போதனையை நாங்கள் விளங்கிய விதத்தில் தவறு இருக்கிறதோ என நினைக்கத்தோன்றுகிறது. தேவைக்கு அதிகமாக சமைத்து தேவை போக மிஞ்சியதைக் குப்பையில் கொட்டி விரயம் செய்ய வேண்டாம் என்று கூறுவதாகவே இந்த வசனத்தை எம்மில் அதிகமானோர் விளங்கியிருக்கின்றனர். அந்த விளக்கத்தில் பிழை இருக்க முடியாதுதான். எனினும், மிக மோசமான மற்றுமொரு விரயமும் இருக்கிறது. தேவைக்கு அதிகமானதை குப்பையில் கொட்டுவதற்குப் பதிலாக இரைப்பையில் கொட்டிக் கொள்வதுதான் விரயம். உண்பவர்களும் பருகுவவர்களும் இரண்டு விரயங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

(76ஆம் பக்கம் பார்க்க)

# ஆயுதக் குழுக்களின் சிந்தனைப் பின்னணி: புவி, அரசியல் மற்றும் வரலாற்று நோக்கு



முஹம்மத் ஸகி பவுஸ் (நுளீமி)  
விரிவுரையாளர், இஸ்லாஹிய்யா அரபுக் கல்லூரி, மாதம்பை,  
E-mail: zackymfm@gmail.com

(கடந்த இதழ் தொடர்)

2006- 2011 வரையான நூர் அல்மாலிகியின் சர்வா  
தீகார ஆட்சி புரிதல் இடம்பெற்ற காலப் பகுதி

அமெரிக்காவின் ஆசீர்வாதத்துடன் நியமிக்கப்பட்ட ஷீயா சார்பு நூர் அல்மாலிகி அரசாங்கத்தின் நெருக்குவாரங்கள் அதிகரிக்கவே, ஈராக்கிய ஸுன்னி முஸ்லிம்களின் அரசியல் பங்கேற்பு திட்டமிட்டு நசுக்கப்பட்டன. முன்னைய சதாம் ஹுஸைன் அரசாங்கத்தின் உறுப்பினர்களை களைதல் என்ற போர்வையில் சதாரண ஸுன்னி முஸ்லிம் சமூகங்களும் இலக்கு வைக்கப்பட்டன. இந்நிலை அல்காயிதா ஈராக் தலைமையிலான வன்முறைக் குழுக்களுக்கான மக்களாதரவைப் பெற்றுக் கொடுக்கத் தவறவில்லை. இக்காலப் பகுதியிலேயே அல்காயிதா ஈராக் தலைவரான அபூ முஸ்அப் அஸ்ஸர்காவி அமெரிக்க வான்படைத் தாக்குதலால் கொலை செய்யப்பட்டார். அதனைத் தொடர்ந்து அவரது ஆலோசகர்களில் ஒருவராக செயற்பட்ட எகிப்திய பிரஜையான அபூ ஹம்ஸா முஜாஹிர் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்றிருந்தார். அல்காயிதா வன்முறைக் கூட்டணியின் மிகவும் சாணக்கியமிக்க உறுப்பினராகவும் எதிரிகளை கடுமையாகத் தாக்கும் திட்டமிடல்களை மேற்கொள்பவராகவும் அபூ ஹம்ஸா அல்முஜாஹிர் கருதப்படுகிறார். நூர் அல்மாலிகியின் பயங்கர ஸுன்னி- முஸ்லிம் எதிர்ப்பு அரசியலை சந்தர்ப்பமாக பயன்படுத்தி, ஈராக்கில் ஷீயா அரசாங்கத்திற்கு எதிராகப் போராடும் அனைத்து கோத்திரங்கள் மற்றும் ஆயுதக் குழுக்களை மஜ்லிஷுஷ் ஷூரா அல்முஜாஹிதீன் என்ற பெயரில் ஒன்றிணைத்தார். இதன் பிரதான நோக்கம், ஈராக்கிலுள்ள அமெரிக்க ஆக்கிரமிப்பு படைகளை விரட்டியடிப்பது உட்பட, அப்போதைய ஷீயா சார்பு

அரசாங்கத்தை வீழ்த்துவதாக அமைந்திருந்தது. இக்கூட்டணியின் தாக்குதல்களால் அமெரிக்க ஆக்கிரமிப்புப் படைகள் ஈராக்கின் ஸுன்னி முஸ்லிம் பிராந்தியங்களிலிருந்து பின்வாங்க ஆரம்பித்தன. ஈராக் தேசிய இராணுவமும் படுமோசமாக தாக்கப்பட்டது.

அல்காயிதா ஈராக் தலைமையிலான வன்முறைக் கூட்டணியினுடைய கள வெற்றிகளின் பின்னணியில் ஸுன்னி முஸ்லிம்களின் கோத்திரங்களும் ஸுபித் தர்க்காக்களின் ஆயுதப் படையுமே இருக்கின்றன என்பதனை அமெரிக்க உளவுத்துறை அறிந்து கொண்டது. உடனே, மேஜர் ஜெனரல் டேவிட் பிரேடெஸ் என்பவரின் தலைமையில் ஸுன்னி முஸ்லிம் மீளெழுச்சித் திட்டம் (Sunni Awakening Counter Strategy) என்ற பெயரில் வேலைத் திட்டத்தை அமெரிக்க அரசாங்கம் துவக்கி வைத்தது. இதில், அல்காயிதா ஈராக்கிற்கு சார்பான கோத்திரங்களின் தலைவர்களை சந்தித்து, வன்முறைக் குழுக்களுக்கான

ரஷ்யாவை வீழ்த்துவதற்கான கருவியாக ஆப்கான் போராளிகளை அமெரிக்கா கையாண்டது. திரைமறைவில் ஆப்கான் யுத்தத்திற்கான சர்வதேச அங்கீகாரத்தை அமெரிக்கா வடிவமைத்தது. இறுதியில், ஆப்கான் முஜாஹித்களின் போரியல் வெற்றிகள் அமெரிக்கா தலைமையிலான ஒரு துருவ உலகை உருவாக்கி விட்டன என்பதே உண்மை.

கோத்திரங்களின் ஆதரவைக் குறைத்துக் கொள்ளுமாறு வேண்டப்பட்டது. விளைவாக, புதிய அரசியல் சீர்திருத்தத்தில் ஸுன்னி முஸ்லிம்களுக்கான நியாயமான அரசியல் உரிமைகள் வழங்கப்படும் எனவும் வாக்குறுதி அளிக்கப்பட்டன.

மேஜர் ஜெனரல் டேவிட் பிரிடேஸின் இராஜதந்திரம் வெற்றியளித்தது. காரணம், 2007-2009 காலப் பிரிவில் பல கோத்திரங்களும் அல்காயிதாவுக்கு எதிராக நின்றன. இக்களச் சூழமைகளை நுணுக்கமாகப் பயன்படுத்தி, ஸுன்னி முஸ்லிம் மாநிலங்களில் அல்காயிதா ஈராக் வன்முறைக் குழுவின் இயக்கத்தை ஈராக் மற்றும் அமெரிக்க இராணுவம் முழுமையாக முடக்கியது. இதற்கிடையில் அல்காயிதா ஈராக் குழுவில் ஒரு மாற்றம் நிகழ்ந்தது. அதாவது, அதன் தலைவர் அபூ ஹம்ஸா அல்முஜாஹிர் கொலை செய்யப்பட்டார். அதன் பின்னர் உமர் அல்பக்தாதி என்பவர் அல்காயிதா ஈராக்கின் தலைமையை ஏற்றார். இவர் அவ்வியக்கத்தை ஈராக் இஸ்லாமிய தேசம் (Islamic State of Iraq) என பெயர் மாற்றம் செய்தார். இதன் பின்னரே இவ்வியக்கம் ISI என்ற சுட்டுப் பெயரால் அழைக்கப்பட்டது.

2009களில் சதாம் ஹுசைனின் பாத் கட்சி உறுப்பினர்களுடன் ஐ.எஸ் உறுப்பினர்களுக்கு நெருக்கமான உறவு வளர ஆரம்பித்தது. காரணம், 2007-2009களில் அல்காயிதாவுக்கு எதிரான இராணுவச் செயற்பாட்டில் அதன் அதிகமான உறுப்பினர்கள் சிறைபிடிக்கப்பட்டனர். மறுபுறம், ஏற்கனவே சிறைகளில் வாடிய பாத் கட்சி உறுப்பினர்கள் ஐ.எஸ் உறுப்பினர்களுடன் அடுத்த கட்ட நகர்வுக்கான திட்டமிடல்களை மேற்கொள்ளத் துவங்கினர். 2009களின் பின்னர் சிறையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பாத் கட்சி உறுப்பினர்களும் ஐ.எஸ் அமைப்பின் உயர் மட்டமும் தொடர்ச்சியான பல சந்திப்புக்களை மேற்கொண்டன. விளைவாக, வீழ்ச்சியடைந்திருக்கும் உமர் அல்பக்தாதி தலைமையிலான ஐ.எஸ்.ஐ அமைப்பை மீண்டும் இயங்கச் செய்வதற்காக பாத் கட்சி உறுப்பினர்களின் உதவியை ஐ.எஸ்.ஐ வன்முறைக் குழு நாடியது. இதன்போது அதிகமான பாத் கட்சி இராணுவ ஜெனரல்கள் ஐ.எஸ் அமைப்பில் இணைந்து அமெரிக்க மற்றும் ஈராக்கிய அரசுக்கு எதிராக செயற்பட்டனர். குறிப்பாக, சதாம் ஹுசைனின் கீழ்ப் பணியாற்றிய அனுபவமிக்க இராணுவ ஜெனரலான ஹாஜி பக்கார் ஐ.எஸ்.ஐ அமைப்புக்கு தலைமைத்துவம் வழங்கும் அளவுக்கு முன்னேறிச் சென்றார்.

2010களில் உமர் அல்பக்தாதின் மரணத்தைத் தொடர்ந்து அபூபக்கர் அல்பக்தாதியை ஐ.எஸ் இயக்கத்தின் தலைமைத்துவத்துக்கு அமர்த்துவதில் மேஜர் ஜெனரல் ஹாஜி பக்கார் அதிகம் பங்களிப்பு செய்திருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஏனெனில், இருவருக்கும் மத்தியில்

ஈராக்கிய சிறைகளில் நெருக்கமான உறவு காணப்பட்டுள்ளதாக அவை தெரிவிக்கின்றன. இன்னும், மேஜர் ஜெனரல் ஹாஜி பக்கார் ஐ.எஸ் அமைப்பில் மஸ்லிஸுஷ்ஷூராவின பிரதான அங்கத்தவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார். ஐ.எஸ் அமைப்புக்கான நிதிமூலங்களைப் பெற்றுக் கொள்வது, பழைய பாத் கட்சி இராணுவ சிப்பாய்களைத் திரட்டுவது மற்றும் ஐ.எஸ்.ஐ இராணுவத்தை பலம்வாய்ந்த இராணுவ பயிற்சி பெற்ற படையாக மாற்றுவதல் போன்ற பொறுப்புகள் மேஜர் ஜெனரல் ஹாஜி பக்காரிடம் சுமத்தப்பட்டன.

இந்தப் பின்புலத்திலேயே, அல்காயிதாவின் கொள்கையில் இராஜ தந்திரத்தையும் பாத் கட்சி உறுப்பினர்களின் சர்வதிகார ஆட்சி புரிதல் அனுபவங்களையும் இணைத்து உருவாக்கப்பட்ட இயக்கமாக ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் அமைப்பினை கருதலாம் என கத்தார் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் மோடாஸ் அல்கதீப் குறிப்பிடுகிறார்.

## 2011 அரபு வசந்தமும் சிரிய சிவில் யுத்தமும்

அரபு வசந்தத்தின் வருகையுடன் ஜனநாயகம், நல்லாட்சி மற்றும் சிவில் போராட்டம் போன்ற அரசியல் கலைச் சொற்கள் அரபு சமூகங்களுக்கு மத்தியில் வேருன்றத் துவங்கின. இதனால், வன்முறையை அரசியல் மாற்றத்திற்கான கருவியாக கையாளும் மனோநிலையில் அரபுலகம் இருக்கவில்லை. எனவே, ஐ.எஸ் மற்றும் அல்காயிதா போன்ற வன்முறைக் குழுக்களுக்கான மக்கள் ஆதரவில் பாரிய வீழ்ச்சி ஏற்பட்டது. ஆனால், சிரியப் புரட்சியை அடக்குவதற்காக பஷார் அல்அஸத் இனப் படுகொலைகளை அவிழ்த்து விடவே, அரசாங்கத்திற்கு எதிராக ஆயுதமேந்தும் நிலைக்கு மக்கள் தள்ளப்பட்டனர். இந்நிலை மீண்டும் ஐ.எஸ் போன்ற வன்முறைக் குழுக்களுக்கான மக்களாதரவைப் பெற்றுக் கொடுத்தது. சிரியாவில் பஷார் அஸதுக்கு எதிராக பல நூற்றுக்கணக்கான ஆயுதக் குழுக்கள் போராடின. இந்தப் பின்னணியில், ஈராக்கில் அபூபக்கர் அல்பக்தாதியின் தலைமையில் இயங்கிக் கொண்டிருந்த ஐ.எஸ் அமைப்பினர் ஜப்ஹதுந் நுஸ்ரா என்ற பெயரில் புதியதோர் ஆயுதப் பிரிவை அபூ ஹம்ஸா அல்ஜலானியின் தலைமையில் உருவாக்கியது. பஷார் அல்அஸதுக்கு எதிராக போராடுமாறு கூறி இப்பிரிவை சிரியாவுக்கு அனுப்பி வைத்தது. பின்னர், ஜப்ஹதுந் நுஸ்ராவை சிரியாவின் அல்காயிதா பிரிவாகவும் ஐ.எஸ் அமைப்பை ஈராக்கிற்கான பிரிவாகவும் ஏற்றுக் கொள்வதாக அல்காயிதாவின் தலைமைபீடம் அறிவிப்புச் செய்தது.

மறுபுறம், ஏற்கனவே சிரியாவிற்குள் போராடிக் கொண்டிருந்த ஏனைய ஆயுதப் பிரிவுகளை விட ஜப்ஹதுந் நுஸ்ரா பாரிய வெற்றிகளை ஈட்டியது. அபூபக்கர் அல்பக்தாதி தலைமையிலான ஐ.எஸ் இயக்கத்தை விட

கடந்த நான்கு தசாப்த காலப் பகுதிக்குள்ளால் அரபுலக வன்முறைக் குழுக்கள் ஓர் அரசியல் தோற்றப்பாடாகவே வளர்ந்து விட்டன. ஜனநாயகம், மனித உரிமைகள், நல்லாட்சியின் வீழ்ச்சி என்பனவே அதனை உருவாக்கி விட்டுள்ளன என்பதே யதார்த்தமாகும். அதனோடிணைந்த வகையில், இஸ்லாம் பற்றிய ஒரு பக்கப் புரிதலும் வன்முறை சிந்தனைக் கருத்துருவாக்கத்தில் பங்களிப்புச் செய்துள்ளன.

அதிகளவான போராளிகளைக் கவரும் ஆயுதப் பிரிவாக ஜப்ஹதூர் நுஸ்ரா மாறியது. எனவே, ஜப்ஹதூர் நுஸ்ரா வைக் கலைத்து அதன் உறுப்பினர்களை ஐ.எஸ் அமைப்பு புடன் இணைத்து விடுமாறு ஐ.எஸ் அமைப்பின் உயர் பீடம் அபுஹம்ஸா ஜலாலானியிடம் வேண்டிக் கொண்டது. ஆனால், ஜப்ஹதூர் நுஸ்ரா ஈராக் ஐ.எஸ் அமைப்பின் வேண்டுகோளை மறுத்து விட்டது. இதுவே, அரபுலக வன்முறைக் குழுக்களை பல்வேறு ஆயுதப் பிரிவுகளாக சிதறச் செய்த முதலாவது புள்ளியாகும். சிரியாவின் அல்காயிதா பிரிவான ஜப்ஹதூர் நுஸ்ரா ஐ.எஸ் இயக்கத்தின் வேண்டுகோளை மறுக்கவே, அதன் தலைமை பீடம் சிரியாவிற்குள் நுழைந்து ஜப்ஹதூர் நுஸ்ராவை தாக்கத் துவங்கியது. ஏக காலத்தில் ஐ.எஸ் அமைப்பினர் ஈராக்கில் பெற்ற வெற்றிகளினால் தாக்கமடைந்த ஜப்ஹதூர் நுஸ்ரா ஆயுதப் பிரிவின் பல உறுப்பினர்கள் ஐ.எஸ் அமைப்புடன் இணைந்து கொண்டனர். ஜப்ஹதூர் நுஸ்ரா இயக்கத்தின் பல முன்னணி புள்ளிகள் ஐ.எஸ் அமைப்பிற்கு தமது ஆதரவை வழங்கினர். குறிப்பாக, இதன்போது ஜப்ஹதூர் நுஸ்ராவிற்குச் சொந்தமான பல மில்லியன் டொலர் பணம் ஐ.எஸ் அமைப்பிற்கு மிக இரகசியமாக கைமாற்றப்பட்டதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இவ்வாறு எதேச்சதிகாரமாக சிரியாவிற்குள் நுழைந்து ஜப்ஹதூர் நுஸ்ரா ஆயுதக் குழுவையும் தமக்கு விசுவாசமாக நடக்க மறுக்கும் அஸ்துக்கு எதிரான ஏனைய சக்திகளையும் ஐ.எஸ் அமைப்பினர் தாக்கினர். விளைவாக, ஈராக் எல்லைப் புறத்தில் அமைந்துள்ள சிரியாவின் பல மாநிலங்களை ஐ.எஸ் அமைப்பினர் கைப்பற்றிக் கொண்டனர். அதன் கட்டுப்பாட்டில் தற்போது சிரியாவின் எல்லைப் புற மாநிலங்களும் வந்து விட்டன. எனவே, ஐ.எஸ் அமைப்பின் தலைமைபீடம் தனது இயக்கத்தின் பெயரை ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் என மாற்றியது. இதன்படி, குறிப்பிட்ட இயக்கம் ஈராக்கை மாத்திரமன்றி, சிரியாவையும் உள்ளடக்கியதாக விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதே அர்த்தமாகும். சிரியாவில் பஷார் அல்அஸ்துக்கு எதிராகப் போராடும் ஏனைய ஆயுதக் குழுக்களை பலவீனப்படுத்தும் ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் ஆயுதக் குழுவின் நடவடிக்கைகளை அல்காயிதா தலைமைபீடம் கடுமையாக கண்டித்தது. ஒருமுகப்பட்ட முஹாஜிதீன்களை ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் அமைப்பின் போராட்ட வியூகங்கள் பலவீனப்படுத்துவ

தாக அறிக்கை விட்டது.

இவ்வாறு, ஐமன் அஸ்ஸவாஹிரி தலைமையிலான அல்காயிதாவிற்கும் அபூபக்கர் அல்பக்தாதி தலைமையிலான ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் இயக்கத்திற்கும் இடையிலான அதிகாரப் போராட்டம் குடு பிடிக்கவே, நிலைமையை சமாளிப்பதற்காக ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் அமைப்பின் தலைவர் அபூபக்கர் அல்பக்தாதி புதிய விசித்திரமானதோர் அணுகுமுறையைக் கையாண்டார். அதுவே, இஸ்லாமிய தேசம் என்ற போலி கிலாபத் பிரகடனமாகும். இதன்படி, அரபுலகிலுள்ள எல்லா ஆயுதக் குழுக்களும் ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் அமைப்பின் கீழ் மட்டுமே இயங்க வேண்டும் எனவும் அதுவல்லாத ஏனைய ஆயுதக் குழுக்கள் இஸ்லாமிய கிலாபத்தை ஒழிக்கும் மேற்கின் சூழ்ச்சித் திட்டங்கள் எனவும் பிரசாரம் செய்தது. எனவே, மரபுவழி இஸ்லாமிய பிக்ஹில் இடம்பெறும் இஸ்லாமிய தேசத்திற்கு எதிராக செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றபோது விதிக்கப்படுகின்ற தண்டனைகளையும் கடுமையான கட்டுப்பாடுகளையும் அபூபக்கர் அல்பக்தாதி ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் இற்கு எதிரான ஆயுத மற்றும் அரசியல் இயக்கங்களுக்கு எதிராக அமுல்படுத்த துவங்கினார்.

இதுவே, அஷ்ஷஹீத் அப்துல்லாஹ் அஸ்ஸாமிலிருந்து துவங்கிய சர்வதேச ஜிஹாத் கோஷம் பல கட்டங்களைக் கடந்து போலி கிலாபத் பிரகடனம் வரை நீண்டு வந்த வரலாற்றுப் பின்னணியாகும். சுருக்கமாக, 1980 முதல் 2015 வரையான நான்கு தசாப்த வரலாற்றை அரபுலக ஆயுதக் குழுக்கள் கொண்டிருக்கின்றன என்பதனை மேற்கூறிய ஐந்து கட்டங்கள் குழுக்களின் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

### ஆயுதக் குழுக்களின் வளர்ச்சியில் பங்களிப்புச் செய்த காரணிகள்

ஆயுதக் குழுக்களின் சுருக்கமான வரலாற்று வளர்ச்சியை நுணுக்கமாக அவதானிக்கும் பட்சத்தில், அதனுடன் தொடர்புபட்ட பல்வேறு கேள்விகளுக்கான பதில்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். முதலாவதாக, 1980களில் ஆயுதக் குழுக்கள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட அமைப்பில் இயங்கச் செய்வதற்கான களத்தையும் நிதியையும் தயார்படுத்திக் கொடுத்ததன் பின்புலத்தில் சஹிதி அரேபியாவின்னதும் அமெரிக்காவின்னதும் ஏகாதிபத்திய நலன்கள் (Imperial Interests) தொழிற்பட்டுள்ளன என்பதாகும். குறிப்பாக, ரஷ்யாவை வீழ்த்துவதற்கான கருவியாக ஆப்கான் போராளிகளை அமெரிக்கா கையாண்டது. திரைமறைவில் ஆப்கான் யுத்தத்திற்கான சர்வதேச அங்கீகாரத்தை அமெரிக்கா வடிவமைத்தது. இறுதியில், ஆப்கான் முஜாஹித்களின் போரியல் வெற்றிகள் அமெரிக்கா தலைமையிலான ஒரு துருவ உலகை உருவாக்கி விட்டன என்பதே உண்மை.

(79ஆம் பக்கம் பார்க்க)

டாக்டர் எம்.ஸி.எம். மஹீஷ் M.D (Unani)  
 சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், சுதேசிய மருத்துவக் கல்லூரி,  
 யூனானி பிரிவு, கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்  
 சுதேசிய வைத்திய நிலையியற் குழு அங்கத்தவர்,  
 பல்கலைக்கழக மானியங்கள் ஆணைக் குழு



மாற்றியமைக்க

முடியுமான

ஆபத்தான காரணிகள்

(Modifiable risk

factors) எமது

கைகளிலேயே

தங்கியுள்ளன.

இவற்றைத் தவிர்த்து

வாழ்வோமாயின்

NCD இல் நிரல் படுத்தப்

பட்டுள்ள

நோய்களிலிருந்து

எம்மையும் எமது

சமூகத்தையும்

நாட்டையும்

பாதுகாக்கலாம்,

இன்ஷா அல்லாஹ்.

## நலமாக வாழ்வோம்!

சுகமான வாழ்வுக்கு மனிதனின் உடலும் உள்ளமும் அவனது ஆன்மிக வாழ்வும் அவனது புறச் சூழலும் சிறப்பாக அமைய வேண்டும். இதில் ஏற்படும் எந்த ஒரு சீரற்ற தன்மையும் மனிதனில் நோயை ஏற்படுத்தலாம்.

ஆரோக்கியத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும் அனைத்துக் காரணிகளும் நோய்க் காரணிகள் எனப்படுகின்றன. நோய்க் கிருமிகள் அல்லது நுண்ணங்கிகள் நோய்க்கு காரணமாய் அமையும்போது Infectious diseases என்ற பட்டியலில் அந்நோய்கள் நிரல்படுத்தப்படுகின்றன. அவற்றுள் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றும்போது அவற்றை தொற்று நோய்கள் என்று அழைக்கிறோம். உள்ளத்தில் ஏற்படும் நோய்களை உள்நோய்கள் என்ற பட்டியலில் நிரல்படுத்துகிறோம். இன்றைய மருத்துவ உலகம் அண்மைக் காலமாக தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable Diseases) என்ற தலைப்பின் கீழ் சில நோய்களை பட்டியல்படுத்துகின்றது. இந்நோய்கள் கிருமிகள் தொற்றுவதால் ஏற்படுவதில்லை. ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவுவதும் இல்லை.

ஒருவரின் வாழ்வொழுங்கு முறை மாற்றத்தின் (Life style changes) காரணமாக அதாவது உணவுப் பழக்க வழக்கம் உட்பட ஒழுங்கான-ஒழுக்கமான வாழ்வு முறையிலிருந்து பிறழும்போது பீடிக்கின்ற நோய்களே தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable Diseases) எனப்படுகிறது. இது சுருக்கமாக NCD என அழைக்கப்படுகிறது.

எமது நாட்டின் சுகாதார அமைச்சின் அறிக்கையின்படி 71% இறப்புக்கள் தொற்றா நோய்களின் காரணமாக ஏற்பட்டுள்ளதாக கடந்த சில வருடங்களில் பெறப்பட்ட நோய்கள் பற்றிய மதிப்பீட்டு அறிக்கைகள் காட்டுகின்றன.

தொற்று நோய்கள் வைரசு, பக்ரீரியா, பங்கசு, புரட்டோசோவா போன்ற கிருமிகளின் தொற்றிலும் ஏற்படுகின்றன. அதேவேளை தொற்று நோய்கள் பெரும்பாலான நேரங்களில் மனிதனின் செயற்பாட்டால் உடலில் ஏற்படும் சமநிலைக் குழப்பத்தால் ஏற்படுகின்றன. எனினும், இன்று சில வகையான நோய்கள் மனித உடலில் பரம்பரையாகவோ அல்லது உடலின் தன்மையினாலோ (Auto immune disease) பிறப்பில் ஏற்படும் குறைபாட்டால் ஏற்படலாம். உள் நோய்களுக்கு முக்கிய காரணியாக மன அழுத்தமே இருக்கிறது. தொற்று நோய்களுக்கு உதாரணமாக தடிமன், வாந்திபோதி, காச நோய், நுரையீரல் அழற்சி, மூளைக் காய்ச்சல் முதலானவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உடலையும் புறச்சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் தொற்று நோய்களைத் தடுக்கலாம். தொற்று நோய்கள் பீடிக்கும் போது அதற்கேயுரிய மருந்து வகைகளையும் (உ+ம்: அது பக்ரீரியா

கிருமிகளால் தொற்றும்போது anti biotic மருந்தைப் பாவித்தல்) பாவித்து முற்றாக குணப்படுத்தலாம். ஆரம்பத்திலேயே உரிய வைத்தியரை நாடுவது சாலச் சிறந்தது.

தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable Diseases) பெரும்பாலும் எம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியுமான காரணிகளாலேயே ஏற்படுகின்றன. இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமாக மரணிக்கும் வரை ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

மேலும், உளவியல் நோய்களைப் (Mental disease) பொறுத்தவரை உளவளத்துணையோடு (Counselling) கூடிய சிகிச்சை முறைகளும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. வெவ்வேறு வகையான நோய்களைப் பொறுத்தவரை (உதாரணம்: புற்றுநோய்) தேவையானபோது சத்திர சிகிச்சைகளும் கதிர் வீச்சு சிகிச்சைகளும் கையாளப்படுகின்றன. எவ்வகையான சிகிச்சை முறையாயினும் நோய்க்கான காரணிகளும் அந்நோய்க்கான ஆபத்தான காரணிகளும் (Risk factors) அடையாளப்படுத்தப்பட்டு அவற்றிலிருந்து நோயாளிகளைப் பாதுகாப்பதும் சிகிச்சை முறைகளில் அடங்கும். NCD இல் நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ள நோய்களுக்கான ஆபத்தான காரணிகள் எம்மால் மாற்றியமைக்கக்கூடியவை (Modifiable risk factors), மாற்றியமைக்க முடியாதவை (non modifiable risk factors) என இரண்டாக பிரித்து நோக்கப்படுகிறது.

எம்மால் மாற்றியமைக்க முடியுமான ஆபத்தான காரணிகளாக பின்வருவனவற்றை அடையாளப்படுத்தலாம்:

01. சுகாதாரத்திற்கு ஒவ்வாத உணவுகளும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும்
02. உடற் பயிற்சியின்மை
03. புகை பிடித்தலும் மதுவும்
04. முகாமைத்துவம் செய்யப்படாத மன அழுத்தம்

மாற்றியமைக்க முடியுமான ஆபத்தான காரணிகள் (Modifiable risk factors) எமது கைகளிலேயே தங்கியுள்ளன. இவற்றைத் தவிர்ந்து வாழ்வோமாயின் NCD இல் நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ள நோய்களிலிருந்து எம்மையும் எமது சமூகத்தையும் நாட்டையும் பாதுகாக்கலாம், இன்ஷா அல்லாஹ். எனவே இந்தக் கட்டுரையில் NCD பற்றிய விபரங்களை சற்று விரிவாக நோக்குவோம். தொடர்ந்தும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான வழி காட்டலின் உள்ளடக்கங்களான உளவியல் (Mental wellbeing), ஆன்மிகவியல் (Spiritual wellbeing) உட்பட சமூக மேம்பாட்டு (Social wellbeing) முதலான தலைப்புக்களில் எழுதவுள்ளோம், இன்ஷா அல்லாஹ்.

NCD இல் குறிப்பாக நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ள,

01. உயர் குருதி அழுக்கமும் இருதய கலன் நோய்களும் (Hypertension- and cardio vascular diseases)
02. நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus)

03. புற்று நோய் (Cancer)

04. நாற்பட்ட நுரையீரல் நோய்கள் (Chronic obstructive pulmonary disease)

05. பாரிசுவாதம் (Stroke)

ஆகிய ஐம்பெரும் நோய்ப் பிரிவுகளுக்கு கீழ்வரும் ஒரே வகையான ஆபத்தான காரணிகளே (Risk factors) பொதுவான காரணம் என கண்டறியப்பட்டுள்ளன:

01. உணவு வகைகளும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் (Dietary consumption patterns)
02. உடற் செயற்பாடின்பமை அல்லது உடற் பயிற்சியின்மை (Physical inactivity)
03. புகையிலை பாவனையும் புகைப் பிடித்தலும் (Tobacco use)
04. சூழல் மாசடைதலும் சூழல் மாற்றங்களும் (Environmental Pollution)

**NCD: ஒரு பார்வை**

**நீரிழிவு (Diabetes Mellitus)**

நீரிழிவை ஏற்படுத்தும் காரணிகளுள் உட்கொள்ளும் உணவு, ஒழுங்கற்ற உடற் பயிற்சி, மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடைய வேலைப் பழு என்பவையும் உள்ளடங்குகின்றன. நீரிழிவு நோயை முறையாக கட்டுப்படுத்தா விட்டால் வேறு பல விதமான பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு.

**நீரிழிவு நோயின் பின் விளைவுகள்**

நீரிழிவு நோயின் காரணமாக பின்வரும் விளைவுகள் ஏற்படும் ஆபத்து உண்டு:

01. பார்வைக் குறைபாடு. இதன் தாக்கம் பார்வையைப் பறித்து விடக்கூடும்.
02. சிறுநீரக நோய்கள் (Diabetic Nephropathy)
03. இதய நோய்கள் (heart diseases)
04. பாரிசுவாதம் (stroke)
05. நரம்புகளில் ஏற்படும் நோய்கள் (Diabetic Neuropathy)
06. உடல் அவயவங்களை அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படுத்தல்

**இருதய கலன் நோய்கள் (cardio vascular diseases)**

இருதய கலன் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அதிகரித்த உடல் நிறை, உடற் பருமன், நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுக்கம் என்பன காரணமாக அமைகின்றன. இதன் விளைவாக மாரடைப்பு ஏற்படும்.

**கட்டுப்படுத்த முடியுமான ஆபத்தான காரணிகள்.**

01. புகைத்தலைத் தடுத்தல்

02. நிரம்பிய கொழுப்பு, கொலஸ்த்ரோல் என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்தல்
03. ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பேணல்
04. ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உணவுப் பழக்க வழக்கம்
05. தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி
06. நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தல்
07. குருதி அழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

மேலும் மூளைக்குச் செல்லும் குருதியில் தடங்கல் ஏற்படுவதால் பாரிசுவாதம் (Stroke) ஏற்படுகிறது.

### நாட்பட்ட நுரையீரல் நோய்கள் (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

#### 01. புகைத்தல்

02. ஷனி மாசடைதல் போன்ற நாம் எமது கரங்களாலேயே உருவாக்கும் காரணிகளால் சுவாசப் பாதையில் தடங்கல் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக குறைந்த அளவான வளி சுற்றோட்டமடைந்து நாளடைவில் நாட்பட்ட நுரையீரல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

வாழ்க்கை வழிமுறையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டியவற்றை தொழில், போக்குவரத்து, வீட்டிலுள்ள நாளாந்த வேலைகள், வீடுகள் அமைந்துள்ள விதமும் வீட்டு வளவும், உணவுப் பழக்கம், புகை பிடித்தலும் மது அருந்துதலும், ஓய்வு நேர செயற்பாடுகள்... என நிரல்படுத்திக் கொண்டே செல்லலாம். விரிவஞ்சி இவற்றோடு சுருக்கி ஒவ்வொன்றையும் மிகச் சுருக்கமாக நோக்குவோம்.

#### தொழில்:

இயந்திரமயமாக்கலின் விளைவாக இன்று தொழில் நடவடிக்கைகளில் மனித உடல் செயற்பாடு பாரியளவு குறைக்கப்பட்டு பாரியளவில் இயந்திரங்களே பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இன்று மருத்துவத்துறை, முகாமைத்துவம், கணக்கியல், இலிகித வேலைகள் (Clerical)... என யாவும் கணினிமயப்படுத்தப்பட்டுள்ளமையினால் உடலுழைப்பு பெரும்பாலும் குறைவடைந்துள்ளது. கதிரைகளுக்கு சிறிய சில்லுகள் (Small Wheel) பூட்டப்பட்டுள்ளமையினால் மனிதர்கள் அலுவலகங்களில்கூட நடப்பதில்லை.

உழுதல், காடு வெட்டுதல், எரித்தல், தென்னங்குழி எடுத்தல் போன்ற பல்வேறு வேலைகள் இயந்திரங்கள் மூலம் மேற்கொள்ளப்படுவதனால் வேலையில்லாப் பிரச்சினைகள் தலைதூக்குவது மட்டுமன்றி, உடலுழைப்பு குறைவடைந்துள்ளமையினால் தொற்றா நோய்களால் பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகிறது.

எனவே, இயந்திர உலகில் இந்நிலைமைகளைக் கவனத்திற் கொண்டு உடலுழைப்பிலும் கவனம் செலுத்தி

எமது வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ள பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

### போக்குவரத்து

இன்று நடந்து செல்வது குறைந்து விட்டது. எந்தளவுக்கு எனின் தூரப் பயணங்களின் பின் பல் வந்திறங்கியதும் முச்சக்கர வண்டிகளில் ஏறுகிறோம். வீட்டு வாசலில் இறங்குகிறோம். உடல் தசைகளும் மூட்டுகளும் இறுகாமல் என்ன செய்யும்?

ஒவ்வோர் ஊரிலும் ஒரு கணக்கெடுப்பு மேற்கொண்டு பாருங்கள். அங்கு துவிச்சக்கர வண்டிகள் குறைவடைந்து முச்சக்கர வண்டிகள், மோட்டார் சைக்கிள்கள், வேன், கார், லொறி முதலானவை அதிகரித்துள்ளமையைக் கண்டு கொள்வீர்கள். துவிச்சக்கர வண்டி மிதித்தோ அல்லது நடந்தோ அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதினூடாக உடலுழைப்பில் ஈடுபட முடியுமல்லவா?

### உணவு வகைகளும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் (Diets & Dietary Consumption Patterns)

நீரிழிவு, உடற்பருமன், உயர் குருதி அழுக்கமும், இதய நோய்கள், பாரிசுவாதம் முதலான தொற்றாத நோய்களுக்கான காரணங்களே ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களே மிக முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. எனவே, இத்தலைப்பை கீழ்வரும் உப தலைப்புகளினூடாக எளிமைப்படுத்த முயற்சித்துள்ளேன்.

01. உணவு வகைகள் பற்றிய விஞ்ஞான அறிவு
02. தேசிய மருத்துவத் துறையில் உணவு பற்றிய கோட்பாடுகள்
03. கலோரிப் பெறுமானமும் உணவு வகைகளும்

ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் அவரது வயது, தொழில், மகப்பேற்று நிலை, நோய் நிலை, தூங்கும் நிலை, நோயற்ற நிலைக்கேற்ப... தேவைப்படும் சக்தியை கலோரிப் பெறுமானத்தில் விளங்க முடியும்.

அக்கலோரிப் பெறுமானங்களை அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்த வழமையான பாவனையிலுள்ள உணவுப் பாத்திர அளவீடுகளைப் பிரயோகிக்கும் ஆற்றலைப் பெற வேண்டும்.

### ஆரோக்கியமான உணவுக் கொள்கை (Healthy diet)

01. கொழுப்பு குறைந்த உணவுகள் (Low Fat)
02. சீனி குறைவான உணவுகள் (Low sugar)
03. உப்பு குறைவான உணவுகள் (Low Salt)
04. அதிகளவிலான பழங்களும் மரக்கறிகளும் (Plenty of complex & vegetable)
05. அதிகளவிலான சிக்கலான காபோஹைதரேற்ற

(Plenty of complex carbohydrates)

### சமச்சீர் உணவு

உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களையும் கொண்ட உணவு வகையே சமச்சீர் உணவாகும்.

- ❖ மாச்சத்து - 70 சதவிகிதம் - 1120 கலோரிகள் (280g)
- ❖ புரதச்சத்து - 20 சதவிகிதம் - 320 கலோரிகள் (80g)
- ❖ கொழுப்பு - 10 சதவிகிதம் - 1120 கலோரிகள் (18g)
- ❖ சாதாரண சுகதேகி ஒரு நாளைக்கு 1600 கலோரிகள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ காலை உணவு 30 சத விகிதம் 480 கலோரி
- ❖ மதிய உணவு 30 சத விகிதம் 480 கலோரி
- ❖ தேனீர் 10 சதவிகிதம் 160 கலோரி
- ❖ இரவு உணவு 30 சதவிகிதம் 480 கலோரி

### கலோரிப் பெறுமானங்கள்

1 கிராம் கொழுப்பு 9 கலோரிகளைக் கொடுக்கும் உதாரணம்: எண்ணெய் வகை, பால், மாமிசம், மீன், முட்டை மற்றும் தாவர உணவுகள்

1 கிராம் காபோஹைதரேற்று 4 கலோரிகளைக் கொடுக்கும்.

- எளிய காபோஹைதரேற்று இனிப்புச் சுவையுடையவை உ-ம்: சர்க்கரை, பழங்கள், பால்  
- சிக்கலான காபோஹைதரேற்று இனிப்புச் சுவையற்றவை.

உ-ம்: செலுலோசு, காய்கறி, தானியம்

தொற்றா நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு சமையல் உட்பட உணவுப் பாதுகாப்பு முறைகளின்போது உணவுடன் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள் பற்றிய அறிவும் அவசியம்.

### தொற்றா நோய்களிலிருந்து (NCD) சமூகத்தை மீட்பதற்கான வழிமுறைகள்

தொற்றா நோய்கள் (NCD) ஏற்படுவதனை தடுப்பதற்கு பல வழிமுறைகள் கடைபிடிக்கப்படுகின்றன. சுகாதார அமைச்சின் இத்துறைசார் வைத்தியக் கலாநிதி Dr. Mrs. Susie Perera அவர்கள் Super 8 என்ற மருத்துவப் பொதியை இலங்கையில் அறிமுகம் செய்துள்ளார்.

01. உடற்றிணிவு சுட்டெண்ணைப் பேணுதல் (Maintain your Body Mass Index- BMI)
02. அதீத உப்பைத் தவிர்த்தல் (Avoid Excess Salt)
03. கொழுப்பு உணவுகளைத் தவிர்த்தல் (Avoid food with trans fats)
04. ஆகக் குறைந்தது 30 நிமிடமாவது ஓரளவு உடற்பயிற்சி செய்தல் (Atleast 30 minutes of

moderate physical activity)

05. மிகையாக சீனி சேர்த்தலைத் தவிர்த்தல் (Avoid excess added sugar)
06. நாளாந்தம் பழங்கள், மரக்கறிகளை உட்கொள்ளல் (Consume 5 servings of fruits and vegetables per day)
07. புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துவதை தவிர்த்தல் (Avoid Smoking and alcohol)
08. குருதி அழுத்தத்தை 140/90 க்கு கீழாக பேணுதல் (Maintain your blood pressure below 140/90)

யூனானி மருத்துவத்தில் ஒரு சுகதேகியின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இன்றியமையாத 6 காரணிகள் (Asbab - E - Sith - E - Zarooriya- Six Essential Factors) நிரற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அவையாவன:

1. சுத்தமான காற்று Hawa - E - Muheet (Fresh air)
2. உணவும் தண்ணீரும் குடிபானமும் Makool Wa Mashroob (food & drink)
3. உடல் செயற்பாடும் உடற் பயிற்சியும் ஓய்வும் Harakat wa Sukoon - E - Badani (Body Movement & Rest)
4. உளச் செயற்பாடும் உள அமைதியும் Harakat wa Sukoon - E - Nafsania (Mental movement & Relaxation)
5. தூக்கமும் விழிப்புமும் Naum Wa Yaqzah (Sleep & wakefulness)
6. உடலுக்குத் தேவையானவற்றை தேக்கி வைத்தலும் தேவையற்றவற்றை வெளியகற்றலும் Intibas Wa isthifarah (retention & Evacuation)

NCD ஐ தடுப்பதற்கான வழிவகைகளான "Super 8" ஐயும் யூனானியின் "ASBAB - E - SITHTHE - ZAROOORIYA" வையும் ஒருமித்து எமது வாழ்வில் கடைப்பிடிப்போமாயின் மேற்குறித்த பயங்கர நோய்களிலிருந்து விடுபட்டு நலமுடன் வாழலாம், இன்ஷா அல்லாஹ்.

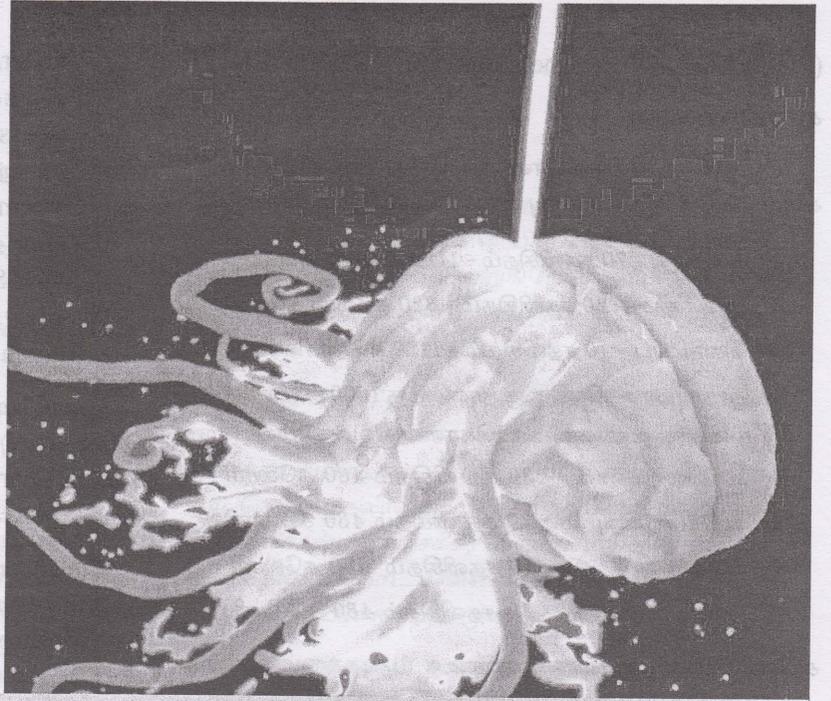
வாழ்க்கை முறையையும் உணவு வகையையும் உணவு பழக்க வழக்கங்களையும் திருத்தியமைக்கும் அதேவேளை, காலத்துக்கு காலம் உயர் குருதி அழுத்தம் உண்டா? குருதியில் வெல்ல மட்ட அளவு, குருதியில் கொழுப்பமிலங்களின் அளவு, உடற்றிணிவு சுட்டெண் (BMI) ஆகிய இக்காலத்தில் எவராலும் மேற்கொள்ள முடியுமான மிக எளிய மருத்துவ பரிசோதனைகளைச் (Simple Medicine Checkup) செய்து வர வேண்டும். காலத்துக்குக் காலம் பெறப்படும் அளவீடுகளை குடும்ப வைத்தியரிடம் காண்பித்து வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற வேண்டும். அவ் ஆலோசனைகளுக்கேற்ப மாற்றியமைக்கக் கூடிய காரணிகளை (Modifiable risk factors) மாற்றியமைத்துக் கொண்டால் தொற்றா நோய்களிலிருந்து (NCD) மீட்சி பெறலாம். ■

கூடந்த வருடம் ஒருநாள் எனது கிளிநிர்க்கில் வழமை போன்று நோயாளிச் சிறுவர்களைப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தேன். அவ்வேளை தமது மகனை அழைத்துக் கொண்டு தாயும் தந்தையும் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வந்திருந்தனர்.

அவனுக்கு வயது ஏழாக இருந்த போதும் அவன் வயதுக்கு மீறிய உடல் எடையைப் பெற்றிருந்தான். நிறுத்துப் பார்த்தபோது தராசு 56 கிலோவைக் காட்டியது.

