பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகளின் உணவு பழக்கங்களில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை Monday, 20 January 2014 07:08

பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகளின் உணவு பழக்கங்களில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை

மிக மிக முக்கியமான கட்டுரை, அலட்சியமாக இருந்து விடாதீர்கள்

[நம்முடைய பணத்தினை கொண்டே நாமே வியாதிகளை சேர்த்துக்கொள்கிறோம் என்ற ரீதியில் தான் போய்க்கொண்டு இருக்கின்றோம். இயற்கையாக விளையும் பழங்களை விட இத்தகைய Fast Food (or) Cheaper junk Food உணவுகள் விலை குறைவாக இருப்பதால் அதிகமான பேர்கள் இதற்கு அடிமையாகி விட்டார்கள். இதனை உட் கொள்வதால் ஆரம்பத்தில் சிறுதாக நோய் கிருமிகள் தாக்கும் பின்னர் அதுவே கொஞ்ச கொஞ்சமாக மாறி உயிரினை மாய்த்து விடும்.

இத்தகைய உணவு பழக்கத்தால் 20 சதவீதமான இளைஞர்கள் இதய நோய்களால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்ற கருத்து சமீபத்தில் வெளியாகி உள்ளது. இப்பொருட்கள் ஹாலாலனது மற்றும் ஹராமானாது என்று கொஞ்சம் தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு சாப்பிட்டால் நல்லது. உடல் நலத்திற்கு நன்மையினை தரும் உணவுகளை விட தற்போது உடலுக்கு கேட்டினை தரும் எத்தனையோ உணவுப்பொருட்கள் சந்தைக்கு வந்து விட்டது.

இன்றைய நாகரீக வாழ்க்கை முறையினாலும் மற்றும் துரித கதி செயல்பாடுகளாலும் Fast Food என்ற கடைகள் அதிகமாக ஆகி விட்டது. இத்தகைய சாலை ஓர கடைகளில் விற்கப்படும் தின்;பண்டங்களாலும் சிறார்களுக்கு நோய்கள் அதிகமாக வர வாய்ப்புண்டு. தின்பண்டங்கள் ருசியாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக வேண்டி அதில் என்ன என்ன சேர்த்து செய்கிறார்கள் என்பதினை நம்மில் பல பேர்கள் சிந்திப்பது இல்லை.]

1 / 6

பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகளின் உணவு பழக்கங்களில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை Monday, 20 January 2014 07:08

பெற்றோர்களே கொஞ்சம் நில்லுங்கள் !

ஜுரம், சளி, இருமல் என்று தான் சிறு குழந்தைகளை அடிக்கடி நோய்கள் தாக்கும். ஆனால் நாகரிக உலகில் டென்ஷன், இதய நோய், சர்க்கரை நோய்;, மன பாதிப்பு, மனக்கஷ்டம், மனக்கவலை, ஹைபர் டென்ஷன் என்று இன்னும் பல புதிய நோய்கள் பெயர் குறிப்பிடாமல் குழந்தைகளை தாக்கிக்கொண்டு வருகின்றன.

இத்தகைய நோய்கள் எல்லாம் நாற்பது வயது உடையவர்களுக்கு தான் வரும் என்பது நம்மில் பலர் எண்ணிக்கொண்டு இருந்தோம் அன்று. ஆனால் இன்று இது தவறு என்பது புரிந்து விட்டது.

தற்போது உலகம் நம் கையில் என்ற கணிப்பொறி காலமாக மாறி விட்டதால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வெளி காயங்களை விட, உள் நோய் என்ற காயங்கள் அதிகமாகி விட்டன. சிறு வயதிலேயே சிறார்கள் தெரிந்தோ தெரியாமாலோ வீடியோ சாதனங்கள் என்ற கருவியினால் கரவப்பட்டு தாங்களின் முழு கவனத்தினையும் அதிகளவில் அதில் செலுத்துகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் தாங்களின் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதனை மறந்து விடுகிறார்கள்.

இறைவன் கொடுத்த பகுத்தறிவினை சிறந்த மற்றும் நல் அறிவிற்கு பயன் படுத்தாமல் பாழாக்கி விடுகிறார்கள் என்பதனை நினைக்கும் போது ஒவ்வொரு பெற்றோரும் வேதனை பட தான் வேண்டும்.

வீடியோ கேம், சார்டிங், வலையத்தளம், இணையத்தளம் என்று தான் அவர்களின் நேரங்களும், நாள்களும் மற்றும் காலங்களும் போய் கொண்டு இருக்கின்றன.

