



0000000000 0000000000 00000000000000 00000000

0 0 0000000000 0000000000 000000 00.00000000000000 0 00

"000000 000000000000000000 00000 (000000000000) 00000000 00000000000 000000000000000 " (00000000000000 **26:80**)

மறே கண்டபடி நரோயக் கான நிரார ணத்தை தானதே தருவதாக அல் லாஹ் திருமறகைக்  
கூர் ஆனில் சலால்லிக் காட்டுகிறான். இதபேலோல நபிகள் நாயகம் ஸல்லல்லாஹு  
அலஹி வஸல்லம் அவர்கள், எல்லா நரோயக் களுக்கும் இப்பிமியில் நிராரணம் உண்டு  
என்கிறார்கள்.

கடந்த 14 நபிற்றாண்டுகளாக முஸ்லிம்களால் வளர்ச்சி கண்டு வரும் யுனானி  
மரூத்துவம், நபிகள் நாயகம் ஸல்லல்லாஹு அலஹி வஸல்லம் அவர்களின் வழிமு  
றையை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. எவருடைய வாழ்க்கை முறை சூன்னத்தான  
(நபி வழி) அடிப்படையில் அமநை திருக்கிறதோ அவர்களுக்கும் யுனானி மரூத்துவம்  
அற்புதமான முறையில் பலனளிக்கும் என்பது திண்ணம்.

முஸ்லிம்கள் கட்டுப்பாடற்ற உணவுப் பழக்கத்திலிருந்தும், நரேம் தவறி உண்ணும்  
பழக்கத்திலிருந்தும் தவிர்த்துக் கொள்ள அறிவுறுத்துகிறது இஸ்லாம்.

ஓரு முஸ்லிம் அரவை வயிறு உணவு, கால் வயிறு தண்ணீர், கால் வயிறு காலி என்ற  
நிலையில் உணவுப் பழக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும். நீங்கள் உண்ணும்போது

மபினறில் ஓரூ பகூதி உணவூம், மபினறில் ஓரூ பகூதி தணணீ ரூம், மீ தமூள்ள பகூதியை (மபிசூ விடூவதறூ காக) காலியாகவூம் விடூ வயைபூங் கள் ஂன்று நபி ஸல்லல்லஹூ அலஹி வஸல்லம் கபூறியுள்ளதூ கபூறிப்பிடத்தக்கதூ.

நனறாகப் பசித்த பினனர்தான உணவூ உட்கொள்ள வணேடூம் ஂன்றூம் இஸ்லாம பதூதிக் கிறதூ. ஓரூவரூக்கு விரூப்பமான உணவாக இரூந்தாலூம் அதை மபிசூ முட்ட உண்பததை தவிரக்கசு சலாக் கிறதூ இஸ்லாம.

ஓரூ முஸ்லிமின் சூன்னத்தான உணவூப் பழக்கம் ஂன்பதூ, சாப்பிடூவதறூக்கு முன் தணணீ ரூ அரூந்த வணேடூம். சாப்பிட்ட பினனரூ சூமாரூ அரூ மணி நரூமவரூ நீ ரரூந்தக் கபூடாதூ.

உணவின் சூவகை காக மசாலாப் பரூட்கள் உணவில் சரூக்கப்படுகின்றன. ஆனால் தக்காளி, பூளி, தனூகாய், மஞ்சள் மற்றும் மிளகாய் ஆகியவற்றை உணவூப் பரூட்களில் சரூத்தூக் கொள்வததை தவிரக்க வணேடூம்.

உணவை நனறாக மனன்று அரூத்தூ அதன்பின் உட்கொள்ள வணேடூம். இதூ உணவை விரைந்தூ சரூரி மாணமாகூம். தரையில் அமரூந்தூ உண்பதூ சிறப் பானதாகூம்.

ஓரூ நீ ரிழிவூ நரூயாளி ஓரூ நாளகைக்கு 6 முதல் 8 மணி நரூங்கள் வரூ கண்டிப்பாக தபூங்க வணேடியதூ அவசியம். நீ ரிழிவூ நரூயாளி மதிய உணவூக்குப் பின் உடனடியாக ஓரூ மணி நரூமாவதூ தபூங்குவதூ அவசியமாகூம்.