தனது மகன் உயர்ந்து, கொழுத்து, பருமனாய் இருப்பதை பெருமையா

**இந்த நோயைப்  
பொறுத்தவரை நோய்  
அறிகுறிகள் எல்லாமே  
தலைக்குள் கட்டி  
இருக்கின்றது**



**டாக்டர் முஸ்தபா றயீஸ் (MD)**

சிறுவர் நோய் நல விசேட வைத்திய நிபுணர்  
முன்னாள் தலைவர், சிறுவர் நோய் துறை, ரஜரட்ட பல்கலைக்கழகம், அதி தீவிர சிகிச்சை  
நிபுணர், ஹாலிஸ்டீட் வைத்தியசாலை, லண்டன்

## மூளைக்குள் மாயக் கட்டி

**என்பதைப்  
புலப்படுத்தும்;  
மூளையின்  
அழுத்தமும்  
அதிகரித்துக் காணப்  
படும். ஆனால் கட்டி  
இருக்காது. இதனை  
'மாயக் கட்டி' என்று  
அழைக்கலாம்.  
மூளைக்குள் உண்மை  
யான கட்டிகள்  
ஏற்படுத்தும்  
பாதிப்புகள் போன்றே  
இந்த மாயக் கட்டியும்  
பல பாதிப்புகளை  
ஏற்படுத்தும்.**

கப் பார்க்கும் அந்தப் பெற்றோர் அளவுக்கதிகமான நிறையை ஒரு பொருட்டாகவும் கருதவில்லை. அது அவர்கள் என்னிடம் வருவதற்கு காரணமாகவும் இருக்கவில்லை.

அந்தச் சிறுவனும் பெற்றோரும் வந்து அமர்ந்ததும் “என்ன காரணத்திற்காக சிறுவனை அழைத்து வந்தீர்கள்?” என்று கேட்டேன்.

“டொக்டர் கடந்த 3 மாதங்களாக மகன் தினமும் தலைவலியால் அவதிப் படுகிறான். காலையில் எழுந்தவுடன் தலைவலி மிகவும் அதிகமாக இருக்கின்றது. பகல் நேரத்திலும் கூட தலைவலி தொடர்ந்து இருக்கின்றது. சிலவேளைகளில் வாந்தி எடுக்கிறான்” என்றார் தாய்.

தொடர்ச்சியான தலைவலிக்கும் வாந்திக்கும் காரணம் எதுவாக இருக்கும் என்று அறிந்து கொள்ள பல கேள்விகளைக் கேட்டேன். கண் பார்வையில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) சாதாரணமாக இருந்தது.

வித்தியாசமான வேறு அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்கவில்லை.

தொடர்ச்சியான தலைவலிக்கும் வாந்திக்கும் மூளைக்குள் இருக்கும் திரவத்தின் அழுத்தம் கூடுவது முக்கியமான காரணமாக இருந்ததால் அது தொடர்பான சில விசேட பரிசோதனைகளைச் செய்தேன்.

எமது கண்கள் இரண்டும் Optic Nerve என்ற பார்வை நரம்பினுள்

நேரடியாக மூளையுடன் இணைந்து இருக்கின்றன. இந்தப் பார்வை நரம்பை Opchalamoscope என்ற கண்களைப் பரிசோதிக்கும் ஒரு விசேட Torch மூலமாக கண்களினூடாக நேரடியாகப் பார்க்க முடியும். கண்களினூடாக பார்க்கின்றபோது தெரிகின்ற அந்த நரம்பின் பகுதி Optic disc என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

மூளைக்குள் அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது (Increased intracranial pressure) மூளையுடன் நேரடியாக இணைந்து இருக்கும் இந்தப் பார்வை நரம்பும் கண்களுக்குள் தெரிகின்ற Optic disc எனும் பகுதியும் வீங்கத் தொடங்கும். இவ்வாறு வீங்கிய Optic disc ஆனது Papilloedema என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

இந்தச் சிறுவனின் கண்களை Opchalamoscope இறக்கூடாக பார்த்தபோது அவனது இரு கண்களுக்குள்ளும் Optic disc வீங்கி இருந்தமை தெளிவாகத் தெரிந்தது. இந்தச் சிறுவனது மூளையின் அழுத்தம் (Intracranial pressure) அதிகரித்திருந்தது. இதன் காரணமாகவே அந்தச் சிறுவன் தொடர்ந்தும் கடுமையான தலைவலியாலும் வாந்தியாலும் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன்.

மூளைக்குள் அழுத்தம் அதிகரிப்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தபோதிலும்கூட மிக முக்கியமான பொதுவான காரணம் மூளைக்குள் கட்டி வளர்வதாகும். மூளைக் கட்டிகள் அழுத்தத்தை அதிகரித்து தாங்க முடியாத தலைவலியையும் வாந்தியையும் ஏற்படுத்தும். இந்தச் சிறுவனது இரண்டு பார்வை நரம்பும் வீங்கும் அளவிற்கு மூளையின் அழுத்தம் அதிகரித்திருந்ததனால் மூளைக்குள் கட்டி இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்து உடனடியாக மூளையை MRI Scan பரிசோதனை செய்யுமாறு வேண்டினேன்.

இரண்டு நாட்களில் அந்தப் பெற்றோர் மீண்டும் MRI Scan உடன் வந்திருந்தனர். அந்த Scan இல் ஒரு பெரிய கட்டி இருக்கும் என எதிர்பார்த்தேன். ஆனால் அதில் கட்டி எதுவும் இருக்கவில்லை. MRI Scan இல் கட்டி இல்லாத நிலையிலும் ஏன் அந்தச் சிறுவனின் மூளைக்குள் அழுத்தம் அதிகரித்து பார்வை நரம்பு வீங்கி இருக்கின்றது என்பதற்கான காரணம் தெளிவாகியது.

மூளைக்குள் கட்டி இல்லாமல் மூளையின் அழுத்தம் அதிகரித்து Optic disc வீங்குகின்ற நோய் Pseudo tumour cerebri என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நோயைப் பொறுத்தவரை நோய் அறிகுறிகள் எல்லாமே தலைக்குள் கட்டி இருக்கின்றது என்பதைப் புலப்படுத்தும்; மூளையின் அழுத்தமும் அதிகரித்துக் காணப்படும். ஆனால் கட்டி இருக்காது. இதனை 'மாயக் கட்டி' என்று அழைக்கலாம்.

மூளைக்குள் உண்மையான கட்டிகள் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் போன்றே இந்த மாயக் கட்டியும் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். பார்வை நரம்பின் வீக்கம்

தொடர்ந்தும் அதிகரிக்குமாயிருந்தால் இந்தச் சிறுவனின் தலைவலி அதிகரிப்பது மட்டுமல்லாமல் காலப் போக்கில் பார்வையும் மங்கிப்போகும்.

MRI Scan ஐப் பார்த்து மூளைக்குள் உண்மையான கட்டி இல்லை, ஆனால் ஒரு மாயக் கட்டி இருக்கின்றது என்று சிறுவனின் பெற்றோரிடம் சொன்னேன். "மூளைக்குள் கட்டி இருப்பது பற்றியும் அதனை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றுவது பற்றியும் நிறையவே கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். ஆனால், மாயக் கட்டி இருப்பது பற்றி கேள்விப்படவேயில்லை. எனது பிள்ளையின் இந்த மாயக் கட்டியை எவ்வாறு அகற்ற முடியும்?" என்று அச்சத்தோடு கேட்டனர் அந்தப் பெற்றோர்.

"மாயக் கட்டியை அகற்றுவதற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாது. ஆனால், இது ஏன் ஏற்படுகின்றது என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் இந்த மாயக் கட்டியினால் ஏற்படும் பாதிப்பைக் குறைக்க முடியும்" என்று சொன்னேன்.

இந்தச் சிறுவனின் மூளைக்குள் இவ்வாறு மாயக் கட்டி ஏற்படுவதற்கு காரணம், அவனது அளவுக்கதிகமான அதிகமான உடற்பருமன் (OBESITY) ஆகும்.

சிறுவன் கொழுத்து, பெருத்து இருப்பதை பெருமையாகப் பார்க்கும் அந்தப் பெற்றோரிடம் "அளவிற்கு அதிகமான பருமன் (OBESITY) ஒரு நோய்" என்று நான் சொன்னபோது அதனை ஏற்றுக் கொள்ள அவர்கள் சற்று தயங்கினர். ஆனால் தொடர்ந்து OBESITY பற்றியும் அது உடல், உள்தியாக ஏற்படுத்தும் கடுமையான பாதிப்புகள் பற்றியும் அவர்களுக்கு விரிவாக எடுத்துச் சொன்ன போது உடற்பருமன் ஒரு நோய்தான் என்பதை அந்தப் பெற்றோர் புரிந்து கொண்டனர்.

சிறுவர்கள் அளவுக்கதிகமான பருமனாக இருப்பது (OBESITY) ஒரு பாரிய சமூக, சுகாதார பரச்சினையாக (Public health problem) மாறியிருக்கின்றது. நகரமயமாக்கலினால் (Urbanization) வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களே இதற்கு பிரதானமான காரணங்களாகும்.

அண்மைக் காலமாக நகர்ப் புறங்களில் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டிருக்கும் துரித உணவுக் கலாசாரம் (Fast food culture) இதற்கு துணை போகின்றது. சிறுவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவில் கொழுப்பு தேவையைவிட அதிகமாக இருக்கின்றது. இதன் மூலம் அவர்கள் பெறும் உணவின் கலோரிப் பெறுமானம் தேவையைவிட கூடுதலாக இருக்கின்றது. அதேநேரம் முறையான உடற்பயிற்சிகள் (Physical activities) குறைவடைந்திருப்பதனால் இந்த மேலதிக உணவு கொழுப்பாக சேமிக்கப்படுகின்றது.

எம்மையும் படைத்து எமக்காக உணவு வகைகளையும் படைத்த அல்லாஹுத் தஆலா இவ்வாறான நோக்களிலிருந்து நாம் தவிர்ந்து கொள்வதற்கான கட்டளையையும் பிறப்பத்திருப்பது அந்த ரஹ்மான் தனது அடியார்களான எம் மீதுள்ள கருணையின் வெளிப்பாடே ஆகும்.

கிராமப்புற சிறுவர்களின் உணவில் மரக்கறி, பழ வகைகள் அதிகமாக சேர்க்கப்படுகின்றன. மரக்கறி, பழங்கள் முதலான உணவுகளில் கொழுப்பு, எண்ணெய், Fibre)

அதிகரித்தும் காணப்படுகின்றன. மேலும் கிராமத்துச் சிறுவர்கள் பாடசாலைக்கு நடந்து செல்வது, ஓடி விளையாடுவது துவிச்சக்கர வண்டி ஓடுவது முதலான உடற்பயிற்சிகளில் அதிகநேரம் ஈடுபடுவதனால் உணவின் மூலம் பெறும் மேலதிக சக்தி உடலில் தேங்கி நிற்காமல் தசைகளை வலுப்படுத்துவதற்குப் பயன்படுவதனால் அநேகமான கிராமத்து சிறுவர்கள் அளவுக்கு அதிகமான உடற்பருமன் (Obesity) எனும் நோயினால் பாதிக்கப்படுவது மிகவும் குறைவாகவே இருக்கிறது.

மேலும் அண்மைக் காலமாக சிறுவர்கள் தொலைக் காட்சி பார்ப்பதிலும் வீடியோ கேம்ஸ் விளையாடுவதிலும் மற்றும் கணனி, இணையம் போன்ற இலத்திரனியல் உபகரணங்களுக்கு முன்னால் அதிக நேரத்தை செலவிடுவதனாலும் சிறுவர்கள் உடலை அசைத்து வேலை செய்வது குறைந்திருக்கின்றது. இதனால் உடலில் இருக்கின்ற செலவழிக்கப்படாத மேலதிக சக்தி கொழுப்பாக மாறி உடலில் படிக்கின்றது. இது உடல் பருமன் அதிகரிப்பதற்கு மற்றொரு காரணமாகும்.

பூமியில் எம்மை வாழவைக்கின்ற அல்லாஹுத் தஆலா எமது உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக கோடிக்கணக்கான உணவு வகைகளைப் படைத்து வைத்திருக்கின்றான். எமது உடலுக்கு அடிப்படையில் புரதம், மாப்பொருள், கொழுப்பு என்ற மூன்று வகையான உணவுகள் மாத்திரமே தேவையாக இருக்கின்றன. அத்தோடு இந்த மூன்று வகையான உணவுகளையும் நாம் உட்கொள்ளும்போது அந்த உணவுப் பொருட்களில் எமது உடலுக்கு தேவையான விற்றமின்கள், கனிப்பொருட்கள் என்பனவும் சேர்ந்து இருக்கின்றன. இந்தப் பூமியை அலங்காரமாகப் படைத்து எங்களுக்குத் தந்திருக்கின்ற அல்லாஹுத் தஆலா உணவு வகைகளிலும் அவனது படைப்பின் அலங்காரத்தின் அற்புதத்தைக் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறான்.

கோடிக்கணக்கான உணவு வகைகளில் ஒவ்வொரு உணவிலும் தனித்துவமான ருசி இருப்பது நாம் உண்டு ருசித்து மகிழ்வதற்குத்தான். நாம் உணவைக் கண்களால் பார்த்து ருசித்து அதனை மணந்து, மகிழ்ந்து வாயில் வைத்து ருசித்த பின்பு தொண்டைக் குழியிலிருந்து உணவு இரைப்பையை அடைந்ததும் அது எமது உடலுக்குத்

தேவையான அந்த அடிப்படையான மூன்று வகை உணவுக் கூறுகளாகவே பிரிக்கின்றது. அல்லாஹ்வின் இந்த ஏற்பாடு மிகவும் அற்புதமானது, அல்லாஹ்வின் அற்புதம்!

அல்லாஹுத் தஆலா குர்ஆனில் (குலுவஷ்ரபு வலா துஷ்ரிபூன்) “உண்ணுங்கள், பருகுங்கள், வரம்பு மீறி வீண்விரயம் செய்யாதீர்கள்” என்று மிகத் தெளிவாக கட்டளை இடுகின்றான். அல்லாஹுத் தஆலாவின் இந்தக் கட்டளை எமக்கு ஹலாலானவற்றை உண்டு மகிழும் சுதந்திரத்தையும் பருகி மகிழும் சந்தர்ப்பத்தையும் தந்த போதிலும் கூட மிகத் தெளிவான கட்டளையாக இருக்கின்ற உண்பதிலும் குடிப்பதிலும் வரம்பு மீறுதல் எமக்குப் பெரும் ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

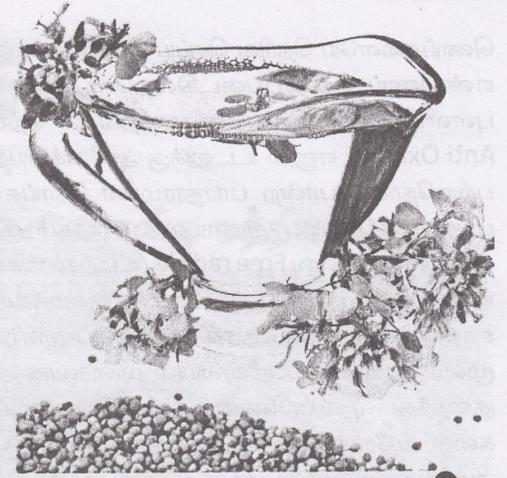
உண்பதில் வரம்பு மீறுவதனால் ஏற்படுகின்ற இந்த அளவுக்கதிகமான உடற்பருமன் மூளையின் அழுத்தத்தை (Intracranial pressure) அதிகரிக்கச் செய்கிறது என்ற இந்த உண்மையை மருத்துவ உலகம் அண்மையில்தான் கண்டுகொண்டபோதும் கூட எம்மையும் படைத்து எமக்காக உணவு வகைகளையும் படைத்த அல்லாஹுத் தஆலா இவ்வாறான நோய்களிலிருந்து நாம் தவிர்ந்து கொள்வதற்கான கட்டளையையும் பிறப்பத்திருப்பது அந்த ரஹ்மான் தனது அடியார்களான எம் மீதுள்ள கருணையின் வெளிப்பாடே ஆகும்.

பல வீடுகளிலும் திருமணம் போன்ற விழாக்களிலும் அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது ஒரு கலாசாரமாகவே மாறியிருக்கின்றது. எமது சஹன் கலாசாரமும் இதற்குத் துணை போகின்றது.

உணவு உண்பதில் கட்டுப்பாடுகளை மீறுவதனால் ஏற்படுகின்ற அளவுக்கு அதிகமான பருமன் (Obesity) உடன் உடலில் இன்னும் பல நோய்கள் ஏற்பட காரணியாக அமைகின்றது. இந்த சிறுவனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மூளையின் அதிகரித்த அழுத்தமும் மாயக் கட்டியும் அதிகரித்த உடற்பருமனால் அவனைப் பீடிக்கக் கூடிய பல நோய்களில் இது ஒன்று மாத்திரமே.

இந்தச் சிறுவனின் வீங்கிய பார்வை நரம்பைப் பார்த்தபோது இந்தக் குர்ஆனிய வசனத்தை வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துவது எந்தளவு முக்கியம் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பமாக இருந்தது. எமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திற்கும் அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் வழிகாட்டும் குர்ஆனிய வசனங்களை இறக்கித் தந்த அந்த அல்லாஹ்வுக்கே புகழனைத்தும்!

Visit:  
[www.althasanath.lk](http://www.althasanath.lk)



# சமையல் துணுக்குகள்

■ டாக்டர் பஸீனா ஹமீட் (MD, Unani) சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், உள்நாட்டு மருத்துவ கல்வி நிறுவகம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம் ■

எமது அன்றாட சமையலிலும் உணவுப் பழக்கத்திலும் எண்ணெய்களின் பங்கு முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. இவை பற்றிய தெளிவான விளக்கமின்றி பாவிக்கும்போது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பாக அமையும்.

❖ பொதுவாக எண்ணெய்களில் நிரம்பிய பொழுப்பு, நிரம்பாத கொழுப்பு என இரு வகை உண்டு. நிரம்பய கொழுப்பெண்ணெய்களாக தேங்காய் எண்ணெய், பருத்தி விதை எண்ணெய், பாம்பு (Palm) எண்ணெய் என்பவற்றையும் நிரம்பா கொழுப்பெண்ணெய்களாக சூரியகாந்தி எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், கனோலா (Canola) எண்ணெய், நிலக்கடலை எண்ணெய் முதலானவற்றை உதாரணங்களாகக் கொள்ளலாம்.

❖ உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் நிரம்பா கொழுப்புகளும் (unsaturated oil) உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உறுதுணை விளைவிப்பதில் நிரம்பிய கொழுப்புகளும் (saturated oil) பெரும் பங்காற்றுகின்றன. நிரம்பிய கொழுப்புகளின் அதிக பாவனையால் குருதியில் கெட்ட கொழுப்புகள் (bad cholesterol) அதிகரித்து நாடிச் சுவடுகளில் படிவதுடன் அவை இதயம், மூளை போன்ற முக்கிய

உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தையும் சீர்குலைக்கின்றன.

நிரம்பா கொழுப்புகள் குறிப்பாக அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்களான (Essential fatty acids) ஒமேகா 3, 6 கொண்ட Lenoleic, Le nolenic கொழுப்பமிலங்களின் தேவை உடல், உள ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது.

ஒமேகா 6 ஆனது உடலில் சார்பழற்சியை (pro inflammation) ஏற்படுத்தவும், ஒமேகா 3 ஆனது எதிர்ப்பழற்சி (Anti inflammation) ஏற்படுத்தவும் காரணமாக அமைவதால் இவ்விரண்டும் மிக முக்கியமானவையாகும்.

❖ ஒமேகா 3 அதிகம் கொண்ட உணவுகள் (மீன் வகைகள், செமன், மெக்கரெல், சூரியகாந்தி எண்ணெய், மீன் எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், வாதுமை (Walnut) கடலுணவுகள்), புற்று நோய், இதய நோய் என்பன உருவாவதை எதிர்க்கக் கூடியதாகவும், கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் படிவதை தடுத்து நல்ல கொலஸ்ட்ரோலை அதிகம் உருவாக்குகின்றமையினால் அவை மூளை வளர்ச்சி மற்றும் அதன் சிறந்த செயற்பாட்டிற்கும் அதிகம் துணை புரிகின்றன.

❖ வளர்ந்தவர்களில் ஒரு நாளைக்கான மொத்த உணவு கலோரிப் பெறுமானத்தில் 0.2% - 0.3% அத்தியாவசிய கொழுப்பெண்ணெய் கொண்ட உணவுகளும் இருக்க வேண்டும். இது குழந்தைகளில் 0.5% ஆகும்.

❖ பொரியலுக்காக (Deep frying) எண்ணெயை தெரிவு செய்யும் போது அதியுயர் புகைப்புள்ளி (Smoke point) கொண்ட, அத்துடன் இதய ஆரோக்கியத்தை தரக்கூடிய நிரம்பா கொழுப்பெண்

ணெய்களையே தெரிவு செய்ய வேண்டும். ஏனெனில், எண்ணெய் கொதிப்படைகின்றபோது அதன் புகைப் புள்ளியில் பல இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால் Anti Oxidant எனும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை தந்து புற்றுநோய் போன்ற பாரதூரமான நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கக் கூடிய இரசாயன பதார்த்தம் குறைவடைவதுடன் அதிகளவு Free radicle (உடற்கலங்களை தாக்கி விளைவாக புற்றுநோயையும் உருவாக்கக்கூடியன) உருவாகின்றன. எனவே அதியுயர் புகைப்புள்ளி எண்ணெய் மூலம் உயர் வெப்பநிலையில் விரைவாக அதேநேரம் குறைந்தளவு எண்ணெயை உறிஞ்சி உணவுப் பொருட்களை ஆரோக்கியமாக பொரிக்க உதவும். சூரியகாந்தி, ஆலில் எண்ணெய்களுக்கு அடுத்த படியாக நிலக்கடலை எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய்களுக்கே புகைப்புள்ளி அதிகமாகும். பொரியல் விரும்பிகள் சூரியகாந்தி போன்ற எண்ணெயை தெரிவு செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தை பேணலாம்.

❖ ஒரு முறை பொரியலுக்காக பாவித்த எண்ணெயை பாவிப்பது அல்லது அதி உயர் வெப்பநிலையில் நீண்ட நேரம் பொரிப்பதன் மூலம் Free radicle மற்றும் Trans fats (கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் உருவாக்கத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கும்) உருவாகின்றது. இதனாலேயே American heart association வணிக ரீதியாக பொரித்த உணவுகளை தடை செய்துள்ளது.

❖ நாம் உணவில் அதிகமாக பாவிக்கும் தேங்காயெண்ணெயில் ஒமேகா 6 மிகக் குறைந்தளவும் நிரம்பிய கொழுப்பு 92% உம் காணப்படுகின்றன. இது கெட்ட கொழுப்பு அதிகரிப்பதற்கும் இதய நோய்கள் உருவாவதற்கும் காரணமாக அமைவதால் இதன் பாவனையை இயன்றளவு குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ மைசூர்பருப்பு, கடலை, உளுந்து, பயறு போன்ற தானிய வகைகளை சமையலுக்காக ஊறவைக்கும்போது அவற்றை 6 தொடக்கம் 8 தடவைகள் நன்குபிசுத்துகமுடியே ஊறவைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் இவ்வுணவுகளின் சமிபாடு, அனுசேபம் என்பன துரிதமாக்கப்படுவதுடன் தானிய வகைகளில் காணப்படும் நச்சுப் பொருளான Trypsin inhibitor எனும் புரத சமிபாட்டை பாதிக்கும் காரணி அகற்றப்படவும் ஏதுவாக இருக்கும். இந்த trypsin inhibitor ஆனது தானிய வகைகளின் உருவாக்கத்தின் ஆரம்ப நிலையிலேயே காணப்படுவதுடன் குறிப்பாக வெளிக் கவசத்திலேதான் செறிவாக காணப்படுகின்றது. இதனால் கழுவாமல் ஊறவைக்கும்போது தானிய விதையினுள் இந்நச்சுப்பொருள் சென்று சமிபாட்டுக்கு அச்சுறுத்தலாகவும் புரதச் செரிமானம் குறையவும் காரணமாக அமையும்.

❖ பயறு, உளுந்து போன்றவற்றின் போஷணைப் பெறுமானத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய இவற்றை 14-24

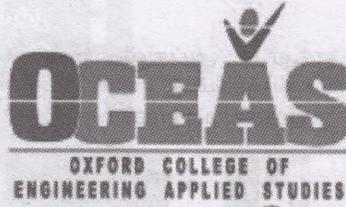
கர்ப்பிணித் தாய்மார் அஜினமோடோ அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் பிறக்கும் குழந்தையில் கபச் சுரப்பி, தைரோயிட் சுரப்பி, சூலகம் மற்றும் விதைப்பை என்பன அளவில் சிறியவையாக உருவாக்கப்படும். இதன் விளைவாக இவர்களின் இனப்பெருக்க தொழிற்பாடுகள் சீர்குலைவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மணிநேரங்கள் நீரில் ஊறவைத்து பன் 48 மணிநேரங்கள் ஓர் ஈரத் துணியில் கட்டி வைப்பதன் மூலம் முளைத்த விதைகளைப் பெறலாம். இவற்றை 30 நிமிடம் அவித்து சாப்படுவதன் மூலம் கூடிய போஷணையைப் பெறலாம்.

❖ உணவுப் பாவனையில் பயன்படுத்தப்படும் செயற்கை உணவுச் சேர்க்கைகளான (Food additives), இரசாயன கலவைகள் என்பன உணவை புதுத் தோற்றத்துடன் வைத்திருப்பதுடன் அவற்றின் மணம், நிறம், சுவை தன்மை என்பவற்றைப் பேணுவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றின் தொடர்தேர்ச்சியான பாவனை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்காக அமைகின்றன. அதிலும் குறிப்பாக நாம் எல்லோரும் அறிந்து வைத்திருக்கின்ற “அஜின மொடோ” (Aginamoto) எனும் Monosodium glutamate ஐ தொடர்ந்து பாவிக்கும்போது (பொதுவாக வணிக நோக்கில் தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள்) உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்படுவதுடன் அநேகமானவர்களில் ஒவ்வா மையை தோற்றுவித்து தோல் அழற்சியையும் உண்டாக்கும். மேலும் இப்பாவனை அதிக உடற்பருமன் (Obesity), சிதைவு நோய்களான (regenerative discases) Alzmers disease, புற்றுநோய் கட்டிகள், தலைவலி, ஆஸ்துமா, மயக்கம், நெஞ்சு நோவு, மன அழுத்தம் (Depression) மற்றும் மனநிலை மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்தும். ஒற்றைத் தலைவலி (Migraine) உள்ளவர்கள் இதன் பாவனையால் அதிக பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்.

❖ கர்ப்பிணித் தாய்மார் அஜினமோடோ அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் பிறக்கும் குழந்தையில் கபச் சுரப்பி, தைரோயிட் சுரப்பி, சூலகம் மற்றும் விதைப்பை என்பன அளவில் சிறியவையாக உருவாக்கப்படும். இதன் விளைவாக இவர்களின் இனப்பெருக்க தொழிற்பாடுகள் சீர்குலைவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பொதுவாக உணவில் பயன்படுத்தப்படும் செயற்கை நிறமூட்டிகள் பெற்றோலியம் அல்லது நிலக்கரி, மிருகங்களிலிருந்தே அதிகம் பெறப்படுகின்றன. செயற்கை உணவு நிறமூட்டிகள் ஒவ்வாமை, ஆஸ்துமா, அதியுயர் நடத்தை (Hyper activity) என்பவற்றுடன் தொடர்பாக இருப்பதுடன் புற்றுநோய்க் காரணியாகவும் தொழிற்படுவதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. ■



**Qatar, UAE, Saudi Arabia & Oman** போன்ற மத்திய கீழ்க்கு நாடொன்றில் Job உத்தரவாதத்துடன் மாத வருமானம் **100,000/-** மெல் சம்பாதிக்க...



**MAM THANIS (Maruthamunai) Qatar - +974 30476714**

இம் மாணவர் எமது OCEAS Campus கல்வி நிறுவனத்தில் CAD & QS பயிற்சி நெறியை பூர்த்தி செய்து, OCEAS Campus வழங்காட்டல் மூலம் தற்போது QATAR நாட்டில் ECO Façade WLL எனும் நிறுவனத்தில் Quantity Surveyor ஆக QR - 6500 (SLR - 237,000) சம்பளம் பெறுகிறார்...

## CAD & QS பயிற்சி நெறியானது...

- 1) Auto CAD-2D&3D
- 2) Civil Drafting
- 3) MEP Drafting
- 4) MEP Quantity Surveying
- 5) Civil Quantity Surveying
- 6) Spoken English

CAD & QS பயிற்சி நெறியானது 6 கற்கை நெறிகளை கொண்டிருக்கிறதுடன், தொழில் உத்தரவாதத்தையும் கொண்டிருக்கிறது.

Duration : 6 Month

Fast track : 3 Month

Morning, Evening & Night Classes Available

தலைமை : OCE (OIL)

இப்பயிற்சி நெறியானது பின்வரும் துறைகளுக்கு வழிகாட்டுகிறது

CAD Operator (MEP / Civil), Draftsman (MEP / Civil), Quantity Surveyor (MEP / Civil), Site Engineer (MEP / Civil), Supervisor (MEP / Civil), Foreman (MEP / Civil)

**100% வேலை வாய்ப்பை பெற்றுத்தரும் பயிற்சி நெறியாகும்**

- பயிற்சி நெறி முடிவில் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற TVEC சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.
- தூர இடங்களிலிருந்து வரும் மாணவர்களுக்கு உணவு & தங்குமிட வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும்.

**NEW BATCH க்கான பதவிகளுக்கு... 077 94 230 64 / 075 94 230 64**

Registered under :

**TERTIARY AND VOCATIONAL EDUCATION COMMISSION**

(TVEC) Ministry of Youth Affairs and Skill Development - Reg. No: P18/0066

**OCEAS Kalmunai Campus, Maruthamunai.**

அல்ஹஸனாத்

மே: 2015 | ரஜப்-ஷஃபான்: 1436

அஷ்ஷெய்க். எச்.ஏ.ஏ. அப்துல் ஹலீம் (நளீமி) B.A  
நிறுவனர், குடும்ப வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனைகளுக்கான மத்திய நிலையம்  
cfcglanka@gmail.com



## அடடா இது தெரியாமப் போச்சே!

ஒரு குடும்பத்தின் சந்தோஷம் சாப்பாட்டிலும் இருக்கின்றது என்று கூறினால் நீங்கள் அதனை நம்புவீர்களோ இல்லையோ தெரியாது. ஆனால் உண்மை அதுதான். பொதுவாகவே உணவு என்பது பசியைத் தாண்டி ருசியும் சம்பந்தப்பட்ட ஒன்றாகும். பசிக்காகப் புசிப்பவர்கள், ருசிக்காகப் புசிப்பவர்கள் என்று உண்பவர்களை இரண்டு பகுதியினராகப் பிரித்து நோக்கலாம்.

ஆனால் உண்மையிலேயே இங்கு எமது நோக்கம் அத்தகைய பசி, ருசி பிரிவுகளை அலசி ஆராய்வதல்ல. மாறாக ஒரு குடும்பமாக வாழும் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சிக்கு உணவு எந்த வகையில் காரணமாகின்றது என்பதை ஆராய்வதுதான் இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

இன்னொரு முக்கியமான விடயம், எந்தெந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் மகிழ்ச்சி வரும் என்ற ஆராய்ச்சிகளுக்குள் நாம் நுழையப் போவதில்லை. அது தொடர்பான மேலோட்டமான சில விடயங்கள் அவ்வப்போது வந்து போகுமென்றாலும் எப்படி? ஏன்? என்ற கேள்விகளுக்கான பதில்களாகவே இன்ஷா அல்லாஹ் இக்கட்டுரை அமைய இருக்கின்றது.

சரி, இதில் நாம் எதனைப் பார்க்கப் போகிறோம் என்பதை சொல்லியாகி விட்டது. அதனைப் பார்ப்பதற்கு முன்னர் உங்களிடம் சில கேள்விகள்.

வாரத்தில் எத்தனை முறை நீங்கள் வீட்டில் சமைத்து உண்ணுகிறீர்கள்?

கடை சாப்பாடு உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தின் மாற்ற முடியாத அங்கமாக மாறிவிட்டதா?

ஃபாஸ்ட் ஃபூட் வகையறாக்கள் என்றாவதா? அல்லது எப்போதுமா?

உங்களது வீட்டில் உணவு உண்ணும் நேரத்தை அனைவரும் எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கின்றனரா? அல்லது அது அவரவர் பசியையும் நேரத்தையும் பொறுத்ததா?

இந்தக் கேள்விகளையும் அவற்றுக்கான உங்கள் பதில்களையும் மனதில் வைத்துக் கொண்டு மேலே வாசியுங்கள். சிலவேளை உணவுப் பழக்கம் எப்படி குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வரலாம் என்ற உங்கள் சந்தேகத்துக்கு விடை கிடைக்கலாம்.

பாடசாலை செல்லும்  
குழந் தைகளுக்காக  
அதிகாலையிலேயே எழுந்து  
சமைப்பதற்கு சோம்பல்பட்டு  
கையில் ஜம்பது நறு என்று  
காசு கொடுத்தனுப்பும்  
பெற்றோர்களே! இன்று  
சோம்பல் காரணமாக  
உணவுக்குக் காசு கொடுக்கும்  
நீங்கள் நாளை மருந்துக்கு அதை  
வீடப் பலமடங்கு அதிகமாகக்  
கொடுக்க வேண்டி வரும்  
என்பதை மனதில் இருத்திக்  
கொள்ளுங்கள்.

குழந்தையின் மகிழ்ச்சி

ஒரு மனிதன் வாய்மூலம் உணவை உட்கொள்ளும் பழக்கமானது அவனது பிறப்பைத் தொடர்ந்து ஒரு சில நிமிடங்களிலேயே ஆரம்பமாகி விடுகின்றது. அன்று முதல் அவன் இறக்கும் வரையில் உணவு என்பது வாழ்வின் இன்றியமையாத அடிப்படை அம்சங்களுள் ஒன்றாக இருக்கின்றது.

ஒரு குழந்தையின் மகிழ்ச்சி எதில் இருக்கின்றது என்று ஒரு கேள்வி கேட்டால் பசிக்கும் போது பால் குடிப்பதில் இருக்கின்றது என்று மிகச் சாதாரணமாகச் சொல்லி விடலாம்.

குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதங்களுக்கும் தாய்ப்பாலை மட்டுமே அக்குழந்தைக்கு உணவாக வழங்குவதிலும், ஆறு மாதம் தொடக்கம் இரண்டு வருடங்கள் பூர்த்தியாகும் வரையில் தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்து ஏனைய உணவுகளையும் வழங்குவதிலும் அக்குழந்தையின் ஆரோக்கியம் தங்கியிருக்கின்றது.

அப்படியென்றால் இன்று எத்தனை குடும்பங்களில் தாய்ப்பால் என்ற அதியற்புதமான உணவு இரண்டு வயது வரையில் குழந்தைகளுக்கு உரிய முறையில் வழங்கப்படுகின்றது? பலபோது பெண்களின் தற்காலிக ஆசைகளுக்கும் சந்தோஷங்களுக்கும் குழந்தையின் மகிழ்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் யாரும் அறியாமலேயே விலையாக வழங்கப்படக் கூடிய நிலை உருவாவது பலரும் அறிந்த கசப்பான உண்மையாகும்.

இரண்டு வயது வரை தாயின் மாப்பில் பாலருந்தும் குழந்தையின் வயிறு பாலால் நிரம்புவது பற்றி மட்டுமே நீங்கள் சிலவேளை அறிந்திருக்கலாம். ஆனால் அதனை விட அதிகமாக அதனது மனது பாசத்தால் நிரம்புகின்றது என்ற இன்னோர் உண்மையும் இருக்கின்றது. அக்குழந்தையின் முக மலர்ச்சியும் அக மலர்ச்சியும், அதற்கேயென அல்லாஹ்வால் வரையறுக்கப்பட்ட

உணவு தங்கு தடையின்றிக் கிடைப்பதில் இருக்கின்றது.

அக்குழந்தைக்கான அந்த மகிழ்ச்சி கிடைக்காத பட்சத்தில் அதன் ஆரோக்கியம் கேள்விக்குறியாகி விடுகின்ற பிரச்சினை வருகின்றபோது அதுவே அந்த முழுக் குடும்பத்தினதும் கவலைக்கான காரணமாக மாறி விடுகின்றது. எனவே, ஒரு குடும்பத்தின் மிகச் சிறிய அங்கத்தவரான ஒரு குழந்தை முதற்கொண்டு உணவுக்கும் குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சிக்கும் தொடர்பு இருக்கின்றது என்பதை எம்மால் புரிந்துகொள்ள முடியுமா இரக்கின்றது.

சரி அது குழந்தைகளின் விடயம், அப்படியென்றால் பெரியவர்களுக்கு...? பெரியவர்கள் குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியை உணவினுடாகப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான இரண்டு அடிப்படை அம்சங்கள் இருக்கின்றன. அவையிரண்டையும் மிகச் சுருக்கமாக இங்கு நோக்குவோம்.

1. வீட்டுச் சமையல்

அனைத்துமே இயந்திரமயமாய் மாறிவிட்ட இந்த உலகில் உணவும் கூட அப்படியே ஆகிவிட்டது. குழந்தைகளுக்காக, கணவனுக்காக கொஞ்சம் நேரம் செலவழித்து சமைக்கப்பட்ட உணவுகளில் உப்பு, புளி, காரத்துடன் அன்பும் இரண்டறக் கலந்திருப்பதை மறுக்கவே முடியாது.

ஆனால் வெப்பத்தால் சூழப்பட்ட, வியர்வையால் போர்த்தப்பட்ட ஹோட்டல் சமையல்காரனுடைய சமையலில் சுவையூட்டிகள் இருக்குமே தவிர அன்பு எங்கிருந்து வரப்போகின்றது?! என்றாவது ஒரு நாள், எப்போதாவது ஒருநேரம் ஒரு மாறுதலுக்காக அல்லது அவசரத் தேவை நிமித்தம் கடைச் சாப்பாடு சாப்பிடுவது ஒன்றும் குற்றம் கிடையாது. ஆனால், அதுவே வாடிக்கையாகிப் போன குடும்பங்களில் வீட்டுச் சமையல் தரும் மகிழ்ச்சியைக் காணவே முடியாது.

அத்தகைய வீடுகளில் குளிர்சாதனப் பெட்டி எப்போதும் உணவு வகையறாக்களால் நிறைந்திருக்கும். உணவு மேசையில் பழ வகைகளும் இன்னோரன்ன உணவு வகைகளும் எப்போதும் இருக்கும். நினைத்தவருக்கு நினைத்த நேரத்தில் எதையாவது சாப்படுவதற்கும் குடிப்பதற்குமான சகல ஏற்பாடுகளும் அங்கே செய்யப்பட்டிருக்கும். கொஞ்சம் பணப் புழக்கம் அதிகமுள்ள இடமாக இருந்தால் அவற்றை எடுத்துக் கொடுப்பதற்காக பணியாளர்களும் இருப்பர். ஆனால், இவையனைத்தும் இருந்தும் என்ன பலன்? அங்கு மிக முக்கியமான ஒன்று இருக்க மாட்டாது. அதுதான் நாம் உணவினுடாக எதிர்பார்க்கும் மகிழ்ச்சி.

வீட்டில் சமைத்து சாப்பிட்டால்தான் சாப்பிட்டது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகின்றது என்று சொல்கின்ற

பலரை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். வேலைக்குப் போகும் ஓர் ஆண் இடையில் பகலுணவுக்காக பக்கத்திலுள்ள ஹோட்டலுக்குச் சென்று எதையாவது ஓடர் பண்ணி சாப்பிடுவதையும், அவனது மனைவி காலையிலேயே எழுந்து அவனுக்கென்று சமைத்து பார்சல் கட்டிக் கொடுத்த பகலுணவை சாப்பிடுவதையும் கொஞ்சம் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அந்த சாப்பாடு சிலவேளை கொஞ்சம் ஆறியிருக்கலாம், ஆனால் என்னதான் சுவையூட்டிகள் சேர்த்து சமைத்திருந்த கடைச் சாப்பாடுகளுக்கு இல்லாதிருக்கும் ஓர் அலாதியான சுவை அந்த உணவில் இருக்கும்.

இது தவிர வீட்டுச் சமையலில் இன்னும் சில நன்மைகளும் இருக்கின்றன. அதில் மிக முக்கியமான ஒன்றுதான் வீடு கலகலப்பாக இருப்பதாகும். சமைக்க விரும்பாத பெண்கள் உள்ள வீடுகள் பற்றி சொல்லப் பட்ட முறைப்பாடுகளின்போது கவனிக்க முடியுமாக இருந்த மிக முக்கியமான ஒரு விடயம்தான், அந்த வீடுகள் சோபையிழுந்து, கலகலப்பின்றிக் காணப்படுகின்றன என்பதாகும்.

சமையலுக்கென்று கணவன் தேவையானவற்றை வாங்கி வருவதும், மனைவி அவற்றை எடுத்து வைப்பதும், பிள்ளைகளும் கணவனும் சமையலில் உதவுவதும், பாத்திரங்கள் சிலபோது உருண்டு புரண்டு ஏற்படுத்தும் சப்தங்களும், சமையலின் களைப்பைப் போக்க இடையில் இஞ்சி சேர்த்து சூடாய்ப் பருகும் ஒரு தேநீரும், சமையலறையை நிறைக்கும் நகைச்சுவைப் பேச்சுக்களும் அதன் காரணமாக எழும் சிரிப்பொலியும் என அனைத்துமாய்ச் சேர்ந்து அந்த வீட்டின் மகிழ்ச்சியைப் பறைசாற்றும் வகையில் புகைக்கூட்டைத் தாண்டி மெல்ல மேலெழுந்து செல்லும் விறகடுப்புப் புகையுமாய் அடேயப்பா! அதை அதற்குரிய வடிவில் அனுபவித்தவர்களுக்குத் தெரியும் அதன் அருமை.

வீட்டுச் சமையலின் இன்னொரு சிறப்பம்சம் ஆரோக்கியமாகும். தொடர்ந்தும் வீதியோரக் கடைகளில் சாப்பிடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டவர்களது ஆரோக்கியம் நிச்சயம் பாதிக்கப்படும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அதிலும் பாடசாலை செல்லும் குழந்தைகளுக்காக அதிகாலையிலேயே எழுந்து சமைப்பதற்கு சோம்பல்பட்டு கையில் ஐம்பது ரூறு என்று காசு கொடுத்தனுப்பும் பெற்றோர்களே! இன்று சோம்பல் காரணமாக உணவுக்குக் காசு கொடுக்கும் நீங்கள் நாளை மருந்துக்கு அதை விடப் பலமடங்கு அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டி வரும் என்பதை மனதில் இருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கடைகளில் அரிசி கழுவுவதையும் (?), மரக்கறிகளைத் துப்புரவு (?) செய்வதையும், சமையலறையின் சுத்தத்தையும் (?), சமையல்காரர்களின் சுத்தத்தையும் (?) முடியு

மானால் ஒரு தடவை பார்த்து வாருங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உணவை வாங்கிக் கொடுக்கின்றீர்களா அல்லது காசு கொடுத்து நோயை வாங்கிக் கொடுக்கின்றீர்களா என்பதை நீங்கள் சந்தேகமறப் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

என்ன... வீட்டுச் சமையலின் அருமை புரிகின்றதா?! அதில் இன்னொரு முக்கிய நன்மையும் உண்டு. ஆம்! உங்கள் வருமானத்துக்குள் கையைக் கடிக்காமல் மூன்று நேரம் சமைத்து உண்பதற்கான மெனுவை நீங்களே தீர்மானிக்கலாம் என்பது மேலதிக நன்மையாகும்.

## 2. ஒன்றாக அமர்ந்துண்ணல்

ஒரு காலம் இருந்தது. தினமும் மூவேளை உணவுக்கும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் வீட்டில் ஒரே நேரத்தில் ஒன்று சேர்ந்து விடுவார்கள். இப்படிச் சொல்லும்போதே இன்றைய அவசர உலகில் இதுவெல்லாம் சாத்தியமா? என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகின்றது. உண்மைதான் நீங்கள் மூன்று வேளையும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து சாப்பிடுங்கள் என்றெல்லாம் நான் சொல்ல வரவில்லை. குறைந்தது ஒவ்வொரு நாளும் ஒருவேளை பிள்ளைகள் அனைவரும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறி உட்கொள்ளும் பழக்கத்தையாவது குறைந்தபட்சம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வாரமொரு முறை வீடு வரும் தந்தையர் வந்த சந்தர்ப்பத்திலாவது அனைவருடனும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். வீட்டில் இருப்பவர்கள் அனைவரும் தினமும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடுங்கள்.

இன்றைய வேலைப்பளு நிறைந்த உலகில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒருவரையொருவர் சந்தித்துக் கொள்வதே கஷ்டமாகிப் போயிருக்கின்றது. எனவே எப்போதாவது தப்பித்தவறி சந்தித்தால் என்ற நிலையை மாற்றி சந்திப்பதற்கான, கலந்துரையாடுவதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதே புத்திசாலித்தனமாகும். உணவு உண்ணும் நேரம் அதற்கு மிகப் பொருத்தமான நேரமாகும்.

ஒன்றாக அமர்ந்துண்ணும்போது அடுத்தவர்களைப் பற்றிய கரிசனை ஏற்படும். உங்களுக்கு ஆசையான ஒரு கறியை நீங்கள் அதிகம் எடுக்க முற்படும்போது அடுத்தவர்களுக்குப் போதாமல் போகுமே என்ற உணர்வு ஏற்படும். மனைவிக் கோசணவனுக்கோ பிள்ளைகளுக்கோ ஏதாவதொன்று போதாமல் இருக்கின்றது என்று விளங்கினால் உங்கள் தட்டில் இருப்பதை எடுத்து அவர்களின் தட்டில் வைத்து விடும் அந்தப் பெருந்தன்மை உங்களுக்குள்ளும் ஏற்படும். அதற்கு நன்றி தெரிவித்து அவர்கள் பார்க்கும் ஒரு பார்வையில் உங்கள் வயிறு நிறைந்து விடும்.

மொத்தத்தில் பகிர்ந்துண்ணும் கலையையும் விட்டுக்

கும் மனப்பான்மையையும் கற்றுக் கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த கலாசாலை அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்துண்ணும் மேசையாகும்.

ஆனால், இன்றைய வீட்டுச் சூழல்களைக் கொஞ்சம் மனக்கண்முன் கொண்டு வந்து பாருங்கள். உணவு, மேசையின் மீது வைக்கப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொருவரும் அவரவர் விரும்பும் நேரத்தில் வந்து தன்னந்தனியாக உணவை உட்கொள்கின்ற கவலையான நிலை பெரும்பாலும் வீட்டுக்கு வீடு வாசல்படி போல எல்லா வீடுகளிலும் பரவியிருக்கும் ஒரு நோயாக மாறியிருக்கின்றது.

