



"ஊட்டச்சத்து உணவுகளை உண்பது உயிர் தரும்!"

"ஊட்டச்சத்து உணவுகளை உண்பது உயிர் தரும்" என்பது உண்மை; ஊட்டச்சத்து உணவுகளை உண்பது, உயிர் தரும் உணவுகளை உண்பது என்பது உண்மை. இதைத் துரிதம் ஸல்லலலலாஹு அலஹை வஸல்லம் அவர்கள் கஹியதாக அபஹுரரை ரளியலலலாஹு அஹு, அவர்கள் அறிவித்தார்கள். (நஹுல்: புகாரி 6114)

கோபத்தை கட்டுப் படுத்துபவர்களை சிறந்த வீரன் என்று பரஹுமானார ஸல்லலலலாஹு அலஹை வஸல்லம் அவர்கள் கஹினார்கள்.

இன்றுக் கோபத்தைக் காட்டுவதே வீரத்தின் வளிப்பாடு என்று மாற்றப் பட்டுவிட்டது. காட்டுக் கஹிசுசல இடுவதும் கை, கால்களை உதறுவதும் கோபம் வரவில்லை என்றாலும் வரவழகைக் கஹியற்சி செய்வதும் இன்றைய மக்களிடத்தில் சகஜமாகி விட்டது,

இவ்வாறு செய்வது அவரது அமலையும், ஆரோக்கியத்தையும் சீர்குலைப்பதை அவர்கள் அறிவதில்லை. அறிந்தால் அடக்கத்துடன் நடந்து கொள்ளத் தவற மாட்டார்கள். கோபத்தில் எடுக்கக் கஹிய சில முடிவுகள் வாழ்வையே தலகீழகாப் புரட்டி எடுத்து விடும் அல்லது வாழ்ந்த சுவடத் தரரியாமல் அழித்தும் விடும்.

ஊட்டச்சத்து உணவுகளை உண்பது உயிர் தரும்!

ஓவ்வொரு முறையும் கோபம் கொள்ளும் பொழுது நரம்பு மண்டலம் விரிவடந்தது

கோபம் தனிந்தப் பின் நரம்புகள் சுருங்கத் தொடங்குகின்றன. சுருங்கிய நரம்புகள் பழைய நிலையை அடையாமல் தளர்ந்து விடுவதுண்டு. அவ்வாறுத் தளர்ந்து விட்ட நரம்புகளில் ஓடும் இரத்தம் பழைய பிமிதமாக ஓடாமல் வகைமாக ஓடத் தொடங்கும்.

இதன் மலமாகவே இரத்த அழுத்த நோய், நீரிழிவு நோய், கொழுப்புச் சத்துப் போன்ற உடலை ஆக்ரமித்துக் கொண்டு அகலாத நோய்கள் உருவாகின்றன.

இரத்தத்தில் கலக்கக் கூடிய, இரத்த வகைத்தை அதிகரிக்கக் கூடிய இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, கொழுப்புப் போன்ற நோய்களை கட்டுப்படுத்த மருத்துவர்கள் ஹெவிடோஸ் கொடுக்கின்றனர். இந்த ஹெவிடோஸ்கள் சிறுநீரகத்தசையலிழக்கச் செய்து வகைவிரைவில் மரணத்திற்கு இழுத்துச் செல்கின்றன அவர்கள் அறிவதில்லை அறிந்தால் அடக்கத்துடன் நடந்து கொள்ளத் தவறமாட்டார்கள்.

ஊஜாபந்திரம் ஊஜாபந்திரம்!

கோபத்தின் வாயிலாகத் தான் ஷதை தான் மனிதனை நொங்குகிறான் கோபம் வரும் பொழுது வார்த்தைகள் வரமொறை இல்லாமல் வந்து எதிரில் இருப்பவர்களை திட்டும் பொழுது அவர்களை கடுமையான மனஉளசைச்சலுக்கு ஆளாக்கி விடுகிறது எதிரில் இருப்பவர் சிறியவரா? பெரியவரா? மரியாதைக் குரியவரா? என்றெல்லாம் பார்க்க விடாது.

திட்டித் தீர்த்து விட்டு கோபம் தனிந்தப் பின் சிலர் வருந்தி வருத்தம் திரிவிப்பார்கள், பலர் வருந்தவும் மாட்டார்கள் வருத்தம் திரிவிக்க மாட்டார்கள்.

வருந்தி வருத்தம் திரிவித்தாலும் அது சிலருக்கு (சிறிய வயதுக் காரருக்கு)ப் பொருந்தும், பலருக்கு (மதித்த வயதான உடையவர்களுக்கு, கட்டாயம் மரியாதை செலுத்தப்பட வேண்டியவர்களுக்கு)ப் பொருந்தாமல் உறவே முறிந்துவிடும்.

வரமொறை இல்லாமல் திட்டியவர் மன்னிப்புக் கேட்பதற்கு முன் அவர் இறந்து விட்டாலோ அல்லது இவர் இறந்து விட்டாலோ மறுமையில் அவர் இவரிடமுள்ள நன்மைகளைப் பறித்துக் கொள்வார்.

காரணம் அங்குப் பணமோ, தங்கக் காசுகளோப் பயன் தராமல் நன்மைகள் மட்டுமே பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதால் நன்மைகளைப் பறித்துக் கொள்வார்.

கோபம் ஏற்படுவதால் அமலும் பாதிக்கிறது, ஆரோக்கியமும் பாதிக்கிறது என்பதால் மனித சமுதாயத்தின் நலவாக்காக இறக்கி அருளப்பட்ட இஸ்லாம் மனித சமுதாயத்திற்கு கோபம் கொள்வதை தடைசெய்கிறது. இஸ்லாம் தடைசெய்த ஒவ்வொன்றின் மீதும் கவர்ச்சி கொள்ளச் செய்து அதன் பால் ஈர்ப்புக் கொள்ளச் செய்து அதைத் தானின் வலையை.

உலகம் முடியும் காலம் வரையிறக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனையும் அதைத் தான் விட்டு வகைகாட்டான் இணைவைப்பு, விபச்சாரம், வட்டிப் போன்றக் கொடியப் பாவங்களிலிருந்து விலகி இருப்பவர்களில் கட்டப் பலர் அதைத் தான் விரிக்கும் இந்த கோப வலையில் வீழ்ந்து அமல்களைப் பாழாக்கிக் கொள்வதிலிருந்து தடுத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை.

source: <https://www.facebook.com/groups/608672129236161/permalink/733223360114370/>