ஆலிவ் (ஓலிவம்) ஂண்ணயெயை சமயைலூக்கு பயன்படூத்தினால் லட்சக்கணக்கான நீ ரிழிவூ நரூயாளிகளின் வாழ்வை பாதுகாக்க மூடியூம். ஆலிவ் ஂண்ணயெயை தலையில் தயேப்பதூம், பாதாம் ஂண்ணயெயின் சில தூளிகளை பாலில் கலந்தூ இரவூபடூக்ககைக்குச் சலவதறூக்கு முன் உட்கொள்வதூம் நீ ரிழிவூ நரூயாளிகளூக்கு நிம்மதியான தபூக்கத்தை கொடூக்கூம்.

நீ ரிழிவூ நரூயாளி உணவில் வினிகரூ (காபி) சரூத்தூக் கொள்வதூ நல்லதூ. ஓன்று அல்லதூ இரண்டூ கரூண்டி அளவூக்கு வினிகரூ வழக்கமான சமயைல் மற்றும் மசாலா பரூட்களடூ சரூத்தூக் கொண்டால் அற்பூதமான மூறையில் ஜீரணக்

குறபாடுகள் நீ நங்கும். ஒரு நீ ரிழிவ நோயாளி தவேயைற்ற வகையில் உடலை வருத் திக் கொள் வதையோ மனஉளைச்சல் அடவைதையோ தவிர்த்துக் கொள்ள வணேட்டும்.

இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தி கொள்ளும் வகையில் ஒரு முஸ்லிம் இருக்க வணேட்டும். நமக்கு ஏற்படும் (நன்மதை மகைள்) அனதைத்தும் அல்லாஹ் விதித்தபடியே நடக்கிறது என்பதை முஸ்லிம்கள் மன தார ஏற்றுக் கொள்ள வணேட்டும்.

நீ ரிழிவ நோயாளிகள் சமுத்தமான தனே, மாதுளவை, கரூப்பு திராட்சை, பரீட்சை, அத்திக்காய், ஆலிவ்காய் ஆகியவற்றை பயன்படுத்துவது சிறந்த பலனதைத் தரும்.

நீ ரிழிவ நோயாளி ஒருவர் மறேகண்டபி நபிவழியி லான இயற்கை உணவுகளுடன் கபிய உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடபிபித்தால் நிச்சயமாக நீ ரிழிவ நோயின் காரணமாக உண்டாகும் கிட்னி, இருதயம், நுரையீரல், மிளவை, கண்கள் போன்ற முக்கிய உறுப்புகள் பாதிப்பிலிருந்து விடுபடலாம்.

நீ ரிழிவ நோய் என்பதை மருத்துவத்திறை மெட்டா போலிக் டிஸ் ஆர்டர் என்று அழகைகிறது. அதாவது உடலுக்கு தவேயான இன்சலினின் சூரக காமல் போவது அல்லது இன்சலினை சூரக கச செய்யும் சில்கள் செயல்படாமல் போவதாகும். இதன் விளைவால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கபி விடும்.

அபிக்கபி சிறுநீர் கழிப்பது, அதிகளவு தாகம், உடல் சோர்வு, உடல் வலி போன்றவை நீ ரிழிவ நோயின் அறிகுறிகளாகும். நீ ரிழிவ நோய் என்பது இன்றைய நிலையில் மனிதர்களை மெல்ல மெல்லக் கொல்லும் மிகப்பெரும் ஆபத்து களில் ஒன்றாக உருவெடுத்துள்ளது. மருத்துவ உலகம் இது குறித்து எச்சரிக்கை செய்கின்றது.

எனவே நீ ரிழிவ நோய் தாக காமல் தற்காத்துக் கொள்ள மறேசொன்ன நபிவழியில் அமைந்த உணவு முறையைக் கட்டுப்பாட்டோடு கடபிபித்தால் சந்தோஷமாக, ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள் வாழலாம்.

- 00000000 00000000 000000 00. 000000000000, 000000 0000000 00000000 0000000000