அந்தத் தனிமையைப் போக்குவதற்கு அவர்கள் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை அல்லது கைத்தொலைபேசியை அல்லது பழைய பத்திரிகையை அல்லது கணனித்திரையை நாடுகின்றனர். ஈற்றில் எவ்வளவு சாப்பிட்டேன் என்றும் தெரியாது; எதை சாப்பிட்டேன் என்றும் தெரியாது; எந்த நேரத்தில் சாப்பிட்டேன் என்றும் தெரியாது. ஆனால் தட்டு காலியாகியிருக்கும்; எச்சில் கை காய்ந்து போயிருக்கும். ஒஹோ சாப்பிட்டு முடித்து விட்டோமல்லவா! என்று உள்ளுக்குள் நினைத்துக் கொண்டு எழுந்து செல்வதைத் தவிர அவர் உண்ட உணவில் வேறு எதுவும் அவருக்குக் கிடைத்திருக்காது.

செய்யும் வேலையை அனுபவித்துச் செய்தல் என்பது மிக முக்கியமான ஒரு கலையாகும். உணவை அனுபவித்துச் சாப்படுவதென்பது ஒன்றும் மார்க்கம் ஹராமாக்கியதல்ல. அதனை ஏனோதானோவென்று விழுங்குவது உங்கள் பற்றற்ற வாழ்க்கையின் அடையாளமல்ல.

குடும்பமாக அமர்ந்து நாலு நல்ல விடயங்களைக் கதைத்து, சின்னச் சின்ன நகைச்சுவைகளைப் பரிமாறி, அந்த உணவிலுள்ள சுவையைப் பாராட்டி, குறைகளை மறைத்து, அதனை சமைத்த, மனைவியின் அல்லது தாயின் முகத்தில் நீங்கள் வரவழைக்கும் ஒரு புன்னகை, அன்றைய உணவில் உப்புக் குறைந்திருக்கின்றது என்று மனைவிக்குத் தெரிந்தும், நீங்கள் அதனை சுட்டிக் காட்டாமல் முகம் கோணாமல் சாப்பிடும் வேளையில் ஏதாவது குறையிருக்கின்றதா சமையலில்? என்று மனைவி கேட்கும்போது “இல்லை நன்றாக சுவையாக இருக்கின்றது” என்று நீங்கள் கூறும் பதிலில் அவர் உங்களை நன்றியுணர்வோடு பார்க்கும் அந்தப் பார்வை, கஷ்டப்பட்டு சமைத்த தாயின் மனதை நோக்கிக்கக் கூடாது என்ற பாடத்தை உங்களிடமிருந்து குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ளும் அந்த சந்தர்ப்பம்...

இவற்றையெல்லாம் எத்தனை கோடி கொட்டிக் கொடுத்தாலும், எந்த ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் போய்த் தங்கினாலும், நீங்கள் அனுபவிக்க முடியாது. பலருக்கு குடும்பமும் ஒன்றாக அமர்ந்துண்ணும் சாப்பாட்டு நேரங்களும் நேரவிரயமாகத் தென்படுகின்றன.

**பகிர்ந்துண்ணும்  
கலையையும்  
விட்டுக்கும்  
மனப்பான்மையையும்  
கற்றுக் கொள்வதற்கான  
மிகச் சிறந்த  
கலாசாலை  
அனைவரும் ஒன்றாக  
அமர்ந்துண்ணும்  
மேசையாகும்.**

பொதுசன நலகம்  
மாழப்பாணம்

மனைவியின் சமையலில் உள்ள நலவுகளைப் பாராட்டுவது சிறுபிள்ளைத் தனமாகத் தெரிகின்றது. பாவம் அவர்கள் சந்தோஷத்தை சட்டைப் பையில் வைத்துக் கொண்டு அதனை உலகெங்கும் தேடியலைகின்றார்கள். அது கிடைக்கப் போவதுமில்லை; அவர்கள் அனுபவிக்கப் போவதுமில்லை.

இவ்வுலகில் அல்லாஹுத் தஆலா நீங்கள் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பதற்காகத் தந்திருக்கும் ஒரே இடம் உங்கள் குடும்பம்தான். அந்தக் குடும்பத்துக்குள் உள்ள அனைத்திலுமே மகிழ்ச்சியும் நிம்மதியும் நிறைந்திருக்கின்றன. ஆனால் அவற்றின் மூடிகளைத் திறந்து விடுவதும் இறுக மூடி வைப்பதும் உங்கள் கைகளிலேதான் தங்கியிருக்கின்றது.

அப்படி நீங்கள் திறந்துவிட முடியுமான சந்தோஷத்தின் வாசல்களில் ஒன்றைத்தான் இக்கட்டுரையில் நாங்கள் பார்த்தோம். உங்கள் வீட்டின் உணவுப் பழக்கத்திலும், அதனை நீங்கள் உண்ணும் முறையிலும் சரியான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அந்த மகிழ்ச்சியை உங்களது வீட்டிலும் நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். இந்தக் கட்டுரை அதற்கான போதுமான தூண்டுதலை உங்களுக்குத் தராதவிடத்து மேற்கூறிய இரண்டு விடயங்களையும் கடைப்பிடிக்கும் ஒரு குடும்பத்தின் அனுபவத்தை நேரடியாகக் கேட்டுப் பாருங்கள். அப்போது நான் மிகக் குறைவாகவே சொல்லியிருக்கிறேன் என்ற உண்மை உங்களுக்குப் புலப்படும்.

அட்டா... இது தெரியாமப் போச்சே! என்ற அங்கலாய்ப்பு உங்களுக்குள் வருகின்றதா?! சரி இப்போது சாப்பாட்டுக்கு நேரமாகி விட்டது. வாசிப்பதை நிறுத்திவிட்டு போய் அனைவருமாம் ஒன்றாய் அமர்ந்து உண்டுவிட்டு வாருங்கள். ■

ஆரோக்கியமான வாழ்வே அரும் பெருஞ் செல்வமாகும். ஆரோக்கியமும் ஓய்வும் அல்லாஹ் எமக்குத் தந்த இரு நிஃமத்துக்கள். “திண்ணமாக நாம் மனிதனை மிக சிறந்த அமைப்பில் படைத்தோம்” (95:4) என அல்லாஹ் கூறுகிறான்.

அவன் எமக்குத் தந்த இந்த அழகிய உடல் ஓர் அமானிதம். அதை அவ்வாறே திருப்பி ஒப்படைக்க வேண்டும். அந்த அமானிதத்தைப் பேணிப் பாதுகாப்பது எமது கடமை. ஆரோக்கியம் பேணுவது ஓர் இபாதா வும் கூட. அதற்கு முயற்சி எடுப்பதும் இபாதா. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு சிறந்த, தூய்மையான, அனுமதிக்கப்பட்ட பொருத்தமான உணவுகள் அவசியம். அது போன்றே உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, தூக்கம், சுத்தம் என்பனவும் மிக அவசியம். அத்தனையையும் நாம் இபாதாவாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் இம்மையில் சுகமும் மறுமையில் சுவனமும் கிடைக்கும்.

உணவு உட்கொள்ளும்போது உடலும் உள்ளமும் ஒன்றுபட வேண்டும். கையடக்கத் தொலை பேசியில் கதைத்துக் கொண்டும் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டும் சாப்பிடுவதால் உள்ளம் எங்கோ, உணவு எங்கோ, உடல் எங்கோ இருக்கும். இதனால் எல்லை மீறிச் சாப்பட நேரிடுகிறது. இதனால் உடல் பருமன் அதிகரிக்கலாம். மட்டுமன்றி மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், உயர் குருதியழுத்தம், ஈரல் கொழுப்புப் படிவு, நீரிழிவு, பித்தப்பைக் கற்கள், புற்று நோய், மகப்பேறின்மை போன்ற பாரிய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணியாக அமைகிறது.

நாம் எமது அன்றாட உணவில் பல்வேறு வகையான சுவையூட்டிகளைச் சேர்க்கின்றோம். உதாரணமாக இஞ்சி, வெள்ளைப்பூடு, வெங்காயம், வெந்தயம், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்,

டாக்டர் திருமதி எம்.எல்.யு. ஸல்மா

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் Gr - I

சிரேஷ்ட ஆலோசகர், IIM, கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்



# சமையலறை மருத்துவம்

கறுவாப்பட்டை, ஏலக்காய், கரம்பு, கொத்தமல்லி, சீரக வகைகள், பெருங்காயம், மிளகு, புளி, கொறக்கா போன்றவை யாவரும் அறிந்தவை. இவற்றால் சுவை மட்டுமா கிடைக்கின்றன? அவற்றின் மருத்துவக் குணங்களை அன்றே அறிந்தபடியாலோ என்னவோ அன்றைய காலந்தொட்டு இவை சமையலில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இவற்றில் அதிகமானவை விஞ்ஞான ரீதியிலும் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு ஊர்ஜிதப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இஞ்சி: இதன் குர்ஆனியப் பெயர் Zanjabeel. “அந்தக் கிண்ணங்களிலிருந்து இஞ்சிச் சுவை கலந்திருக்கும் பாணங்கள் அவர்களுக்கு அங்கு குடிப்பதற்கு வழங்கப்படும்.” (76:17). இது இரைப்பை, ஈரல் என்பவற்றின் தொழிற்பாட்டைச் சீர்செய்வதால் உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரைக்குமான எத்தனையோ நோய்களுக்கு அருமருந்தாக அமைகிறது. இதனாலேயே இது எமது மருத்துவத்தில் “மஹா ஓளஷதி” என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதிலிருந்து 20க்கும் மேற்பட்ட இரசாயனப் பொருட்கள் பிரித்தெடுக்கப்படுகின்றன. இதில் விற்றமின் B, விற்றமின் C கல்சியம், மகனீசியம், பொட்டா

சியம், பொசுபரசு, இரும்பு போன்ற கனியுப்புக்களும் விற்ற மின்களும் காணப்படுகின்றன. இஞ்சி சமிபாட்டைச் சீர் செய்யும்; பசியைத் தூண்டும். வாந்தியைத் தணிக்கும்; கிருமிகளைக் கொல்லும். மேலும் இது சூடான தன்மை கொண்டபடியால் வெள்ளரிக்காய் போன்ற குளிர்ான உணவுகள் உட்கொள்ளும்போது இதையும் சேர்த்துக் கொண்டால் குளிர்ால் ஏற்படும் பாதிப்பு குறையும்.

இது மலட்டுத் தன்மையை நீக்கும், சிறுநீரைப் பெருக்கும், மாதவிடாய்ப் போக்கைக் கூட்டும். மாதவிடாயில் குருதி குறைவாக வெளியேறுபவர்களுக்கு நல்லது. (Stanley Menorrhoea) மகப்பேற்றுக்குப் பின் ஏற்படும் ஜன்னிக் காய்ச்சலுக்கு (Puerperal Sepsis) உகந்தது. இதற்காக இஞ்சி, வெள்ளைபூடு, புறா இறைச்சியை சமைத்து “நீருடன் கொடுக்க வேண்டும். பாலியல் பலவீனம் உள்ளவர்கள் இஞ்சியுடன் வெங்காயம், தேன், முட்டை இவற்றைச் சூடாக்கி பாலுடன் பருக வேண்டும். ஒரு மாதத்திற்கு தொடர்ந்து இரவில் குடித்து வரவேண்டும். அத்தோடு இரும்பல், நெஞ்சு சளிக்கு உகந்தது. இஞ்சியை வெந்தயம், தேனுடன் கலந்து கொடுக்கலாம்.

மூட்டுவாதம், இடுப்பு வலி, தலைவலி, பல் வலி, காது வலி போன்றவற்றில் வலி நிவாரணியாக இஞ்சி பயன்படுகிறது. ஆத்திரைடலில் ஏற்படும் வலிக்கு சிறந்ததென American Humanist Association (AHA) இல் ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. குளிர்ால் ஏற்படும் வலிகளுக்கும் மிகச்சிறந்தது. குளிர்காலத்தில் சளி வராமல் தடுப்ப தற்கு இஞ்சியும் தேனும் மிளகும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இஞ்சியால் இனிப்பு பாசு செய்தும் உணணலாம்.

மூட்டு வலிக்கு, ஆமணக்கு விதையை நெய்யில் வறுத்துத் தூளாக்கிப் பின் பாலுடன் சேர்த்து சூடாக்கி, வற்றிய பன் இஞ்சித் தூளும் சிவப்புச் சீனியும் கலந்து உட்கொள்ளலாம். சிறுநீரகக் கல் அடைப்பால் ஏற்படும் வலிக்கு இஞ்சிச் சாறும் பெருங்காயமும் சிறிது உப்பும் சேர்த்துக் கொடுக்க வலி குறையும்.

மங்கலான கண் பார்வைக்கு சுத்தமான புதிய இஞ்சியை ஆட்டுப்பாலில் ஊற வைத்து பின் காய வைத்து மெல்லிய (Fine) தூள் செய்து ஸூர்மா போன்று மையிட்டு வரலாம்.

நரம்புத் தொகுதியை எடுத்துக் கொண்டால் முகப் பக்கவாதம் (Facial Paralysis) குணமாக இஞ்சியும் வசம்பும் சம அளவு எடுத்து தேனுடன் கலந்து, காலை மாலை மெதுமெதுவாக நாவில் தடவி மென்று வர வேண்டும். மேலும் இஞ்சி ஞாபக சக்தியைக் கூட்டுகின்றது. தோலில் ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் கரப்பானில் (Urticaria) இஞ்சியை அரைத்துப் பூச குணமாகும். வெண்குஷ்டத்துக்கு மற்ற மூலிகைகளுடன் சேர்த்து 40 நாட்களுக்குப் பூச குணம் தெரியும்.

கர்ப்ப காலத்தில் காலையில் ஏற்படும் வாந்திக்கு (Morning Sickness) பழப்புளியும் சீனியும் இஞ்சிச் சாறும் கலந்து செய்யப்பட்ட Syrup ஐ நாவில் தடவி மென்று வர இந்நிலை குணமாகும். 1998இல் இது ஆய்வு மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. வாகனத்தில் போகும் போதுள்ள வாந்தியையும் இஞ்சி குறைக்கிறது. (German- 1998)

சிலந்திக் கடி விஷத்துக்கு விஷமுறிவாக இஞ்சி பாவிக்கப்படுகிறது. இது ஒரு Antyoxidant என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இஞ்சி சூலகப் புற்று நோய்க் கலங்களைக் கொல்வதாகவும் பெருங்குடல் நேர்குடல் புற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதாகவும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டுவதாகவும் (Immune Booster) கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

எமது மருத்துவத்தில் இஞ்சி கலந்து பல கூட்டு மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இம்மாமருந்தின் மகத்தான மருத்துவக் குணமறிந்து மனையியலில் மனம் நிறைய மணங்கமழ மாற்றம் காண்போம்.

வெள்ளைப்பூடு: இதுவும் உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படும் பிரதான பொருள். இதில் கந்தகம் சார்ந்த பொருட்கள் காணப்படுவதால் ஒரு விஷேச வாயை ஏற்படுகின்றது. பற்றீரியா, பங்கஸ், வைரஸ் போன்றவற்றுக்கெதிரான நுண்ணுயிர் கொல்லியாக இதன் எண்ணெய் பாவிக்கப்படுகின்றது. குடற்புழுக்களுக்கெதிராகவும் தொழிற்படுகின்றது. (WHO- 1999) ஈரல், இரைப்பை தொழிற்பாட்டைத் தூண்டுகிறது. அஜீரணத்தை நீக்கும். வயிற்றுப்

உணவு உட்கொள்ளும்போது உடலும் உள்ளமும் ஒன்றுபட வேண்டும். கையடக்கத் தொலை பேசியில் கதைத்துக் கொண்டும் தொலைக் காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டும் சாப்பிடுவதால் உள்ளம் எங்கோ, உணவு எங்கோ, உடல் எங்கோ இருக்கும். இதனால் எல்லை மீறிச் சாப்பிட நேரிடுகிறது. இதனால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கலாம்.



பொருமல், வாயுத் தொல்லையை நீக்கும். வலி, வீக்கங்களைக் குறைக்கும். இது இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு நுரையீரலினூடாகவும் வெளியேறுகின்றமையினால் சிறு சுவாசக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்வதோடு நுரையீரலை கிருமி தொற்றாமல் பாதுகாக்கும்.

இது சிறுநீரைப் பெருக்குவதோடு கர்ப்பப்பையை, பிசுருங்கச் செய்வதால் மாதவிடாய் போக்கைக் கூட்டும். எனவே, அடிக்கடி கருச்சிதைவு உள்ளவர்கள் மற்றும் ஆரம்ப கர்ப்ப காலங்களில் இதை சாப்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்வது நல்லது. ஆனால், மகப்பேறு நெருங்கிய காலங்களிலும் அதன் பிறகுள்ள காலப் பகுதியிலும் அதிகம் சாப்படுவது நல்லது. கர்ப்பப்பை நன்கு துப்புரவாகும். பால் நன்கு சுரக்கும். இது நீரிழிவு, உயர்குருதிய முத்தம், அதிக கொலஸ்ரோல், பாரிசுவாதம் போன்றவற்றுக்கு நல்லது.

மூட்டு வியாதிக்கு இதை நல்லெண்ணெய்யில் அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

**கறிவேப்பலை:** இது இல்லாத கறியே இருக்காது. இதன் மணமே அலாதினானது. இது அதிக சூடோ அதிக குளிரோ இல்லாத தன்மை கொண்டது. சிறியளவில் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். மலத்தை சிறிதளவு இளகச் செய்யும். சமிபாட்டு உறுப்புகளின் தொழிற்பாட்டை சீர்செய்வதன் மூலம் சமிபாட்டை சீர்படுத்தும். அஜீரணத்தை நீக்கும். பசியைத் தூண்டும். வீக்கம் அகற்றும். வயிற்று வலியை நீக்கும். குடல் வாய்வை நீக்கும். வாந்தி, குமட்டலைத் தணிக்கும். இதன் இளம் தளிர் சீதபேதியை சுகப்படுத்தும்.

இது உடற்பருமனையும் கொலஸ்ட்ரோலையும் குறைப்பதோடு நீரிழிவையும் சுகப்படுத்தும். இது அமைலேச நொதியத்தின் சுரப்பை தடுப்பதன் (Inhibit) மூலம் மாப்பொருள் உடைக்கப்பட்டு குளுகோஸ் ஆகும் வீதம் குறைக்கப்படுவதாக அண்மைக் கால ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. மேலும் ஆண்களின் மலட்டுத் தன்மைக்கு ஒரு காரணமாக அமையும் Seminal Fluid இன் அதி உஷ்ண நிலையை சமநிலைப்படுத்துவதன் மூலம் அக்குறைபாட்டை நீக்கும்.

**வெந்தயம்:** இதில் சிறந்த இரசாயனப் பொருட்கள் காணப்படுவதோடு சோடியம், பொட்டாசியம், மகனீசியம், இரும்பு போன்ற கனியுப்புகளும் காணப்படுகின்றன. இது மார்புச் சளியை நன்கு வெளியேற்றும். இது இரத்தம் கட்டியாகாமல் வைத்திருக்கும் தன்மை கொண்டதால் மாரடைப்பு வருவதைத் தடுக்கும். உயர் குருதியழுத்தத்தையும் குறைக்கும். நீரிழிவுக்கும் நல்லது. ஒரு நேரத்துக்கு ஒரு தேக்கரண்டியளவு சாப்பிடலாம். தாய்ப்பால் சுரப்பையும், சிறுநீர், மாதவிடாய் என்பவற்றையும் அதிகரிக்கும். தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுத்து முடி வளர்வதைக் கூட்டும்.

உடல் பலவீனம், பாலியல் பலவீனம் என்பவற்றுக்கு நீரில் தேன் கலந்து கொடுத்தால் நல்லது. மேலும் கட்டிகள், வீக்கங்கள், முகப்பரு என்பவற்றில் வெளிப்பூச்சாக பயன்படுத்தலாம். இரைப்பை, குடல் நோய்களையும் சீர்செய்யும்.

**பெருங்காயம்:** இதற்கே உரிய வாசனையின் மூலம் இதனை இலகுவில் கண்டுகொள்ளலாம். இது அதிக சூட்டுத் தன்மை கொண்டது. இது நரம்பு மண்டலத்தையும் பாலியல் உணர்ச்சியையும் தூண்டக் கூடியது. குடலில் ஏற்படும் வாயுவை அகற்றுவதில் மிகச் சிறந்தது. குடற்புழுக்களை நீக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். மாத விலக்கைக் கூட்டும். சிறந்த வீக்கமகற்றியாகத் தொழிற்படும். சுருங்கிய தசைகளை விரியச் செய்யும் (Antispasmodic). தவிரவும், அது பாரிசுவாதம், மறதி, மூச்சுக் கஷ்டம், வயிற்றுப் பொருமல், பாலியல் பலவீனம், மஞ்சள் காமாலை, ஈரல் வீக்கம் என்பவற்றுக்கு நல்லது. தொடர்ந்து எடுத்து வந்தால் மலேரியா காய்ச்சல் தொற்றாது. அத்தோடு மூல வியாதி உள்ளவர்களுக்கு இரத்தப் போக்கை கூட்டக் கூடியது.

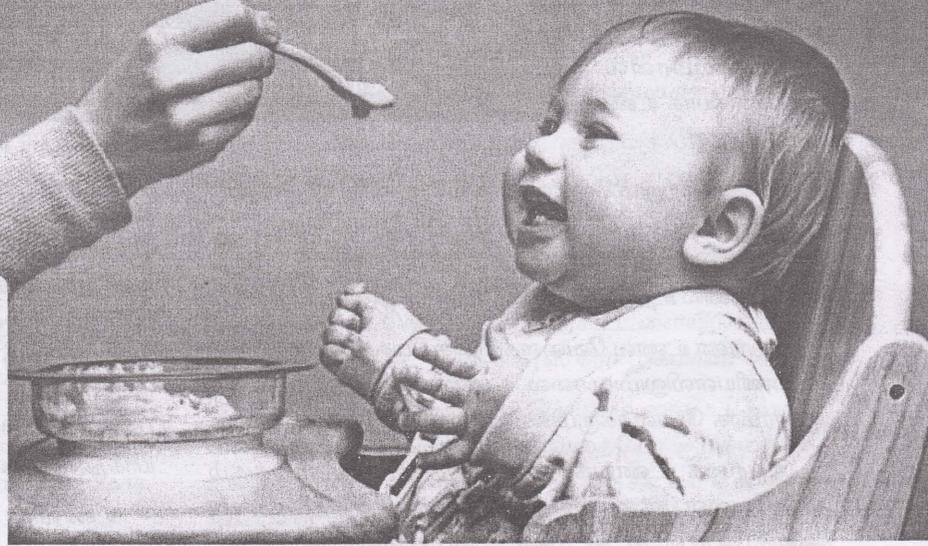
**ஏலம்:** சிறந்த வாசனைப் பொருள். இது சமிபாட்டுத் தொகுதியிலும் இருதயத்திலும் தொழிற்படும். வாயில் ஏற்படும் துர்நாற்றத்தை நீக்கும். இரைப்பைக் கோளாறுகளை சுகப்படுத்தும். சிறுநீரகக் கற்களை வெளியேற்றக் கூடியது.

**கறுவா:-** இலங்கையிலேயே மிகச் சிறந்த வகை கறுவா விளைகின்றது. சமிபாட்டுக் கோளாறுகள் வாய்வுத் தொல்லைகளை நீக்குவதோடு இருதயத் தொழிற்பாட்டை சீர் செய்யும். இரத்தக் குழாய்களுக்குள் இரத்தம் கட்டியாகாமல் தடுக்கும். உயர் குருதி அழுத்தம், உயர் கொலஸ்ட்ரோல், நீரிழிவு போன்றவற்றுக்கு மிக நல்லது. வீக்கங்களைக் கரைக்கும். முகப்பருவை சுகப்படுத்தும். வாய் நாற்றத்தை நீக்கும். இதன் எண்ணெய் வலிகளைக் குறைப்பதோடு பலவீனமான உறுப்புக்களைத் தூண்டி தொழிற்படச் செய்யும்.

**கரம்பு:-** சிறந்த கடுமையான மணங்கொண்டது. அதே நேரம் உஷ்ணத்திலும் கடுமையானது. இது சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கூடாது. எனினும், இரைப்பை, குடல், ஈரல் போன்ற உறுப்புக்களைத் தூண்டும். இது சிறந்த பாலியல் வலிமையை ஏற்படுத்தக் கூடியது. அஜீரணம், வாய்வு என்பவற்றை நீக்கும். வீக்கம், வலியை அகற்றும் முகப்பருவுக்கு வெளிப்பூச்சாக பயன்படுத்தலாம்.

**புளி:** இதிலும் விற்றமின்கள், கனியுப்புகளுடன் ஒக்ஸாலிக் அமிலம் உட்பட இன்னும் சில அமிலங்களும் காணப்படுகின்றன. இது உடல் சூடு, பித்தம் என்பவற்றைக் குறைக்க வல்லது. (76ஆம் பக்கம் பார்க்க)

# கர்ப்பிணித் தாய்மார் மற்றும் குழந்தைகளின் உணவுப் பழக்கம்



**டாக்டர். நஸீஹா அமீன்**  
(MBBS) MO-OPD  
தி சொய்ஸா பெண்கள் மகப்பேற்று  
வைத்தியசாலை, கொழும்பு

மனித வாழ்வின் வெற்றி அவனது உடல், உள ஆரோக்கியத்தில் தங்கியுள்ளது. அது தாயின் கருவறையிலிருந்து ஆரம்பிக்கிறது. தாயின் இதமான மனநிலையும் போஷாக்கு மிக்க உடல் கட்டமைப்பும் மனித வாழ்வின் வெற்றிக்கு அடித்தளமாக அமைகின்றன. அதே போன்று ஒரு குழந்தையின் இணக்கமான குழலும் அதன் போஷாக்கு மிக்க உணவும் வெற்றிப் பாதையைத் தீர்மானிப்பதில் ஒரு முக்கிய காரணியாக இருக்கின்றது. எனவே கர்ப்பிணித் தாய்மார், குழந்தைகளின் உணவுப் பழக்கம் குறித்து நோக்குவோம்.

ஆரோக்கியமான, புத்திக் கூர்மையுள்ள குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வேண்டுமாயின் கர்ப்ப காலத்தில் உட்கொள்ளும் உணவு சம்பந்தமாக கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தின் ஆரம்பப் பகுதிகளில் உணவு உட்கொள்வது கஷ்டமாக இருப்பின், உட்கொள்ள முடியுமான, பிடித்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளலாம். அத்தோடு நாட்டுப் பழவகைகள் இளநீர், மரக்கறி சூப், பிஸ்கட் (கிறீம் கிரேகர்) போன்றவற்றை உட்கொள்வது சிறந்தது. இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பழ வகையைத் தவிர்ந்து உள்நாட்டில் கிடைக்கக்கூடிய புதிய பழ வகைகளை உட்கொள்வது தாய்க்கும் சேய்க்கும் தேவையான விற்றமின்களைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவும். அத்தோடு குழந்தையின் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலம் நன்கு வளர்ச்சியடைவதற்குத் தேவையான போலிக் அமில மாத்திரையை தினமும் முதல்

ஆரோக்கியமான, புத்திக் கூர்மையுள்ள குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வேண்டுமாயின் கர்ப்ப காலத்தில் உட்கொள்ளும் உணவு சம்பந்தமாக கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

12 வாரம் முடியும்வரை கட்டாயமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் மேலதிக உணவுகள் அவசியம். எனினும் அதற்காக சாதாரண உணவு வேளைகளை இரட்டிப்பாக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனைய நாட்களை விட அகப்பையின் அரைவாசியளவு கூட்டுவது போதுமானது. மரக்கறி, தானிய வகைகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். இயலுமான எல்லா வேளைகளிலும் இறைச்சி, மீன், நெத்தலி போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்ப்பது சிறந்தது. வாரத்துக்கு 3 முட்டை வீதம் உட்கொள்ளுதல் போதுமானது.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு தடவை ஒரு டம்ளர் பால் அல்லது யோகூட், தயிர் போன்ற பாலுணவுகளை உட்கொள்ளல் பொருத்தமானது. பாலிலிருந்து கிடைக்கும் போஷணைப் பதார்த்தம் நெத்தலி, சிறிய மீன் வகைகள், கீரை வகைகள், பயறு, விளாம்பழம், எள்ளு போன்றவற்றை அடிக்கடி உட்கொள்வது ஊடாக பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

பிரதான உணவின் பின் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகளாவது பழமொன்றை உணவாகக் கொள்ள வேண்டும். இது தேவையான விற்றமின்களை உடலுக்கு வழங்குவதோடு உணவு சமிபாடடையவும் உதவி செய்யும்.

நார் சேர்ந்த மரக் கறி, பழங்கள், கீரை வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம். இவற்றை முடியுமானவரை பச்சையாக உண்பது சிறந்தது.

மரக்கறி மற்றும் கீரை வகைகளை உணவுக்கென தயாரிக்கும்போது நெத்தலி அல்லது மாசி சிறிதளவு அதனுடன் சேர்த்து எடுப்பதன் மூலம் அவற்றில் உள்ள இரும்புச் சத்து உடலில் உறிஞ்சிக் கொள்வதனை அதிகமாக்கலாம்.

சாதாரண உணவு வேளைகளுக்கு மேலதிகமாக காலை 10 மணியளவிலும் மாலை 4 மணியளவிலும் மேலதிக ஆகாரமாக போஷாக்குமிக்க உணவுகளை உண்ணலாம்.

இயற்கை உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் அதேவேளை, சந்தையில் கிடைக்கின்ற சமைத்த உணவுகளைத் (பெடிஸ், கட்டட்) தவிர்ந்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட நாட்களில் கிளிநிக் செல்வதோடு வைத்தியரால் வழங்கப்படும் மாத்திரைகளை குறிப்பிட்டபடி உட்கொள்ளவும் வேண்டும். அத்துடன் அங்கு நடைபெறும் வகுப்புகளிலும் கலந்து கொண்டு உரிய ஆலோசனைகளைப் பெறவும் தயங்கக் கூடாது.

குழந்தை பிறந்ததும், அதன் பராமரிப்பில் தாயின் பங்களிப்பே மிக முக்கியமானது. குழந்தை பிறந்தவுடன் பால் ஊட்டுவது மிகச் சிறந்தது. அத்துடன் பிறந்து 1/2 மணி தொடக்கம் 1 மணித்தியாலத்துக்குள் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது அவசியமாகும். முதல் மூன்று நாட்களிலும் கொலஸ்ரம் சேர்ந்த பாலே சுரக்கும். அது குழந்தைக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமான போஷணையையும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையையும் கொண்டுள்ளது. அது வெண்ணிறம் இல்லை என்று கருதி புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பப் பதனை முழுமையாக தவிர்க்க வேண்டும். குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் முறையை தாதிமார்களிடம் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

பிறந்தது முதல் 6 மாதம் பூரணமாகும் வரை அதாவது 180 நாட்கள் தாய்ப்பாலை மாத்திரமே ஊட்ட வேண்டும். நீர், குளுக்கோஸ், கற்கண்டு, பால்மா, கொத்தமல்லித் தண்ணீர் போன்றவற்றை தவிர்ந்தல் வேண்டும். இது குழந்தைகள் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் சரியான வளர்ச்சிக்கும் துணை நிற்கும்.

ஆறுமாத காலத்தின் பின்பு தாய்ப்பால் ஊட்டும் அதே வேளை, மேலதிக உணவுகளையும் வழங்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். குழந்தை இரண்டு வருடம் பூர்த்தியாகும் வரை தாய்ப்பால் ஊட்டுவது அவசியமாகும்.

**பாலூட்டுவது தாய்க்கும் சேய்க்கும்  
இடையேயுள்ள அன்பைக் கூட்டுகின்றது.  
இது அல்லாஹ்வின் கட்டளை என்பதனை  
அறிந்த நிலையில் ஊட்டும்போது அல்லாஹ்  
வின் அன்புக்குரியவர்களாக மாறி ஈருலக  
நன்மையையும் பெறமுடியும்.**

கடைந்தெடுத்த தடிப்பமான சோற்றில் இருந்து மேலதிக உணவை ஆரம்பிக்கலாம். அதற்கு தாய்ப்பால் சிறிது சேர்த்துக் கொள்வது பொருத்தமானது. உணவு

தயாரிக்கும்போது ஆரம்பத்தில் இருந்தே ஒரு தேக் கரண்டி எண்ணெய் அல்லது தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துக் கொள்வதும் உகந்தது. அத்தோடு தூளாக்கப்பட்ட நெத்தலி, நுண்ணிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி, மீன், நன்கு அவித்து எடுக்கப்பட்ட முட்டை மஞ்சள்கரு ஆகியவற்றை சேர்ப்பது அதன் வளர்ச்சிக்கும் செயற்பாட்டுக்கும் உதவும். அத்துடன் தானிய வகைகள் (பருப்பு, பாசிப் பயறு), கீரை வகைகளையும் படிப்படியாக நாளாந்த உணவு வேளைகளில் சேர்த்தல் வேண்டும்.

உணவின் பின்பு பழ வகைகளை கொடுப்பதன் மூலம் இரும்புச்சத்து உறிஞ்சப்படுவதைக் கூட்டலாம்.

கடும் பச்சை நிற, செம்மஞ்சள் நிற மரக்கறி வகைகளையும் (கரட், பூசணிக்காய், கீரை வகைகள்) உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது குழந்தையின் கண் பார்வைக்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் உதவும்.

குழந்தை வேகமாக வளர்வதற்கு உணவு கொடுக்கும் வேளைகளின் எண்ணிக்கையை படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும்.

▶ 6-8 மாத காலம் வரை நாளுக்கு 3 வேளை உணவுடன் இடை இடையே தாய்ப்பால் ஊட்டல்.

▶ 9-11 மாத காலத்தில் தினசரி பிரதான உணவு (3-4) வேளைகளுடன் சிற்றுணவு ஒன்று மற்றும் தாய்ப்பால் ஊட்டல்.

▶ 12-24 மாத காலத்தில் தினசரி பிரதான உணவு (3-4) வேளைகளுடன் சிற்றுணவு 2 வேளைகள் மற்றும் தாய்ப்பால் ஊட்டல்.

▶ உணவுவேளையின் பின்னரே தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்.

▶ 6-8 மாத காலத்தில் 2-3 தேக்கரண்டி அளவு ஆரம்பத்து (200 ml கோப்பை) 1/2 கோப்பையை விட சிறிதளவு அதிகம் கொடுக்க வேண்டும்.

▶ 9-11 மாத காலத்தில் கோப்பை 3/4 அளவும், 12-24 மாத காலத்தில் 20 ml கோப்பையை விட சிறிதளவு அதிகம் கொடுத்த பின் கொதித்து ஆறிய நீரை தேவைப்படும் அளவு கொடுக்க வேண்டும். (இவ்வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு குடும்ப உணவை வழங்கலாம்)

சிறு குழந்தைக்கு உணவூட்டும்போது புரிந்துணர்வு டனும் பொறுமையுடனும் பொறுப்புடனும் அன்புடனும் நடந்து கொள்வது அவசியம். அப்போது பன்வருவன வற்றை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்:

- ▶ பசி ஏற்படும்போது உணவு ஊட்டல்
- ▶ பிரத்தியேகமான, சுத்தமான பாத்திரங்களில் அதற் கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் உணவூட்டப் பழக் குதல்.
- ▶ குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இதனை ஒரு மகிழ்ச்சிக ரமான நேரமாக மாற்றிக் கொள்வது சிறந்தது.

**குழந்தை நோய்வாய்ப்படும்போது...**

- ▶ தாய்ப்பால், நீராகார வகைகளைக் கொடுக்கும் வேளைகளை அதிகரித்துக் கொள்ளுதல்.
- ▶ மிருதுவான, சுவையான, விழுங்குவதற்கு இலகுவான உணவு வகைகளைக் கொடுத்தல்.
- ▶ உணவூட்டும் வேளைகளை அதிகரிக்கும் அதேவேளை உணவின் அளவைக் குறைத்தல்.
- ▶ நோய் குணமானதன் பின்பும் குழந்தையின் நிறை சாதாரண நிலைக்கு திரும்பும் வரை மேலதிமாக உணவு கொடுத்தல்.
- ▶ உணவூட்டும் அதேவேளை ஒவ்வொரு மாதமும் நிறை பார்த்து பிள்ளையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.

பிரச்சினைகளின் போது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

பிள்ளையின் விருத்தி குறையுமானால் அல்லது தாய் தொழிலுக்குச் செல்ல வேண்டி ஏற்பட்டால் மேலதிகமான உணவு கொடுப்பதனை 5ஆம் மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் இருந்து தொடங்கலாம்.

தொழிலுக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் தாய்ப்பாலை சுத்தமான பாத்திரத்தில் சேகரித்து வைத்து தேவையான நேரங்களில் ஊட்டலாம். அதற்காக கரண்டியை பாவிப்பது நல்லது. கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் உடலில் குழந்தைக்குப் பாலூட்டத் தேவையான அளவு உணவு சேமிக்கப்படும். எனவே, பாலூட்டும் தாய் போஷாக்கு மிக்க சாதாரண அளவு உணவை உட்கொள்வது தாயின் உடற்பருமனை தக்க வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

ஒரு குழந்தையை ஆரோக்கியமாக வளர்த்தெடுக்க விரும்பும் தாய்மார் புட்டிப்பாலைத் தவிர்ப்பது சாலச் சிறந்தது.

இரண்டு வயது பூர்த்தியான குழந்தைக்கும் போஷாக்கு மிக்க (Balance Diet) உணவு கொடுத்தல் வேண்டும். அவர்களது உணவிலும் மரக்கறி வகைகள், கீரை வகைகள், தானியம் உட்பட மீன், இறைச்சி, முட்டை ஏதாவது ஒன்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரு நாளைக்கு 6-8 டம்ளர் நீர் அருந்துவது அவசியம்.

மேற்படி கர்ப்ப காலம் முதல் பிள்ளையின் வளர்ச்சிப் பருவம் வரை உணவில் காட்டும் கரிசனை ஆரோக்கியமான ஒரு நாட்டுப் பிரஜை உருவாக துணை நிற்கும். அத்தோடு, அக்குழந்தையை ஆளுமை மிக்க குழந்தையாக மாற்றுவதும் பௌதிக, ஆன்மிக அறிவை படிப்படியாக ஊட்டி வளர்ப்பதும் தாய்மாரின் பொறுப்பு ஆகும். அப்போது அக்குழந்தை உடல், உள வளர்ச்சியை சமமாகப் பெற்று மிகச் சிறந்த ஆளுமையாக மாறும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதும், குழந்தைக்குத் தேவையான உணவு, தேவையான அறிவு என்பவற்றைக் கொடுப்பதும் ஓர் இபாதத் என்பதனை தாய்மார் மறந்து விடக் கூடாது. ஏனெனில், தொழுமாறு கட்டளையிட்ட இறைவன், குழந்தை 2 வருடம் பூரணமடையும் வரையும் தாய்ப்பால் கொடுக்குமாறும் கட்டளையிடுகிறான். (ஸூரா லுக்மாண்: 14-15)

எனவே, கர்ப்ப காலத்தில் போதிய உணவு உட்கொள்வதையோ தாய்ப்பால் ஊட்டுவதையோ குழந்தைக்கு உணவுதயாரித்து பரிமாறுவதையோ ஒரு சமையாக கருதாது அவற்றை இபாதத்தாக கருதி செயல்படுவோம்.

பாலூட்டுவது தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடையேயுள்ள அன்பைக் கூட்டுகின்றது. இது அல்லாஹ்வின் கட்டளை என்பதனை அறிந்த நிலையில் ஊட்டும்போது அல்லாஹ்வின் அன்புக்குரியவர்களாக மாறி ஈருலக நன்மையையும் பெறமுடியும்.

எம்மைப் படைத்த இறைவன் எம்முடன் மிகவும் அன்புடையவன். எமது உடலுக்கு பொருத்தமற்ற உணவு வகைகள் எவை என்பதனைக்கூட அவன் எமக்குச் சுட்டிக் காட்டியுள்ளான்.

“மனிதர்களே பூமியில் உள்ளவற்றில் (புசிக்க உங்களுக்கு) அனுமதிக்கப்பட்ட நல்லவற்றையே புசியுங்கள்.” (21-68)

“நம்பிக்கையாளர்களே தானாக செத்தது, இரத்தம், பன்றியிறைச்சி, அல்லாஹ் அல்லாதவர்களின் பெயர் கூறப்பட்டவை ஆகியவையும் உங்களுக்கு விலக்கப்பட்டுள்ளன. அதே போன்று மதுபானமும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய ஏனையவையும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.” (50: 3)

இவ்வாறு தடைசெய்யப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பது அவசியமாகும். அதேபோன்று அனுமதிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளிலும் எமது உடலுக்கு அவசியமான அளவையே உண்ணல் வேண்டும்.

“நாம் உங்களுக்கு அளித்தவற்றில் நல்லதைப் புசித்து வாழுங்கள். அதில் நீங்கள் வரம்பு மீறிவிடாதீர்கள். மீறிடும் உங்கள் மீது என் கோபம் இறங்கிவிடும். எவன் மீது என் கோபம் இறங்கி விடுகின்றதோ அவன் நிச்சயமாக அழிந்தே விடுவான்.” (20: 81)

(76ஆம் பக்கம் பார்க்க)

# இப்படியும் மனிதர்கள் இன்று

அஞ்சாறு நாளாக மன  
ஆத்தாமையால் ராப்பகலாய்- என்  
பஞ்சானும் குஞ்சுகளும்  
பாடுபட்டுச் சேத்த நெல்லு

நெல்லுமூடை பத்தொன்பது  
நிம்மதியைத் தந்த நெல்லு  
எல்லாதையும் கையெடுத்து  
எனக்கும் ரெண்டு மூணு தாங்க?

அந்தி, விடிஞ்சி இந்த  
ஆறேக்கர் செய்வதற்கு- நீ  
நொந்து பட்ட பாட்டையெல்லாம்  
நோக்காமலா நானிருந்தேன்?

வெள்ளம் அனிக்குதென்ற  
வேதனைய என்னிடத்தில்  
அள்ளியள்ளிக் கொட்டினாயே!  
அதை மறந்து போவேனா நான்?

ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லி நான்  
உட்டெறிஞ்ச வயலுக்குள்ளே  
உன்னால் பொறுக்கியதை  
உரிமை கொள்வதெவ்வாறு?

பிள்ளை குட்டிக்காரன் நீ  
பெரும்பாணைக் காரனும் நீ  
கொள்ளையான நெல்லு இல்லை  
கொண்டு போ நீ முழுவதையும்

போடியாரே உங்கள் கையால்  
போட்ட முதல் எல்லாதையும்  
நாடி நரச்சாயிலும்  
நான் மறக்கப் போறதில்லை

உங்க வயல், உங்க முதல்  
உள்ளதெல்லாம் உங்கடதான்  
எங்களால ஆன தெல்லாம்  
ஏதோ, பட்ட பாடுகள்தான்.

பாடுபட்ட மனிசனுக்கே  
பலன் கிடைக்க வேணுமென்று  
நாடு நாடாய்ப் பேசுவதை  
நானறிஞ்சி வைத்திருக்கன்

பாதியையாலும் நீங்க

பங்கெடுத்துக் கொண்டாத்தான்  
மீதியை நான் பெறுவதிலே  
மிகத்திருப்தி கொண்டிடுவேன்.

அல்லாஹ்வுக்காக நீ  
அவளவையும் கொண்டு சென்று  
அரிசி ஒரு மூடை குற்றி  
அனுப்பி வைப்பாய் புதிரு தின்ன

பாடுபட்டோன், முதலிட்டோன்  
பண்புகளில்வாறிருந்தால்  
கோடுகளில் பிரச்சினைகள்  
குவிவதற்கு நியாயமில்லை!

எப்படியோ ஆளை ஆள்  
ஏய்க்குமிந்தத் தொழில் முறையை  
இப்படியும் செய்வதற்கு  
இன்றுமுள்ளார் நல் மனிதர்!

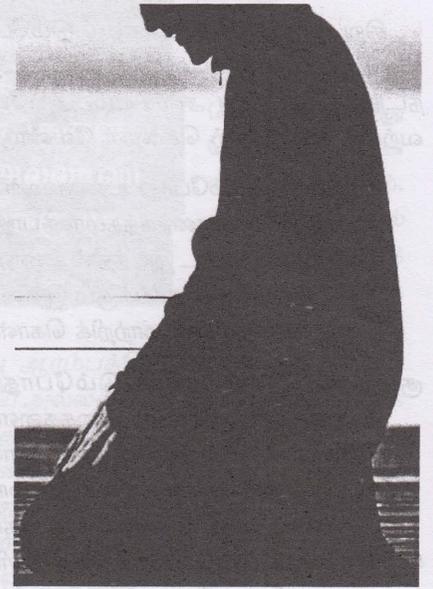
மின் விளக்குகள் ஒளி கொடுக்க  
வாண ஜாலங்கள் விழிபறிக்க!  
இன்னிசை ஆரவாரங்களுடன்  
கஜீஜாவின் மணவாழ்வு  
அராங்கேற்றம் தோரணையில்!

பொன்னில் 20 பவுணாம்!  
மண்ணில் 5 ஏக்கராம்  
முதுகெலும்பில்லா மணவாளனுக்கு!  
வாழ்வளிக்க வந்தவன்  
வாழ்வு கேட்கிறான் மணப்  
பெண்ணிடம்!

ஓலக் குடிசையில் ஓலமிடும்  
ஓராயிரம் கன்னிகளை  
ஓராங்கட்டும் வாலிப உலகம்!

காத்திருந்த பொழுதுகள் இருளாகி  
வாழ்வையே இருளாக்கிப் போன  
முதிரகன்னிகளுக்கு பதில் சொல்லும்  
செல்வ ஹாஜிகளும்!  
வாலிப கூட்டங்களும் எங்கே!

இனியும் வேண்டாம் இக்கொடுமை  
வாலிபர்களே!  
வீரியத்துடன் வெகுண்டெழுங்கள்!



கலாபூசஷணம், கலைமணி,  
ஏ.எ. இஸ்மாலெவ்வை  
சம்மாந்துறை

மாதுவின் தோளில் சாயாமல்  
சமூகத்தை சுமக்கத்  
தயாராகுங்கள் உங்கள்  
தோளில்!  
சீதனத்தைப் புரட்டி!  
வாழ்வளிப்போம்  
ஏழைகளுக்கு!

மருதமுனை சஜீத்  
இஸ்லாஹிய்யா அரபுக்  
கல்லூரி



வாழ்வளிப்போம்  
நெருக்கடிக்கு!

பல ஏக்கர் பரப்பு  
நிலமெல்லாம் பண்படுத்தப்பட்டு  
அங்கே பலரகப் பயிர்கள்...

குட்டை நெட்டையான செடி கொடிகளிலே  
வானவில் வர்ணம்  
புதைத்த மலர்க் குவியல்கள்...

ஆங்காங்கே ரசிகர்கள் வலம் வந்திட  
சிறு தெருக்கள்...