படித்து அறிவுள்ள சந்ததிகள் வளர வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு பெற்றோரும் நினைப்பதால், அவர்கள் பிள்ளைகளை நல்லா படி, நல்லா படி என்று சொல்வார்கள். ஆனால் அந்த சமயத்தில் பெற்றhர்களை திட்டும் குணங்கொண்டவர்களாக அவர்கள் மாறவும் செய்கிறார்கள். இத்தகைய நிகழ்ச்சிகளை நாம் ஒவ்வொரு இல்லங்களிலும் காண தான் செய்கிறோம். இதற்கு காரணமாக அமைந்து இருப்பது என்னவோ வீடியோ சாதன கருவிகளின் ஆதிக்கம் தான் என்று சொல்லலாம்.

2 / 6

பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகளின் உணவு பழக்கங்களில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை
Monday, 20 January 2014 07:08

பெற்றோர்கள் தன்னுடைய குழந்தைகளை அன்றாடம் கவனித்து கொண்டே வர வேண்டும். அவர்கள் என்ன செய்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள், எங்கு போகிறார்கள் எத்தகைய நண்பர்களுடன் பழக்கம் வைத்துகொள்கிறார்கள் என்பதனை அவர்களுக்கே தெரியாமல் கவனித்து வர வேண்டும். கவனிப்பு இல்லாமல்விட்டு விட்டால் அவர்கள் குடி பழக்கம், போதை பொருள்கள் பழக்கம் என்று இனம் புரியாத இன்னும் பல கெட்ட பழக்கங்களுக்கு சிறு வயதிலேயே ஆளாகி விடுவார்கள்.

நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறினார்கள் :

'குழந்தைகளை முறையாக வளர்த்து பாதுகாத்து வரும் பெற்றோர்களுக்கு மறுமை நாள் வரை அல்லாஹ்வின் உதவி கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும்.

எந்த பெற்றோர்கள் தம் குழந்தைகளிடம் நல்ல விதமாக நடந்து ஒழுக்கத்துடன் வளர்த்து வருவார்களேயானால் அந்த பெற்றோர்களை நரகத்திலிருந்து பாதுகாக்கும் கேடயமாக அக்குழந்தைகள் இருப்பார்கள்.' (அறிவிப்பாளர்: ஆயிஷா ரளியல்லாஹு அன்ஹா, நூல்: புகாரி)

ஒரு நாளின் 5 மற்றும் 6 மணி நேரங்கள் வரை வீடியோ கேம், மற்றும் கணிப்பொறி விளையாட்டு என்ற ஷைத்தான் முன்பாக உட்கார்ந்து இருக்கும் பல குழந்தைகள் சர்க்கரை நோய் ஐஐ என்ற நோயால் அவர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்ற புள்ளி விவரமானது அறிக்கையாக சமீபத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

புதிய மற்றும் கவர்ச்சிகரமான விளையாட்டுகளால் கவரப்பட்ட இவர்கள் அதிகமாக இதனால் பாதிக்கப்பட்டு பல நோய்களுக்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள். சமீபத்தில் ஐக்கிய அமீரகத்தின் தலைநகரான அபுதாபியில் மே 06 – 2007 அன்று நீரழிவு நோய் (Diabetes 2007) ஒரு நாள் மருத்துவ கருத்தரங்கமானது நடைபெற்றது. அதில் 250 க்கும் அதிகமான உலக மருத்துவ குழுவானது கலந்துக்கொண்டு மேற் குறிப்பிட்ட ஆய்வு அறிக்கையினை வெளியிட்டார்கள்.

உலகில் அதிகமான அளவில் மக்களை பாதிக்கக்கூடியதும் விரைவில் குணப்படுத்த முடியாத நோய் உண்டு என்றால் அது சர்க்கரை நோய் என்பது தான் என்ற கருத்தினையும் Dr. Maha Taysir Barakat, Consultant Endocrinologist and Medical & Research

3 / 6

பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகளின் உணவு பழக்கங்களில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை Monday, 20 January 2014 07:08

Director at Imperial College London Diabetes Centre (ICLDC) அவர்கள் கூறி உள்ளார்கள். மற்றும் அந்த மாநாட்டில் இன்னும் சில அதிர்ச்சியான தகவல்களையும் வெளிட்டார்கள்.