கிளை பெருகி அடர்த்தி கொண்ட  
உறுதியான மரங்கள்...

பல ஒன்றாகவும்  
சில தனித்தும்

வளர்ந்திடும் செடிகள்...

நீண்டும் வளைந்தும் தன்னம்பிக்கையோடு  
காய்கள் சமக்கும்...!

வெயில் சுட்டால்  
வாடிப்போகும், ஆனால்  
பொறுமை இழக்காது...  
மழைத் துளி பட்டால்  
விரிந்து சுவரும், ஆனால்  
பெருமை கொள்ளாது...

இலையுதிர் காலம் வந்தால்  
தன்னையிழந்து பிறருக்கு  
வாழ்வளிக்கும், அங்கே  
தலைக்கனம் இருக்காது...  
வசந்த காலம் பிறந்தால்  
மற்றவைகளின் சந்தோஷத்துக்காய்  
புதுப் பிரசவமாகும்,  
தன்னலம் பாராது...

தென்றல் தொட்டால்  
அதற்கு இசைந்து கொடுத்து  
உறவு பாராட்டும்,  
அதன் குறைகள் பேசிடாது...

புயல் அடித்து சேதமானாலும்  
திருப்தியாய் ஏற்றிடும்,  
பதற்றம் கொள்ளாது...  
பல ரசிகர்களின் வார்த்தைகள்  
அலட்சியப்படுத்தும், ஆனால்  
சகிப்பை இழக்காது...!

காலமெல்லாம் நாம் வாழ்கிறோம்  
எம் இறை அற்புதங்கள் சமந்து  
நாம் வாழ்கிறோம்!

எம் இறை நியதியை ஏற்று  
நாம் வாழ்கிறோம்!

ஒற்றுமை நம் வாசகமானதால்  
ஒன்றாகவே பிறர் மனம்  
குதூகலிக்கின்றோம் என்ற  
மனத் திடங்கள்  
அச்சோலையின்  
எழிலாகின்றன...!

ஆவறா

இதுவல்லவோ

குடும்பமெனும் சோலை!!!



பின்த் அன்ஸார், உயன்வத்தை

## குடும்பம் ஒரு சோலை

வறுமையில் ஒரு துளியை  
பொறுமையுடன் சுவைத்துப்பார்  
வாழ்வில் நீ அருந்தும்  
தேனமுதமல்ல- வறுமை  
அதையும் தாண்டி  
வளமான வாழ்வுக்கு  
தரமான உரமளிக்கும்  
நிறைவான மாமருந்து...!

வறுமையில் ஒரு துளியை  
பொறுமையுடன் சுவைத்துப் பார்  
கோடை காலத்தில்  
உடல் நனைக்கும்  
குளிர் புனல் அல்ல- வறுமை  
அதையும் தாண்டி  
சிந்தனைக் கண் திறக்கும்  
சீரிய மலையருவி...!

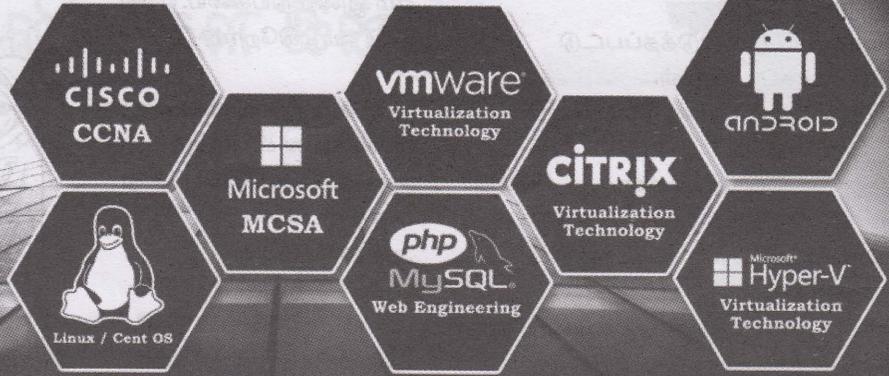
வறுமையில் ஒரு துளியை  
பொறுமையுடன் சுவைத்துப் பார்  
அந்தகாரம் அகற்று  
அருமைக் கதிர்வெண் - வறுமை  
அதையும் தாண்டி  
அல்லாஹ்வின் நெருக்கம் காண  
அகத்திருள் களையும்  
அதிசய அிகல் விளக்கு...!

வறுமையில் ஒரு துளியை  
பொறுமையுடன் சுவைத்துப் பார்  
ஆரமுதளிக்கும் அன்புத்தாயல்ல- வறுமை  
அதையும் தாண்டி  
இமைப் பொழுதில் ஈடு இணையில்லா  
புலமைக் கவிஞனை  
புறந்தள்ளும் புதுமைத் தாய்...!

இராணி பௌசியா  
கதுருவெல

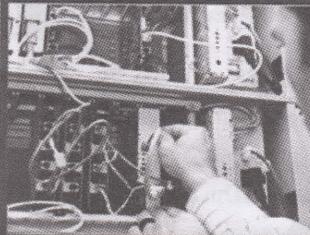


குறுகிய காலத்தில்  
Computer Networking  
துறையில் நிபுணத்துவம் பெறுவதற்கு



தலை நகரில் Network துறைசார் கற்கை நெறிகளை தலை சிறந்தமுறையில் வழங்கும் ஒரே கல்வியகம் WinSYS Networks

Cisco Labs with Equipments



Microsoft Labs with Laptops & Servers



100% Practical Sessions

**CCNA**  
200-120  
Cisco Certified Network Associate

**CCNA-Security**  
640-554  
Cisco Certified Network Associate - Security

**CCNA-Voice**  
640-461  
Cisco Certified Network Associate - Voice

**MCSA**  
70-410, 411, 412  
Microsoft Certified Solutions Associate

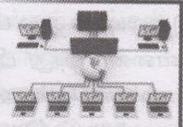
**MCSE-SI**  
413 & 414  
Microsoft Certified Solutions Expert Server Infrastructure

**CCNP-R&S**  
Route, Switch & TShoot  
Cisco Certified Network Professional

Certificate in **HARDWARE** Networking



Certificate in **NETWORK** Administration



**PHP & MySQL**  
Web Engineering

**Server Virtualization**  
VMware, Citrix & Hyper-v  
25% Special Discount

**ONE-DAY Practical Workshop**

**CCTV Camera Installation, Network Cabling, PABX Intercom & Wireless**  
With Lunch, Refreshments & Certificate

Only 2500/-

**Four-DAYS Residential Practical Workshop**

**Fiber Cabling, Copper Cabling, CCTV Installation with DDNS (Remote View) PABX Advanced Technologies with Access Control System**  
With Lunch, Refreshments, Toolkit & Certificate

**Android App Development**

**Linux Network Administration**

- ▲ 12 வருட அனுபவம் கொண்ட நிறுவனம்
- ▲ தொழில்துறை அனுபவம் மிக்க பயிற்றுனர்கள்
- ▲ நவீன வசதிகளுடனான பயிற்சியறை (AC Labs, Real Routers)
- ▲ அனைத்து மாணவர்களுக்கும் தனிப்பட்ட கணனி மற்றும் Routers

**Anniversary Offer**  
CCNA+MCSA:  
Just LKR 25000  
Hardware+Network:  
Just LKR 10000

**Hello: 0777-259927**

அல்ஹஸனாத்

மே: 2015 | ரஜப்-ஷஃபான்: 1436

# SECOND BREAKING RECORDS !

இலங்கை வரலாற்றில் இரண்டாவது தடவையாக ஒரே வகுப்பில் கல்வி கற்ற 12 மாணவர்கள், ஒரே நாளில் MCSA பரீட்சையில் சித்தியடைந்த சாதனை!



Name : Safer Mohamed Safry  
Exam : MCSA 412  
Marks : 750/1000



Name : J.Neel Jeyaruthan  
Exam : MCSA 411  
Marks : 834/1000



Name : P. Surenraj  
Exam : MCSA 411  
Marks : 950/1000



Name : A.Akthar Farvees  
Exam : MCSA 411  
Marks : 734/1000



Name : A.Amurthan  
Exam : MCSA 410  
Marks : 750/1000



Name : C. Saktheeshvaran  
Exam : MCSA 410  
Marks : 734/1000



Name : Athambawa Irsath  
Exam : MCSA 410  
Marks : 719/1000



Name : T. Ijaz Farihu  
Exam : MCSA 410  
Marks : 730/1000



Name : A.M.Mohamed Shiroosan  
Exam : MCSA 410  
Marks : 718/1000



Name : M.M. Abdul Haq  
Exam : MCSA 410  
Marks : 719/1000



Name : S. Mohamed Sahth  
Exam : MCSA 410  
Marks : 700/1000



Name : Hussain Mohammed Sifad  
Exam : MCSA 410  
Marks : 850/1000

பொது அமைதி  
யாழ்ப்பாணம்

தொழில்சார் துறையில் அடுத்த இலக்கை அடைவதற்காக காத்திருக்கும் எல்லோருக்கும் WinSYS வழங்கும் ஓர் வாய்ப்பு

கண்டி, மட்டக்களப்பு மற்றும் யாழ்ப்பாணம் ஆகிய கிளைகளிலும்

• MS Office Applications

• Computerized Accounting

• Graphic Designing

• Hardware & Networking

• Web Designing

• Network Administration

• Web Development

• AutoCAD 2D & 3D Drafting

## WinSYS NETWORKS®

The Network Security Training Provider of the Nation!

Address : #14, Schofield Place, Kollupitiya, Colombo 03  
Telephone : 0112-589567 | 0112-589568  
Online : www.winsys.lk | info@winsys.lk

HOTLINES

Colombo - 0777-259927

Kandy - 0777-047708

Batticaloa - 0777-832871

Jaffna - 0777-259927



முன்றும் நினைக்கலி  
தொழில்கலி அமைக்குமலி  
அங்காரம் குற்றம்

TVET REG NO: P01/0402

அல்ஹஸனாத்

மே: 2015 | ரஜப்-ஷஃபான்: 1436



மனித வாழ்வின் சகல துறைகளுக்கும் வழிகாட்டுகின்ற வான்மறை உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் உள ஆரோக்கியத்துக்கும் பெரிதும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது. அவ்வாறே அல்லாஹ் இப்பூவுலகை மனிதனுக்கு வசப்படுத்தியும் கொடுத்துள்ளான். அவன் எந்தவோர் அருளையும் மனிதனுக்கு காரணமில்லாமல் கொடுக்க வழிமில்லை. அவன் அளித்துள்ள அருள்கள் பற்றி ஒருநாள் வினாத் தொடுக்கவும் அவன் காத்திருக்கிறான்.

**வாழ்வாதாரங்கள் அருளப்பட்டிருப்பதில் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவம்**

மனித உடல் உள்வாங்க முடியுமான பொருட்களாக இருப்பினும் அவற்றை ஆகுமானவை தடுக்கப்பட்டவை என அல்குர்ஆன் இரண்டாகப் பிரித்துக் காட்டுகிறது. “மனிதர்களே! பூமியில் உள்ளவற்றில் அனுமதிக்கப்பட்ட பரிசுத்தமானதையே உண்ணுங்கள். மேலும் ஷைத்தானுடைய அடிச்சுவடுகளைப் பின்பற்றாதீர்கள்.” (2: 168)

புறா இஸ்ரவேலர்களுக்கு அல்லாஹ் புரிந்த அருள்களுள் ஒன்றுதான் வானத்திலிருந்து அவர்களுக்கு உணவு வகைகளை இறக்கியதாகும். “மன்னு, ஸல்வா எனும் உணவை உங்களுக்கு இறக்கி, நாம் உங்களுக்கு வழங்கிய பரிசுத்தமானவற்றிலிருந்து உண்ணுங்கள் என்றோம்.”

(2: 57)

‘மன்னு’ என்பது ஒரு வகையான தானியமாகும். ‘ஸல்வா’ என்பது அவர்கள் இலகுவாகப் படித்துக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு வகைப் பறவையாகும். ஒரு மனிதனின் சீரான தேகாரோக்கியத்துக்கு அவசியப்படும் காபோஹைதரேட்டும் புரதமும் இந்த இரு வகை உண

வுகளிலும் அடங்கியிருந்தன. ஆனால், அனைத்திலும் மாறுசெய்த புறா இஸ்ரவேலர்கள் இந்த அருளையும் துச்சமாக மதித்தார்கள். விண்ணிலிருந்து இறக்கப்பட்ட இந்த ஆகாரங்களை உட

கொண்டு காலப்போக்கில் களைப்படைந்து போனார்கள்.

“முஸாவே! ஒரே வகையான உணவை எம்மால் சகிக்க முடியாது. எனவே, பூமி விளைவிக்கின்ற கிரை, வெள்ளரிக்காய், பூண்டு, பருப்பு, வெங்காயம் ஆகியவற்றை எங்களுக்காக வெளிப்படுத்திக் தருமாறு உம் இறைவனிடம் கேட்பீராக என்று கூறியபோது சிறந்ததற்குப் பகரமாக தாழ்ந்ததையா மாற்றிக் கேட்கிறீர்கள்? ஏதேனும் ஒரு நகரத்துக்குச் சென்று விடுங்கள். அதில் நீங்கள் கேட்பது நிச்சயமாக உங்களுக்குக் கிடைக்கும்’ என்று மூஸா கூறினார்.”

(2: 61)

இறை தூதர் ஐயூப் (அலைஹிஸ்ஸலாம்) நோயுற்றிருந்த வேளையில் தன் இறைவனை அழைத்தபோது அவரது நோயைக் குணப்படுத்த அல்லாஹ் தண்ணீரை அமைத்துக் கொடுத்தான். “உமது காலால் நிலத்தில் அடிப்பீராக! என்றோம். அடிக்கவே நீர் பீறிட்டு ஓடியது. இதோ குளிர்ந்த குளிக்குமிடமும் குடிபானமுமாகும் எனக் கூறினோம்.”

(38: 42)

மர்யம் (அலைஹிஸ்ஸலாம்) கருவுற்று, ஈஸா (அலைஹிஸ்ஸலாம்) அவர்களை ஈன்றெடுத்த வேளை

மனிதன் இரு கூறுகளால் படைக்கப்பட்டான். ஒன்று அல்லாஹ்வின் நுரீயிலிருந்து ஒரு பிடி மண்; மற்றது அல்லாஹ்வின் ‘ருஹ்’ இல் இருந்து ஓர் ஊதல். முன்னையது மனித உடலுடனும் பின்னையது மனித ஆன்மாவுடனும் சம்பந்தப்பட்டிருந்தது. உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண மனிதர்களுக்கு சகல வாழ்வாதாரங்களையும் வகுத்துக் கொடுத்துள்ள அல்லாஹ், மனிதன் தனது முக்கிய கூறாவ ஆன்மாவைப் பறக்கவிட்டு வாழ்வதை ஒருபோதும் அங்கீகரிப்பதில்லை.

யில் அவரையும் குழந்தையையும் அல்லாஹ் எவ்வாறு அரவணைத்தான் என்பதை ஸூறா மர்யம் பின்வருமாறு விவரிக்கிறது:

“ஜிப்ரீல் அவரை அழைத்து, மர்யமே! நீர் கவலை கொள்ளாதீர். உமக்கு கீழே உம் இறைவன் ஒரு நீருற்றை ஏற்படுத்தியுள்ளான் என்று கூறினார். ‘பேரித்த மரத்தின் அடிப்பாகத்தைப் பலமாக உம் பக்கம் உசுப்புவீராக. அது கனிந்த பேரித்தம் பழங்களை உம்மீது சொரியும். நீர் உண்டு குடித்து கண்குளிர்ச்சி அடைவீராக’ என்றும் அவர் கூறினார்.” (19: 24- 26)

பேரித்தம் பழங்களில் உள்ள சிறப்புக்களை நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் சிலாகித்துப் பேசியுள்ளார்கள்.

“யார் காலையில் எழுந்ததும் அரேபியாவின் ஏழு பேரித்தம் பழங்களை உண்ணுகிறாரோ அவருக்கு அந்நாளில் எந்த நச்சோ, மந்திரமோ தீங்காக அமையாது.”

(அல்புகாரி, முஸ்லிம்)

இறை ஏவல்- விலக்கல்களில் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவம்:

கடமையான குளிப்பை நிறைவேற்றுவது பற்றிய சட்டத்தைப் பிரகடனம் செய்யும்போது “நீங்கள் நோயாளியாகவோ அல்லது பயணத்திலோ இருந்தால் அல்லது உங்களில் ஒருவர் மலசலம் கழித்துவிட்டு வந்தால் அல்லது நீங்கள் உடலுறவு மூலம் மனைவியைத் தீண்டியிருக்கும் நிலையில் தண்ணீரைப் பெற்றுக் கொள்ளவில்லையென்றால் தூய்மையான மண்ணை நாடி உங்கள் முகங்களையும் உங்கள் கைகளையும் தடவிக் கொள்ளுங்கள்.” (4: 43)

இந்த வசனத்துக்கு பேரறிஞர் இப்னுல் கையிம் அல் ஜவ்ஸி (ரஹிமஹுல்லாஹ்) தனது பரபலமான ‘அத்திப் புந் நபவி’ எனும் நூலில் இவ்வாறு விளக்கமளிக்கிறார்:

“தண்ணீரைப் பாவிப்பதானது ஒரு நோயாளியின் உடல் நலத்துக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம் என்று கருதப்படும்போது தூய புழுதியைப் பயன்படுத்த அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வசனம் ஒருவரின் உடல் உள்வாங்கும் வெளியேற்றும் உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் அம்சங்களிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள ஒருவர் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் எடுக்க வேண்டிய அனைத்து முன்னெச்சரிக்கைகளையும் வருமுன் காக்கும் நடவடிக்கைகளையும் வலியுறுத்தும் ஒரு வசனமாகும்.”

நோன்பு நோற்பதைக் கடமையாக்கியபோது “உங்களில் எவர் நோயாளியாகவோ அல்லது பயணத்திலோ இருந்தால் அவர் வேறு நாட்களில் கணக்கிட்டு நோற்றுக் கொள்ளட்டும். எனினும் முதுமை அல்லது நிரந்தர நோய் போன்ற காரணங்களால் நோன்பு நோற்பதைக் கடினமா

கக் காண்பவர்கள் அதற்குப் பகரமாக ஓர் ஏழைக்கு உணவளிக்கட்டும்” (2: 184) என்று கூறி நோயாளிகளுக்கு அவர்களது நோய் காரணமாக நோன்பை விடுவதற்கு அல்லாஹ் அனுமதித்துள்ளான். மேலும் பிரயாணத்தின் போது பயணிகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும் உடற்பலத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் அல்லாஹ் விதிவிலக்களித்துள்ளான்.

“பயணம் என்பது வேதனையின் ஒரு பிரிவாகும். அது உங்களில் ஒருவரது உணவையும் பானத்தையும் தூக்கத்தையும் தடுத்து விடுகிறது. உங்களில் ஒருவர் பயணத்தில் தன் குறிக்கோளை நிறைவேற்றிக் கொண்டால் அவர் தன் குடும்பத்தாரிடம் விரைந்து திரும்பட்டும்” என்று நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) கூறியுள்ளார்கள். (அல்புகாரி, முஸ்லிம்)

ஹஜ்ஜின்போது இஹ்ராம் அணிந்த நிலையில் தலை முடியை சிரைப்பது தடுக்கப்பட்டதாகும். எனினும், தலைமுடி அல்லது தலையிலுள்ள பிணி காரணமாக ஒருவரின் ஆரோக்கியத்துக்கு ஊறு விளையுமானால் உடலில் தேங்கி நிற்கும் அத்தகைய அம்சங்களை நீக்கி உடல் நலத்தைப் பேண நிபந்தனையின் அடிப்படையில் குர்ஆன் விதிவிலக்களித்துள்ளது.

“உங்களில் எவரேனும் நோயாளியாக அல்லது தனது தலையில் தொந்தரவு தரும் பிணி உள்ளவராக இருந்தால் அவர் தலை முடியை சிரைக்கலாம்.” (2: 196)

அறப்போருக்கான அழைப்புக்குப் பதிலளிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தும் அதே வேளை “போருக்குச் செல்லாதிருப்பது பார்வையற்றவர் மீது குற்றமில்லை; முடவர் மீதும் குற்றமில்லை; நோயாளியின் மீதும் குற்றமில்லை.” (48: 17) என்கிறது வான்மறை.

அல்குர்ஆன் தடைசெய்துள்ளவற்றிலும் மனிதனின் உடல் நலமும் உள ஆரோக்கியமும் கருத்தில் கொள்ளப்பட்டது. மதுபானம் பற்றி “அது ஷைத்தானின் அருவருக்கத்தக்க செயல்.” (5: 90) என்றும் மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்களைத் தீண்டுவது பற்றி “அது ஓர் அசௌகரியமும் அசுத்தமுமாகும்” (2: 222) என்றும் அல்குர்ஆன் உபதேசிக்கின்றது.

எது முழுமையான ஆரோக்கியம்?

மனிதன் இரு கூறுகளால் படைக்கப்பட்டுள்ளான். ஒன்று அல்லாஹ்வின் பூமியிலிருந்து ஒரு பிடி மண்; மற்றது அல்லாஹ்வின் ‘ரூஹ்’ இல் இருந்து ஓர் ஊதல். முன்னையது மனித உடலுடனும் பின்னையது மனித ஆன்மாவுடனும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண மனிதர்களுக்கு சகல வாழ்வாதாரங்களையும் வகுத்துக் கொடுத்துள்ள அல்லாஹ், மனிதன்

தனது முக்கிய கூறான ஆன்மாவைப் புறக்கணித்து வாழ்வதை ஒருபோதும் அங்கீகரிப்பதில்லை. ஒருநாள் உக்கி மண்ணோடு மண்ணாக மாற இருக்கின்ற உடலைப் பலப்படுத்திக் கொடுக்கச் செய்து ஆன்மாவைப் புறக்கணிப்பவனை 'மனிதன்' என்றே அல்லாஹ் கருதுவதில்லை. உடலிலிருந்து ஆன்மா பிரிக்கப்படும்போது அல்லாஹ் தன்னிடம் எதிர்பார்ப்பது நேர்த்தியான ஆன்மாவைத் தான்.

“அமைதியடைந்த ஆன்மாவே! நீ உன் இறைவனின் பக்கம் திரும்பி விடு” (89: 27-28)

இதனால்தான் இப்ராஹீம் (அலைஹிஸ்ஸலாம்) இப்படி இறைஞ்சினார்கள்.

“மனிதர்கள் எழுப்பப்படும் நாளில் என்னை இழிவு படுத்தி விடாதே! அந்நாளில் செல்வமோ பிள்ளைகளோ பயன்தர மாட்டாது! ஆரோக்கியமான உள்ளத்துடன் வருபவரைத் தவிர.” (26: 87-89)

முழுத் திருக்குர்ஆனிலும் நன்கு நோக்கத்தக்க அம்சம் யாதெனில், உடல்நலத்தைப் பேண அல்லாஹ் வழங்கியுள்ள உணவு வகைகளையும் அவற்றின் சட்டங்களையும் அல் குர்ஆன் எங்கெல்லாம் விவரிக்கிறதோ அங்கெல்லாம் ஆன்மாவின் ஏதாவது ஒரு பகுதியை சீர்செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தியுள்ளது. பன்வரும் வசனங்களைப் படித்துப் பார்த்தால் இந்தப் பேருண்மை உங்களுக்குப் புரியும்!

“படரவிடப்பட்ட கொடி, படரவிடப்படாத செடிகளையும் கொண்ட தோட்டங்களை சுவையில் வேறுபட்ட பேரித்தம் மற்றும் தானியங்களையும் மேலும் தோற்றத்தில் ஒன்றுபட்டு சுவையில் மாறுபட்ட லைத்தானையும் மாதுளையையும் அவனே உருவாக்கினான். அவை பயனளிக்கும்போது அதன் பலனிலிருந்து உண்ணுங்கள். அதை அறுவடை செய்யும் நாளில் அதற்குரிய கடமையைக் கொடுத்து விடுங்கள். நீங்கள் வீண்விரயம் செய்யாதீர்கள். நிச்சயமாக அவன் வீண்விரயம் செய்பவர்களை நேசிக்க மாட்டான்.” (6: 141)

“வானத்திலிருந்து பொழியும் மழை மூலம் பயிர்களையும் லைத்தானையும் பேரித்த மரங்களையும் திராட்சைகளையும் மற்றும் அனைத்துக் கனி வர்க்கங்களையும் உங்களுக்காக அவன் முளைக்கச் செய்கிறான். நிச்சயமாக இதில் சிந்திக்கும் சமூகத்துக்கு ஓர் அத்தாட்சி இருக்கிறது.” (16: 11)

“கடலிலிருந்து புத்தம் புதிய மாமிசத்தை நீங்கள் பசிப் பதற்காகவும் நீங்கள் அணியக்கூடிய ஆபரணத்தை அதிலிருந்து வெளிப்படுத்துவதற்காகவும் அவனே கடலை வசப்படுத்தித் தந்தான். நீங்கள் அவனது அருளை அடைந்து கொள்வதற்காகவும் நன்றி செலுத்துவதற்காகவும் இவ்வாறு செய்தான்.” (16: 14)

“கால்நடைகளிலும் நிச்சயமாக உங்களுக்கொரு படிப்பினை இருக்கிறது. அவற்றின் வயிற்றிலுள்ள சமிபாடு அடைந்த உணவுக்கும் இரத்தத்துக்கும் இடையிலிருந்து அருந்துவோருக்கு சுவையான, சுத்தமான பாலை உங்களுக்கு நாம் புகட்டுகிறோம்.” (16: 66)

தேன் பற்றி, “அவற்றின் வயிறுகளிலிருந்து பல்வேறு நிறங்களுடைய பானம் வெளியேறுகிறது. அதில் மனிதர்களுக்கு நிவாரணம் இருக்கிறது. நிச்சயமாக இதில் சிந்திக்கும் சமூகத்துக்கு ஓர் அத்தாட்சி இருக்கிறது.” (16: 69) என்கிறது. (மேலும் பார்க்க, 2: 172, 6: 142, 13: 3-4, 16: 67, 36: 33-35)

பஹூ இஸ்ரவேலர்களில் ஒரு போருக்கு அரசராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தாலூத் என்பவர் பற்றி அல்லாஹ் இப்படிக்கூறுகின்றான்.

“நிச்சயமாக அல்லாஹ் உங்களை விட அவரையே தெரிவு செய்து அறிவில் ஆற்றலையும் உடலில் வலிமையையும் அவருக்கு அதிகப்படுத்தி இருக்கிறான்.” (2: 247)

போர்த் தளபதிக்கு அதிகம் தேவைப்படும் உடல் வலிமைக்கு முன்னால் அவரது அறிவாற்றல் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது இங்கு நோக்கத்தக்கதாகும். ஏனெனில், அறிவு ஆன்மாவின் சம்பந்தப்படும் ஓர் அம்சமாகும். •

## தபால் மூலக் கல்வி

கீழ்வரும் பாடநெறிகளுக்கு மாணவர்கள் சேர்க்கப்படுகின்றார்கள்.  
English Medium Courses:

1. Dip in Human Resource Management
2. Dip in Montessori Teaching

தமிழ் மொழிமூல பாடநெறிகள்:

1. Dip. in Psychology - உளவியல்
2. Dip. in Library Mgt - நூலக முகாமைத்துவம்
3. Dip. in Human Recourse Management - மனித வள முகாமைத்துவம்
4. Dip. in Montessori - ஆரம்ப பாடசாலை
5. Dip. in Marketing Mgt - சந்தைப்படுத்தல்
6. Dip. in Business Mgt - வியாபார முகாமை
7. Dip. in Office Mgt - அலுவலக நிர்வாகம்
8. Dip in Spoken English - ஆங்கிலப் பேச்சு பயிற்சி

இலவசமாக மேலதிக விபரங்களை தபாலில் பெற உங்கள் பெயர் முகவரியை கீழ் வரும் இலக்கத்திற்கு SMS செய்யுங்கள்.

English Medium Courses: 0778808548

தமிழ் மொழிமூல பாடநெறிகளுக்கு: 0713144536

INSTITUTE OF SOCIAL & TECHNICAL STUDIES

400 First Floor, Main Street, Maruthamunai 3,

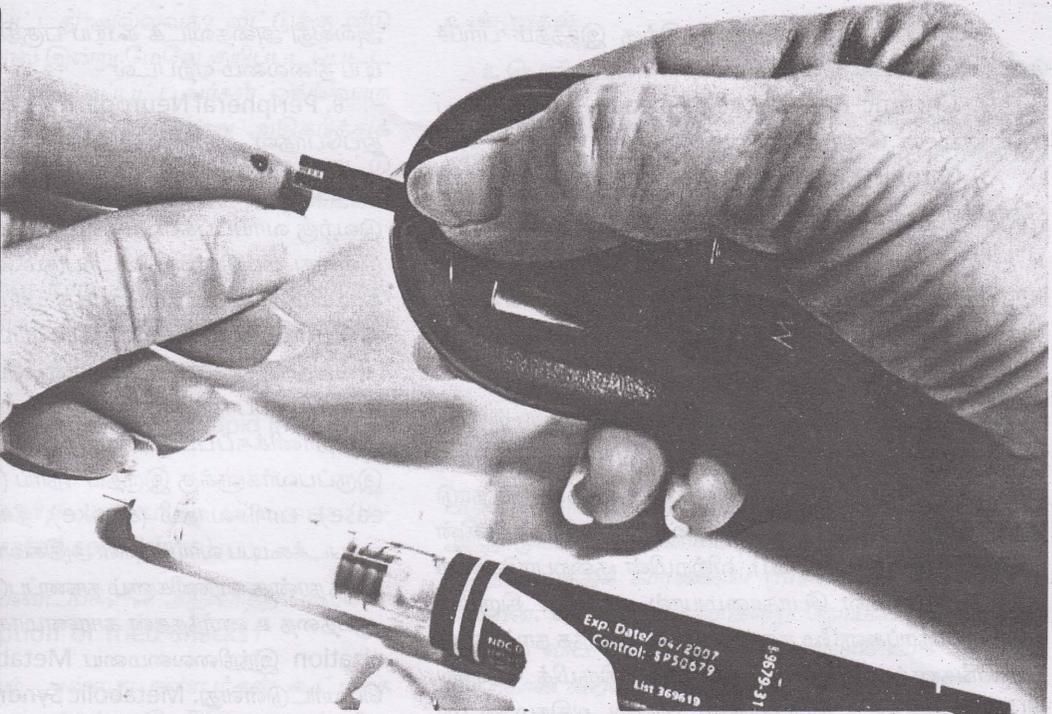
Kalmunai . http://istsedu.net84.net

வெளிநாட்டில் உள்ளோர்: ists999@gmail.com

Accredited by: IAO - U.S.A



சுமார் 20, 30 வருடங்களுக்கு முன் எமது பிரதேசத்தில் உடற்பருமன் கூடியவர்கள் விரல்விட்டு எண்ணக் கூடியவர்களாகவே இருந்தனர். ஆனால், இன்றைய நிலை அதற்கு மாறுபட்டது அல்லவா? வீட்டுக்கு வீடு வாசற்படி என்பதுபோல இன்று மேலே குறிப்பிடப்பட்ட ஏதோ ஒரு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருப்பது கண்கூடு.



# பேரழிவு தரும் நீரிழிவு!

(காரணிகளும் இழிவளவாக்கும் முறைகளும்)

டாக்டர் ஷிபா அஸ்ஹர்  
MBBS(SL); MD(SL); MRCP(UK);  
Consultant physician;  
Teaching hospital, Kurunegala.

ஒரு வைத்தியரான என்னிடம் சிகிச்சை பெறும் ஒவ்வொரு நோயாளியும் அவர்களின் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புக்களும் என் கண் முன்னேயே நிகழ்ந்த மரணங்களும் அண்மைக் காலமாக என் மனதில் பல் வேறு சிந்தனைகளை ஏற்படுத்தி வந்துள்ளன. தினம் தினம் புதுப்புது மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. நோய்களின் தன்மையும் வேறுபட்டுக் கொண்டே செல்கின்றது. நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்ற ஆட்கொல்லி நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கையும் நாளுக்குநாள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது. இந்த ஆட்கொல்லி நோய்கள் கடந்த 100 வருடங்களுக்கு முன்னரும் இருந்திருக்கக் கூடுமா? ஆம். ஆனால் நிச்சயமாக இன்றுள்ள அளவில் இருந்திருக்காது என்பதே உண்மையாகும். இந்தப் பயங்கர நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணங்களாக நகரமயமாக்கல் (urbanization), நவீனமயமாக்கல் (modernization), இயந்திரமயமாக்கல் (mechanization), உலகமயமாக்கல் (globalization),

மேற்கத்தியமயமாக்கல் (westernization) என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவற்றின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடத் தெரியாமல் அல்லது விடுபடமுடியாமல் குறைந்தபட்சம் இவற்றின் தாக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேளும் முயற்சிகள் எடுக்காமல் நாம் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறோம். இத்தகைய பல்வேறு வகையான நோய்களுக்கெல்லாம் தலைமை நோயாக 'நீரிழிவு' நோய்காணப்படுகின்றது.

எமது நாடு நடுத்தர வருமானமுள்ள 20 மில்லியன் சனத்தொகையைக் கொண்ட ஒரு சிறிய நாடு. இவர்கள் மத்தியில் சுமார் 2 மில்லியன் பேர் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். தெற்காசியப் பிராந்தியத்தில் துரித கதியில் கூடிச் செல்லும் நோய்களாக தொற்றாத நோய்கள் (Non communicable diseases) காணப்படுவதாக உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கணிப்பீடு குறிப்பிடுகின்றது.

ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு தொற்றாத நோய்கள் (Non Communicable Diseases) பல:

1. Diabetes - நீரிழிவு நோய்
2. Hypertension- உயர் இரத்த அழுத்தம்
3. Heart Diseases - இருதய நோய் (Coronary)

artery disease - இருதயத்திற்கு இரத்தம் பாய்ச்சும் நாடிகளில் ஏற்படும் நோய்)

4. Chronic Respiratory Disease- சுவாசப்பை சம்பந்தமான நோய்கள்

5. Chronic Kidney Disease - நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள்

6. Cancer - புற்று நோய்

இந்தப் பட்டியலில் தொற்றும் உயிர்க்கொல்லி நோய்களான காசநோய், HIV/AIDS போன்றவை சேர்க்கப்படவில்லை.

வரலாற்றை நோக்குவோமேயானால் 18, 19 ஆம் நூற்றாண்டுகளிலும் 20 ஆம் நூற்றாண்டின் முதல் முக்கால் பகுதியிலும் இலங்கை உட்பட தெற்காசிய நாடுகளில் பிரதான ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளாக போஷாக்கின் மையும் (Under Nutrition), விற்றமின் குறைபாடுகளும் சுகாதார வசதிகள் போதாமையால் ஏற்பட்ட கிருமித் தொற்று நோய்களுமே காணப்பட்டன. அந்த நாட்களில் மரணங்களுக்கு பிரதான காரணமாக கிருமித் தொற்றுகளே காணப்பட்டன. ஆனால், இன்று அதிகமான மரணங்களுக்கு மாரடைப்பே பிரதான காரணமாகக் காணப்படுகின்றது.

இன்றைக்கு 25 வருடங்களுக்கு முன்னர் (1990 ஆம் ஆண்டுகளில்) இலங்கையில் கிராமப்புறங்களில் 2.5% ஆனோரும் (Adults) நகர்ப்புறங்களில் 5% ஆனோரும் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர். 2005 ஆம் ஆண்டில் மேற்கொள்ளப்பட்ட கணிப்பீட்டின்படி நகர்ப்புறங்களில் 16% ஆனோரும் கிராமப்புறங்களில் 8% ஆனோரும் நீரிழிவு நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

ஒரு சமூகத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டுள்ளவர்களைப் போன்றே இந்நோய் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகளைக் கொண்டவர்கள் பலர் உள்ளனர். அதாவது, இவர்கள் normal இற்கும் abnormal இற்கும் இடைப்பட்ட இரத்த சீனி மட்டத்தை உடையவர்கள். இவர்கள் pre-diabetes என அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றனர். இலங்கையில் 20% ஆனோருக்கு pre-diabetes அல்லது diabetes உண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

நீரிழிவு ஆபத்தான நோயாக கருதப்படுவதற்கு காரணம், இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பின்வரும் நோய் விளைவுகள் (complications) ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம் என்பதனாலேயாகும்.

1. Heart Attack- மாரடைப்பு
2. Stroke- பாரிசுவாதம்
3. Chronic Kidney Disease- சிறுநீரகம் செயலிழத்தல்
4. Blindness- கண்பார்வை இழத்தல்
5. Amputation- கால், கைகளில் விரல்கள்

அல்லது அதைவிடக் கூடிய பகுதிகளை அகற்ற வேண்டிய நிலைமை ஏற்படல்

6. Peripheral Neuropathy - கை, கால்கள் விறைத்துப்போதல்

உடற்பருமன் கூடியவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. மட்டுமன்றி, உடற்பருமனோடு கொலஸ்ட்ரோல் கூடியிருத்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கூடியளவு குளுக்கோஸ் காணப்படல் (Pre Diabetes அல்லது Diabetes) முதலான விடயங்களும் கூட்டாக அமையும்போது சிக்கல்கள் பன்மடங்கு அதிகமாவதாக அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இவை நான்கும் சேர்ந்து இருப்பவர்களுக்கு இருதய நோய் (Coronary artery disease), பாரிசுவாதம் (stroke), நீரிழிவு நோய் என்பன ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமாக காணப்படுகின்றன. இந்த நான்கு காரணிகளும் காணப்படுகின்ற நிலைமையின் ஆபத்தை உணர்ந்ததன் காரணமாக World Health Organization இந்நிலைமையை Metabolic Syndrome என பெயரிட்டுள்ளது. Metabolic Syndrome (MS) என்பதை ஆரோக்கியமற்ற உடல் செயற்பாட்டு நிலை (ஆரோக்கியமற்ற உடல் இயக்க நிலை) என்று குறிப்பிடலாம்.

எமது நாட்டில் ஆரோக்கியமற்ற உடல் செயற்பாட்டு நிலை எந்த அளவில் உள்ளது என்பதை அறிய 2005 ஆம் ஆண்டில் ஆராய்ச்சியொன்று மேற்கொள்ளப்பட்டது. சுமார் 5000 பேர் இந்த ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர்.

அதன் விபரங்களும் அவதானிப்புக்களும்...

1. MS உள்ளவர்கள்
  - a. ஆண்கள் 18.4%
  - b. பெண்கள் 25.4%
2. நகர்ப்புற மக்களில் MS உள்ளவர்கள் 35% கிராமப்புற மக்களில் MS உள்ளவர்கள் 22%
3. சிங்களவர்களில் MS உள்ளவர்கள் 23.3%
  - a. ஆண்கள் 17%
  - b. பெண்கள் 27%
4. தமிழர்களில் MS உள்ளவர்கள் 20.6%
  - a. ஆண்கள் 16%
  - b. பெண்கள் 26.6%
5. முஸ்லிம்களில் MS உள்ளவர்கள் 43%
  - a. ஆண்கள் 35.7%
  - b. பெண்கள் 45%
6. உயர் இரத்த அழுத்தம் 20%
7. நீரிழிவு நோய் 11%
8. Diabetes + Pre-diabetes 20%
9. எடை கூடியவர்கள் ( BMI >=23 ) 25%
10. Obesity (அதி கூடிய பருமன் உள்ளவர்கள் ) ( BMI > 25 ) 16.8%
11. இருதய நோய் உள்ளவர்கள் 10.6%

சுமார் 20, 30 வருடங்களுக்கு முன் எமது பிரதேசத்தில் உடற்பருமன் கூடியவர்கள் விரல்விட்டு எண்ணக் கூடியவர்களாகவே இருந்தனர். ஆனால், இன்றைய

நிலை அதற்கு மாறுபட்டது அல்லவா? வீட்டுக்கு வீடு வாசற்படி என்பதுபோல இன்று மேலே குறிப்பிடப்பட்ட ஏதோ ஒரு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருப்பது கண்கூடு. இன்று அதிகரித்துக் காணப்படும் ஆரோக்கியமற்ற உடல் செயற்பாட்டு நிலைக்கு (Metabolic Syndrome) பல காரணங்கள் உள்ளன.

1. நகர்ப்புறங்களை நாடி மக்கள் இடம்பெயர்தல் அல்லது கிராமப்புறங்கள் நகரங்களாக மாறுதல்.

2. மாறிவரும் உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள்.

a. துரித உணவகங்களின் வளர்ச்சி (Rapid Increase in fast Food Outlets)

b. மென்பானங்களின் அதிகரித்த பாவனை (Increase intake of aerated soft drinks)

c. பொரித்த தின்பண்டங்களின் அதிகரித்த பாவனை (Increased consumption of fried snacks)

d. குடும்ப சகிதம் அல்லது நண்பர்கள் கூட்டாக வெளியில் சாப்பிடும் பழக்கம் அதிகரித்து வருதல். (Increasing habit of family eating in outlets)

e. வீட்டில் தயாரித்து உண்பதை விட துரித உணவகங்களில் தயாரிக்கப்படும் உணவை உட்கொள்வதில் உள்ள ஆர்வம். (Preference to buy foods from fast food outlets)

3. உடல் உழைப்பு (உடற்பயிற்சி, உடலியக்கம்) குறைந்த நிலை (Physical Inactivity)

a. விவசாயத்தில் கூட இயந்திரங்கள் அதிகம் பாவிக்கப்படுதல்

b. அன்றாட வீட்டுப் பணிகளில் இயந்திரப் பாவனை அதிகரித்தல் (துணி துவைத்தல், தேங்காய் துருவுதல், மா இடித்தல்...)

c. தொலைக்காட்சி முன் செலவிடும் நேரம் அதிகரித்தல்

d. Computer, Laptop, iPod போன்றவற்றின் பாவனை அதிகரித்தல்

e. நடந்து செல்லாது எதற்கெடுத்தாலும் முச்சக்கர வண்டி அல்லது ஏதாவது ஒரு வாகனத்தில் பயணித்தல்.

இன்று இலங்கை முஸ்லிம்களாகிய நாம் எம்மத்தியில் உள்ள பல்வேறு பழக்க வழக்கங்கள் காரணமாக தொற்றா நோய்ப்பட்டியலில் முதலாம் இடத்தைப் பிடித்துள்ளோம். எமது முன்னோர்களிடத்தில் காணப்படாத பல்வேறு நோய்கள் இன்று எம்மத்தியில் காணப்படுகின்றன. இதற்கு பின்வரும் காரணங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

1. கூடுதலாக இறைச்சி வகைகளை அன்றாடம்

உண்ணுதல்

2. பொரித்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்ணுதல்

3. நோன்பு காலங்களில் சுவையான, கலோரி நிறைந்த பொரித்த உணவுகளை உண்ணும் பழக்கம் (Fried Snacks) பரவலாகக் காணப்படுதல்

4. உடற்பயிற்சியின்மை

5. சிறிய சிறிய தூரங்களைக் கூட நடந்து செல்லாது முச்சக்கர வண்டியில் செல்லுதல்

6. அன்றாடம் பெண்களுக்கு சுறுசுறுப்பான வேலைகளில் ஈடுபடும் வாய்ப்புக்கள் குறைவாக இருத்தல்.

மேற்கத்திய நாடுகளிலும் MS அதிகரித்துக் காணப்படுவதற்கான பல காரணிகள் உள்ளன. உண்மையில் அந்நாடுகளில் தெற்காசிய நாடுகளை விட பன்மடங்கு இந்த ஆபத்துக் காரணிகள் (Risk factor) காணப்படுகின்றன. எனினும், அவர்களது நோய்ப் பாதிப்பு வீதம் எம்மை விட கிட்டத்தட்ட அரைவாசியாக உள்ளது. இதற்கான காரணங்கள்:

1. எம்மை விட அவர்கள் பரம்பரை அலகுகளில் (genetically) வித்தியாசமானவர்கள்

2. எம்மை விட சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யக்கூடியவர்கள் (Physically Active)

அவர்களைப் போலன்றி ஆசிய நாட்டவர்களான நாம் வித்தியாசமான பரம்பரை அலகுகளை சுமந்தவர்களாக பிறந்துள்ளோம். உலகில் எப்பகுதியில் வாழ்கின் றோமோ அந்த சூழலில் கிடைக்கும் உணவை உண்டு சிந்திக்கவும் வேலை செய்யவும் கூடியவர்களாகவே அல்லாஹ் எம்மைப் படைத்துள்ளான்.

உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் அவருடைய உடலுக்கும் அவர் வாழும் சூழலுக்கும் ஏற்ற சரியான உணவை சாப்பிடாமல் விடுவதாலும் உடல் இயக்கத் திற்கும் உடல் அசைவுகளுக்கும் முன்னுரிமை கொடுக்காமல் உடல் உழைப்பு புறக்கணிக்கப்பட்ட வாழ்க்கை முறையில் (sedentary Life Style) வாழ்ந்துவரும் இந்த ஒவ்வாமை நிலையினாலுமே இவை நிகழ்கின்றன.

உலகில் எப்பகுதியில் வாழ்கின் றோமோ அந்த சூழலில் கிடைக்கும் உணவை உண்டு சிந்திக்கவும் வேலை செய்யவும் கூடியவர்களாகவே அல்லாஹ் எம்மைப் படைத்துள்ளான்.

தற்போது நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து குடிக்கும் தண்ணீர் வரை யாவும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் கலந்தவை. விதைக்கும் விதையிலிருந்து வளர்ந்து, காயாகவோ தானியமாகவோ மாறும் வரை இரசாயனத்தில் தோய்ந்தே வருகின்றன. உபயோகிக்கும் பொருட்களின் அலுமாரி ஆயுளை (shelf life) அதிகப்படுத்த, அவை சீக்கிரம் கெட்டு விடாது பாதுகாப்பதற்காக இன்று இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பிறந்து இரண்டு மாதங்களிலேயே முழு வளர்ச்சி அடையும், இரசாயனப் பதார்த்தங்களும் ஹோர்மோன்களும் நிரம்பிய ப்ரொய்லர் கோழிகள் நாளாந்தம் எத்தனை ஆயிரம் நம் நாட்டில் மட்டும் உட்கொள்ளப்படுகின்றன? ஆகவே, நாம் உண்ணும் உணவுகள், நமது செயற்பாடுகள் அனைத்தும் எமது பரம்பரை அலகுகளுக்கும் (Genes) சூழலுக்கும் பாரம்பரியத்துக்கும் பொருத்தமான முறையில் அமைந்தால் மாத்திரமே எமக்கு விடிவுகாலம் பிறக்கும்.

எனவே, இந்த ஆபத்தான நிலையிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்வதற்கு பின்வரும் நடவடிக்கைகளை நாம் உடனடியாக மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

1. துரித உணவு வகைகளை தவிர்த்தல் (Avoid Fast Food)

2. கீரை வகை, பழவகை, மரக்கறி போன்றவற்றை கூடுதலாக உண்ணல் (Eat Traditional Foods)

3. எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் கூடுதலான அளவு உடல் உழைப்பை (Physical Activities) மேற்கொள்ளல். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் அரை மணித்தியாலமாவது உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்.

4. சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும் போதெல்லாம் நடந்து செல்லல்

5. உடற்பருமன் உள்ளவர்கள் குறைந்தபட்சம் 7 - 10 வீதமான உடல் எடையை (Body weight) குறைக்க முயலுதல்

6. நாங்கள் வாழும் பரதேசங்களில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு அல்லது நடைப்பயிற்சித் தடங்கள் (Walking Tracks) போன்றவற்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல். பெண்களுக்கு பிரத்தியேகமாக அமைக்க முயற்சித்தல்.

7. பாடசாலைகளில் விஷேடமாக மகளிர் பாடசாலைகளில் indoor, Outdoor activities களை ஊக்குவித்தல். அவற்றுக்குத் தேவையான வசதிகளை செய்து கொடுத்தல்.

8. இப்தார் நேரங்கள், ஸஹர் நேரங்கள், திருமண வைபவங்கள் போன்ற விஷேட சந்தர்ப்பங்களில் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க ஊக்குவித்தல்.

உடற்பருமன் கூடியவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

மட்டுமன்றி, உடற்பருமனோடு கொலஸ்ட்ரோல் கூடியிருத்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கூடியளவு குளுக்கோஸ் காணப்படல் (Pre Diabetes அல்லது Diabetes) முதலான விடயங்களும் கூட்டாக அமையும்போது சிக்கல்கள் பன்மடங்கு அதிகமாவதாக அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

9. வளரும் குழந்தைகளுக்கும் இளைய சமூகத்தினருக்கும் தொலைக்காட்சி, கணனி பாவனைகளில் ஓர் ஒழுங்கை (discipline) கடைப்பிடிக்க பெற்றோர் நடவடிக்கை எடுத்தல்.

மாற்றமொன்று நிகழ்வதற்கு முதலில் அதன் தேவையை நாம் உணர்தல் வேண்டும். நம்முடைய பாரம்பரிய முறைகள், பழக்க வழக்கங்கள், பழையவை, காலத்திற்கு ஒவ்வாதவை என்று தள்ளி வைக்கப்பட்டவை என்பனவற்றை நாம் மீண்டும் கண்டறிய வேண்டும். கண்ணைவிட்டு மறைந்தவை எல்லாம் கருத்தை விட்டும் மறைந்து விடுமா. அப்படி மறையாதிருக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? சிந்திப்போமா?

**ஓர் அரிய சந்தர்ப்பம்**

கண்ணில் வெள்ளை படர்ந்தல் நோய்க்கான  
சக்திர சிகிச்சை

**(Cataract Surgery)**

**விஷேட வில்லையுடன்  
கட்டணம் ரூபா. 15,000/-**

**குவைத் வைத்தியசாலை புத்தளம்**

**தொடர்புகளுக்கு:**

**0322266480, 0777272107,**

**0718183833**

**மாதம் இருமுறை  
கத்னா செய்யப்படும்  
2950.00 மட்டுமே**

**மே- 25  
பதிவுகளுக்கு  
முந்திக் கொள்ளுங்கள்**

அஷ்டஷெய்க் கியாஸ் முஹம்மத் (நளீம்)  
விரிவுரையாளர் ஜாமிஆ ஆயிஷா ஸித்தீக்கா

“மனிதன் அல்லாஹ்வை வணங்குவதற்காகவே அன்றி படைக்கப்படவில்லை” எனும் அல்குர்ஆனின் கோட்பாட்டுக்கிணங்க எமது வாழ்வின் அனைத்து செயற்பாடுகளும் இபாதத் எனும் அந்தஸ்தை அடைவது அவசியமாகும். அந்தவகையில் உணவு தொடர்பான இஸ்லாமிய ஒழுங்குகளை நோக்குவோம். இவ் ஒழுங்குகளைப் பேணி உண்பதால் குறித்த செயலை இபாதத்தாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

நாம் உட்கொள்கின்ற உணவு ஹலாலாக இருக்க வேண்டும் என்பது நாம் அறிந்த அடிப்படையான விடயம். குறித்த உணவு எமக்கு அல்லாஹ்வால் அருளப்பட்டது என்ற உணர்வும் சிந்தனையும் உள்ளத்தில் ஆழப் பதிய வேண்டும். எமக்கு உழைக்கும் ஆற்றலைத் தந்தவன் அல்லாஹ். உணவு உற்பத்திக்கான அனைத்துக் காரணிகளையும் ஏற்படுத்தித் தந்தவனும் அவனே.

உணவு அல்லாஹ் எமக்கு அருளியுள்ள மாபெரும் அருள் என்ற சிந்தனையை ஏற்படுத்தும் வகையில்தான் உண்ண ஆரம்பக்கும் முன் பிஸ்மி சொல்வது அமைந்திருக்கின்றது. பிஸ்மில் சொல்வதன் மூலமாக ஷைத்தான் எம்மை விட்டும் வெருண்டோடுகிறான் எனும் கருத்து ஹதீஸ்களில் வலியுறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதனைக் கூற மறந்தவர் இடையில் நினைவு வருகின்றபோது பிஸ்மில்லாஹி அவ்வலஹு வ ஆகிரஹு எனக் கூற வேண்டும்.

உணவு உட்கொள்ள முன்னரும் உண்ட பின்னரும் கைகளைக் கழுவிக்கொள்வது ஒரு முக்கியமான ஸுன்னாவாகும். அவ்வாறே வலது கையால் உண்பது மற்றுமொரு நபி வழியாகும். ஷைத்தான் இடது கைகளால் உண்கிறான். வலது கையால் உண்ண மறுத்த ஒருவர் அக்கையை வாயை நோக்கி உயர்த்த முடியாத நிலைக்கு தள்ளப்பட்டமை நாம் அறிந்த வரலாறாகும். உணவுத் தட்டின் எமக்கு அண்டிய பகுதியி



## உண்பதும் ஓர் இபாதத்

லிருந்து சாப்பிடும் ஒழுங்கையும் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் காட்டித் தந்தார்கள்.

உணவில் பரகத் என்ற பகுதி வெகுவாக வலியுறுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. உணவுத் தட்டின் நடுப்பகுதியில் பரகத் இறங்குகிறது எனவே ஓரத்திலிருந்து சாப்படுங்கள், சாப்பிட்ட பின் கையைக் கழுவுவதற்கு முன்பாக விரல்களைச் சூப்பிக் கொள்ளுங்கள், விழுந்த உணவுகளையும் தட்டிவிட்டு சாப்பிடுங்கள், தனியாகவன்றி சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள் என்பனவெல்லாம் பரகத் எனும் இறை அருளை மையமாக்கக் கொண்டு காட்டித்தரப்பட்ட வழிமுறைகளாகும். சிலர் நபியவர்களிடம் வந்து நாம் “உணவு உட்கொள்கிறோம்; ஆனால் பசி தீருவதில்லை” என முறையிட்டபோது “நீங்கள் பிரிந்து சாப்பிடாது இணைந்து சாப்பிடுங்கள்” என அறிவுரை பகர்ந்தார்கள்.

நாம் உண்ணுகின்ற உணவுகளைக் குறை கூறுவது முற்றாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும். நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் தான் ஏதாவதோர் உணவை விரும்பினால் சாப்பிடுவார்கள்; இன்றேல் விட்டு விடுவார்கள். தான் விரும்பாத ஓர் உணவைக் குறைகூறி விமர்சித்துக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். இங்கு அல்லாஹ் நமக்களிக்கும் ஆகாரத்துக்கு மதிப்பளிப்பதோடு குறித்த உணவைத் தயாரித்தவருடைய உள்ளம் புண்படும் வகையில் நடந்து கொள்ளவும் கூடாது.

படுத்த நிலையில் அல்லது சாய்ந்த வண்ணம் உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது. அவ்வாறே உணவில் அல்லது உண்ணும் பாத்திரத்தில் மூச்சு விடவோ ஊதவோ கூடாது. நாம் சாப்பாட்டில் நடுநிலையான அளவைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். வயிற்றின் மூன்றில் ஒரு பகுதி அளவு என ஹதீஸ்கள் இதனை வரையறுக்கின்றன. வயிறு நிறைய உண்பதால் சோம்பலும் ஆரோக்கியக் கோளாறுகளும் ஏற்படுவதை தவிர்க்க முடியாது.

“உண்ணுங்கள், பருகங்கள்; வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்” எனும் திருமறை வசனம் மற்றுமொரு முக்கியமான வழிகாட்டலைத் தருகின்றது. அளவுக்கதிகமாக கொள்வனவு செய்வதும் சமைப்பதும் தேவைக்கதிகமாக பாத்திரத்தில் போட்டு விட்டு பின் வீசுவதும் வீண்விரயத்தின் வகையைச் சாரும். மேலதிக உணவை தேவையுடையோருக்கு கொடுக்கும் பழக்கம் எம்மில் அருகி விட்டிருக்கின்றது. கொடுக்க மனமில்லாமல் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து சில நாட்களின் பின் குப்பையில் வீசுகின்ற பழக்கத்தையும் இன்று காண்கின்றோம்.

(65ஆம் பக்கம் பார்க்க)

அல்ஹஸனாத்

மே: 2015 | ரஜப்-ஷஃபான்: 1436

பொதுசன நூலகம்  
யாழ்ப்பாணம்



## மலேஷிய விஜயம்

கடந்த மார்ச் 17 தொடக்கம் 19 வரை மலேஷியா, தெரங்கனுவில் நடைபெற்ற முதலாவது வருடப் பிராந்திய இஸ்லாமிய இயக்கத் தலைவர்களுக்கான ஒன்றுகூடலில் ஜம்இய்யாவின் மத்திய சபை உறுப்பினர் அஷ்ஷெய்க் எம்.எஸ்.எம். ஆஷாத் சிராஸ் (நளீமி) மற்றும் ஜம்இய்யாவின் ருகூன் அங்கத்தவர் அஷ்ஷெய்க் எஸ்.எல்.எம். ஹஸ்ஸான் (நளீமி) ஜம்இய்யாவை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி கலந்துகொண்டனர். சமாதானம் மற்றும் அபவிருத்தி எனும் கருப்பொருளில் நடைபெற்ற இந் நிகழ்வில் பிராந்தியத்தைச் சேர்ந்த 23 க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் இருந்து முன்னணி ஆலிம்கள் மற்றும் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.



## தகவல் தொழிநுட்ப மற்றும் இலத்திரனியல் செயலமர்வு



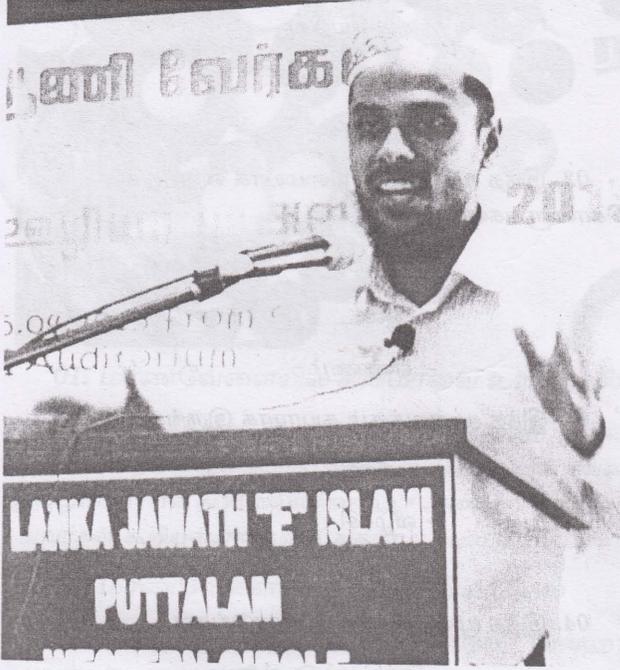
ஜம்இய்யாவின் பாடசாலை கல்விப் பிரிவு கடந்த ஏப்ரல் 12 ஆம் திகதி கொழும்பு அல்ஹிக்மா முஸ்லிம் பாடசாலையில் தகவல் தொழிநுட்ப மற்றும் இலத்திரனியல் செயலமர்வை நடத்தியது. இதில் கொழும்பைச் சேர்ந்த 9 பாடசாலைகளில் இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 30 மாணவர்கள் பங்குகொண்டனர். இதில் அல்கோரிதம், Game Development மற்றும் Basic Robotics போன்றவை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன.

இச்செயலமர்வு பாடசாலைப் பிரிவு ஆரம்பிக்கவி

ருக்கும் பாடசாலை தகவல் தொழிநுட்பக் கழகங்களுக்கான முன்னோடி நிகழ்வாக நடத்தப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.



# ஆக்கப் பணியின் ஆணிவேர்கள்



முஅஸ்கரின் விஷேட அம்சமாக ஜம்இய்யாவின் அனுபவப் பரிமாறல் நிகழ்வு இடம்பெற்றது. மேற்படி நிகழ்வில் ஜம்இய்யாவின் ஆரம்பகால உறுப்பினர்களான சகோதரர் நியாஸ், சகோதரர் அப்துர் ரஷீத், அஷ்ஷெய்க் உஸைர் (இஸ்லாஹி), அஷ்ஷெய்க் பஸ்லுல் பாரிஸ் (நளீமி) சகோதரர் மரைக்கார் ஆகியோர்தம் இயக்க வாழ்வின் இதமான பொழுதுகள், இஸ்லாமிய பணிக்காக எடுத்த தீர்மானங்கள் மேற்கொண்ட சமூகவியல் செயற்பாடுகள் குறித்து ஜம்இய்யாவின் ஊழியர்களுக்கு உற்சாகமாக பரிமாறினர். மேற்படி அமர்வு ஊழியர்களுக்கு உத்வேகத்தையும் பணியின் கனதியையும் படம்பிடித்துக் காட்டியது.

முஹர் தொழுகையின் பின் ஊழியர்களின் வரவேற்பைப் பெற்ற பாடல் போட்டியும் கவிதைப் போட்டியும் இடம்பெற்றன. வடமேற்குப் பிராந்தியத்தின் சிறந்த பாடகருக்கான பரிசினை புத்தளம் கிளையைச் சேர்ந்த சகோதரர் ஸகி அவர்களும் சிறந்த கவிதைக்கான பரிசை மாதம்பை கிளையைச் சேர்ந்த சகோதரர் கவ்வாம் அவர்களும் பெற்றுக் கொண்டனர்.

இந்நிகழ்வில் எமது பிராந்திய ஊழியர்களுள் பல்கலைக்கழக பிரவேசத்தைப் பெற்றுக் கொண்ட சகோதரர்களுக்கான நினைவுச் சின்னங்கள் வழங்கி வைக்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. அத்தோடு ஊழியர்களிடம் வாசிப்புப் பழக்கத்தை விருத்தி செய்யும் நோக்கோடு கிளைகளுக்கு புத்தகங்களும் அன்பளிப்புச் செய்யப்பட்டன.

முஅஸ்கரின் விஷேட அதிதிகளாக ஜம்இய்யாவின் தேசிய நாஸிம் அஷ்ஷெய்க் சுபியான் (நளீமி), பொதுச் செயலாளர் அஷ்ஷெய்க் அப்துல் ஹலீம் (நளீமி) தேசிய ஒருங்கிணைப்பாளர் சகோதரர் தெளபீக் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

நீண்டு செல்லும் பாதையில் நிலைத்து நிற்கும் உள்ளங்களை எம் ஊழியர்கள் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இம் முஅஸ்கர் உரமாய் அமைந்திருக்கும் அல்லஹ்து வில்லாஹ்!

வடமேற்கு பிராந்திய ஊழியர் முஅஸ்கர் கடந்த 05.04.2015 அன்று வடமேற்குப் பிராந்திய நாஸிம் அஷ்ஷெய்க் இர்பாக் (நளீமி) தலைமையில் புத்தளம் ஜமாஅத் கேட்போர் கூடத்தில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வு காலை 9.45 மணியளவில் சகோதரர்களான பைசல், இஹ்லான், மபீஸ் ஆகியோரின் கிராஅத்துடன் ஆரம்பமாகியது. இந்நிகழ்வின் காயிதாக சகோதரர் மின்ஹான் செயற்பட்டார்.

“ஆக்கப் பணியின் ஆணிவேர்கள்” எனும் கருப் பொருள் தாங்கி முஅஸ்கர் நடைபெறுவதன் நோக்கம் பற்றி ஜம்இய்யாவின் தேசிய நாஸிம் அஷ்ஷெய்க் சுபியான் (நளீமி) தெளிவுபடுத்தியதோடு ஜம்இய்யாவின் தற்போதைய நகர்வு பற்றியும் ஊழியர்களுக்கு விளக்கினார்.

கருப்பொருள் உரையை அஷ்ஷெய்க் ஹுஸைன் (நளீமி) நிகழ்த்தினார்.



## மு.:மனன் வாழ்வில் ஏற்படும் பயங்கள்

01. தன்னை விட்டு ஈமான் அகன்று விடுமோ என்ற பயம்.

02. தன்னோடு இருக்கும் மலக்குகள் தனது பாவத்தை பதிவேட்டில் பதிவு செய்து விசாரணையின்போது கொண்டு வந்து விடுவார்களோ என்ற பயம்.

03. தன்னுடைய நற்செயல்களை ஷைத்தான் கெடுத்து விடுவானோ என்ற பயம்.

04. தான் மறதி நிலையில் இருக்கும்போது திடீரென இஸ்ராயீல் (அலைஹிஸ்ஸலாம்) வந்து உயிரைக் கைப் பற்றி விடுவாரோ என்ற பயம்.

05. உலக வாழ்வின் மாயை தன்னை ஏறமாற்றி விடுமோ என்ற பயம்.

06. மனைவி, பிள்ளைகள், உற்றார்-உவினர்கள் இறைவனின் பாதையை விட்டும் தன்னுடைய சிந்தனையை திருப்பி விடுவார்களோ என்ற பயம்.

ஹனீனா முஸ்தபா லெப்பை

## நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்)...

03 குணங்களை விட்டும் தவிர்ந்திருந்தார்கள்

- தர்க்கம் செய்வது
- அதிகம் பேசுவது
- தேவையற்ற காரியத்தில் ஈடுபடுவது

03 காரியங்களை விட்டும் விலகியிருந்தார்கள்

- பிறரைப் பழித்தல்
- பிறரை குறை கூறல்
- பிறர் குறை தேடல்

04 விடயங்களில் அதிக அவதானம் செலுத்துவார்கள்

- நல்லதை தெரிவு செய்தல்
- மோசமானதை விட்டு விடல்
- சமூகத்தை சீர்செய்தல்
- இம்மையிலும் மறுமையிலும் சமூகத்திற்கு பயன் தரும் விடயங்கள்

உபாதா இப்னு தம்ஷீர் - கண்டல் குழி மு.ம.வி.

## மூன்றை அடைய

01. இந்த மூன்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முயலுங்கள்

- கல்வியறிவு
- கண்ணியம்
- ஒழுக்கம்

02. இந்த மூன்றை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

- உடல்
- ஆடை
- எண்ணம்

03. இந்த மூன்றுக்கும் தயாராக இருங்கள்

- மரணம்
- வீழ்ச்சி
- துயரம்

04. இந்த மூன்றுக்காக போராடுங்கள்

- சத்தியம், உண்மை
- கொடுமைக்காளானவர்கள்
- நாடு

பின்த் அப்துல் வாஹித்

## வினா-விடைப் போட்டி-82

01. "தையிபா" என்ற பதப் பிரயோகத்தின் அர்த்தம் என்ன?

02. உலகம் உருவானது முதல் ஏற்பட்ட ஊட்டச் சத்து மாற்றமானது அறிஞர்களால் எத்தனை கட்டங்களாக பிரித்து நோக்கப்படுகிறது?

03. சாதாரண சுகாதேகி ஒருநாளைக்கு எத்தனை கலோரிகள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்?

04. சுகாதார அமைச்சின் அறிக்கையின்படி நாட்டில் 71% இறப்புக்கள் எவ்வகையான நோய்களால் ஏற்படுகின்றன?

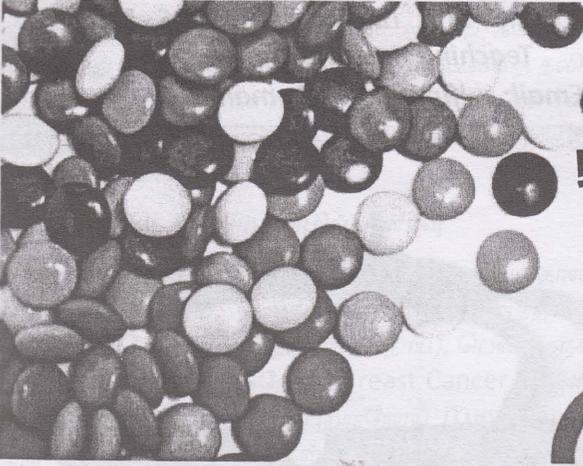
05. ஒருவரது உயரம் மற்றும் எடையைக் கொண்டு மதிப்பிடப்படும் கணிப்பீடு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

உங்கள் விடைகளை தபால் அட்டையில் மாத்திரம் எழுதி மே 22ஆம் திகதிக்கு முன்னர் கிடைக்கக்கூடியதாக அனுப்பி வையுங்கள்.

சிறுவர் பூங்கா

அல்ஹஸனாத்

77, தெமடகொட வீதி, கொழும்பு-09



## நற்பேறுடன்

## மரணிப்பவரின்

## அடையாளங்கள்

### 01. மரணவேளையில் கலிமாவை உரைத்தல்

“யாருடைய கடைசி வார்த்தை ‘லாஇலாஹு இல்லல் லாஹ்’ என்ற வார்த்தையாக இருக்கின்றதோ அவன் சுவனம் நுழைவான்” என நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். (ஆதாரம்: அல் ஹாகிம்)

### 02. மரணவேளையில் நெற்றி வியர்த்தல்

புரைதா இப்னு ஹாஸீப் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் குராலானில் இருக்கும்போது அவருடைய சகோதரர் ஒருவர் மரணப்படுக்கையில் இருப்பதாக அறிந்து அவரைக் காணச் சென்றார்கள். அப்போது மரணப்படுக்கையில் கிடந்தவரின் நெற்றி வியர்த்திருந்தது இதனைக் கண்ட புரைதா (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் “அல்லாஹு அக்பர்” என்று (மகிழ்ச்சியாய்) கூறிவிட்டு “ஒரு நம்பிக்கையாளனின் மரணத்தின்போது அவனது நெற்றி வியர்த்திருக்கும்” என நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறியதை நான் செவிமடுத்துள்ளேன் எனக் கூறினார்கள்.

(அஹ்மத், நஸாயி, திர்மிதி, இப்னுமாஜா, ஹாகிம்)

### 03. ஜுமுஆ தினத்தின் பகலிலோ இரவிலோ மரணிப்பது

“எந்த முஸ்லிமாவது ஜுமுஆ தினத்தின் பகலிலோ இரவிலோ மரணமடைந்தால் மண்ணறையின் வேதனையை அல்லாஹ் நீக்கி விடுகிறான்” என நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். (அஹ்மத், திர்மிதி)

### 04. போர்க்களத்தில் உயிர்த் தியாகம் செய்தல்

(பார்க்க அல்குர்ஆன் 3: 169- 171)

### 05. பிரசவத் தீட்டு கழியுமுன் இறக்கும் பெண்

எதிரிகளால் கொல்லப்படுபவரும், வயிற்றோட்ட நோயினால் மரணிப்பவரும், பிரசவத்தினால் மரணிப்பவரும் தியாகிகளேயாவர் (ஷஹீது)” என நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

(அஹ்மத், திர்மிதி, நஸாயி)

### 06. தன் பொருளைப் பாதுகாப்பதற்காக போராடி மரணிப்பவர்.

“எவன் தன் பொருளைக் காப்பாற்ற திருடனுடன் போராடி மரணிக்கின்றாரோ அவன் ஷஹீதுடைய அந்தஸ்தில் மரணிக்கிறான்” என நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

(அல் புகாரி, முஸ்லிம், அபூதாலுத், நஸாயி, இப்னு மாஜா, அஹ்மத்)

அஷ்ஷெய்க் நாஸிருத்தீன் அல்பானியின் நூலிலிருந்து...

ஏ. ஆர். எம். ஜிப்ரிகான், சின்னச் சிப்பிக்குளம்

## சிறுவர் பூங்கா

புத்தல் விசுக்குயிவ்:

ஆயிஷா ரிஸ்மினா

கண்டி

ஆறுதல் பரிசைப் பெறுவோர்

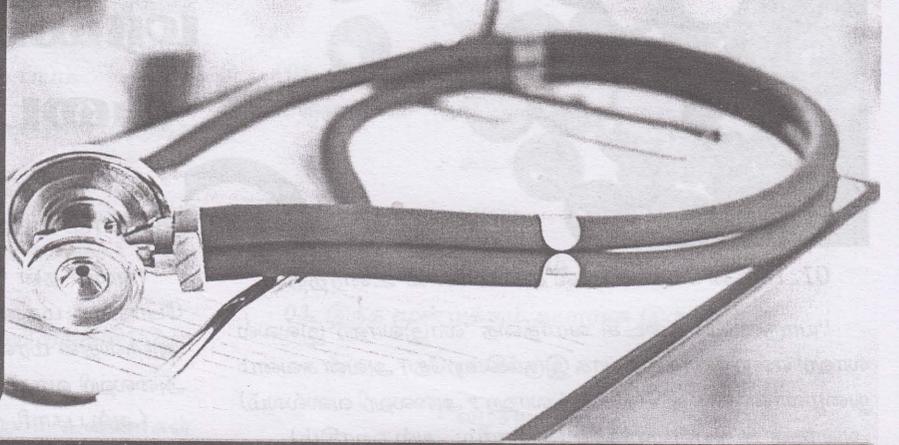
- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 01. சிம்லா முனாப்       | - புத்தளம்          |
| 02. சுமையா புஹாரி       | - பஹுமுன்           |
| 03. சுகர் அஹமட்         | - சியம்பலா கஸ்கொடுவ |
| 04. ஸஹ்ரா               | - காத்தான்குடி      |
| 06. ஹிஸானா தாஜுதீன்     | - ஹெம்மாதகம்        |
| 07. ஸுபைர்              | - களுத்துறை         |
| 08. எம்.எப்.எப். ஹானிம் | - மதுரங்குளி        |
| 09. அஸ்பாக்             | - பொலன்னறுவை        |
| 10. ஜஸாஉர் ரஹ்மான்      | - காத்தான்குடி      |

### குறிப்பு:

விடைகளை தபால் அட்டையில் (Post Card) மாத்திரம் எழுதி அனுப்பவும்.

வீடுகளின் உள்  
ஒழுங்கு,  
படிக்கட்டுகள்,  
தளபாட ஒழுங்கு,  
வழு வழப்பான  
தரையமைப்பு,  
போதியளவு  
வெளிச்சமின்மை  
போன்றனவும்  
முக்கியமான  
காரணிகளாகும்.  
எனவே  
முதியோர்களைப்  
பராமரிப்போர்  
இவ்விடயங்களில்  
கூடுதல் கரிசனை  
செலுத்த  
வேண்டும்.

டாக்டர் ஸுல்பி மரிக்கார் (MBBS, MD)  
Teaching Hospital, Kandy  
Email: zulfimarikkar@gmail.com



## முன்னுரிமை பெறும் மருத்துவப் பிரச்சினைகளும் அவற்றை எதிர்கொள்ளலும்

உலகளாவிய ரீதியில் பெருகிவரும் பல்வேறு நோய்கள் தொடர்பாகவும் அவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வது சம்பந்தமாகவும் நடவடிக்கைகள் எடுப்பது மிக அவசியமாகும். சூழல் மாற்றம், மாசுடைதல், முறையற்ற வாழ்க்கை முறை, அறியாமையும் கவனமீழும் அசமந்தப் போக்கும், பிழையான மனப்பாங்கு, சுகாதாரம் பேணாமை, பிழையான முன்னுரிமை முதலான காரணங்களால் சமூகத்தில் நோய்களின் சுமை பெருகி வருவதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

நோய்கள் அனைத்தையும் முற்றாக இல்லா தொழிப்பது சாத்தியமற்ற விடயம் என்றாலும், அவற்றில் பலவற்றை தவிர்ந்து கொள்ளல் அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வது சாத்தியமான விடயமாகும். அந்தவகையில் பின்வரும் அம்சங்களுக்கு ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சமூகமும் முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் சாலச் சிறந்தது.

பெருமளவாக காணப்படும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தல்

சமூகத்தில் பெருமளவாகக் காணப்படும் (High Prevalence) நோய்கள் பற்றிய அறிவும் விழிப்புணர்வும் அவசியம். இந்தவகையில் அதிகரித்துவரும் நீரிழிவு, அதி குருதியழுக்கம், மாரடைப்பு, சுவாச நோய்கள்

குறிப்பாக காச நோய் போன்றன முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. இவ்வகையான நோய்கள் அதிகமாக 38 வயதை தாண்டுவோருக்கு ஏற்படுவதனால் இந்த வயதுக்குட்பட்டோர் தம்மை பரிசோதித்துப் பார்த்துக் கொள்வது மிக அவசியமாகும். அதேபோன்று விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள், அறிவூட்டல்கள் என்பனவும் பிரதான பங்கு வகிக்கின்றன.

மேலும் சமூகத்தில் பெருமளவாக காணப்படும் நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை ஊர் மட்டத்தில் ஏற்பாடு செய்வதும் மிக முக்கியமானதாகும். இவற்றை ஊரிலுள்ள வைத்தியர்களின் உதவியுடன் ஏற்பாடு செய்யலாம். மேலும் கண்டறிந்த நோய்களுக்கு தாமதமின்றி சிகிச்சை பெறுவதும் தொடர்தேர்ச்சியான பேணுகையும் மிக முக்கியமானதாகும். குறிப்பாக நீரிழிவு போன்ற பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய்களை பாராமுகமாக விடுவதால் காலப்போக்கில் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், சிறுநீரகங்கள் முற்றாக செயலிழந்து விடுதல், குருட்டுத் தன்மை போன்ற பயங்கரமான விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும்.

அத்தோடு இலங்கையில் கிழக்கு மாகாணம், ஊவா மாகாணம், வடமத்திய மாகாணம், வடமேல் மாகாணம் ஆகிய நான்கு மாகாணங்களில் ஏற்பட்டுள்ள காரணம் இன்னும் கண்டறியப்படாத சிறுநீரக செயலிழப்பு நோய்

குறித்த விழிப்புணர்வும் இதனை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து சிறுநீரகம் விரைவாக பழுதடைவதை தவிர்ப்பதற்கான பொருத்தமான வழிகாட்டல்கள், ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதில் அதிக சிரத்தை எடுத்தலும் அவசியமாகும்.

**புற்றுநோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு**

அதிகரித்துவரும் புற்றுநோய்கள் பற்றிய அவதானம் மிக முக்கியமாகும். இலங்கையைப் பொறுத்தவரை வாய்ப் புற்றுநோய் (முதல் தர புற்றுநோய்), பெண்களுக்கு ஏற்படும் மார்பகப் புற்றுநோய் (Breast Cancer), ஆண்களுக்கு ஏற்படும் நுரையீரல் புற்றுநோய் (Lung Cancer) மற்றும் குருதிப் புற்றுநோய்கள், பெருங்குடல் புற்றுநோய்கள் போன்றன மிகப் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றன.

இவற்றில் வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலைப் பாவனையால் ஏற்படும் வாய்ப் புற்றுநோயும் புகைபடித்தல் பழக்கத்தினால் ஏற்படும் நுரையீரல் புற்றுநோயும் கிட்டத்தட்ட நூறு வீதம் தடுக்கப்படக் கூடியவை. இந்த தீய பழக்கங்களை கைவிடுவதனால் இதனை முற்றாக தவிர்க்கலாம். அதேபோல் மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறிவதனால் பெரும்பாலும் அதனை வெற்றிகரமாக குணப்படுத்த முடியும்.

பெண்கள் சுய மார்பக பரிசோதனையை (Regular Self Breast Examination) செய்வதனால் மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம். ஆயினும் துரதிஷ்டவசமாக மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட்ட பல பெண்கள் பாரதூரமான நிலை ஏற்படும்வரை மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதனை தாமதப்படுத்துகின்றனர்.

ஆகவே புற்றுநோய்களைப் பொறுத்தவரையில் அவற்றின் பிடியிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள முயற்சி எடுப்பதுடன், நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறிந்து கொள்வதும் அவசரமாகவும் முறையாகவும் சிகிச்சையை பெற்றுக் கொள்வதும் மிக அவசியம்.

**இளைஞர்களின் சுக வாழ்வு**

இளைஞர்களின் சுகாதார பிரச்சினைகளைப் பொறுத்தவரை, அதிகரித்துவரும் மதுப்பாவனை, புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனை, முறைகேடான பாலியல் நடத்தைகள் (தன்னினச் சேர்க்கை, விபசாரம்) போன்றவை பல பயங்கர நோய்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய முக்கியமான காரணிகளாகும்.

அதேபோல் அதிகரித்துவரும் வாகன விபத்து (Road Traffic Accidents) இளைஞர்கள் உயிரிழப்பதற்கும் அங்கவீனமடைவதற்கும் முக்கிய காரணிகளாகும். எனவே, மேற்குறிப்பட்ட அம்சங்களில் ஒவ்வொரு இளைஞனும் பெற்றோரும் பாடசாலைகளும் பள்ளிவாயல்கள் சுகாதார ஸ்தாபனங்களுடன் இணைந்து அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிவகைகளை செய்ய வேண்டும்.

**முதியோர் மருத்துவப் பிரச்சினை (Geriatric Care)**

இலங்கை உட்பட உலகெங்கிலும் முதியோர் தொகை அதிகரித்து வருகின்றது. நீரிழிவு, மாரடைப்பு, குருதியழுக்கம், பாரிசுவாதம் முதலான நோய்கள் முதியோரை பீடிப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் ஒருபடி அதிகமாகவே காணப்படுகின்றன. எனவே இவை தொடர்பாக விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதோடு முக்கியமாக முதியவர்களின் வாழ்க்கைத்தரம் (Quality of Life) குறித்து கவனம் செலுத்த வேண்டும். இந்தவகையில் படுக்கைக்கு உள்ளாக்கும் பாரிசுவாதம், இடுப்பு என்பு முறிவு (முக்கியமாக பெண்களில் ஒஸ்டிபொரெஸிட் காரணமாக) போன்றன அவசரமாகவும் முறையாகவும் சிகிச்சைக்குட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

அதேபோல் முதியவர்கள் விழுவதற்கு (Falls in Elderly) ஏதுவாக அமைகின்ற பார்வைக் குறைபாடு (Cataract), இரவில் சரியான தூக்கமின்மை (Insomnia), உட்கொள்ளும் பல மருந்துகள் மட்டுமின்றி வீடுகளின் உள் ஒழுங்கு, படிக்கட்டுகள், தளபாட ஒழுங்கு, வழுவழுப்பான தரையமைப்பு, போதியளவு வெளிச்சமின்மை போன்றனவும் முக்கியமான காரணிகளாகும். எனவே முதியோர்களைப் பராமரிப்போர் இவ்விடயங்களில் கூடுதல் கரிசனை செலுத்த வேண்டும்.

**பரம்பரை நோய்களைத் தவிர்ந்து கொள்ளவும் விழிப்புணர்வும்**

பரம்பரை நோய்கள் அல்லது குடும்ப நோய்கள் வரிசையில் இலங்கையில் காணப்படும் தலசீமியா (Thalassemia), நீரிழிவு (Diabetes) அது குருதியழுக்கம், குருட்டுத்தன்மை, அதிகொலஸ்ரோல் மற்றும் அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட இளவயதில் ஏற்படும் மாரடைப்பு (Premature Coronary Artery Disease) என்பன முக்கியமானவை. எனவே மேற்குறிப்பட்ட நோய்கள் குடும்பத்தில் அல்லது பரம்பரையில் எவருக்கும் இருப்பன் மற்றவர்களும் இது பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதோடு பரிசோதித்துக் கொள்வதும் முக்கியமாகும்.

அதேபோல் இவ்வாறான நோய்கள் உள்ள குடும்பங்களில் அல்லது உறவினர்களை மணமுடிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பாக தலசீமியா போன்ற பரம்பரை நோய்கள் காவி நிலையில் (நோயை மிகக் குறைவாக வெளிக்காட்டுகின்ற நிலை Thalassemia Minor) பலர் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் இன்னுமோர் காவி நிலையிலுள்ள ஒருவரை மணமுடிப்பதால் பறக்கும் குழந்தைகள் தலசீமியா மேஜர் (Thalassemia Major) எனும் சிக்கலான நிலையில் பிறப்பதற்கு பெருமளவான வாய்ப்புகள் ஏற்படும்.

(63ஆம் பக்கம் பார்க்க)

# “எப்பொழுதும் ஒரு சின்னப் பசியோடு இருக்க வேண்டும்”

- டாக்டர் கே.வி.எஸ். ஹபீப் முஹம்மத் -



சிலர் குளித்துச் சுத்தமடையாமல் வெறுமனே நறுமணத்தை மாத்திரம் பூசிக் கொள்கிறார்கள். இது பாழடைந்த வீட்டுக்கு சுண்ணாம்பு பூசுவது போன்ற செயல். கடைசியாகச் சொல்லப்பட்ட நறுமணம் பூசுவதைப் பின்பற்றுகின்ற அளவுக்கு, குளித்துச் சுத்தமாக இருப்பதை எமது சமூகம் பின்பற்றுவதாகத் தெரியவில்லை.

அண்மையில் இந்தியாவுக்கு உத்தியோகபூர்வ விஜயம் ஒன்றை மேற்கோண்டபோது தமிழ் நாட்டின் பிரபல பேச்சாளர், அழைப்பாளர் டாக்டர் கே.வி.எஸ். ஹபீப் முஹம்மத் அவர்களை ஒரு காலைப் பொழுதில் அவரது இல்லத்தில் சந்தித்தோம். அப்போது அவர் அல்ஹஸனாத் சிறப்பிதழுக்காக எம்மோடு பகிர்ந்து கொண்ட விடயங்களை அல்ஹஸனாத் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றோம்.

**அல்ஹஸனாத்:** மார்க்க கிரியைகளை சரியாகவும் முறையாகவும் நிறைவேற்றுவதில், அழைப்பாளர்கள் அழைப்புப் பணியில் உற்சாகமாக ஈடுபடுவதில் எமது உணவுப் பழக்கமும் உடல் ஆரோக்கியமும் எத்தகைய செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன?

**டாக்டர் ஹபீப் முஹம்மத்:** மார்க்கக் கடமையாக இருந்தாலும் சரி அழைப்புப் பணியாக இருந்தாலும் சரி வேறு எந்தப் பணியாக இருந்தாலும் சரி உடலாரோக்கியம் இல்லாமல் எந்தத் துறையிலும் எவராலும் பரிணமிக்க முடியாது.

தமிழ்நாட்டின் பிரபல எழுத்தாளர் ஜெயமோகன் ஒரு செவ்வியல் “நான் 12 மணிநேரம் உட்கார்ந்து எழுதுகிறேன். எனவே, நான் பல மணிநேரம் உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். உடலை சீராக வைக்காவிடின் எழுத்துப் பணியை என்னால் செய்ய முடியாது” என்று கூறியது எனக்கு இப்போது நினைவுக்கு வருகிறது.

ஆகவே, உடல் சீராக இருந்தால்தான்

சிந்திக்கின்ற ஆற்றல் சீர்பெறும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் வாசிக்க முடியும்; எழுத முடியும். மார்க்கக் கடமைகளைச் சரியாகவும் முறையாகவும் நிறைவேற்ற முடியும். தவ்வா பணியில் முக்கியமானது சுற்றுப் பயணம். அதேபோல் பல மணிநேரம் பேச வேண்டிய பணி. உடல் ஆரோக்கியமாக இல்லா விட்டால் இவற்றையெல்லாம் சிறப்பாக மேற்கொள்ள முடியாது. உடல் ஆரோக்கியத்தை இழந்தவர்கள் அவசரமாக களைத்துப் போய்விடுவார்கள்; சிந்திக்கின்ற ஆற்றலை இழந்து விடுவார்கள். அப்புறம் வைத்தியசாலையும் வீடுமாக இருப்பார்கள்.

எனவே, நாம் உடற்பயிற்சிக்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் வழங்க வேண்டும். இல்லாமல் இதற்கு தெளிவான வழியைச் சொல்லித் தந்திருக்கிறது. நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் சொல்லிச் சென்றுள்ள ஒரு பிரபலமான ஹதீஸை பின்பற்றினாலே எமது உணவுப் பழக்கத்தில் போதுமான கட்டுப்பாட்டைப் பேண முடியும்.

வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை உணவுக்காகவும் அடுத்த மூன்றில் ஒரு பகுதியை குடிப்பதற்காகவும் இறுதி மூன்றில் ஒரு பகுதியை மூச்சு விடுவதற்காகவும் விட்டு விட்டோம்.” (அத்திர்மதி)

பசித்த பின் உணவருந்தி, பசி தீரும் வரை உண்ணாதிருக்கும் பழக்கத்தை நாம் கைக்கொள்ள வேண்டும். எங்கு போனாலும் எதையாவது ஒன்றை சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கும் ஒரு பழக்கம் நம்மிடம் உள்ளது. அது உடலாரோக்கியத்தைக் கெடுத்து விடும்.

அவ்வாறே முழு வயிறும் நிரம்பும் அளவுக்கு சாப்பிடக் கூடாது. வயிறு நிரம்ப சாப்பிட்டால் மூளை உற்சாகமாக இயங்காது. எப்போதும் ஓர்

இலேசான பசி இருக்க வேண்டும். அதற்காக முழுப் பசியோடும் இருக்கக் கூடாது. அப்படி உள்ளவர்களால் தான் சுறுசுறுப்பாகப் பணியாற்ற முடியும். முறையான உணவுப் பழக்கம் மாத்திரமல்ல, உடற்பயிற்சியும் அவசியம்.

எனவே, இஸ்லாமிய இயக்க ஊழியர்கள் வாரத்தில் 5 நாட்களாவது கட்டாயம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதற்கான வழிகாட்டலை இஸ்லாமிய இயக்கம் வழங்க வேண்டும். அது எமது பயிற்சித் திட்டங்களிலும் உள் வாங்கப்பட வேண்டும். இல்லா விட்டால் சிந்திக்கின்ற, செயற்படுகின்ற ஆற்றல் கூடிய சீக்கிரம் உடலை விட்டு விடைபெறுகின்ற நிலை ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியாது.

உணவுப் பழக்கம் தொடர்பான மருத்துவம் சொல் கின்ற வழிகாட்டல்கள், ஆலோசனைகளை அடிக்கடி மக்களுக்கு நினைவூட்ட வேண்டும்.

முஸ்லிம்கள் தாம் உண்ணுகின்ற உணவுப் பொருட் களிலுள்ள கலோரிப் பெறுமானம் தொடர்பான தெளி வான ஞானம் இல்லாமல் இருக்கின்றார்கள். தமிழ்நாட் டில் முஸ்லிம்களின் சனத்தொகை 5.5%. ஆனால் நோய் களோ அதைவிட அதிகம். நீரிழிவு நோயாளிகளின் எண் ணிக்கை சனத்தொகை விகிதாசாரத்தை விட அதிகமாக இருக்கும் என நினைக்கிறேன். இதற்கு முக்கிய காரணம், மக்களின் முறையற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் உடற்பயிற்சி இல்லாமையுமாகும்.

“தொழுகையில் பயிற்சி இருக்கிறதே, பிறகு எதற்கு உடற்பயிற்சி?” என்று நம்மில் சிலர் சொல்கிறார்கள். ஆனால், அது உண்மையான பயிற்சி கிடையாது. 5 நிமிடத்தில் அப்படி ஒரு பயிற்சி கிடையாது. குறைந்தபட்சம் 40 நிமிடங்களாவது தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வாரத்தில் 5 நாட்களாவது அதனைத் தொடர வேண்டும்.

**அல்ஹஸனாத்:** பொதுவாக பெண்களுக்கு உடற் பயிற்சி செய்வதற்கான வாய்ப்புகள் கிடைப்பதில்லையே!

**டாக்டர் ஹபீப் முஹம்மத்:** பெண்களும் உடற்பயிற்சி யில் ஈடுபட்டு தமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பெண்கள் முறைப்படி உடைய ணிந்து Walking போகலாம். பர்தா அணிந்து கடைத் தெரு வுக்கு போகலாம் என்றால், கல்லூரிக்குச் செல்லலாம் என்றால் நடைப் பயிற்சி செய்வதற்கு என்ன தடை?

Walking போக சிரமமாக இருந்தாலும் பெண்களுக் காக பெண்கள் மட்டுமே நடத்துகின்ற ஜிம் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதிலும் தவறு கிடையாது. அவ்வாறில்லா விடின், உடற் பயிற்சிக் கருவிகளை கொள்வனவு செய்து வீடுகளில் இருந்தவாறே உடற்பயிற்சி செய்ய முடியும்ல்லவா?

வீட்டிலிருந்தவாறே இலகுவாக செய்யக் கூடிய

எளிய பயிற்சிகள் உள்ளன. வீடுகளில் மாடிப் படி உள்ள வர்கள் ஒரு 20 நிமிடம் ஏறி இறங்கினால் போதும். வேறு உடற்ப பயிற்சிகள் தேவைப்படாது.

**அல்ஹஸனாத்:** இலங்கை அல்ஹஸனாத் வாசகர்களுக்கு இக்கருப்பொருள் தொடர்பாக நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

**டாக்டர் ஹபீப் முஹம்மத்:** ஒரு முஸ்லிம் உடல் திடகாத்திரமானவனாகவும் ஆரோக்கியமானவனாகவும் இருக்க வேண்டுமென இறைவன் எதிர்பார்க்கின்றான். உடல் திடகாத்திரமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருந்தால்தான் இஸ்லாமிய கடமைகளை, பணிகளை ஒழுங்காக, சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்.

இஸ்லாத்தில் சுத்தம் குறித்து ஏராளமான குறிப்புகள் இருக்கின்றன. “சுத்தம் ஈமானில் பாதி” என்ற ஹதீஸை நாம் எல்லோரும் அறிந்து வைத்திருக்கின்றோம். சுத்தமாக இருந்தாலே பேர்தும் நோய்கள் குறைந்துவிடும். குளித்து சுத்தமடைந்த பின்னர் நறுமணம் பூசுமாறும் இஸ்லாம் சொல்கிறது. ஆனால், சிலர் குளித்துச் சுத்தமடையாமல் வெறுமனே நறுமணத்தை மாத்திரம் பூசிக் கொள்கிறார்கள். இது பாழடைந்த வீட்டுக்கு சுண்ணாம்பு பூசுவது போன்ற செயல். கடைசியாகச் சொல்லப்பட்ட நறுமணம் பூசுவதைப் பின்பற்றுகின்ற அளவுக்கு, குளித்துச் சுத்தமாக இருப்பதை எமது சமூகம் பின்பற்றுவதாகத் தெரியவில்லை.

சர்வதேச ரீதியில் கைகழுவும் நாள் என ஒரு நாள் அறி முகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஏனென்றால், கையைக் கழுவி சாப்பிட்டாலே பாதி நோய் பறந்து விடும். கழிவறைக்குச் சென்று சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவிக்கொண்டால் இன்னும் கணிசமானளவு நோயைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஆகவே இஸ்லாம் சொல்கின்ற சிறந்த விடயங்களை ஒரு பாடமாகப் படிப்பதோடு நிறுத்தி விடாமல், அதை நடைமுறைக்கு கொண்டுவர வேண்டும்.

சிறுபராயம் முதல் நாம் எமது பிள்ளைகளுக்கு அதனைப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும். உணவுப் பழக்கம் தொடர்பாக நான் ஏற்கனவே கூறிய கட்டுப்பாடுகளை முறையாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு முஸ்லிம் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் தேகாரோக்கிய முள்ளவனாகவும் பிறரை ஈப்பவனாகவும் இருக்க வேண்டும். உடல் ரீதியான ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது போலவே உள ரீதியான ஆரோக்கியமும் பேணப்பட வேண்டும். பதற்ற மில்லாத வாழ்க்கை, படபடப்பு இல்லாத வாழ்க்கையோடு உள அமைதியும் சேர்ந்தால்தான் உடல் நிலை நன்றாக இருக்கும். உள்ளத்தைப் புறக்கணித்து உடலை மாத்திரம் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதால் நடக்கப் போவது ஒன்றுமில்லை.

(80ஆம் பக்கம் பார்க்க)

ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு உணவு பிரதானமானது என்பதை அறிந்துள்ளோம். அதிலும் சுத்தமான, போஷணை மிக்க உணவுகள் எமது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை என்பதையும் பாடசாலைக் காலம் தொடர்பே அறிந்தும் வைத்துள்ளோம். போஷணை பற்றி விளக்க முனையும்போது 'நிறையுணவு' என்ற எண்ணக் கருவைப் பற்றியும் நிறையவே மக்கள் தெரிந்து வைத்துள்ளார்கள் என்பதையும் மக்களோடு அண்மித்துப் பழகும்போது புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

உண்மையில் இன்றைக்கு 100 வருடங்களுக்கு முன்பிருந்த மக்களைவிட நாம் கல்வியில் மிகவும் முன்னேற்றமடைந்துள்ளோம். பாடத் திட்டங்கள் முதல் கற்பிக்கும் ஆசான்கள் துறைசார் நிபுணர்களின் அதிகரிப்பு, மருத்துவத்துறை, சுகாதாரத்துறை என்பவற்றில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றம் என்பவை அனைத்தும் எமது 'உணவு' பற்றிய கருத்தோட்டத்தில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

போஷணை பற்றி இப்போது நாம் அறிந்து வைத்துள்ள விடயங்களை அன்றைய எமது மூதாதையர்கள் அறிந்து வைத்திருக்கவும் இல்லை. இன்றுள்ளது போல் சுகாதாரப் பராமரிப்பு உத்தியோகத்தர்கள், போதனைகள், சுகாதார அதிகாரிகள், கண்காணிப்பு அதிகாரிகள், போஷணை நிபுணர்களும் அன்று இருக்கவில்லை. ஆனாலும் உணவு பற்றியும் உணவின் தரம் பற்றியும் அதன் போஷணைகள் பற்றியும் உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றியும் உணவுப் பழக்கவழக்கம் பற்றியும் இன்று பேசப்படுமளவுக்கு வரலாற்றில் எப்போதும் பேசப்பட்டிருக்க வாய்ப்பில்லை. மனிதனது உணவுப் பழக்கம் பற்றி உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறும் அறிக்கைகளை நோக்கும்போது மனிதன் இவ்வளவு

முன்னேறியிருந்தும் உண்ணுவதற்கு இன்னும் தெரியாமல் இருக்கிறானே என்று எண்ணத் தோன்றும்.

நவீன உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நவீன உணவியல் முறைகள் எந்த ஒரு வகையிலும் மனிதனது ஆரோக்கியத்துக்கு துணைபோகவில்லை என்ற கசப்பான உண்மையை உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன.

நவீன அறிவியல் யுகம் உணவுப் பழக்கம் பற்றிய ஆய்வுக்கு கோடான கோடி பணத்தை செலவு செய்து, ஆயிரமாயிரம் நிபுணர்களை ஈடுபடுத்தி ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கமொன்றை அறிமுகம் செய்ய பிரயத்தனப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் நிலையில், ஆறாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் அறிமுகம் செய்யப்பட்ட உணவுப் பழக்கமொன்றை நினைவுபடுத்துவதற்கே இவ்வாக்கம் முனைகிறது. எமது மூதாதையர்களால் பின்பற்றப்பட்ட இவ்வுணவுப் பழக்க வழக்கம் இருந்தபோது இன்று நாம் எதிர்நோக்குகின்ற பயங்கர நோய்கள் இருக்கவில்லை என்பது வெளிப்படையானது.

Man is what he eats "மனிதன் தான் உண்ணும் உணவின் விளைவுதான்" என்பது எவ்வளவு தத்ரூபமானது என்பதை ஓர் ஆயுர்வேத வைத்தியனாக இருந்து

டாக்டர் எம்.எஸ்.எம். பாயிக்

BUMS, Dip in Pharm, C.M.O. கருத்துறை

# யுனானி மருத்துவத்தின் ஔரியில்

## உணவுப் பழக்கமும்

## உடல் ஆரோக்கியமும்

நவீன உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நவீன உணவியல் முறைகள் எந்த ஒரு வகையிலும் மனிதனது ஆரோக்கியத்துக்கு துணைபோகவில்லை என்ற கசப்பான உண்மையை உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன.



அல்ஹஸனாத்

மே: 2015 | ரஜப்-ஷஃபான்: 1436

உணரும்போது ஆச்சரியத்துடன் ஆனந்தமும் ஏற்படுகிறது.

“நாம் தாயிடம் அருந்தும் தாய்ப்பால் முதல் உண்ணும் அனைத்தும் தான் எமது உடலின் கட்டுமானப் பொருட்கள்” என்ற விஞ்ஞான உண்மையை மட்டும் இம்மருத்துவக் கூற்று குறிப்பிடவில்லை. அவ்வார்த்தையின் அடியாகப் பிறந்த அநேகமான கருத்துக்கள் இன்றும் உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் காணப்படுகிறது. ‘மாமிச உணவை உண்பவன் மிருக உணர்வைப் பெறுவான்’ என்று சிலர் நம்புவதற்கும் இந்த வார்த்தைதான் காரணம். இதில் உண்மை இல்லாமலும் இல்லை. இஸ்லாமிய அழைப்பாளரும் மருத்துவருமான டாக்டர் ஸாகிர் நாயக் அவர்கள் ஒருமுறை ‘ஆம்! அதனால்தான் முஸ்லிம்களாகிய நாம் சாதுவான மிருகங்களின் இறைச்சியை மட்டும் உண்ண அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளோம்; வன்முறையில் ஈடுபடும் மிருகங்களின் இறைச்சி எமக்கு ஹராம்’ என்று குறிப்பிட்டமை நினைவுக்கு வருகிறது.

போஷணைப் பதார்த்தங்கள் மற்றும் கலோரிப் பெறுமானம் என்பவற்றுக்கு அப்பால் உணவின் தன்மைகளுக்கே யூனானி மருத்துவம் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. சூடு, குளிர் (உடலுக்கு உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்துமா? குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துமா?) பாரமான உணவா, மென்மையான உணவா, காய்ந்த உணவா, ஈரலிப்பான உணவா? போன்ற பல விடயங்கள் நோக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டால் அதன் கலோரிப் பெறுமானம் பூச்சியம்தான். ஆயினும், அதன் தன்மைதான் (Quality) அத்தனை நன்மைகளையும் தீமைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. குளிர்நீர் தரப்பட்ட நீர் சிலவேளை சமிபாட்டை மந்தப்படுத்தும், ஒவ்வாமையை அதிகரிக்கும், குரலை கரகரக்கச் செய்யும். அதேவேளை இளம் சூடான நீர் இவற்றுக்கு மாற்றமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அதேநேரம் சூடு அதிகமான வேளையில் குளிர்நீர் தரப்பட்ட நீர் மிகவும் தெம்பாயிருக்கும். குளிர் அதிகமாக உள்ள சூழலில் இளம் சூடான நீர் மிகவும் தெம்பளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

இந்த உதாரணத்திலிருந்தே யூனானி முன்வைக்கும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களுக்கான அனைத்து விளக்கங்களையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

மனித உடல் அணுக்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்ற மை உண்மையாயினும், அந்த உடலின் தன்மை ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். இரட்டையர்களே ஆயினும் அவர்களின் தனிப்பட்ட தன்மை ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுவதை நாம் அவதானிக்க முடியும். இத்தனிப்பட்ட தன்மைகூட சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப வயதுக்கு ஏற்ப வேறுபடக்கூடியது என்பதும் மிகவும் இலகுவாக விளங்கிக் கொள்ள முடியுமான விடயமாகும்.

நவீன விஞ்ஞான, மருத்துவ அறிவு இல்லாத ஆரம்ப காலங்களில் இவ்விடயத்தை விளக்க அணுக் கொள்கை, DNA என்பன இல்லாமையினால் “பஞ்சபூதக் கொள்கை” மூலம் (ஐம்பூதங்கள்) இவற்றை விளக்க ஆயுர்வேத நிபுணர்கள் முற்பட்டனர். அதனடிப்படையில் ஐம்பூதங்களால் ஆன மனித உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் என மூன்று முக்கியமான இயல்புகள் காணப்படுவதாகவும், இவற்றின் அடிப்படையில் மனிதனின் தனித்தன்மை தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும் எனவும் அவர்கள் முடிவு செய்தனர்.

மனிதன் மட்டுமன்றி, பிரபஞ்சத்தின் அனைத்துப் பொருட்களும் (சடமாயினும் சக்தியாயினும்) உள மற்றும் ஆன்மிக விடயங்கள்கூட பஞ்ச பூதங்களினால் உருவானவை என்றும் அவற்றின் தன்மைகளுக்கு ஏற்ப வாதம், பித்தம், கபம் என பரிக்க முடியும் என்பதே இக்கொள்கையாகும். எனவே மனிதன் வாழும் சூழல், அவன் உண்ணும் உணவு, காலநிலை என அனைத்தும் இம் மூன்று தன்மை கொண்டவையே. உதாரணமாக காலை நேரம் கபம் (சளி), மதியம் என்பது பித்தம் (சூடு), மாலை அல்லது இரவு என்பது வாதம் என்றும் அவர்கள் விளக்கினார்கள். உணவுகளை கபம் நிறைந்த உணவு, பித்தம் நிறைந்த உணவு, வாதம் நிறைந்த உணவு என வகைப்படுத்தினர்.

மனிதனில் சிறுபிராயம் கபம் கூடியது, இளம்பிராயம் பித்தம் கூடியது, முதுமை வாதம் கூடியது எனத் தரப்படுத்தினர். இவற்றின் அடிப்படையில்தான் மனிதனது உணவுப் பழக்கம் மட்டுமன்றி, வேறு உடல் ஆற்றல் கூட அமைய வேண்டும் என விதிமுறைகள் வகுத்தனர். உடல் செயற்பாடு மட்டுமன்றி, உளச் செயற்பாடுகளையும் கூட இந்த அடிப்படையில்தான் தீர்மானித்தனர்.

இவ்வடிப்படைத் தரப்படுத்தல்களோடு மனிதனது ஆரோக்கியம் பேணப்பட வேண்டுமாயின் மற்றோர் அடிப்படை விடயம் கவனிக்கப்பட வேண்டும். அதுதான் சமநிலை. அதாவது மனிதனது தனித்தன்மை, அவன் வாழும் சூழல் மற்றும் உணவு, அவனது செயற்பாடுகள் (உடல் மற்றும் உள), தூக்கம், விழிப்பு முதலான

ஐம்பூதங்களால் ஆன மனித உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் என மூன்று முக்கியமான இயல்புகள் காணப்படுவதாகவும், இவற்றின் அடிப்படையில் மனிதனின் தனித்தன்மை தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும் எனவும் அவர்கள் முடிவு செய்தனர்.

இன்னோரன்ன விடயங்களால் பாதிக்கப்படும்போது சமநிலையை இழக்கக் கூடாது. சமநிலை இழக்கப்படுகின்றபோதே அவன் நோய்வாய்ப்படுகின்றான் என்பதே ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படை.

உதாரணமாக வாதம் எனும் தன்மை உடைய ஒருவர் வாதம் மிகுந்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொண்டு அவருடைய தன்மைக்கு மேற்பட்ட வாதத்தை உடலில் ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அவருக்கு வாதத் தன்மையுள்ள நோய்கள் ஏற்படும். கபம் (சளி) எனும் தன்மை மிகுந்த ஒருவர் கபம் மிகுந்த காலை வேளையில் கபத்தை மிகைப்படுத்தக் கூடிய உணவுகளை உட்கொண்டாலோ குளிர் நீரில் குளித்தாலோ அவருக்கு கபம் எனும் தன்மையுடைய நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

இந்த அடிப்படையிலேயே மனிதன் தனது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை தீர்மானிக்க வேண்டும். எனவே, உணவுப் பழக்கத்தை தீர்மானிக்க ஆயுர்வேதம் பின்வரும் விடயங்களை முன்வைக்கிறது:

01. உடலின் தன்மை (வயதுக்கு ஏற்ப வேறுபடும்)
02. சூழலின் தன்மை (வயதுக்கு ஏற்ப வேறுபடும்)
03. உணவின் தன்மை (வயதுக்கு ஏற்ப வேறுபடும்)

இவற்றோடு உணவின் சுவை (அறுசுவை) என்ற மற்றொரு கொள்கையும் ஆயுர்வேதத்தில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. ஒவ்வொரு சுவையும் உடலின் வெவ்வேறு தன்மைகளைப் பிரதிபலிக்கக்கூடியது என்பதால் சுவை களைனத்தும் உணவுப் பழக்கத்தினால் தீர்மானிக்கப்படவேண்டும் என்பதும் ஆயுர்வேதத்தின் மற்றொரு அடிப்படைக் கொள்கையாகும்.

அதேபோல் உணவினதும் உணவு உண்ணும் சூழலினதும் நிறங்கள்கூட உணவுப் பழக்கத்தைத் தீர்மானிக்க உதவும் மற்றொரு காரணியாக முன்வைக்கப்படுகிறது.

இவை அனைத்தையும் விட அதிமுக்கியம் வாய்ந்த விடயம்தான் “சமிபாட்டுச் சக்தி” எனும் விடயம். சாதாரண பரிபாஷையில் சொல்வதானால் பசி என்று கூற முடியும். ‘அக்னி’ என்ற பதத்தினால் இது விளக்கப்படுகிறது. இந்த அக்னிதான் மனிதனுக்கு உணவுத் தேவையை உணர்த்துகிறது. இந்த அக்னிதான் உண்ட உணவை செரிமானத்திற்கு உள்ளாக்குகிறது. எனவே, அக்னி (பசி) பற்றியும் அறிந்து கொண்டால்தான் உணவுப் பழக்கம் பற்றிய விளக்கம் பூரணமாகும்.

சுருக்கமாகச் சொல்வதாயின் “பசி ஏற்பட்டதன் பின் பசிப்பதும் பசி ஓரளவு இருக்கும்போது எழுவதும்” என்ற மரபு ஆயுர்வேதத்திலுள்ள முக்கிய ஒரு கூற்று.

அக்னி இருக்கும்போது உணவை (தெரிவு செய்த உணவு) உண்டாலும் உண்ட உணவின் மூலம் அக்னி முழுவதும் நிறைந்தல் சமிபாடு சாத்தியமாகாது. எனவே,

உணவுகள் செரிமானமாகாத உணவுகளாக வயிற்றில் இருக்கும். செரிமானமாகாத நிலையிலேயே உறிஞ்சப்படும். ஆயுர்வேதத்தில் செரிமானமாகாத இவ்வுணவுகள் ‘அமு’ எனப்படும். இதுதான் ஏராளமான நோய்களுக்கு காரணமாகின்றன. அதேபோல் அக்னி மிகைத்திருக்கின்ற வேளையில் சிறிதளவு சாப்படுவதால் அல்லது அக்னியை வீரியமாக்கும் உணவுகளை உண்பதால் செரிமானம் மிகைத்து உணவுப் பொருட்கள் பித்தமாக மாற்றமடையும். இதுவும் ஏராளமான நோய்களுக்குக் காரணமாக அமையும்.

எனவே, அக்னியை குறைக்கக்கூடிய உணவுகள், கூட்டக் கூடிய உணவுகள் என்பதை தெரிந்து உண்பதும் மிக முக்கியமான விடயமாகும்.

அதேபோல் சூழ்நிலைகள் காரணமாக, மன எழுச்சிகள் காரணமாக அக்னி கூடிக் குறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன. அதற்கு ஏற்பவும் உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதும் அதி முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒன்றாகும்.

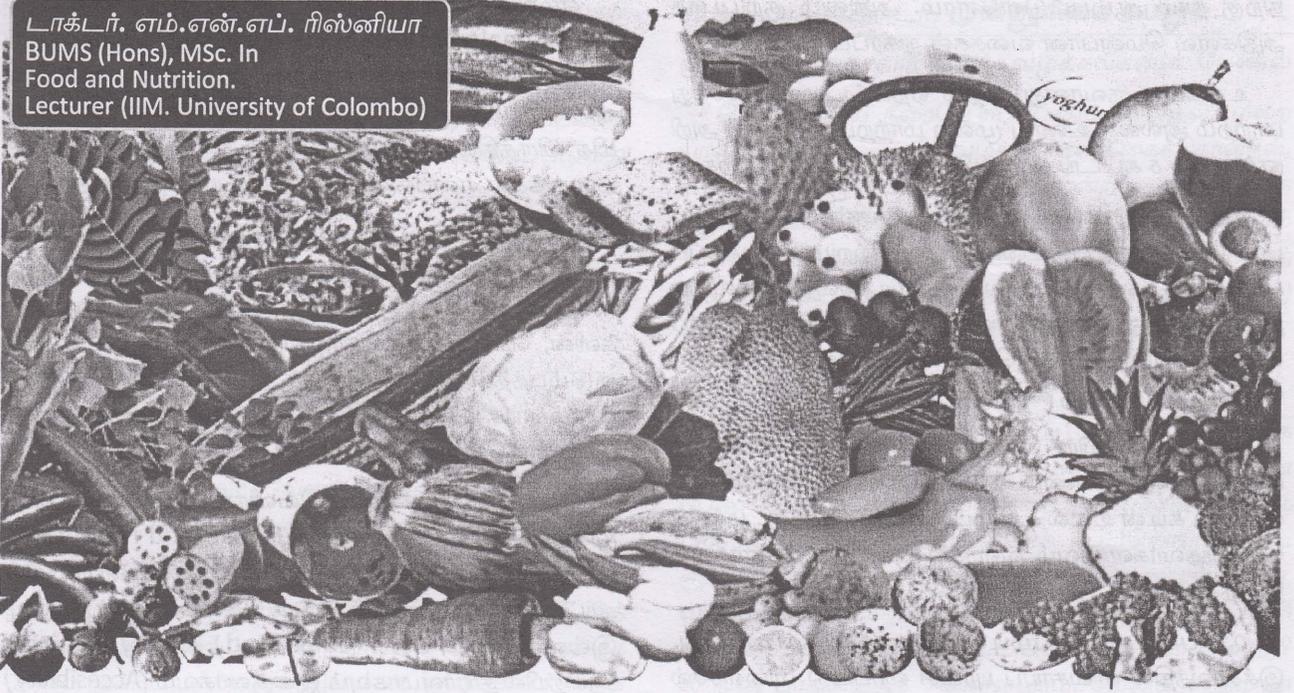
மிகவும் வேலைப்பளு மிகுந்த, பொறுப்பு வாய்ந்த பதவியில் உள்ள ஒருவர், அடிக்கடி குளிர்நீர் குடிப்பதால் அறைகளுக்கும் இரக்கக்கூடிய ஒருவர் தனது அக்னியின் தன்மைக்கு ஏற்ப தனது உணவுகளை அமைக்காவிட்டால் அவர் நோய்வாய்ப்படுவது நிச்சயம்.

எவ்வளவுதான் கரிசனையுடன் நடந்து கொண்டாலும் மனிதன் என்ற வகையில் அடிக்கடி தவறுவது இயல்பு. இந்த தவறுகள் காரணமாக எமது உடலில் சமிபாடு குறைந்த அல்லது மிகுதியாக சமிபாடடைந்த உணவுகள் தேங்குகின்றன. எனவே, அவற்றை வெளியேற்றுவதற்கு இயற்கையான வழிமுறைகள் (மலம் கழித்தல், வியர்வை, சிறுநீர்) இருந்தபோதும் இவ்வழி முறைகள் சரியாக இயங்காதபோது அவை உடலின் பல பாகங்களில் தேங்கி வெவ்வேறு நோய்களுக்கு காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. எனவேதான் அவற்றை செயற்கை முறையில் வெளியேற்றும் உத்திகளாக ‘பஞ்சசர்மா’ எனப்படும் வழிமுறைகள் கையாளப்படுகின்றன. ஹிஜாமா எனப்படும் பிரபலமான வழிமுறைகூட இவ்வத்திகளில் ஒன்றுதான்.

எனவே வியர்வை, சிறுநீர், மலம் என்பன வெளியேற்றப்படும் முறை, அளவு என்பன கூட மனிதனது உணவுப் பழக்கத்தை தீர்மானிக்கும் காரணியாக இருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை.

இதற்காக வியர்வையைக் கூட்டக் கூடிய உணவுகள், குறைக்கும் உணவுகள், சிறுநீரைக் கூட்டும் குறைக்கும் உணவுகள், மலத்தை குறைக்கும் உணவுகள் என உணவுகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

டாக்டர். எம்.என்.எப். ரிஸ்னியா  
BUMS (Hons), MSc. In  
Food and Nutrition.  
Lecturer (IIM. University of Colombo)



# உணவு: அன்றும்! இன்றும்!

**நாம்** ஏன் உணவு உட்கொள்கின்றோம் என்ற கேள்விக்கு வித்தியாசமான பல விடைகள் கிடைக்கலாம். சிலர் பசிக்காக சாப்படுவதாக கூறுவர். மற்றும் சிலர் ருசிக்காக, சக்திக்காக, போஷணைக்காக உண்பதாகச் சொல்வர். எனினும், நாம் ஏன் உணவு உட்கொள்கின்றோம் என்பதற்கான சரியான பதில் போஷணைக்காக என்பதே ஆகும்.

போஷாக்கு என்றால் என்ன? போஷாக்கான உணவுகள் எவை? மற்றும் போஷாக்கின்மையின் விளைவுகள் பற்றி நாம் நிறையவே அறிந்து வைத்துள்ளோம். எனினும், உணவின் போஷாக்கு தொடர்பில் இன்று பெரிதும் பேசப்படும் இன்னொரு விடயம் உள்ளது. அதுதான் இன்றைய வளர்ந்துவரும் நாடுகளின் பிரதான பிரச்சினையான ஊட்டச்சத்து மாற்றம் (Nutritional Transition) ஆகும். Nutritional Transition என்பது ஒரு தனி மனிதனின் போஷாக்குப் பிரச்சினை அன்றி முழு சமூகத்தினதும் பிரச்சினையாகும். எனவே, இதன் விளைவுகளும் சமுதாயத்தை பெரிதும் பாதிக்கும். முதலில் ஊட்டச்சத்து மாற்றம் (Nutritional Transition) என்றால் என்ன என்பார்ப்போம்.

பொருளாதார (Economical) குடிப்பரம்பல் (Demog

raphy) மற்றும் நோய்த்தொற்றுக் காரணிகளில் மாற்றங்களுடன் சேர்ந்து மனிதனின் உணவு உட்கொள்ளும் முறை (Dietary consumption), சக்தி செலவிடல் (Energy Expenditure) என்பவற்றில் வரலாற்றுடன் ஏற்பட்ட மாற்றமே Nutritional transition அல்லது ஊட்டச்சத்து மாற்றம் என அழைக்கப்படுகின்றது.

அதாவது நாம் அன்று ஒரே வகையான உணவுகளையே (Monotonous diets) உட்கொண்டோம். பிரதான உணவாக தானியம் அல்லது கிழங்கு வகைகள் அமைந்தன. அத்துடன் எமது சுற்றாடலில் விளையும் அவரையினங்கள், மரக்கறிகள், பச்சிலை கறி வகைகள், பழங்கள் என்பன உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டன. மேலும் விலங்குணவுகளான இறைச்சி வகைகள், மீன், முட்டை, பால் என்பனவும் போதுமான அளவில் உட்கொள்ளப்பட்டன.

ஆனால் எமது இன்றைய உணவு முறைமை பல்வகைப்பட்டிருக்கிறது. (More varied diets) மேற்குறிப்பிடப்பட்ட இயற்கையான உணவுகளுக்கு பதிலாக அதிகளவு பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (Preprocessed foods), அதிகரித்த விலங்குணவுப் (Animal origin food) பாவனை, சீனி மற்றும் எண்ணெய் அதிகளவு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் என செயற்கையான உணவுப் பழக்கத்

திற்கு நாம் ஆட்பட்டுள்ளோம். அதிலும் குறிப்பாக அதிகளவு மென்பான வகைகள் நுகரப்படுகின்றன.

உலகம் உருவானது முதல் ஏற்பட்ட ஊட்டச்சத்து மாற்றம் அல்லது உணவு முறை மாற்றம் துறைசார் அறிஞர்களால் 5 கட்டங்களாக பிரித்து நோக்கப்படுகிறது.

01. வேடுவர் காலம்: இக்கால மக்கள் மிக சுறுசுறுப்பாக இருந்தனர். வேட்டையாடல் மற்றும் சமைக்கப்படாத தாவர உணவுகள் மூலம் தமது உணவுத் தேவையை பூர்த்தி செய்து கொண்டனர். இதன்போது உயர் நார்ப்பொருள் (More fibre), மெல்லிய மாமிசம் (Lean bee) போன்ற போஷாக்கு கூறுகளே அதிகம் காணப்பட்டன.

02. ஆரம்ப பயிர்ச் செய்கைக்காலம்: பட்டினி சமுதாயத்தில் நிறைந்து காணப்பட்டது. அதிகரித்த சனத்தொகை. எனவே, கடின உடல் உழைப்பு காணப்பட்டது. மக்கள் மெலிந்தவர்களாகவும் வளர்ச்சி குறைந்தவர்களாகவும் இருந்தனர்.

03. பட்டினியின் முடிவு என அழைக்கப்பட்டது. இக்காலத்தில் விவசாயப் புரட்சி ஏற்பட்டு விளைச்சல் அதிகரித்தது. வருமானம் அதிகரித்தது; மக்களின் போஷாக்கு நிலையும் அதிகரித்தது.

04. இக்கால கட்டத்தில் வருமானம் மேலும் அதிகரித்தது. சத்தி வழங்கு உணவுகள் (High calories food) தாராளமாக கிடைத்தன. மக்கள் அதிகரித்த உடற்பருமன் மற்றும் அதுடன் தொடர்பான நோய்களுக்கும் உள்ளானார்கள்.

05. நடைமுறை மாற்றங்களுக்கான காலம் - (Behavioral changes): இங்கு அதிகரித்த உடற்பருமனை குறைப்பதற்காக சமூகம் நடைமுறை மாற்றங்களை நோக்கி உற்சாகப்படுத்தப்படுகின்றது.

இன்று இலங்கை போன்ற வளர்ந்துவரும் நாடுகள் மூன்றாவது கட்டத்தில் இருந்து நான்காவது கட்டத்தை நோக்கி நகர்ந்துள்ளன. இதன் விளைவாக உடற்பருமன் பொதுவாக அதிகரித்துள்ளது. அத்துடன் உடற்பருமனுடன் தொடர்பான அதிக கொலஸ்ரோல், மூட்டுவருத்தம் (Osteoarthritis) உயர் குருதி அழுக்கம் (Hight blood pressure), நீரிழிவு (Diabetes) முதலான நோய்கள் அதிகரித்துள்ளன. இதனால் சமூகத்தின் ஆரோக்கியம் பெரும் கேள்விக்குறியாகியுள்ளது. அத்துடன் போஷணைக் கூறுகளுடன் தொடர்பான பல்வேறு புற்றுநோய்களும் குறைபாட்டு நோய்களும் பெருமளவில் பரந்துள்ளன. இலங்கையில் நான்கு பேரில் ஒருவர் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார். குறிப்பாக இலங்கையில் முஸ்லிம் சமூகம் அதிகரித்த உடற்பருமனில் ஏனைய சமூகங்களை விட முன்னணியில் இருப்பதை ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டி உள்ளன.

எமது சமூகம் இந்த ஊட்டச்சத்து மாற்ற நிலையில் (Nutritional transition) பெருமளவு பாதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான காரணங்களாக நகரமயமாக்கல், பொருளாதார வளர்ச்சி, தொழில்நுட்ப மாற்றங்கள், கலாசார மாற்றம், மிக விருத்தியடைந்த தொடர்பாடல் முறைமை, உலக மயமாக்கல் என்பனவற்றை அடையாளப்படுத்தலாம்.

நகரமயமாக்கல் அல்லது நகரங்களை நோக்கிய குடியமர்வுகள் என்பவற்றால் உணவு முறை மாற்றம் பெருமளவு தாக்கம் செலுத்துகின்றது. அத்துடன் இல்லத்தரசிகளின், பெண்களின் தொழில் நடத்தைகள் காரணமாக குடும்பத்தில் பொருளாதார வளர்ச்சி இருப்பினும், பாரம்பரிய உணவு முறையைப் பேணுவதற்கு அது தடையாகவே அமைந்துள்ளது.

அத்துடன் அதிகரித்த வெளிநாட்டு கம்பனிகளின் முதலீடு, அதனால் உருவாகும் Fast food restaurants மற்றும் Western style super market என்பனவும் இவ் ஊட்டச்சத்து மாற்றத்தில் பங்கு கொள்கின்றன. மேலும் இவ்வகையான புதிய (Junk food) உணவு வகைகள் சந்தையில் தாராளமாகவும் இலகுவாகவும் (Accessibility) கிடைக்கின்றன. ஒப்பீட்டளவில் குறைந்த விலை என்பனவும் இவற்றின் அதிகரித்த பாவனைக்கு காரணமாகின்றன.

இன்னொரு பக்கம் தயார் செய்யப்பட்ட பாரம்பரிய உணவுகளின் அதிகரித்த விலை, இயற்கையான பழச்சாறுகளின் விலை மற்றும் இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியாமை என்பனவும் இம்முறை மாற்றத்திற்கான காரணிகளாகும். அதிகரித்த தொடர்பாடல் முறைகளினால் உலகளாவிய வலையமைப்புகளுடன் இலகுவாக தொடர்புகொள்ள முடிவதால் அங்குள்ள கலாசார பாதிப்பு இங்கும் ஏற்பட்டுள்ளது.

இந்த உணவுமுறை மாற்றத்தின் விளைவுகளை எவ்வாறு தடுக்கலாம் எனப் பார்ப்போம். மேலே குறிப்பிட்ட எந்தக் காரணியும் முற்றாக தவிர்க்கக் கூடியதல்ல. ஆனால், அவற்றில் திருத்தங்களை மேற்கொள்ள, எமக்குள் நடைமுறை மாற்றங்களை (Behavioral change) ஏற்படுத்த முடியும்.

Nutritional transition என்பது சமூகத்தை பாதிக்கும் காரணி என்பதால் கூட்டு முயற்சிகளே மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளில் அதிகரித்த போஷணையுடன் குறிப்பிட்டளவு மந்த போஷணை மற்றும் விற்றமின், கனியுப்பு என்பனவற்றின் குறைபாட்டு நிலைமையும் காணப்படுவதால் பிரச்சினை இரட்டை சுமையாகின்றது.

இதனை நிவர்த்தி செய்ய மரக்கறி, பழங்கள் மற்றும் நார்ப்பொருட்களின் நுகர்வை அதிகரிக்க வேண்டும்.

இதற்காக மக்கள் அறிவூட்டல் நிகழ்ச்சிகள், பழ, காய்கறி உற்பத்தியை அதிகரித்தல் மற்றும் சந்தைகளில் தாராளமாக கிடைக்கச் செய்தல் முதலான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். பாடசாலை உணவகங்கள், பொது உணவகங்களில் பாரம்பரிய உணவு வகைகள் விற்கப்படுவது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.

உணவு, விவசாய கொள்கைகளை (Food and agriculture policy) பாரம்பரிய நார்ப் பொருள் கொண்ட உணவினை அறிமுகப்படுத்துவதாக அமைத்தல்.

உணவு விலைகளை மறுசீரமைத்து எல்லா மட்டத்தில் உள்ளவர்களும் ஆரோக்கிய உணவைப் பெற்றுக் கொள்ள வழிவகுத்தல்.

பாரிய (Large scale) வேலைத்திட்டங்களை உருவாக்கி மக்களை பாரம்பரிய அல்லது ஆரோக்கிய உணவு முறைக்கு மாற்ற ஊக்குவித்தல்.

உதாரணமாக தென் கொரியாவில் தமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் பெறும் உணவை உட்கொள்ள ஊக்குவிக்க அமைக்கப்பட்ட A body or a land are not different things (உடம்பும் நிலமும் வேறுபட்டவை அல்ல) என்ற திட்டத்தை அமுல்படுத்துதல்.

- சிங்கப்பூரில் பண்பற்றப்படும் “உடற்பருமனைக் குறைப்போம், ஆரோக்கியம் பெறுவோம் எனும் திட்டத்தை அமுல்படுத்தல்.” (Trim and fit scheme)

எனவே Nutritional transition (ஊட்டச்சத்து மாற்றம்) பற்றிய விழிப்புணர்வும் அதன் தீய விளைவுகளை சரியான முறையில் எதிர்கொள்ளல் பற்றிய அறிவும் சமூகத்தின் எல்லா மட்டங்களையும் சென்றடைவது அவசியம். இதன் மூலம் இன்றைய போஷாக்கு தொடர் பான பல ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணலாம்.

## ரமழான் சிறப்பிதழ்!

இறையருளை அள்ளிச் சொரியும் ரமழானுக்கு நீங்கள் தயாரா?

ஈமானியச் சுவையுடன் ரமழானியப் பொழுதுகளைக் கழிக்க உங்கள் கரம் பிடித்து வழிகாட்ட காத்திருக்கிறது அடுத்த மாத அல்லுலானாட்.

- ❖ அதிக பக்கங்கள்...
- ❖ விஷேட ஆக்கங்கள்...

உங்கள் பிரதிகளுக்கு முந்திக் கொள்ளுங்கள்.

விலை: ரூபா 70.00

மேலதிக தொடர்புகளுக்கு: 0776621448

## 55ஆம் பக்கத் தொடர்) முன்னுரிமை பெறும்...

முறையான சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை பேணல்

கொதித்தாறிய நீரையே எப்போதும் பருக்தல், முறையான மலசலகூட பழக்க வழக்கங்களை கைக்கொள்ள்தல், உணவுகளை மூடிப் பேணுதல் போன்ற சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை பேணுவதால் எமது நாட்டில் பெருமளவில் காணப்படுகின்ற மஞ்சட்காமாலை (Hepatitis A) வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம், நெருப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid) போன்றவற்றை முற்றாகவே தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சூழலைப் பேணுதல்

நாம் வாழும் வீட்டுச் சூழலை மட்டுமன்றி, பொதுவாக எமது சமூக, நாட்டுச் சூழலையும் மிகவும் கரிசனையுடன் பேண வேண்டும். இதனால் மாசடைந்த சூழலால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம். குறிப்பாக, எமது நாட்டில் பெரும் பிரச்சினையாக உள்ள, வருடாந்தம் பல சிறுவர்களதும் இளைஞர்களதும் உயிர்களைக் காவு கொள்கின்ற டெங்கு நோய் போன்றவற்றி லிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் சுத்தமான சூழல் உடல், உள ஆரோக்கியத்திற்கும் இன்றியமையா ததாகும்.

சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறை (Healthy Life Style) அடிக்கடி பேசப்படும் இக்கோட்பாடு நாளாந்தம் நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய பன்வரும் அம்சங்களை உள்ளடக்கும்:

01. சுகாதாரமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை பேணல் (Healthy Diet)

குறைந்தளவு கொழுப்பும் இனிப்பும் (சீனி) உப்பும் உட்கொள்வதுடன் மிகையாக மரக்கறி வகைகளையும் பழங்களையும் உட்கொள்ளல். துரித உணவுகளை (Fast Foods) தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

02. தொடர்ந்தேர்ச்சியாக ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்தல்.

03. எப்போதும் சரியான உடல் நிறையைப் பேணல்.

04. புகைத்தல், மது அருந்துதல், வெற்றிலை, புகையிலை சாப்படுதல், போதைப் பொருள் பாவனை போன்ற தீய பழக்களை முற்றாக தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

05. மன அழுத்தம் (Stress) ஏற்படும் வாழ்க்கை நிலையைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

www.  
engalthesam.lk

# G.C.E (O/L)

பரீட்சையின் பின்னர்

உயர்தரம் கற்க வாய்ப்பில்லையே என்ற கவலையா?

சிறந்த தொழில் வாய்ப்புகளை வழங்கக்கூடிய கம்பியூட்டர் பாடநெறிகளை

எமது நிலையத்தில் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் உங்கள் எதிர்காலத்தை திட்டமிடுங்கள்.

## ■ Computer Hardware and Networking Technician

- AutoCad Draftment
- AutoCad 3D Modelling
- Graphic Designing
- Web Developing
- 3DS Max Interior Designing
- CCTV Technician
- Revit Architecure
- Computer Based Accounting

# பெண்களுக்கான COMPUTER COURSES

நவீன உலகின் சாவால்களை வெற்றிகொள்ள இன்றே உங்களைத் தயார் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கம்பியூட்டரை அறவே இயக்கத் தெரியாதா? கவலை வேண்டாம்... ஆரம்பமுதல் அனைத்து விடயங்களும் பயிற்றுவிக்கப்படும்.

தரம் 6,7,8,9,10,11,12 மாணவர்களுக்கான விசேட பாடநெறி. பாடசாலை பாடத்திட்டத் திற்கேற்ப செய்முறைப்பயிற்சிகளைக் கொண்டது. ஆரம்பமுதல் கற்பிக்கப்படுவதோடு Internet இணைப் பயன்படுத்தி வகுப்பறைப் Project களை தயாரிப்பதற்கும் மேலதிகமாக தமிழ் மூல Typing பயிற்றுவிக்கப்படும்.



071 811 0 732  
077 711 4 454

உமது Result இனை பெற்று விட்டீர்களா? நீங்கள் எதிர்பார்த்த Result க்கடக்கப்பெறவில்லையா? உங்கள் எதிர்காலத்தை நினைத்து கவலைப்படுகிறீர்களா...?

கவலையே வேண்டாம்...!!!

Crown Business College Sri Lanka & Trans work Education consultant Bangalore - india கிணற்று உய்களின் எதிர்கால முன்னோற்றத்திற்காகவும் கனவுகள் வெற்றி வழம்பொருட்டு UGC, Medical Council of Sri Lanka மற்றும் உலக அங்கீகாரம் பெற்ற (world Recognized) india யில் உள்ள சிறந்த பக்கலைக்கழக கல்வியறிவுகளில் நீங்கள் விரும்பிய (Diploma, Degree & post Graduate) கற்கை நெறிகளைத் தொடர் ஏற்பாடு செய்துள்ளீர்கள். Lowest Fees Guaranteed "கிணறையில் தலைநகரில் (Colombo) தங்குவதை விட குறைந்த செலவிலும் பாதுகாப்பாகவும் கற்கை நெறிகளை வெற்றிகரமாக பூர்த்திசெய்யலாம்.

### Next Free Career Guidance Seminar அதாழில் சார் கல்வி வழிகாட்டல்

Date	Place / Area	Co-Ordinator	Contact No.
8 <sup>th</sup> May	ATULUGAMA (Al-Gazzaly Central College)	Mr. A.M. Inshaf Mr. Nasik Ahamed	077 647 9364 077 877 1833
13 <sup>th</sup> May	Dharga Town (Al-hambraMahavidyalya)	Mr. Azri Abdin	0777 890 463
15 <sup>th</sup> May	Kurunegala	Mr. Azri Abdin Mr. Hisham	0777 890 463 071 823 89 15
16 <sup>th</sup> & 17 <sup>th</sup> May	Matale, Akurana&Mawanella	Mr. Azri Abdin	0777 890 463
23 <sup>rd</sup> & 24 <sup>th</sup> May	Thihariya, Galleiya& Negambo	Mrs.Thalib	077 9941218
30 <sup>th</sup> May	Kalmunai(Paradise Hall Main St. Sainthamaruthu)	Mr. Nafais (J.P)	077 7880664
31 <sup>st</sup> May	Batticaloa(Cairo College - Main St. Erzur-4)	Mr. Mohamed	0773 480 175
2 <sup>nd</sup> June	Trinco(Royal Int'l College - # 7. Church St. Trincoasee)	Mr. Mayuran	0766 999 488

## Study in INDIA

Benefits of studying in India:

- ☞ Lowest Cost.
- ☞ Universities and Colleges are World Recognized (UGC,Medical Council of Sri Lanka)
- ☞ Government / Private Universities & Colleges
- ☞ 100% Employability after graduation.
- ☞ Safe & Suitable Culture for Sri Lankans.
- ☞ No Ragging (Banned by authority).
- ☞ Family Members can visit at any time of the year.
- ☞ No discrimination, Graduates can attend Local and International job interviews.

### Programs

B pharm	Perfusion Technology	Architecture
Applied Genetics	Speech & Hearing Therapy	Interior Designing
Nursing	Cardio Thoracic Tech.	Event Management
Physiotherapy(Dr.BPT)	Micro Biology	Hotel Management
Medical Lab Technology	Electronic Engineering	Software Engineering
Anesthesia Technology	Mechanical Engineering	Journalism
Respiratory Technology	Mechatronics Engineering	Hospital Administration
Optometry	Network Engineering	Multimedia
Bio-Technology.	Automobile Engineering	Business management
Operation Theatre Tech.	Aviation	Airport management
Dental*	Marine Engineering	And Many More.....

### Crown Business College

198/1, 1<sup>st</sup> Floor, Galle Road, Dehiwela.(next to HNB bank)

Azri Abdin: 0777 890 463, Hisham: 0727 12 12 18

Email: [studyindia2014@gmail.com](mailto:studyindia2014@gmail.com)

Gain a world recognized qualification @Lowest cost



## விஷேட யுனானி மருத்துவ சேவை

- ☞ சிறுநீரகக் கற்கள் மற்றும் பித்தப்பை கற்களை சத்திரசிகிச்சை இன்றி அகற்றல்
  - ☞ ஆண்களின் பாலியல் குறைபாட்டு நோய்களுக்கான விஷேட சிகிச்சைகள்
  - ☞ (அத்த உடற்பருமன்) நிறைக் குறைப்பு விஷேட சிகிச்சை (Sauna Therapy)
  - ☞ மூட்டுவலி முதுகுவலி தேறப்பட்டவலி உட்பட ஏனைய வாத நேரய்களுக்கான விஷேட சிகிச்சைகள் (Manipulation Therapy)
  - ☞ தலைவலி கொலஸ்டிரோல் ஈரலில் கொழுப்பு தங்குதல் (Fatty Liver) உட்பட ஏனைய நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் மற்றும் ஆலோசனை சேவைகள்
- மேலதிக விபரங்கள் மற்றும் சிகிச்சைகளுக்கு

Dr. Fazl ul Haque M Fouze  
BUMS (Hons), ADCP, DPTM, MEIIM

Nursing Home: Assalafiyya Shopping Complex,  
Kandy Road, Paragahadeniya.  
0374 982 659, 0717 367 287

Dr. (Mrs) Sijafa S.F. Haque  
BUMS (Hons), Dip. in Psychological Counseling

Eastern Branch : மாதாந்த மருத்துவ சேவை  
542, VH Road, Sainthamaruthu 16,  
0783 595 596

உயர்வான நலகல்  
மருத்துவம்

### 60ஆம் பக்கத் தொடர்) யுனானி மருத்துவநீதி...

இவை அனைத்தையும் தாண்டி உடலில் சேரும் செரிமானம் குறைந்த கூடிய உணவுகளின் பாதிப்புகளில் இருந்து தப்பிக்கொள்வதற்கான வழிமுறையாக ஆயுர் வேதம் பரிந்துரைக்கும் மற்றொரு வழிமுறைதான் உணவைப் பற்போடுவது அல்லது குறித்த சில திரவ ஆகாரங்களை மட்டும் உட்கொள்வது அல்லது விரதம் இருப்பது. விரதங்கள் பல வகைப்படும் அவற்றில் முஸ்லிம்களின் உண்ணா நோன்பு ஒரு முக்கிய இடத்தைப் படிக்கிறது. பாலை மட்டும் அருந்துவது (இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும் வழிமுறை), மரக்கறி சூப் மட்டும் அருந்துவது, தண்ணீரை மட்டும் அருந்துவது என விரதங்கள் பல வகைப்படும்.

இவை எல்லாவற்றையும் நோக்கும்போது ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் நோன்பு நோற்பது, மாதாந்தம் மூன்று நாள் நோன்பு நோற்பது, வருடத்தில் ஒரு மாதம் நோன்பு நோற்பது என்பனகூட இவ்வுணவுப் பழக்கத்தின் பரிந்துரைகள்தான்.

இறுதியாக ஆயுர்வேதத்தின் சான்றோர் கூறிய மூத்த மொழியொன்றை கூறி இவ்வாக்கத்தை நிறைவு செய்கிறேன்.

“ஒரு வேளை உண்பவன் யோகி (ஞானி)

இரு வேளை உண்பவன் போகி (சாதாரண மனிதன்)

மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி (நோயாளி)”

### 49ஆம் பக்கத் தொடர்) உண்பதும்...

எமது உணவுகள் ஆரோக்கியமானவையாக அமைய வேண்டும் என்பது இஸ்லாம் வலியுறுத்துகின்ற முக்கிய அம்சம். அல்குர்ஆன், ஹதீஸில் இடம்பெற்றுள்ள அனைத்து வகை உணவுகளும் ஆரோக்கியமானவை என்பதும் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தார்கள் என்பதும் இதற்கான சில சான்றுகளாகும்.

உணவுன்கின்றபோது இறை நாமத்தோடு ஆரம்பிக்கும் நாம் இறுதியிலும் அல்லாஹ்வைப் புகழ்ந்து நிறைவு செய்ய வேண்டும். இதற்கு பரத்தியேக துஆக்கள் இருந்தாலும் குறைந்தது அல்லாஹ்துலில்லாஹ் என்ற வார்த்தையைவது உள்பூர்வமாக மொழிய வேண்டும்.

தனக்கு யாராவது விருந்தளித்தால் அவருக்காகப் பிரார்த்திக்கும் வழக்கத்தையும் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கொண்டிருந்தார்கள். இவைகுறித்த பல துஆக்கள் ஹதீஸ்களில் இடம்பெற்றுள்ளன. இவை மனமில்லா விட்டால் “உங்களுக்கு அல்லாஹ் அருள் புரியட்டும்” போன்ற வார்த்தை மூலமாக நாம் விருந்தளித்தவருக்கு பரார்த்திக்கலாம்.

இவ்வாறு உணவு தொடர்பான இஸ்லாமிய ஒழுங்குகள், வரையறைகள், வழிகாட்டல்களைப் பேணி அதனை ஓர் இபாதாவாக ஆக்கிக் கொள்வோமாக!

# ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும் கெடுக்கும் அதி உடற்பருமன்



டாக்டர் எம்.ஐ. மனூஹா

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்

M Phil (colombo), PhD Scholar Food & Nutrition  
(Kelaniya)

SEDA Certified Teacher In Higher Education Institute of  
Indigenous Medicine  
University of Colombo.

பொதுவாக அளவுக்கு அதிகமான எடையே அதி உடற்பருமன் எனப்படுகிறது. ஆனாலும் அதி உடற்பருமன் என்பது பலவித காரணிகளை (Multifactorial) உள்ளடக்கிய அதிகமான உடற்கொழுப்பு உடலில் தேக்கி வைத்திருக்கும் ஒரு சிக்கலான நிலைமையாகும்.

உடல் எடை ஒரே நாளில் கூடி விடுவதில்லை. தொடக்கத்தில் யாரும் அதைக் கண்டு கொள்வதில்லை. ஓரளவுக்கு மேல் பிரச்சினையான பிறகுதான் அங்கலாய்க்கிறார்கள். உடல் நல பாதிப்பு அல்லது உடல் அழகு கெடும்போதுதான் எல்லோரும் விழிக்கின்றார்கள். அப்போதும் கண்டு கொள்ளாதவர்களும் உண்டு. சாதாரணமாக ஒருவரது உயரத்திற்கு ஏற்ப இருக்கும் சராசரி அளவைவிட பெரிதாக இருப்போரை பருமன் கூடியவராகக் கருதுகின்றோம்.

ஆனால், சரியான முறையில் உடற்பருமனை அளவிட 'உடல் எடை குறியீட்டு எண்' என்ற முறை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது ஒருவரது உயரம் மற்றும் எடையைக் கொண்டு கணக்கிடப்படுகிறது. இந்த அளவை சுருக்கமாக BMI (Body Mass Index) என்கிறோம்.

இந்த BMI ஆனது அதி உடற்பருமனை பல வகுப்புக்களாக வகைப்படுத்துகின்றது. தமிழில் உபயோகிக்கும் அதி உடற்பருமன் எனும் சொல் ஆங்கிலத்தில் இந்த BMI கணிப்பின் மூலம் பல தரங்களாக வகைப்படுத்தப்படும். BMI 18.5-24.9 வரையினரை சாதாரண பருமன்

சமீபத்திய அதி உடற்பருமன், எடை குறைப்பு ஆராய்ச்சியின்போது நான் பெற்றுக் கொண்ட தகவல்களில் படி Biscuit, Ice Cream, மென்பானங்கள் எடுக்கும் பழக்கம் அதி உடற்பருமன் உள்ளவர்களில் அதிகமாக இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

உடையவர் எனவும் அது 25-29.9 வரையில் உள்ளவர்கள் ஓரளவு உடல் எடை கூடியவர் (Over weight) எனவும் இந்த BMI யின் அளவு 30க்கு மேல் அதிகரிக்கும்போது அதை உடற்பருமன் கூடிய நிலை (Obesity) என்றும் வகைப்படுத்தப்படும்.

உலகில் அதி உடற்பருமனால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கையின் வளர்ச்சி வீதம் கடந்த மூன்று தசாப்தங்களில் மட்டும் மூன்று மடங்கிற்கும் மேலாக அதிகரித்துள்ளதாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (W.H.O) தனது அறிக்கையில் தெரிவித்துள்ளது. மேலும் இந்த நிலைமை அதிகரித்து வருவதாகவும் சகல உலக நாடுகளிலும் ஒரு பாரிய பிரச்சினையாகவும் இருப்பதனால் இதற்கு Globesity என்ற பெயரும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இதில் மற்றுமொரு முக்கிய விடயம், அதி உடற்பருமனால் ஆண்களை விட பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அறிவித்துள்ளது. இலங்கையிலும் இதே நிலைமைதான் காணப்படுகின்றது. ஏனெனில், இலங்கையில் 2012 இல் நடத்தப்பட்ட ஓர் ஆய்வில், அதி உடற்பருமனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் ஆண்கள் 21% வீதத்தினரும் பெண்கள் 32.5% வீதத்தினரும் அடங்குவதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அதி உடற்பருமனுக்கு மரபணுக்கள், ஓமோன்கள் என பல காரணங்கள் முன்வைக்கப்பட்ட போதிலும் தற்போதைய காலங்களில் அதைவிட வேறு பல ஏதுவான காரணங்களும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. காரணிகள் எதுவாக இருந்தாலும் விளைவு ஒன்றுதான். அதாவது, உடலுக்கு மிதமிஞ்சிய சக்தியானது கொழுப்பு (Fat) வடிவில் உடலில் சேகரிக்கப்படுவதே இதற்கு காரணமாகும். இந்த மிதமிஞ்சிய கொழுப்பு உடலுக்கு எவ்வித பயனையும் கொடுக்கப்போவது இல்லை. மாறாக,

இதுவே பல நோய்களுக்கு காரணமாகவும் அமைந்து விடுகின்றது.

பொதுவாக தொற்றா நோய்களின் (Non Communicable Diseases) முக்கிய காரணியே அதி உடற்பருமன் என்றால் மிகையாகாது ஆங்கிலத்தில் அதி உடற்பருமனை Mother of all diseases என்றே குறிப்பிடுகின்றனர். அதாவது அதிக உடற்பருமன் நீரிழிவு நோய், உயர் குருதி அழுத்தம், மூட்டுநோய்கள், இதய நோய்கள், சிலகைப் புற்று நோய்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்களுக்கு வழி வகுக்கிறது. பெண்களில் ஏற்படும் அதி உடற்பருமன் மேற்கூறிய நோய்களுடன் PCOD என்ற ஓமோன் சம்பந்த தப்பட்ட நிலைமை, குழந்தைப் பேறின்மை மற்றும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் போன்ற பெண்களுக்குரிய நோய்கள் ஏற்படவும் வழிவகுக்கிறது.

அதி உடற்பருமன் ஏற்படுவதற்கு அதிக கலோரிச் சத்துக் குறைந்த போஷணையும் கொண்ட உணவு வகைகளும் முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அறிவித்துள்ளது. இதில் துரித உணவுகள் (Fast foods), நொறுக்குத் தீனிகள், மென்பானங்கள் என்பனவும் அடங்குகின்றன.

சமீபத்திய அதி உடற்பருமன், எடை குறைப்பு ஆராய்ச்சியின்போது நான் பெற்றுக் கொண்ட தகவல்களின்படி Biscuit, Ice Cream, மென்பானங்கள் எடுக்கும் பழக்கம் அதி உடற்பருமன் உள்ளவர்களில் அதிகமாக இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது. இப்படியான முறையற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் கூட அதி உடற்பருமனுக்கு முக்கிய காரணியாக இருக்கலாம்.

மேலும் கம்பியூட்டர், தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் முன் அதிக நேரத்தை செலவிடுதல், உடல் உழைப்பில்லாத வேலை, அளவான தூக்கமின்மை, நடையில்லாத போக்குவரத்து என்பனவும் இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகும்.

அதி உடற்பருமனை அறிந்து கொள்வது மிக இலகுவானது. ஆனால், அறிந்தும் அறியாதது போல் கவனமின்றி இருப்பதுதான் ஆபத்தைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கும். உடல் எடை அதிகரிக்கும்போது அதனுடன் சில அறிகுறிகளும் சேர்ந்து வரலாம். அப்போதாவது ஒரு வைத்தியரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவது சிறந்தது. உடற்பாரத்தினால் ஏற்படும் முழங்கால் வலி, அதிக சோர்வு, எதிலும் பற்றின்மை, சோம்பல் தன்மை, பாதத்தில் வலி அல்லது வீக்கம், கழுத்து போன்ற தோல் மடிப்படையும் இடங்கள் கருமையாதல், நாளாப்புடைப்பு, சிறிய தூர நடையிலும் மூச்சுத் திணறுதல் போன்றன இவற்றுள் சிலவாகும்.

பெண்களின் உடல் எடை குறைப்புக்காக நான் மேற்கொண்ட ஆய்வின்போது எதிர்பார்த்திராத பல

நேர்மறையான அனுபவங்களையும் விளைவுகளையும் நான் பெற்றுக் கொண்டேன்.

முக்கியமாக இந்த ஆராய்ச்சியில் அதி உடற்பருமனுடன் சேர்ந்து வந்த பல நோய் அறிகுறிகள் உடல் எடை குறைவதுடன் படிப்படியாக குறைந்து சென்றதை அவதானிக்க முடிந்தது. தோல் மடிப்படையும் இடங்களில் கருமையாதல் (Acanthosis nigricans), முழங்கால் மற்றும் பாதவலி, பாதவீக்கம், நெஞ்சு எரிவு போன்ற நிலைமைகள் உடல் எடை குறைவதுடனேயே படிப்படியாக குறைந்து சென்றன.

அதி உடற்பருமனுக்கும் இரத்தத்தில் தோன்றும் அசாதாரண கொழுப்புத் தன்மைக்கும் (Dyslipidemia) நெருங்கிய தொடர்பு காணப்படுவதாக பல ஆராய்ச்சிகள் தெரிவித்திருந்தன. எனவே, நான் lipid Profile மூலம், ஆராய்ச்சியில் பங்குகொண்ட அதி உடற்பருமனுடையவர்களின் இரத்தத்தின் தன்மையை அவதானித்தேன். எடை குறைப்பின் பின்பும் Lipid Profile அவதானிக்கப்பட்டது.

இதிலிருந்து தெளிவாகிய விடயம் என்னவென்றால் Dyslipidemi நிலைமையில் இருந்தவர்களின் Lipid Profile இன் பெறுபேறுகளில் பல சாதாரண நிலைமையை அடைந்திருந்தன. மேலும் பலரது Dyslipidaemia நிலைமை சாதாரண நிலைமையை நோக்கி நகர ஆரம்பத்திருந்தது.

மேலும் பிள்ளைப்பேறின்மை காரணமாக, உடல் எடையை குறைக்குமாறு மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர்களது ஆலோசனையின் பேரில் உடல் எடை குறைப்பில் கலந்து கொண்ட ஆறு பெண்களின் உடல் எடை குறைந்ததைத் தொடர்ந்து இறை நாட்டத்தால் அவர்கள் கருத்தரித்து பிள்ளைப் பாக்கியம் பெற்றிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

உங்களது உடற்பருமன் உங்களுக்கு மட்டுமன்றி, சுகாதார சேவைக்கும் நாட்டுக்கும் ஒரு பாரிய பிரச்சினையாகும். இதை உணர்ந்துள்ள மேலைத்தேய நாடுகள் உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கான பல திட்டங்களை உருவாக்கி அமுல்படுத்தி வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

எனவே, ஒவ்வொருவரும் தத்தமது உடற்பருமனை சரியான அளவில் பேணி வைத்திருப்பது உங்கள் கடமையாகும். இது இலங்கை போன்ற வளர்ந்து வரும் நாட்டுக்கு நாம் கொடுக்கும் ஒரு பிரதான பங்களிப்பாகும்.

**உங்கள் சந்தாக்களைப்**

**புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள்.**



வித்து முளைக்கிறது. பசுந்தளிர்கள் கண் விழிக்கின்றன. மெல்ல வளர்ந்து செடியாய் நிமிர்கிறது; கொடியாய்ப் படர்கிறது. மரமாய் ஓங்கி வளர்கிறது. இறைவா! உன் அருள் பசுமையாய்ப் பொங்கிப் பிரவாகிக்கிறது.

பச்சை நிறத்தில் பாரெங்கும் ஒரு சர்வதேசக் கண்காட்சி. எத்தனை கோடி வகைகள்! ஒவ்வோர் இலையிலும் ஒவ்வொரு கிளையிலும் உன் வல்லமையைப் பார்க்கிறோம். மலரக் காத்திருக்கும் மொட்டிலும் மணம் வீசும் மலரிலும் உன் நுணுக்கத்தைப் பார்க்கிறோம். மண்ணுள் படர்ந்திருக்கும் வேரில் உன் வல்லமை வியாபிக்கிறது. கொத்துக் கொத்தாய்த் தங்கும் கனியில் பூவும் வழியும் தேனில் உன் அருள் பொழிகிறது.

அழகையெல்லாம் குழைத்து கலை நுணுக்கத்தோடு ஒவ்வொரு வடிவில் செதுக்கியது போன்ற மரங்கள்! பட்டுப் போன மரத்தில் கூட கண்கொள்ளா அழகு!

இறைவா! இந்த மரங்களில் அழகை மட்டுமா வைத்தாய்! பசுபிக் சமுத்திரமாய் விரிந்து நிற்கும் பயன்கள். தாவரத்திலிருந்தே உணவுச் சங்கிலி ஆரம்பிக்கிறது. மனிதர்கள், மிருகங்கள், பறவைகள், பூச்சி புழுக்கள் அனைத்தும் உணவுக்காக தாவரங்களில் தங்கியிருக்கின்றன. இலையில், வேரில், பூவில், காயில், கனியில், தண்டில் என விதவிதமான உணவுகள்! இனிப்பாய், புளிப்பாய், கசப்பாய், உறைப்பாய் எத்தனை சுவைகள்!

நோய்க்கு நிவாரணத்தை அதில் வைத்தாய். தேனில், கனியில், இலையில், வேரில் மருந்தைக் கண்டான் மனிதன். பலகையாய், விறகாய் பலவகைப் பயன்கள். கிளைகள் சாமரம் வீச மரத்தின் நிழல் தரும் சுகமே தனி. உதிர்ந்து போகும் இலைகள் உரமாய் உருமாறும்.

மரங்கள் காற்றைத் தூய்மைப்படுத்தி, மண்ணை வளப்படுத்திப் பலப்படுத்துகின்றன. இத்தனை நலன்களை நீ வைத்திருந்தாலும் மனிதனுக்கு அந்த அருள்களைப் பாதுகாக்கத் தெரியவில்லை.

உலகில் உள்ள வளங்கள் எல்லாம் உனக்குரியவை. ஒவ்வொரு கிளைக்கும் உரிமையாளன் நீ. அவற்றைத் தேவைக்கு மட்டும் பயன்படுத்தும் உரிமையை எமக்குத் தந்தாய்.

மனிதன் அந்த உரிமையை துஷ்பிரயோகம் செய்கிறான். உயிரினங்களின் வாழ்வுக்கு அரணாக தாவரங்களை வைத்திருப்பது பற்றி அவனுக்கு எந்தக் கரிசனையும் இல்லை.

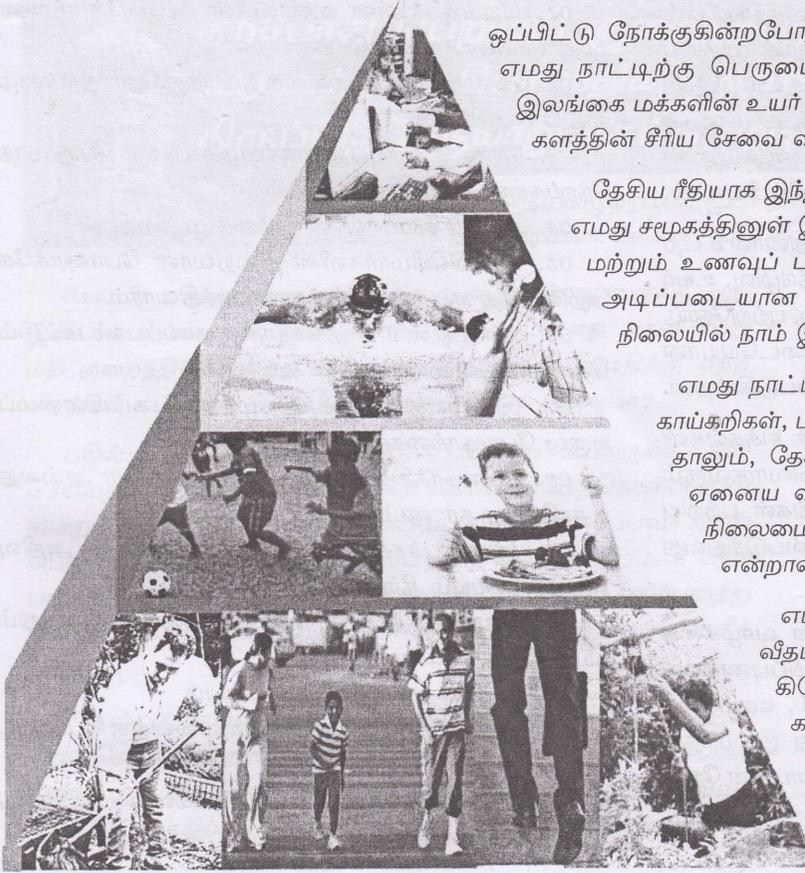
தான் நினைத்தால் வெட்டுகிறான். அதில் தன் விருப்பம் மட்டுமே அவனுக்குத் தெரிகிறது. எஜமானன் உன் சொத்தில் எல்லை மீறுவதை நீ பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாய் என்ற நினைவெல்லாம் அவனுக்கில்லை.

நாயனே! உன் அடிமைகளான விலங்குகள், பறவைகளுக்கான வாழிடமாக மரங்களை, வனங்களை வைத்தாய். மனிதன் அவற்றைத் துவம்சம் செய்கிறான். அவை வாழிடமின்றித் தவிக்கின்றன. அவற்றின் வாழ்வொழுங்கு சீர்குலைகிறது.

மரங்களை அழிப்பதால் வெப்பநிலை அதிகரிப்பு, கடல் நீர் மட்டம் உயர்வு, பருவகால மாற்றம் என எத்தனை பிரச்சினைகள்! மனித குலத்தின் தேவைக்காக உணவுற்பத்தி செய்யும்போது குறுகிய இலாபத்துக்காக சூழலை மாசுபடுத்துகிறான். அதிக உற்பத்தியைப் பெறவும் அவற்றைப் பழுதாகாது பாதுகாக்கவும் மனிதன் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளால் மனித குலமே பாதிக்கப்படுகிறது. புதுப்புது நோய்கள் உருவாகின்றன. பணத்தை வணங்கும் மனிதன் உயிர்களின் நலத்தைப் பற்றி சிந்திப்பதில்லை.

அளவற்ற அருளாளனே! நீ இயற்கைச் சூழலை எப்படி அமைத்தாயோ அதை அப்படியே பேணிப் பாதுகாக்க அருள்புரிவாயாக! தாவரங்களை எல்லை மீறி அழிப்பதனால் நாம் முழு உலகுக்கும் அநீதமிழைக்கிறோம். உனக்கெதிராகப் போர் தொடுக்கிறோம். இந்தப் பயங்கரத்திலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்து விடு! மரங்களை நட்டு வளர்ப்பதிலும் பேணிப் பாதுகாப்பதிலும் நாம் முன்மாதிரியாகத் திகழ வேண்டும். மரங்களே இல்லாத உலகைக் கற்பனை பண்ணக்கூட முடியவில்லை நாயனே!

உனது இந்த அருள்களுக்கு எப்போதாவது நன்றி செல்லித் துதிக்கிறோமா? நீ இலவசமாகத் தந்திருப்பதால் அருமை தெரியவில்லை. மன்னித்துவிடு இறைவா! உனக்கே எல்லாப் புகழும்!



ஒப்பிட்டு நோக்குகின்றபோது அவை சமமான நிலையில் இருப்பது, எமது நாட்டிற்கு பெருமை சேர்க்கிறது. இதற்குக் காரணங்களாக இலங்கை மக்களின் உயர் எழுத்தறிவு வீதத்தையும் சுகாதார திணைக்களத்தின் சீரிய சேவை வழங்கலையும் சிறப்பாக குறிப்பிடலாம்.

தேசிய ரீதியாக இந்த விகிதங்கள் உயர்நிலையில் இருந்தாலும் எமது சமூகத்தினுள் இந்த காட்டிகள், போஷாக்கு நிலைமைகள் மற்றும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை நோக்கும்போது பல அடிப்படையான வினாக்களுக்கு விடை தேட வேண்டிய நிலையில் நாம் இருக்கிறோம் என்பது கசப்பான உண்மை.

எமது நாட்டில் எல்லாக் காலங்களிலும் தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் என்பன தட்டுப்பாடின்றிக் கிடைத்தாலும், தேசிய ரீதியிலான போஷாக்கு நிலைமைகள் ஏனைய வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளின் போஷாக்கு நிலைமைகளுடன் ஒப்பிடக்கூடிய அளவுக்கு இல்லை என்றால் மிகையில்லை.

எமது நாட்டில் பிறக்கும் பிள்ளைகளில் 16.6 வீதமான குழந்தைகள் குறைந்த நிறையுடன் (2 கிலோவிற்கு குறைவாக) பிறப்பதற்கு பரதான காரணமாக தாய்மாரின் போஷாக்கின்மை அமைகிறது. அதேநேரம் குறைந்த பிறப்பு நிறையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் இலகு வில் போஷாக்கின்மைக்கும் அதன்

மனிதன் உட்கொள்ளும், உணவிற்கும் அவனது ஆரோக்கியத்திற்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு காணப்படுகிறது. உணவின் பிரதான ஆறு போஷாக்குப் பதார்த்தங்களான மாப்பொருள், கொழுப்பு, புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், நீர் போன்றவற்றை ஒரு மனிதன் தனது போஷாக்குத் தேவைகளைக் கருத்திற்கொண்டு உட்கொள்ள வேண்டும். சத்துள்ள உணவுகளை தேவை

காரணமாக தொற்றுக்களுக்கும் பல நோய்களுக்கும் இலகுவில் ஆளாகக் கூடிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது.

2006-2007 இல் செய்யப்பட்ட குடிசனப் பரம்பலும் சுகாதாரமும் பற்றிய ஆய்வின்படி 5 வயதுக்கு குறைந்த 15 வீதமான பிள்ளைகள் குறுகிய கால போஷாக்கின்மையாலும் (மெலிந்த -உயரத்திற்கேற்ற நிறையின்மை) ஏறத்தாழ 17 வீதமான பிள்ளைகள் நீண்டகால

# உணவுச் சுகாதாரம்

**எம்.எஸ். அபுலாலிஹு**  
மாவட்ட சுகாதார கல்வி அதிகாரி  
புத்தளம்

யான அளவுகளில் மட்டும் உட்கொள்வது சிறந்ததோர் உணவுப் பழக்கம் ஆகும். சிறந்த உணவுப் பழக்கமானது நல்லாரோக்கியத்தோடு நீண்ட ஆயுளையும் பெற்றுக் கொள்ள உதவுகிறது.

எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை சிசு மரணம், பிள்ளை மரணம், தாய் மரணம் மற்றும் ஆயுட்காலம் என்பன உலகின் ஏனைய அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளோடு

போஷாக்கின்மையாலும் (குட்டையான-வயதிற்கேற்ற உயரமின்மை) பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக கண்டறியப்பட்டது. 15-45 வயதுகளுக்கிடையேயான பெண்களின் போஷாக்கின்மை வீதம் 16% எனவும் அறியப்பட்டது. அத்துடன் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் குறைபாடுகளுள் விற்றமின் ஏ குறைபாடு மற்றும் இரத்தச் சோகை பிரதான போஷாக்கு பிரச்சினையாகவும் அமைகின்றன.

இன்னும் எவ்வித கட்டுப்பாடுகளும் இன்றி உணவு உண்பதன் மூலமாக ஏற்படும் அதிபோஷாக்கு நிலைமைகளும் இப்போது இலங்கையில் காணப்படுகின்றன. 15-49 வயதுக்கிடையேயான பெண்களில் அதிபோஷாக்கு

காரணமாக உடற்பருமன் அதிகரிப்பது 31 வீதத்தை எட்டியிருப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது. இதற்கான முக்கிய காரணங்களாக-குறைந்த உடற்தொழிற்பாடு, உடற் பயிற்சி இன்மை மற்றும் உணவு முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள்- சீனி, மாப்பொருள், கொழுப்பு போன்றவற்றின் அதிகரித்த பாவனை முதலானவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

வாழ்க்கைமுறையில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தினால் உடற்பருமன் அதிகரிப்பு காரணமாக ஏற்படும் நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், பக்கவாதம், புற்றுநோய், சிறுநீரக நோய்கள் மற்றும் சிறார்களுக்கிடையேயான நீரிழிவு போன்றனகூட அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன.

போஷாக்குடன் தொடர்பான எல்லாச் சிக்கல்களிலிருந்தும் விடுபட ஒரேவழி நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் பற்றிய போதிய அறிவைப் பெற்று அவற்றை அமுல்படுத்துவது மட்டுமே ஆகும்.

எனவே, போஷாக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள் குறித்து மக்களை அறிவூட்டி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில், வாழ்க்கை முறைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவது இம்மாதம் முதல் ஆரம்பிக்கப்படும் இக்கட்டுரைத் தொடரின் நோக்கமாகும்.

இதன்படி தொடராக

01. போஷாக்கான உணவுகள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உறுதி செய்கின்றன.

02. பயனற்ற உணவுகளைத் தவிர்த்து நோயற்ற வாழ்வைப் பெறுங்கள்.

03. சீரற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் தொற்றாத நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

04. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை.

05. கர்ப்பிணிமார்களின் நிறைவான போஷாக்கே அறிவார்ந்த குழந்தைகளுக்கான அத்திவாரம்.

06. ஏன் முதல் 6 மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும்?

07. இளவயது உணவுப் பழக்கமே கட்டிளமைப் பருவ போஷாக்கைத் தீர்மானிக்கிறது.

08. போஷாக்கின்மைக்கு அறியாமையா அல்லது உதாசீனமா காரணம்?

09. இரும்புச்சத்து ஆரோக்கியத்தையும் அறிவு வளர்ச்சியையும் தீர்மானிக்கிறது.

10. நொறுக்குத் தீனி, உடன் உணவுகள் மற்றும் மென்பான கலாசாரம்.

11. பசும்பாலும் பக்கற் மா பாலும்

12. பாதுகாப்பான உணவின் பாவனைக்கு பொறுப்புவார?

முதலான தலைப்புகளில் ஆக்கங்கள் வெளிவரும், இன்ஷா அல்லாஹ்.

## நிரம்பிய கொழுப்புகள்

- ❖ அதிக கொலஸ்ரோல்
- ❖ இருதய நோய்
- ❖ உயர் குருதி அழுத்தம்
- ❖ பாரிசுவாதம்
- ❖ உருவாக வாய்ப்பளிக்கும்

## நிரம்பிய கொழுப்புகள் காணப்படும் உணவுகள்

- ❖ பாலாடையுடன் பால்
- ❖ பாலாடையிலான பாலுணவுகள் (Butter, Cheese)
- ❖ சொஸேஜ் ❖ இறைச்சி
- ❖ பொரித்த மாப்பண்டங்கள் ( பற்றீஸ், பேஸ்ட்ரி, றோல்ஸ்)
- ❖ சில மரக்கறி எண்ணெய்கள் (தேங்காய், பாம் எண்ணெய்)

## தேங்காயும் தேங்காய் எண்ணெய்யும் தேங்காய்

- ❖ தேங்காய் எண்ணெய்யில் இருப்பது நிரம்பிய கொழுப்புகளாகும்.
- ❖ இவை இடைநிலைச் சங்கிலி கொழுப்புகளாகும்.
- ❖ இந்த இயல்பின் காரணமாக தேங்காய் எண்ணெய்யில் உள்ள கொழுப்புகள் இலகுவாகச் சமிபாடடைகின்றது.

ஆதலால் மலிவாகவும் பரவலாகவும் கிடைக்கும் தேங்காய் எண்ணெய் ஏனைய நீள்நிலைச் சங்கிலிக் கொழுப்புகளை விட உடலுக்கு சிறந்ததாகும்.

—அல்ஹஸனாத்—

## தற்போது பெறுமதி குறைந்திருக்கின்றது என்ற காரணத்தால் பெறுமதிக்கு ஏற்ற விதத்தில் கடனைத் திருப்பித் தருமாறு கேட்க முடியுமா?

அஷ்டஷெய்க் முஹம்மத் முபீர் (இஸ்லாஹி), (M.A).

விரிவுரையாளர், இஸ்லாஹிய்யா அரபுக் கல்லூரி, மாதம்பை. mufeer96@gmail.com

கேள்வி: 1 மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு நான் ஒருவருக்கு ஆறு இலட்சம் ரூபாயை கடனாக கொடுத்தேன். இப்போது அதன் பெறுமதி குறைந்திருக்கின்றது என்ற காரணத்தால் பெறுமதிக்கு ஏற்ற விதத்தில் கடனைத் திருப்பித் தருமாறு கேட்க முடியுமா?

பதில்: கடன் என்பது இஸ்லாத்தின் பார்வையில் பிறருக்கு உதவி செய்வதனை மட்டுமே நோக்காகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்ற ஒரு கொடுக்கல்- வாங்கலாகும். கடன் கொடுப்பவர் கடன் பெறுபவரிடமிருந்து எந்தவொன்றையும் பிரதியுபகாரமாக எதிர்பார்க்கக் கூடாது. அவ்வாறு நன்மையை மாத்திரம் எதிர்பார்த்து கொடுக்கும் கடனை அல்குர்ஆன் 'அழகிய கடன்' என்று வர்ணிக்கின்றது.

“(கஷ்டத்திலிருப்போருக்காக) அல்லாஹ்வுக்கு அழகிய கடன் எவர் கொடுக்கின்றாரோ, அதை அவருக்கு அவன் இருமடங்காக்கி பன்மடங்காகச் செய்வான். அல்லாஹ்தான் (உங்கள் செல்வத்தைச்) சுருக்குகிறான், (அவனே அதைப்) பெருக்கியும் தருகிறான்.” (2: 245)

அதேபோன்று “கடன் ஸதகாவை விட பதினெட்டு மடங்கு மேன்மையானதாகவும் இருக்கின்றது” என்று நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். ஏனென்றால், கடன் கேட்பவர் தேவையுடன் கேட்கின்றார். ஸதகாவைப் பெறுபவர் தனக்கு தேவையில்லாத நிலையிலும் பெற்றுக் கொள்வார். (ஆபு தாலூக்)

இருந்தபோதிலும் ஒரு நாட்டின் பொருளாதார நிலை எப்போதும் ஒரே நிலையில் காணப்படுவதில்லை. மாறாக, அதில் ஏற்றத் தாழ்வுகள் ஏற்படுகின்றன. சிலபோது நாட்டில் உற்பத்தியாகும் பொருட்கள், சேவைகளின் அளவை விட மக்களிடம் காணப்படுகின்ற பணத்தின் அளவு அதிகரித்து விடுகின்றது. உதாரணமாக சந்தையில் 100 கோடி ரூபாய் பெறுமதியான பொருட்கள் இருக்கின்றபோது, மக்களிடம் 200 கோடி ரூபாய் பணம் காணப்படல். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் பொருட்களின் பெறுமதி அதிகரித்து பணத்தின் பெறுமதி குறைந்து விடுகின்றது.

இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களில் உற்பத்திப் பொருட்கள், சேவைகளின் அளவை விட மக்களிடம் காணப்படுகின்ற பணத்தின் அளவு குறைவடைந்து விடுகின்றது. உதாரணமாக மக்களிடம் 100 கோடி ரூபாய் பணம் காணப்படும்போது, 200 கோடி ரூபாய் பெறுமதியான பொருட்கள் காணப்படல். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பொருட்களின் விலை குறைவடைந்து விடுகின்றது. முதலாவது நிலை பணவீக்கம் என்றும் இரண்டாவது நிலை பணவாட்டம் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

எனவே, ஒருவர் பணவீக்கமான நிலையில் கடன் கொடுத்துவிட்டு பணவாட்டமான நிலையில் கடனை மீளப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது கடன் தொகையின் பெறுமதி குறைவடைந்து விடுவதும், பணவீக்கமான நிலையில் வாங்க முடிந்த பொருட்களை பணவாட்டமான நிலையில் வாங்க முடியாமல் போவதும் யதார்த்தமான நிலையாகும்.

பொருளியலாளர்கள் இந்நிலைமையைக் கருத்திற்கொண்டு கடனின் பெறுமதியை வைத்தே கடனைத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டும் என்று கூறுகின்றபோதிலும், இஸ்லாத்தின் பார்வையில் கடன் கொடுக்கல்- வாங்கல்களின் போது கடன் தொகையின் பெறுமதி கருத்தில் கொள்ளப்படுவதில்லை. மாறாக, கடனின் அளவுதான் கருத்தில் கொள்ளப்படுகின்றது. அதற்கு பின்வரும் ஹதீஸ்களை ஆதாரமாகக் கொள்ளலாம்.

“நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் ஒரு திர்ஹமைக் கொடுத்து இரண்டு திர்ஹம்களை வாங்குவதைத் தடை செய்தார்கள்” என அபூ ஸஈத் அல் குத்ரி (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள். (அல்புகாரி, முஸ்லிம்)

மற்றுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் “கூடுதல் குறையில்லாமல் தீனாரைக் கொடுத்து தீனாரை, திர்ஹத்தைக் கொடுத்து திர்ஹத்தை வாங்குங்கள்” என்று கூறினார்கள். (முவுத்தா மாலிக்)

மற்றுமொர் அறிவிப்பில், “இதில் யாராவது ஒருவர் கூட்டிக் கொடுத்தால் அல்லது கூட்டிக் தருமாறு வேண்டினால் அவர் வட்டியில் ஈடுபட்டு விட்டார்” என சுட்டிக்காட்டினார்கள். (அபூ தாலூக்)

அதேபோன்று கடன் கொடுக்கல்- வாங்கலின் போது கடனின் பெறுமதி எவ்வாறு இருந்தாலும் கடனின் தொகையையே திருப்பிக் (80ஆம் பக்கம் பார்க்க )



“உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் சிறந்த சிந்தனை, ஆளுமை, தன்னம்பிக்கை, தூக்கம், ஓய்வு, உடற்பொலிவு என்பவற்றைப் பெறுவதுடன் மன அழுத்தம், அதிர்ச்சி, சோம்பல் போன்ற வற்றிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றனர்.”

எம்.ஐ. நியாஸ் அஹமத்  
(Dip in PHY.ED/ Dip in Sports) PIT  
பதுரியா மத்திய கல்லூரி, மாவனல்லை



## உடற்பயிற்சி தரும் ஆரோக்கிய வாழ்வு

எதற்கு எமக்கு உடற்பயிற்சி?

- ❖ எமக்கு இதற்கு நேரமுள்ளதா?
- ❖ எம்மால் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியுமா?
- ❖ உடற்பயிற்சி செய்ய நாம் விளையாட்டு வீரர்களா?

ஆம், தொடர்ந்து வாசியுங்கள். கேள்விகளுக்கான பதில் கிடைக்கும், இன்ஷா அல்லாஹ்.

தனி மனித உருவாக்கத்தில் இஸ்லாம் எதிர்பார்க்கும் முக்கியமானதொரு அம்சம்தான் உடல் ஆரோக்கியம் பேணுதல். ஏனெனில் தனி மனிதனது ஆன்மிக பலம், சிந்தனை பலம், செயற்பாட்டுப் பலம் அனைத்தும் உடல் ஆரோக்கியத்திலேயே தங்கியிருக்கின்றன.

இஸ்லாம் சுத்தம் பேணல், முறையான உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பவற்றைத் தவிர்த்தல் முதலான வழிகாட்டல்களை வழங்கியிருக்கிறது.

எமது தவறான நடத்தைக் கோலம் காரணமாக தனி மனிதர்களிடத்திலும் குடும்பத்திலும் பல்வேறு நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்களின் தொகை அதிகரித்துள்ளது. அது மட்டுமல்லாது பள்ளிவாசல்களில் தொழுகைக்காக கதிரைகள் பயன்படுத்தப்படுவது முன்னெப்போதுமில்லாத அளவு அதிகரித்து வருவதை அவதானிக்க முடிகிறது.

இவை அனைத்துக்கும் காரணம், எமது உணவுப் பழக்கமும் உடற்பயிற்சிகளின்றிய வாழ்க்கை முறையுமாகும்.

உடற்பயிற்சியின் விளைவுகள்

- ❖ இதய நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புக்கிடைக்கின்றது.
- ❖ 50% நீரிழிவு, புற்றுநோய், அதிர்ச்சி, மன அழுத்தம் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாக்க முடிகிறது.
- ❖ 30% இள வயது மரணத்தை குறைக்க முடியும்.
- ❖ 35% மன அழுத்தம் குறையும்.
- ❖ 50% குடல் புற்று நோய் ஏற்படுவது குறையும்.
- ❖ 20% மார்க்பு புற்று நோய்ப் பாதிப்புக் குறையும்.
- ❖ 83% என்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் தவிர்க்கப்படும்.
- ❖ 68% பின்முதுகுப் பகுதிகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் குறையும்.
- ❖ 30% இளமையைப் பாதுகாக்க முடியும்.

உடற்பயிற்சி வாழ்க்கைக்கான அற்புத நோய் நிவாரணியாகும். ஆனால், நாம் இந்த நிவாரணத்தை நீண்ட நாட்களுக்கு பெற தவறும்போது எமது ஆரோக்கியம்

குன்றும். தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் உற்சாகமாகவும் வாழ்ந்து வருவதாக விஞ்ஞான ரீதியாகவும் அனுபவ ரீதியாகவும் ஆராய்ச்சிகள் மூலமும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆய்வாளர்கள் பின்வருமாறு கூறுகிறார்கள்.

“உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் சிறந்த சிந்தனை, ஆளுமை, தன்னம்பிக்கை, தூக்கம், ஓய்வு, உடற்பொலிவு என்பவற்றைப் பெறுவதுடன் மன அழுத்தம், அதிர்ச்சி, சோம்பல் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றனர்.”

“நிச்சயமாக உன் உடம்பின் மீது உனக்கு சில கடமைகள் உண்டு” என்று அப்துல்லாஹ் இப்னு அம்ர் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்களைப் பார்த்துக் கூறிய நபியவர்கள், “அதனைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது” என்றும் கட்டளை பிறப்பித்தார்கள்.

**உடற்பயிற்சிகள் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள்**

01. உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தல்

- வயதுக்கு ஏற்ற பருமனைவிட அதிகரிக்கும் உடல் நிறையையும் உடல் நிறை குறைவதையும் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

- வயதுக்கு ஏற்ற உயரம், நிறை என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு எமது உடல் திணிவுச் சுட்டியைக் கணிப்பிடலாம்.

$$\text{BMI (Body mass Index)} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height} \times \text{Height (m}^2\text{)}}$$

சுட்டி 18.5 ≤ சாதாரண நிறை (Normal level)

25 < 29 நிறை அதிகரிப்பதற்கான அபாயம் (Over weight)

30 < 39 அதிக நிறை (Obesity)

40 < அதியூட்ட நிலை

02. ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணி நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற முடியும்.

■ பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொழுப்புக்களின் (LDL) செயற்பாடு குறைந்து குருதிச் சுற்றோட்டம் சிறப்பாக நடைபெறும்.

■ நரம்புகளின் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கும்.

■ உள ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும்.

■ நுரையீரலின் செயற்படும் திறன் அதிகரிக்கும்.

■ இதயத் தொழிற்பாடு அதிகரிப்பதுடன் குருதிச் சுற்றோட்டம் சீராகப் பேணப்படும்.

03. மன உணர்ச்சிகளை சிறப்பாக்கும்

ஆவேசம், கோபம், மனவெழுச்சி, மன உளைச்சல் என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்த உடற்பயிற்சி வழிவகுக்கும்.

■ சுய ஆளுமை விருத்தி (Positive self steam)

■ மன அழுத்தம் (Stress) குறைவடையும்.

■ மன ஓய்வு (Mental Relax) கிடைக்கும்.

■ மனச்சோர்வு குறையும் (Fatigue)

■ ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் நடப்பதன் மூலம் பொறுமையும் மூளையின் செயற்திறனும் அதிகரிக்கும்.

04. உடல் தசைகளின் சக்தி அதிகரிக்கும்

அன்றாடம் நடப்பதன் மூலம் எமது உடல் களைப்படையும்போது உடலுக்கு தேவையான ஓட்சிசனின் அளவு அதிகரித்து இதயம், நுரையீரல் தசைகளுக்கு தேவையான சக்தியையும் குருதியையும் வழங்குகின்றது.

05. உடற்பயிற்சி சிறந்ததொரு ஓய்வாக அமைகின்றது

தூக்கமின்றி அவதிப்படுபவர்கள் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அதிலிருந்து மீட்சி பெற முடியும். உடற்பயிற்சி உடல் உறுப்புக்களுக்கு ஓய்வையும் வழங்குகின்றது.

நித்திரைக்குச் செல்ல முன்னர் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

06. உடற்பொலிவு, சுட்டான உடலமைப்பை பெறலாம்

07. பொழுதுபோக்காகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமையும்

நண்பர்களுடன், குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன், அயலவர்களுடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சி, பொழுதுபோக்கு, மன அமைதி என்பன கிடைக்கும்.

இவ்வாறு ஈடுபடுவது எமது தஃவாவுக்குமான சந்தர்ப்பமாக அமையும். ஒருவருக்கு உதவக்கூடிய சந்தர்ப்பமும் கிடைக்கின்றது.

உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட நேரம் இல்லை என்று நினைக்கின்றீர்களா?

இல்லாம் எமக்குக் கடமையாக்கியுள்ள தொழுகைகள் நேரம் குறிக்கப்பட்டவை. ஒரு நாளைக்கு கடமையாக் கப்பட்ட, கடமையாக்கப்படாத (பர்ளான, ஸுன்னத் தான) 19 நேர தொழுகைகள் உள்ளன. அவற்றில் 52 ருகூஉகள், 104 ஸுஜூதுகள் செய்யப்பட வேண்டும். இவையும் உடற்பயிற்சியாய் அமைந்து உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு துணை புரியும்.

இன்று நாம் நவீன தொழில்நுட்பத்துக்கு அடிமையாகியிருக்கிறோம். வாகனங்கள் இன்றி எமது சிறு வேலை

களைக்கூட செய்வதில்லை; எமது ஆடைகளை இயந்திரங்களே துவைக்கின்றன. இவ்வாறாக எமது வாழ்க்கை இயந்திரமயமாகியுள்ளது. எம்மில் சிலரே இயந்திரங்கள் இன்றி அன்றாட வேலைகளை தாமே செய்து கொள்கின்றனர். அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ் கின்றனர். இயந்திரங்கள், தொழிநுட்ப வசதிகள் இன்றி எமது மூதாதையர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துள்ளனர். அவர்கள் மத்தியில் நோய்களும் குறைவாகவே காணப்பட்டன.

அலி (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் கூறினார்கள்.

பாத்திமா (ரழியல்லாஹு அன்ஹா) அவர்கள் குரக்கன் அரைக்கும் கல்லைப் பாவிப்பதனால் கையில் ஏற்படும் உளைச்சலை முறையிட (ஒரு பணியாளனைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கில்) நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களிடம் வந்தார்கள். அப்போது நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களிடம் ஓர் அடிமை வந்திருப்பதாகவும் அறிந்து கொண்டார்கள். என்றாலும் நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களைச் சந்திக்கவில்லை.

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான சில ஆலோசனைகள்

- ❖ அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல்.
- ❖ வீட்டில் காணப்படும் படிக்கட்டுக்களில் ஏறி இறங்குதல்.
- ❖ அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் இருப்பதை தவிர்த்தல்.
- ❖ நின்ற நிலையில் வேலைகளைச் செய்தல்.
- ❖ எமது தோட்ட வேலைகளை நாமே செய்தல்.
- ❖ பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதல்.
- ❖ ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து இருக்காது 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது எழுந்து நடத்தல்.
- ❖ உணவருந்திய உடன் உறங்குதல், உட்கார்ந்திருப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- ❖ அதிகமாக நடத்தல். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடமாவது நடக்க வேண்டும்.

நாம் அன்றாடம் சிறிய அளவிலான பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம். ஆனால் விளையாட்டு வீரர்கள் போட்டியில் வெற்றி பெறும் இலக்குடன் செயற்படுபவர்கள். அவர்களின் பயிற்சிகள் மிக வேகமாகவும் அதிக நேரமும் அமைய வேண்டும். விளையாட்டு வீரர்களைப் போன்று நாம் பயிற்சிகளில் ஈடுபடத் தேவையில்லை.

உடற்பயிற்சிகளுக்கான பயிற்சி முறைகள், ஆலோசனைகள், வழிகாட்டல்கள் சில பின்வருமாறு:

பயிற்சிகளில் உடல் ரீதியாக கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியவை:

#### 01. தசைகளின் சக்தி (Muscular Strength)

02. தசைகளின் தாங்கும் இயல்பு (Muscular Endurance /Aerobic)

03. நெகிழும் தன்மை (Flexibility/Stretching)

ஒரு செயற்பாட்டை செய்யும்போது பின்வரும் விடயங்கள் கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்:

01. செயற்படும் தடவைகள்

02. செயற்படும் வேகம்

03. செயற்படும் நேரம்

செயற்பாடுகளின் வீதம் பின்வருமாறு அமைய வேண்டும்.

முறை- 01

01. வாரத்துக்கு 3 முதல் 5 தடவைகள் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.

02. இதயத் துடிப்பை 60% - 80% க்கும் இடையே பேணுதல்.

03. ஒவ்வொரு பயிற்சியும் குறைந்தது 20 நிமிடங்களுக்கு இருத்தல் வேண்டும்.

முறை- 02

01. வாரத்துக்கு 3 முதல் 4 நாட்கள்

02. பயிற்சி அப்பியாசத்தின் வேகம் 10 செக்கனுக்கும், 120 செக்கனுக்கும் (2 நிமிடம்) இடையே 100% இருத்தல் வேண்டும்.

03. ஒவ்வொரு 15க்கும் 30 தடவைக்கும் இடையே மீண்டும் மீண்டும் போதுமான ஓய்வை எடுத்தல் வேண்டும்.

முறை- 02

01. வாரத்துக்கு 3 முதல் 4 நாட்கள்

02. பயிற்சி அப்பியாசத்தின் வேகம் 10 செக்கனுக்கும், 120 செக்கனுக்கும் (2 நிமிடம்) இடையே 100% இருத்தல் வேண்டும்.

03. ஒவ்வொரு 15க்கும் 30 தடவைக்கும் இடையே மீண்டும் மீண்டும் போதுமான ஓய்வை எடுத்தல் வேண்டும்.

தசைகளின் சக்திக்கான பயிற்சிகள் (Muscular Strength)

இவ்வகை பயிற்சிகள் உடல் அழகையும் கட்டமைப்பையும் பேணும். சக்தி விருத்தி அப்பியாசங்கள் மூலம் தசைகளின் வலிமைகளையும் தசைகளின் அளவையும் அதிகரிக்கும். இவ்வகை பயிற்சிகள் வாரத்துக்கு 2/3 தடவைகள் செய்தால் போதுமானது. ஒவ்வொரு பயிற்சி நாளிலும் ஒரு வகை அப்பியாசம் 8/12 தடவைகள் வீதம் 02 தடவைகள் செய்தல் வேண்டும். தசை சக்தி அப்பியாசங்கள் உடற்நிறையை பயன்படுத்தி வீட்டிலே செய்தல் வேண்டும்.

உபகரணங்களுடன் செய்வது நன்று (வயதை கருத்திற் கொள்ளவும்)

சுவாச ரீதியான செயற்பாடுகள்:

சுவாசப் பயிற்சிகளை இரு வகையாகப் பிரித்து செயற்படுத்த முடியும்.

01. வேகமானது: வாரத்துக்கு குறைந்தது 150 நிமிடம்

(2hr 30Min) வேகமாக நடத்தல்.

02. மெதுவானது: வாரத்துக்கு 75 நிமிடம் (1hr 15Min) சாதாரண வேகத்தில் நடத்தல்.

இரண்டு முறைகளையும் உள்ளடக்கி பின்வரும் அப்பியாசத்தை செயற்படுத்தலாம்.

■ வாரத்துக்கு இரண்டரை மணித்தியாலம் ஒடுதல்

■ வாரத்துக்கு 30 நிமிடம் வேகமாக நடத்தல்

பயிற்சிக்கான கால, நேரத்தை வாரத்துக்கு ஏற்ற விதமாக பிரித்து செயற்படுங்கள்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)

14ஆம் பக்கத் தொடர்) உணவுச் சமூகமா?...  
குறிப்பாக இரண்டாவது விரயத்தை.

“ஹலாலாகவும் தையிபாவாகவும் சாப்பிடுங்கள். ஷைத்தானின் அடிச்சுவட்டைப் பின்பற்றாதீர்கள்.” (2: 168) என்ற குர்ஆனியப் போதனையை நோக்கும்போது முஸ்லிம் சமூகத்தில் ஹலாலாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு அதிகரித்தளவு எமது உணவுகள் தையிபாவாக சாப்பிட வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு வரவில்லை என்பதையே இதுவரை நாம் பார்த்த எமது உணவுப் பழக்கங்கள் எடுத்துக் கூறுகின்றன.

ஹலாலை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் அது தையிபாவாக இருக்காது என்பதைப் போலவே பசி வராமல் ஹலாலை அடிக்கடி உள்ளே தள்ளிக் கொண்டிருப்பதும் தையிபாவாக மாட்டாது என்பதையும் நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

மூன்றுநேர உணவு, மூன்று டீ, இரண்டு நொறுக்குத் தீனி என ஒவ்வொரு நாளும் வாயையும் வயிற்றையும் பராமரிக்கும் ஒரு சமூகத்தைப் பார்த்தால் உண்பதைத் தவிர வேறு வேலையே இவர்களுக்கில்லையா? என்று தான் நினைக்கத் தோன்றுகிறது. ஜப்பானில் உணவுப் பண்டங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் கலோரி அளவைக் குறிப்பிட வேண்டும் என ஒரு சட்டம் இருக்கிறது. காரணம் ஒருநாளைக்கு ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு தேவைப்படும் கலோரி அளவைத் தெரிந்து ஒவ்வொருவரும் தனது உணவை உட்கொள்வதற்கும் மேலதிக உணவைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் இப்படி ஒரு ஏற்பாடு. எனவே ஜப்பானியச் சிறுவர்கள் கூட தமக்கு அவசியமான கலோரி அளவை அறிந்தவர்களாகவே உணவு உட்கொள்கிறார்கள். எங்கனது நிலை பற்றி சொல்ல வேண்டியதில்லையே!

இவ்வாறு உணவு தொடர்பில் பேசுவதற்கு பல நூறு செய்திகள் இருக்கின்றன. உண்பவர்களே! பார்த்து உண்ணுங்கள்; படித்து உண்ணுங்கள் என்று கூறித்தான் இதனை முடிக்க வேண்டுமே தவிர அனைத்தையும் கூற இந்த ஏடு இடம் தராது. “உணவுச் சமூகமாகவன்றி அறிவுச் சமூகமாக மாறுவோம். அதுதான் இதுபோன்ற பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு” என்று கூறி முடிக்கிறேன்.

34ஆம் பக்கத் தொடர்) சமையலறை...

அதிகம் சாப்பிட்டால் சிலருக்கு சளி, இருமல் ஏற்படும்.

ஆரம்ப கர்ப்பகால வாந்தி, குமட்டலுக்கு இதையும் இஞ்சி சாறும் கலந்து ஷிரப் செய்து கொடுக்கலாம். புளியம் விதையைத் தூள் செய்து சீரகத்தையும் சீனியையும் கலந்து சீதபேதியில் கொடுக்கலாம். இதன் இலை வீக்கங்களைக் குறைக்கும். நல்லெண்ணெய்யுடன் கலந்து எரி காயங்களுக்குப் பூச காயம் சுகமடைவதோடு தோல் வளரும்.

மஞ்சள்:

உள்வெளிப் பாவனைகளில் பாவிக்கப்படும் சிறந்த நுண்ணுயிர் கொல்லி. சனியை வெளியகற்ற உதவுவதோடு சுவாச சிறு குழாய்களை விரிவடையச் செய்வதன் மூலம் மூச்சுக் கஷ்டத்தைக் குறைக்கும். இது ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களில் அதிகம் பாவிக்கப்படுகின்றது. இரத்தக் குழாய் அடைப்பை நீக்கும். நீரிழிவுக்கு நல்லது.

பெருஞ்சீரகம்:

இது இரைப்பையின் தொழிற்பாட்டை சீர்செய்வதால் சமிபாடு சீராக்கப்படும். வாய்வகற்றும். உடலிலுள்ள தகாத சளி, கரும் பித்தம் (morid phlegm & black hile) என்பவற்றை நீக்கும். தாய்ப்பால் சுரப்பை தூண்டுவதோடு சிறுநீரைப் பெருக்கும். மாதவிலக்கைக் கூட்டும். கண் பார்வையை அதிகரிக்கும். இரத்தக் குழாயினுள் அடைப்பு வராமல் தடுக்கும். ஒவ்வொரு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகும் சிறிதளவு பச்சையாக சாப்பட்டு வருவது நல்லது. பாரி சவாதம் போன்ற நோய்களுக்கு குடிநீராகக் கொடுக்கப்படுகிறது. நற்சீரகமும் இது போன்றே மருத்துவக் குணம் கொண்டது. இதில் விற்றமின் A,C உட்பட கல்சியம், பொல்பரசு போன்றவையும் பல Alkaloids உம் பிரித்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கொத்தமல்லி:

இதன் இலைச் சாறு தலைவலியைக் குறைக்கும். வீக்கமகற்றும். இச்சாற்றுடன் தாய்ப்பால் சிறிது கலந்து கண்ணில் விட கண்ணிலுள்ள சிவப்பு நீங்கும். மூக்கால் இரத்தம் வடிவதற்கும் கற்பூரத்துடன் சேர்ந்து சொட்டு விடலாம். இதன் விதை காய்ச்சலைக் குறைக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும் தூக்கமின்மையை நீக்கும். பித்தத்தைக் குறைக்கும். அதிகம் சாப்பிட்டால் பாலியல் பலவீனம் ஏற்படும்.

இப்படியாக பல மருத்துவக் குணங்கள் கொண்ட பொருட்களை எம் அன்றாட வாழ்வின் சமையலில் சேர்த்து பாரிய நோய்கள் வராமல், வருமுன் காப்போனாக வாழ்வில் கடைப்பிடித்து மாநபி காட்டிய வழிமுறைகளை உணவு உட்கொள்வதிலும் பின்பற்றி உண்டு, பருகி, வீண் விரயம் செய்யாமல் சுகமாக வாழ்ந்து நல்லமல்கள் புரிந்து மறுமையில் சுவனம் நுழைய முயற்சிப்போமாக!

37ஆம் பக்கத் தொடர்) காய்பிணிக் தாய்மார்...

எனவே, நாம் எமக்குத் தேவையான அளவு உணவை மாத்திரம் உட்கொண்டு அளவுக்கதிகமாக உண்பதனைத் தவிர்த்தும் அல்லாஹ்வின் கட்டளைக்கு செவிசாய்ப்போமாக! உலகில் நோயுற்ற வாழ்வுடன் வாழ்ந்து, மறுமையில் அல்லாஹ்வின் அன்பையும் உவப்பையும் பெற்றுக் கொள்வோமாக!



# நாமே நமக்காய்

“சீ... வாழ்க்கையே வெறுக்குதுடா...!” சலித்துக் கொண்டான் நிலாம்.

வீட்டுக்குப் போக மனமின்றி பள்ளிவாசலுக்கு அருகிலிருந்த மாமரத்தடியில் நண்பர்கள் குழுமியிருந்தனர். மரநிழல் இதமாக இருந்தது.

“அப்படிச் சொல்லாதடா, அல்லாஹ் எங்கயாவது வழிய வச்சிருப்பான்.” நண்பனுக்கும் தனக்கும் சமாதானம் சொல்லிக் கொண்டான் ரிஹான்.

“எவ்வளவு நாளா ட்ரை பண்றோம், ஒண்டுமே சரிவருதில்லையே!” ஹாஷிமின் முகம் கவலையால் வாடிக்கறந்துப் போயிருந்தது. ஏனையவர்களது முகங்களும் அப்படித்தான்.

விரீரென்று விரைந்து வந்த பாயிக் சைக்கிளை நிறுத்தி கால்களை மண்ணில் ஊன்றிக் கொண்டான். அவன் முகத்தில் மகிழ்ச்சியும் வியப்பும் கலந்திருந்தன.

“டேய் கோல் வந்துதுடா! கோல் வந்துது.” பரபரப்போடு

-ஷாறா-

சொன்னான்.

“கோலா? யார் எடுத்த?”

“ஏஜென்ஸியில இருந்து... தமாம்ல தொழில்டா. இந்த மாசத்துக்குள்ள போக ஏலுமாம்.”

சொல்லும்போது அவன் இமைகள் பட பட என்று அடித்துக் கொண்டன.

“ஆ... அப்போ நாங்க...”  
மூவரும் கோரலாம்.

“நா மொதல்ல போறேன்... நீங்க எல்லாம் வந்து சேருங்க... நா ஊட்டுக்குப் போறேன். எல்லாரும் ஊட்டுக்கு வாங்கடா...”

பாயிக்கின் சைக்கிளுக்கு இறகு முளைத்தது போலிருந்தது. ஒரு கணத்தில் பார்வையிலிருந்து மறைந்தான்.

\*\*\*  
கேட் திறக்கும் சப்தம் கேட்டு வெளியே வந்து பார்த்தான் ஹாஷிம்.

“அஸ்ஸலாமு அலைக்கும்... வாடா.. நீ வரப்போறாய் என்று கேள்விப்பட்டேன். என்னைப் பாக்கிறதுக்கு வந்துட்டியா?” ஓடிப் போய் ஆரத் தழுவிக்கொண்டான் ஹாஷிம்.

“நேத்துத்தான் வந்தேன். ஓங்களையெல்லாம் ஓடனே பாக்கனும் போல. அதனாலதான் ஓடி வந்தேன்.”

“நாலு வருஷத்துல ஆளே மாறிட்டாய்” என்றபடி பாயிக்கை அழைத்து வந்த ஹாஷிம் சோபாவில் உட்கார வைத்தான்.

“உண்மதான். நல்ல சாப்பாடு. வேல கஷ்டமா இருந்தாலும் எத்தினயோ முற உம்றா செய்யக் கெடச்சது பெரிய சந்தோஷம். ஓங்களுக்கெல்லாம் அந்தப் பாக்கியம் கெடைக்கல்லையே என்று கவலையா இருந்தது.” பாயிக் வெளிநாட்டு வாழ்க்கையைப் பற்றி கதை கதையாகச் சொன்னான்.

ஹாஷிமின் உம்மா பாயிக்கை அன்போடு உபசரித்தார்.

“உ ருஷியா இருக்குது மாமி”

“சொல்ல மறந்திட்டன். இது ஏன்ட வீட்டுப் பசுட பாலால ஊத்தின உ” ஹாஷிம் மகிழ்ச்சியோடு சொன்னான்.

“ஓ அப்போ நீ மாடு வளக்கிறியா...?” பாயிக்கிற்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது.

“மாட்டுப் பண்ணையும் கோழிப் பண்ணையும் வச்சிருக்கிறேன். வா போய்ப் பாப்போம்.”

அவனை அழைத்துக் கொண்டு தோட்டத்துக்குப் போனான் ஹாஷிம். வாய் பிளந்து நின்றான் பாயிக்.

பத்து மாடுகள் தோட்டத்தில் புல் மேய்ந்து கொண்டிருந்தன. கோழிகள் தோட்டத்தில் உணவு தேடிக் கொண்டிருந்தன.

“கோழிப் பண்ணை என்டதும் ப்ரொய்லர் என்று நெனச்சேன்... நாட்டுக் கோழியா?”

“ஓ... எல்லாமே நாட்டுக் கோழிதான். வெளிநாட்டுத் தொழில் சரிவரல்லையே என்று மனசு ஓடஞ்சி போயிருந்தேன். உம்மா அவட நகைகளை வித்து ரெண்டு மாடும் கொஞ்சம் கோழிக்குஞ்சும் வாங்கித் தந்தா. அத வச்சி தொழிலத் தொடங்கினேன். மனுஷருக்கோ சூழலுக்கோ தீங்கான எதுவும் செய்யக் கூடாது என்கிறது உம்மாட முக்கியமான கண்டிஷன்.”

“உண்மையாடா? சந்தோஷமா இருக்கு” என்றான் பாயிக்.

துள்ளி வந்த கன்றுக் குட்டியைத் தடவிக் கொடுத்தான் ஹாஷிம். ‘மே’ என்றபடி ஓடிப் போய் அது தாயிடம் பால் குடிக்கத் தொடங்கியது.

“இப்ப ஊரில பால்மா பிஸ்னஸ் பெரிசா நடக்குதில்ல. எல்லா வீட்டிலயும் பசுப்பால்தான். நாட்டுக் கோழிக்கும் நாட்டு முட்டைக்கும் எப்பிடி டிமான்ட் தெரியுமா?” சொல்லி விட்டு நிறுத்தினான் ஹாஷிம்.

“பாயிக்... இந்தக் கழிவுகளைக் கொண்டு என்ன வேல நடக்குது என்று பாக்கப் போவோமே! ஏன்ட பைக்கிலயே போக ஏலும்.”

இருவரும் கிளம்பினார்கள். சிறிது தூரம் போய் வலது பக்க ஓழுங்கையால் திருப்பினான் ஹாஷிம்.

“பக்கத்துலதானே நிலாட்ட வீடு. பைக்க நிறுத்துடா! வந்ததோட அவனையும் பாத்திட்டுப் போவோம்” என்றான் பாயிக்.

“அங்கதான்டா போறது” என்றபடி பைக்கின் வேகத்தைக் குறைத்தான் ஹாஷிம்.

ஸலாம் சொல்லிக் கொண்டு முன்னே வந்த நிலாமின்

வாப்பா பாயிக்கைக் கண்டு வியப்புற்றார்.

“நீங்க சவுதியில என்று நெனச்சேன். திடரெண்டு வந்து நிக்கிறீங்க மகன்.”

“நேத்துத்தான் வந்தேன். சுகமா இரிக்கிறீங்களா மாமா? எங்க நிலாம்?” வினாவோடு நிறுத்தினான்.

பாயிக்கின் குரல் கேட்டு நிலாமுடன் ரிஹானும் ஓடி வந்தான்.

“பாயிக்...” அதற்கப்பால் நிலாமுக்கு வார்த்தைகள் வரவில்லை.

“கனவாடா?” ரிஹானிடம் கேட்டான்.

“ஓரே நேரத்துல ரெண்டு பேரும் ஓரே கனவக் காண ஏலாதே!” என்றான் ரிஹான்.

நண்பர்களின் குதூகலத்துக்கு எல்லை காண முடியவில்லை. விமானப் பயணம், வெளிநாட்டு வாழ்க்கை என நிலாமும் ரிஹானும் கேள்வி கேட்டு பாயிக்கைக் குடைந்தனர்.

வீட்டு முன்வராந்தாவில் நின்றபடி பேசிக் கொண்டிருந்தனர். உள்ளே போய் உட்கார அழைக்கவும் மறந்து விட்டான் நிலாம். உரையாடலுக்கிடையே சுற்றுமுற்றும் பார்த்தபடி வியந்து நின்றான் பாயிக்.

“என்டா அப்பிடிப் பாக்கியே, அல்லாஹ்ட அருளால ஏன்ட உழைப்புத்தான்டா. முழுக் குடும்பத்திடயும் ஒத்துழைப்புக் கிடைக்குது. இவன்தான் ஐடியா தந்தான். ‘சாணி இருக்குதுடா கொஞ்சம் மரக்கறி நாட்டிப் பாரேன்’ என்டான். சும்மா தொடங்கினதுதான் பரக்கத்தாப் போகுது” சந்தோஷத்தோடு சொன்னான் நிலாம்.

நிலாமின் வீட்டுத் தோட்டம் மிகப் பெரியது. கொஞ்சம் தென்னையும் சில பலாமரங்களும் மட்டுமே இருந்தன. இப்போது அந்தத் தோட்டம் சோலையாய் மாறியிருந்தது. கொய்யா, மாதுளை, வாழை, பப்பாசி, மா எனக் கனி வகைகள் தோட்டத்தை அலங்கரித்துக் கொண்டிருந்தன. திராட்சைப் பந்தலில் குலை குலையாய் திராட்சைப் பிஞ்சுகள். மறுபுறம் மரக்கறி வகைகள் செழித்து வளர்ந்திருந்தன. தோட்டத்தின் பின்பகுதி பச்சைச் சேலை போர்த்தியிருந்தது. எல்லாமே கீரை வகைகள்.

“முழுக்க இயற்கை பசளதான் பாவிக்கிறன். அதனால் மனுஷர் சந்தோஷமா வாங்குறாங்க. உண்மையில ஊருட தேவைக்கு இது போதாமலிருக்கு...” பூரிப்போடு ஒவ்வொன்றாய் விளக்கினான் நிலாம்.

“நஞ்சில்லாத சாப்பாடு. சந்தோஷம்தானே!” என்றான் பாயிக்.

எல்லாவற்றையும் பார்க்க அவனுக்கு ஆசையாக இருந்தது. பப்பாசிப் பழமும் மாதுளம் பழ ஜூஸும் கொடுத்து உபசரித்தான் நிலாம்.

“இவனும் இப்ப பெரிய முதலாளி தெரியுமா?”

பப்பாசிப் பழத்தைச் சுவைத்துக் கொண்டிருந்த ரிஹானைக் காட்டிச் சொன்னான் நிலாம்.

“நீ என்னடா செய்றே?”

“மாலு...மாலு...மாலு...” எனக் கூவினான் ரிஹான்.

“மீன் யாவரமா?”

பப்பாசித் தோலைக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டுவிட்டு கையைக் கழுவிக்கொண்டு வந்தான் ரிஹான்.

“ம்... ஐஸ் போடாத, மருந்தடிக்காத மீன்”

“விளக்கமாச் சொல்லேன்” அறியத் துடித்தான் பாயிக்.

“வீட்டுத் தோட்டத்துல பெரிசா குளம் வெட்டி நன்னீர் மீன் வளர்ப்பு நடக்குது. அரசாங்கத்துட வழிகாட்டல் கெடைக்குது” பாதியில் நிறுத்தினான்.

“சா... ஜாதி ஐடியா!” பாயிக்கின் புருவங்கள் உயர்ந்தன.

“இவன் இப்போ ரெண்டு போட் வச்சி கடலிலயும் மீன் பிடிக்கிறான்” மேலதிக தகவல் கொடுத்தான் ஹாஷிம். மாதுளை ஜூஸைக் குடிக்க மறந்து நின்றான் பாயிக்.

“கெட்டிக்காரன்டா” என்று ரிஹானைப் பாராட்டினான் அவன். அவர்களது நண்பன் அப்ஸல் மில் வைத்திருப்பதாகவும் கலப்படமின்றி சரக்குத் தூள்களும் அரிசிமா போன்றவையும் கிடைப்பதால் அமோக பில்லன்ஸ் நடப்பதாகவும் சொன்னான் நிலாம்.

புறப்படப் போனபோது சாப்பிட்டு விட்டுப் போகும்படி கெஞ்சினார் நிலாமின் உம்மா. தோட்டத்து மரக்கறிகள், கீரை, ரிஹானின் குளத்து மீன், உம்மாவின் கைவரிசை எல்லாம் இணைந்து சாப்பாடு மிகவும் ருசித்தது. சாப்பிட்ட பின் விடைபெற்றனர் ஹாஷிமும் பாயிக்கும்.

பாயிக்கின் லீவு மெல்ல மெல்லக் கரைந்தது. அடிக்கடி நண்பர்களைச் சந்தித்தான் அவன். புறப்பட இன்னும் ஒரு வாரமே இருந்தது. நண்பர்களை சாப்பாட்டுக்கழைத்தான் அவன். ஒவ்வொருவரும் அவர்களது உற்பத்திகளை அன்பளிப்புகளாகச் சமந்த வண்ணம் வந்து சேர்ந்தனர். நிலாம் கொண்டு வந்த மாதுளையை ஆசையாய் எடுத்துப் பார்த்தான் பாயிக்.

“இவன் தோட்டத்து மாதுளம் பழத்துட டேஸ்டே தனிடா” என்றான் ரிஹான்.

“அவன் குளத்து மீனும்தான்” என்றான் ஹாஷிம்.

சாப்பாடு தயாராகும் வரை தோட்டத்து மாமரத்தடியில் உட்கார்ந்து கொண்டனர். காற்று மாம்பிஞ்சுகளைக் கீழே கொட்டியிருந்தது. அவற்றைக் காலால் தள்ளி விட்டான் பாயிக்.

“மறுபடி எப்படா சந்திக்கிறது?” முகத்திலும் குரலிலும் கவலை வெளிப்படக் கேட்டான் ஹாஷிம்.

“எந்த நாளும்...” என்றான் பாயிக்.

“ஸ்கைப்லயா?”

“இல்ல நேரில” என்றபடி சிரித்தான் அவன். ஒருவருக்கும் புரியவில்லை.

“நான் போறதில்லையெண்டு முடிவெடுத்திட்டன்” அவனது திடீர் முடிவால் ஆச்சரியப்பட்டனர்.

“உண்மையாடா?”

“ம்... உண்மைதான். வெளிநாடு போக சான்ஸ் கெடச்ச நேரம் நெறைய சந்தோஷப்பட்டன். ஒங்களுக்கெல்லாம் கெடைக்கல்லையே என்று கவலயும்தான். இங்க இல்லாத எத்தினயோ வசதிகள் அனுபவிச்சன்” கொஞ்சம் நிறுத்தினான்.

“இங்க வந்து பாத்தா அனுப்பின காசில ஒண்டும் மிச்சமில்ல. எனக்கெண்டு ஒண்டுமே இல்ல.”

அவனைப் பார்க்க நண்பர்களுக்குக் கவலையாக இருந்தது. கையில் அகப்பட்ட குச்சியால் நிலத்தில் கீறிக் கொண்டிருந்தான் அவன். கோடுகள் தாறுமாறாய்ப் போய்க் கொண்டிருந்தன.

“பிறகுதான் நீங்கள் செய்ற மாதிரி நானும் செய்வோம் என்று நெனச்சேன். குடும்பத்தோடு இருந்து கொண்டு நிம்மதியா இருக்கலாம். சொந்தத் தொழில்தானே!”

அவனது முடிவை உற்சாகமாக வரவேற்றனர் நண்பர்கள்.

“நாங்க தனித் தனியாச் செய்யிறத விட ஒரு அமைப்பா சேர்வோம்; திட்டமிடுவோம். மத்தவங்களுக்கும் குறைந்த லாபத்துல சூழலுக்கும் சுகாதாரத்துக்கும் தீங்கில்லா உணவ உற்பத்தி செய்யவும் விக்சிறுத்துக்கும் வழிகாட்டுவோம். இதுதான் சமூகத்துக்கும் நாட்டுக்கும் செய்யிற நல்லதொரு சேவையாகவும் இருக்கும்.”

அவன் ஆர்வமாய்ச் சொன்னான்.

“டொக்டர்மார்ட் வயித்தில அடிதான்” என்று சிரித்தான் ரிஹான்.

நண்பர்களின் அமார்க்களத்தில் பாயிக்கின் உம்மா சாப்பிட அழைத்தது கேட்கவேயில்லை. ■

## 17ஆம் பக்கத் தொடர்) ஆயுதக் குழுக்களின்...

இரண்டாவது, ஆரம்ப கட்ட வன்முறைக் குழுக்களின் உருவாக்கத்தில் ஏகாதிபத்திய சக்திகள் நேரடியாகப் பங்களிப்புச் செய்திருந்தாலும்கூட, அதன் வளர்ச்சியில் அச்சக்திகளின் நேரடிக் கையாடல்கள் வரையறுக்கப்பட்டதாகவே இருந்து வந்துள்ளன. அதேவேளை, சமகால அல்காயிதா, போகோ ஹராம் மற்றும் ஹரகதுஷ் ஷபாப் போன்ற வன்முறைக் குழுக்களின் பரவலில் பல்வேறு பிராந்திய அரசியல் ரீதியான காரணிகளே (Geo-Political Context) அதிகம் பங்களித்துள்ளன. உதாரணமாக, தேசிய அரசாங்கங்களின் பலவீனம், அவற்றின் சர்வாதிகாரத் தன்மை, ஊழல்கள், மனித உரிமை மீறல்கள் மற்றும் அபிவிருத்தி இன்மை போன்றவற்றை தொட்டுக் காட்டலாம். அதற்கு சிரியா, ஈராக், லிபியா, நைஜீரியா, மாலி மற்றும் யெமன் என்பவற்றின் உள்ளக அரசியல் சூழமைகள் சிறந்த சமகால எடுத்துக்காட்டாகும். இங்கு அரசாங்கங்களின் சர்வாதிகாரத் தன்மையும் சிவிலியன்கள் மீதான அதிகரித்த அடக்குமுறையும் வன்முறைக் குழுக்களுக்கான மக்கள் ஆதரவை அதிகரிக்கச் செய்துள்ளன.

மூன்றாவது, 2000ஆம் ஆண்டுக்கு பிற்பட்ட சர்வதேச மற்றும் அரபுலக அரசியல் மாற்றங்கள் தீவிர வன்முறைக் கூட்டணிகளுக்கான கருத்தாதரவை (Ideological Backing) மக்களுக்கு மத்தியில் அதிகரிக்கச் செய்துள்ளன. மேற்குலகை மிகைப்பதற்கு ஆயுதப் போராட்டம்தான் ஒரே தீர்வு அல்லது ஏகாதிபத்திய சக்திகளின் உலக ஒழுங்கிலிருந்து அரபுலகை மீட்பதற்கு ஆயுதப் போராட்டம்தான் ஒரே வழிமுறை மற்றும் முஸ்லிம் உலகில் இஸ்லாமிய அரசை நிலைநாட்ட வேண்டுமென இருந்தால் ஆயுத ரீதியான ஜிஹாதால் மாத்திரமே முடியும் போன்ற கருத்துக்களின் பால் அரபுலக இளைஞர்கள் ஈர்க்கப்பட்டு வருகின்றனர். அதிலும், 2006 இற்கும் 2015க்கும் இடைப்பட்ட ஒரு தசாப்த காலப் பிரிவுக்குள் ஆயுதப் போராட்டமே ஒரு சமூக மாற்ற வழிமுறை என்ற சிந்தனை அரபுலக இளைஞர்களுக்கு மத்தியில் ஆழ அகலமாக ஊட்டப்பட்டு வருவதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். அதாவது, ஆயுதப் போராட்ட வழிமுறையை நியாயப்படுத்துவதற்கான மார்க்க ரீதியான ஆதாரங்கள், வாதங்கள் மற்றும் வியாக்கியானங்களை முன்வைத்து வன்முறைக் குழுக்கள் இளைஞர்களைத் திரட்டி வருவதாக அவர்கள் மேலும் தெரிவிக்கின்றனர். 2006இல் வெளியிடப்பட்ட அசாதாரண சூழமையை முகாமை செய்தல் (Managing the Lawlessness) என்ற அபூபக்கர் நாஜியின் நூல் அதற்கு சிறந்த ஆதாரம் எனலாம். எனவே, அடக்குமுறை அரசியல் சூழமையுடன் இணைந்து வன்முறைக் குழுக்களின் சிந்தனைக் கவர்ச்சியும் அதன் வளர்ச்சியில் பங்களித்துள்ளன.

நான்காவதாக, ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் அமைப்பினரின் எழுச்சியில் இரண்டு பிரதான காரணிகள் நேரடியாக

பங்களித்துள்ளன. அதில் முதலாவது, நூர் மாலிகியின் சர்வாதிகார ஆட்சி புரிதலுக்கு எதிராக ஸுன்னி முஸ்லிம் கோத்திரங்கள் ஐ.எஸ் அமைப்பிற்கு உதவி செய்தமை. இரண்டாவது, சதாம் ஹுசைனின் பாத் கட்சி உறுப்பினர்களில் அதிகமானோர் ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் அமைப்பில் இணைந்து கொண்டமை. இதற்கூடாக, ஏற்கனவே அல்காயிதாவின் போரியல் உத்திகளையும் மற்றும் அதன் அகன்ற ஆட்சேர்ப்பு வலைப் பின்னலையும் (Recruitment Propaganda Network) தன்வசப்படுத்திக் கொண்ட ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் அமைப்பால், பாத் கட்சியினரின் நிர்வாக, இராணுவ திறமைகளையும் மேலதிகமாக பெற்றுக் கொள்ள முடிந்தது. அது மாத்திரமன்றி, பாத் கட்சி உறுப்பினர்களின் செல்வாக்கு ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ் அமைப்பில் அதிகரிக்கவே ஏனைய ஆயுதப் போராட்ட இயக்கங்களையும் தங்களது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டு வர வேண்டும் என்ற ஆதிக்க அரசியல் வழிமுறையை அவ்வமைப்பு பின்பற்ற ஆரம்பித்தது. காரணம், சதாம் ஹுசைன் தலைமையிலான பாத் கட்சி உறுப்பினர்கள் ஈராக்கில் சர்வாதிகார அரசியல் கலாசாரத்தைக் கட்டியெழுப்பியவர்கள் என்பதாகும்.

இறுதியாக, கடந்த நான்கு தசாப்த காலப் பகுதிக்குள்ளால் அரபுலக வன்முறைக் குழுக்கள் ஓர் அரசியல் தோற்றப்பாடாகவே வளர்ந்து விட்டன. ஜனநாயகம், மனித உரிமைகள், நல்லாட்சியின் வீழ்ச்சி என்பனவே அதனை உருவாக்கி விட்டுள்ளன என்பதே யதார்த்தமாகும். அதனோடிணைந்த வகையில், இஸ்லாம் பற்றிய ஒரு பக்கப் புரிதலும் வன்முறை சிந்தனைக் கருத்துருவாக்கத்தில் பங்களிப்புச் செய்துள்ளன. இன்னும், சர்வதேச ஏகாதிபத்திய நலன்களும் வன்முறைக் குழுக்களின் தோற்றத்திலும் அதனை தனது அரசியல் நலன்களை அடையும் வகையில் கையாள்வதிலும் முனைப்போடு செயற்படுகின்றன. இதுவும் வன்முறைக் குழுக்களின் வளர்ச்சியில் கணிசமானளவு பங்களித்துள்ளது.

எனவே, இத்தகைய பல்வேறு காரணிகளின் கலவையே ஐ.எஸ்.ஐ.எஸ், அல்காயிதா, போகோ ஹராம் மற்றும் ஷபாப் போன்ற வன்முறைக் குழுக்களின் எழுச்சியில் தொழிற்பட்டுள்ளன. இத்தகைய வன்முறைக் குழுக்களின் சிந்தனையில் காணப்படும் ஆழமான கோளாறுகள் குறித்தும் அவற்றின் நெறிப்படுத்தப்படாத ஆயுதப் போராட்டம் எந்தளவு புவி, அரசியல் மற்றும் இராஜதந்திர ரீதியில் தவறானது என்பது பற்றியும் அடுத்த கட்டுரையில் நோக்குவோம், இன்ஷா அல்லாஹ்.



facebook.com/ahasanath

கொழும்பு மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த க.பொ.த. உயர் தரம் பயின்ற Diploma in Radio Therapy, Diploma in English கற்கைநெறிகளைப் பூர்த்தி செய்த மார்க்கப்பற்றுள்ள மணமகளுக்கு (வயது 29) பொருத்தமான மணமகனைப் பெற்றோர் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

தொடர்புகளுக்கு: 0715501078

மாவனல்லையைச் சேர்ந்த அரசாங்க தேசிய பாடசாலையில் விஞ்ஞான ஆசிரியையாகப் பணி புரியும் மார்க்கப்பற்றுள்ள மணமகளுக்கு (வயது 25) பொருத்தமான, நன்கு படித்த, மார்க்கப்பற்றுள்ள மணமகனை பெற்றோர் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

தொடர்புகளுக்கு: 072 3491729

கேகாலை மாவட்டம் மாவனல்லை, ஹெம்மாத கமையைச் சேர்ந்த க.பொ.த. உயர் தரம் சித்தியடைந்த மார்க்கப்பற்றுள்ள பொது நிறமுடைய மணமகளுக்கு (வயது 24 உயரம் 5' 3") மார்க்கப்பற்றுள்ள பொருத்தமான மணமகனை குடும்பத்தினர் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

தொடர்புகளுக்கு: 075 9012343

அரசு பாடசாலையில் விஞ்ஞான ஆசிரியையாக கடமையாற்றும் மார்க்கப்பற்றுள்ள மணமகளுக்கு (வயது 24) சிறந்த தொழில் புரியும் மார்க்கப்பற்றுள்ள துணையைப் பெற்றோர் எதிர்பார்க்கின்றனர். கண்டி மாவட்டம் விரும்பத்தக்கது.

தொடர்புகளுக்கு: 077 0238540

குருநாகல் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த 1982 ஆம் ஆண்டு பிறந்த 5' 3" உயரமுடைய அரசாங்கத் திணைக்களத்தில் முகாமைத்துவ உதவியாளராகப் பணியாற்றும் பெண்ணுக்கு தகுந்த துணையை பெற்றோர் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

தொடர்புக்கு: 0724867263

Respectable Moor parents in Colombo seeks for their younger daughter (separated after only Nikah registration) aged 20,fair, good looking, height 5' 02", educated at LEADING INTERNATIONAL GIRL'S school in English and successfully completed Moulaviya course and currently teaching in an International school primary section – A religious well-mannered educated partner with permanent professional job.

0773480450, 0777489993

அல்ஹஸனாத் இதழுக்கு சந்தாக்கள் அனுப்ப நாடுவோர் ALHASANATH என்ற பெயருக்கு Money Order எடுத்து தபாலகம் DEMATAGODA எனக் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும். வங்கியில் வைப்பிலிட நாடுவோர் Srilanka Jamath - E-Islami AC NO: 1320009182, Commercial Bank, Maradana அல்லது Srilanka Jamath - E-Islami AC NO: 372132, B.O.C, Maradana எனும் வங்கிக் கணக்கில் குறித்த தொகைப் பணத்தை வைப்பிலிட்டு பற்றுச்சீட்டை அனுப்பவும்.

அல்ஹஸனாத்

மே: 2015 | ரஜப்-ஷஃபான்: 1436

மாத்தளை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த க.பொ.த சாதாரண தரம் வரை கற்ற மார்க்கப்பற்றுள்ள மணமகளுக்கு (வயது 34, உயரம் 5' 3") பொருத்தமான மார்க்கப்பற்றுள்ள மணமகனை பெற்றோர் எதிர்பார்க்கின்றனர். மணமகளுக்கு சொந்த வீடு உண்டு. (சிறிய குறைபாடுள்ள மணமகனின் முன்மொழிவும் பரிசீலிக்கப்படும்)

தொடர்புகளுக்கு: 071 4326842, 071 8012464  
57ஆம் பக்கத் தொடர்) எய்யொழுதும் ஒரு...

நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற நீங்கள் உடலை மட்டும் சீராக வைத்திருந்தால் போதாது. நீங்கள் உள்ளத்தையும் சீராக வைத்திருக்க வேண்டும். அதற்கு இஸ்லாத்தில் ஏராளமான வழிகாட்டல்கள் உண்டு. மன அமைதிக்கான பயிற்சிகள் குறித்து ஏராளமான ஹதீஸ்கள் வந்துள்ளன.

இன்று உலகில் முஸ்லிம்களுக்கே உளவியல் நோய்கள் குறைவு என்ற கருத்தும் பொதுவாக சொல்லப்படுகிறது. இதற்கு முஸ்லிம்கள் இறைவனோடு வைத்திருக்கிற அன்பும் தக்தீரில் வைத்திருக்கின்ற அதாவது, இறைவன் நாட்டப் படியே அனைத்தும் நடக்கும்; நாம் ஏன் பதற்றப்பட வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையுமே முக்கியமான காரணங்கள்.

ஆகவே, இவ்விடயங்களில் முஸ்லிம்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உள அமைதி குறித்து அதிகமாக சிந்திக்க வேண்டும். முயற்சி நம்முடையது; முடிவு இறைவனுடையது. ஆகவே, நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும். எது நடந்தாலும் பயமில்லை என்கின்ற முதிர்ச்சி நிலைமையை அடையும் போதுதான் உள்ளம் அமைதியடையும். ஆகவே வாசகர்கள் உணவு, உடற்பயிற்சி, உள அமைதி ஆகிய இம்மூன்றிலும் கவனம் செலுத்தினால் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும், இன்ஷா அல்லாஹ்.

(71ஆம் பக்கத் தொடர்) பதாவா...

கொடுக்க வேண்டும் என்பது புகஹாக்களின் ஏகோபித்த கருத்தாகும்.

எனவே, நீங்கள் மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு கொடுத்த ஆறு இலட்சம் ரூபாயையே மீளப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். உங்களுடைய கடன் தொகையின் பெறுமதி இன்று குறைவடைந்திருக்கின்றது என்ற காரணத்தால் கூடுதலான ஒரு தொகையை உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது. அவ்வாறு சந்தையின் நிலையை காரணம் காட்டி நீங்கள் கொடுத்த கடனை விட கூட்டிக் கேட்டால் நீங்கள் வட்டி கேட்கின்றீர்கள், அவர் கூட்டித் தந்தால் அவர் உங்களுக்கு வட்டி தருகின்றார் என்றாகி விடும்.

இலங்கையில் BCAS CAMPUS மாத்திரமே வழங்கும்

edexcel : UK Assured

Diploma in

**CAD & BS**

Computer Aided Design & Building Studies

மிக வேகமாக வளர்ந்து வரும் உலகளாவிய கட்டிட நிர்மாணத்துறையில் கணணி பட வரைஞர்களுக்கும் தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர்களுக்குமான வேலை வாய்ப்புக்கள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. கணணி முறைப் படம் வரைதலில் சிறப்புத் தேர்ச்சியும் (Expert knowledge in CAD) கட்டிட நிர்மாணத் தொழில் நுட்பங்கள் தொடர்பான அடிப்படை அறிவும் கொண்டோர்களுக்கான ஏராளமான தொழில் வாய்ப்புக்கள் மத்திய கிழக்கிலும் ஏனைய நாடுகளிலும் காணப்படுகின்றன. இந்த தொழில் வாய்ப்புகள் அதிகூடிய வருமானத்தையும் (குறைந்த பட்சம் மாதமொன்றுக்கு ரூபா 100,000.00) உறுதிப்படுத்துகின்றன.

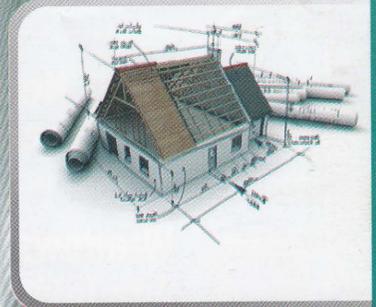
இலங்கையில் கடந்த 16 வருடங்களுக்கும் மேலாக உயர்கல்வி வாய்ப்புக்களையும் தொழிற் பயிற்சிப் பாடநெறிகளையும் வழங்கிவரும் முன்னணி நிறுவனமான BCAS CAMPUS மாத்திரமே வழங்கும் CAD & BS பாடநெறி உடனடித் தொழில் வாய்ப்பை உத்தரவாதப்படுத்தும் மேற்குறிக்கப்பட்ட திறன்களைப் பெற்றுத் தருவதோடு சர்வதேச அங்கீகாரம் கொண்ட தகைமைகளையும், அத்தோடு Edexcel-UK நிறுவனம் நேரடியாக வழங்கும் மற்றுமொரு சான்றுதழும் கிடைக்கிறது.

CAD & BS பாடநெறியினைப் பூர்த்தி செய்யும் மாணவர்கள் அனைவரும் சுயமாகவே உடனடித் தொழில் வாய்ப்புகளை பெற்றுக் கொள்ளும் அதே வேளை பெரும்பான்மையானவர்கள் BCAS CAMPUS இன் உதவியுடன் மத்திய கிழக்கில் CAD Draughtsman, Construction Supervisor, Junior Quantity Surveyors, Land Surveying Assistant போன்ற தொழில் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுள்ளனர்...

**ரூபா 100,000.00**

(குறைந்த பட்சம்)

மாத வருமானம் தரும் தொழில் வாய்ப்புக்களை உத்தரவாதப்படுத்தும் 6 மாத தீவிர பாடநெறி.



**BCAS**  
**CAMPUS**  
BRITISH COLLEGE OF  
APPLIED STUDIES

**City Campus**

**Mount Campus**

**Kandy Campus**

**Batti Campus**

**Ampara Campus**

**Wayamba Campus**

**Jaffna Campus**

256/2, Galle Road, Colombo 06, Sri Lanka. T: 011 2364458

54, Galle Road, Mt.Lavinia, Sri Lanka. T: 011 2728082

344, Peradeniya Road, Kandy, Sri Lanka. T: 081 2224731

294 1/4, Trinco Road, Batticaloa, Sri Lanka. T: 065 2228451

392/1, Main Street, Kalmunai, Sri Lanka. T: 067 2226899

103/2, Dambulla Road, Kurunegala, Sri Lanka. T: 037 2221144

16, Point Pedro Road, Jaffna, Sri Lanka. T: 021 2219910

For Details :

**077 283 4595 / 076 669 3683**

After O/L | A/L

ISO 9001: 2008 Certified Company

TURNKEY  
IT CAMPUSJoin the  
**1**  
No.1

# சர்வதேச அங்கீகாரமுடைய Network Engineer ஆவதற்கு நீங்களும் விரும்புகிறீர்களா?

IT துறையில் அதிஉயர் சம்பளத்தை பெறக்கூடிய NETWORK துறையில் இன்றே இணையுங்கள்.

**Bsc (Hons) Computer Systems & Networking**  
University of Greenwich

1½  
Years

ACHNP®

Advanced Certified Hardware &amp; Network Professional

Six Recognized Certifications



**Cisco Certified  
Network Associate**



**Microsoft Certified  
Solution Associate**



**Linux Network Admin  
with Security**



**Windows Network  
Administration**



**Hardware Engineering  
with Networking**



**MCSE**

Server 2012

Exam 70 - 413, 70 - 414

**MCSA**

Server 2012

Exam 70 - 410, 70 - 411, 70 - 412

**MCSA**

Windows 8

Exam 70 - 687, 70 - 688

Microsoft  
Partner

PEARSON  
VUE-Authorized  
Test Centre

**Multimedia  
Engineering**

**Graphic Designing**

**Web Designing**

**Web Development**



**CCIE**

Routing & Switching  
written Exam  
350 - 001

**CCNP**

IP Routing, IP Switch  
IP Tshoot

**CCNA**

R&S  
Voice, Security

**CompTIA**

A+ N+

**CEH**

Certified  
Ethical Hacker

**TURNKEY**

ஏன் தெரிவு செய்ய வேண்டும்?

- இலங்கையில் Hardware and Networking துறையில் அதிகமான வல்லுனர்களை உருவாக்கிய முதன்மை நிறுவனம்.
- Authorized Test Center for CISCO & Microsoft Examinations.
- வெளிநாட்டு தூதரகங்களிலும் தொழில் வாய்ப்பு வழங்குனர்களாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சர்வதேச சான்றிதழ்.
- Cisco, Microsoft and Networking பாடநெறிகளுக்கு உயர்தரமிக்க பரிசோதனைக் கூடம்.
- மறைமுகக் கட்டணங்கள் இல்லை.



**TURNKEY  
IT TRAINING**

Dedicated for Professional Coaching

2 581581

COLOMBO

562/15B, Lower Bagathale Road,  
(Road adjoining Premadasa Jewellers-Sea side)  
Colombo 03.

Tel: 2 581581, 2 595336, 077 2286988



info@turnkey.lk



www.facebook.com/turnkeycolombo

KANDY

504/1, Peradeniya Road, Kandy.  
Tel: 081 2205678, 077 5077456

An Institution registered with Tertiary and Vocational  
Education Commission of Sri Lanka. Reg No. PO1/200

HOTLINE

0772 286 988

Now register for  
any course online @  
www.turnkey.lk