அதாவது சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை 40 சதவீதமான என்றும், நீரழிவு நோய் பாதிக்கபட்ட சிறு குழந்தைகள் என்று பார்த்தோமானால் 20 சதவீதம் என்றும் குறிப்பிடுகிறது. இத்தகைய எண்ணிக்கை இன்னும் வரும் காலங்களில் அதிகரிக்கக்கூடும் என்றும் அவர்கள் சொன்னார்கள். வளை குடா நாட்டில் சராசரியாக 33 மில்லியன் மக்கள் வசிக்கிறார்கள் அவர்களில் 3.5 மில்லியன் மக்கள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என்பதினை குறிப்பிட்டார்கள்.

இன்றைய நாகரீக வாழ்க்கை முறையினாலும் மற்றும் துரித கதி செயல்பாடுகளாலும் Fast Food என்ற கடைகள் அதிகமாக ஆகி விட்டது. இத்தகைய சாலை ஓர கடைகளில் விற்கப்படும் தின்;பண்டங்களாலும் சிறார்களுக்கு நோய்கள் அதிகமாக வர வாய்ப்புண்டு. தின்பண்டங்கள் ருசியாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக வேண்டி அதில் என்ன என்ன சேர்த்து செய்கிறார்கள் என்பதினை நம்மில் பல பேர்கள் சிந்திப்பது இல்லை.

அதாவது

நம்முடைய பணத்தினை கொண்டே நாமே வியாதிகளை சேர்த்துக்கொள்கிறோம் என்ற ரீதியில் தான் போய்க்கொண்டு இருக்கின்றோம். இயற்கையாக விளையும் பழங்களை விட இத்தகைய Fast Food (or) Cheaper junk Food உணவுகள் விலை குறைவாக இருப்பதால் அதிகமான பேர்கள் இதற்கு அடிமையாகி விட்டார்கள். இதனை உட் கொள்வதால் ஆரம்பத்தில் சிறுதாக நோய் கிருமிகள் தாக்கும் பின்னர் அதுவே கொஞ்ச கொஞ்சமாக மாறி உயிரினை மாய்த்து விடும்.

இத்தகைய உணவு பழக்கத்தால் 20 சதவீதமான இளைஞர்கள் இதய நோய்களால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்ற கருத்து சமீபத்தில் வெளியாகி உள்ளது. இப்பொருட்கள் ஹாலாலனது மற்றும் ஹராமானாது என்று கொஞ்சம் தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு சாப்பிட்டால் நல்லது. உடல் நலத்திற்கு நன்மையினை தரும் உணவுகளை விட தற்போது உடலுக்கு கேட்டினை தரும் எத்தனையோ உணவுப்பொருட்கள் சந்தைக்கு வந்து விட்டது.

4 / 6

பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகளின் உணவு பழக்கங்களில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை Monday, 20 January 2014 07:08

எனவே, அன்பான பெற்றோர்களே! உங்கள் செல்லக்குழந்தைகளின் எதிர் காலத்தினை பற்றி சிந்தித்து,அவர்களுக்கு எத்தகைய பழக்க வழக்கங்களை சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும் என்பதினை தாங்களை முடிவு செய்து கொள்ளவும். குர் ஆன், மற்றும் ஹதீஸ் அடிப்படையில் நம்முடைய சந்ததிகள் வளர வேண்டும் என்ற தன்னம்பிக்கையுடன் அவர்களை நல் வழிப்படுத்துங்கள்.

உங்களுடைய காலங்கள் போய் கொண்டு இருக்கிறது. தற்போது தாங்களின் சந்ததிகளின் காலங்கள் எத்தகைய வழியில் இருக்க போகிறது கொஞ்சம் யோசனை செய்யுங்கள்.

'விசுவாசங்கொண்டார்களே அத்தகையோர், அவர்களுடைய சந்ததிகளும் விசுவாசத்தின் மூலம் அவர்களை பின்பற்றினார்கள், (அத்தகைய அந்தச் சந்ததியினரின் படித்தரங்கள் குறைவாக இருப்பினும் அவர்களின்பெற்றோர்கள் இருக்கும் உயர் பதவிக்கு அவர்களுடன் (சுவனபதியில்) அவர்களின் சந்ததியினரை சேர்த்து விடுவோம். (இதனால்) அவர்களுடைய (பெற்றோர்களின் நன்மையான) செயல்களில் எதனையும் அவர்களுக்கு நாம் குறைத்து விடமாட்டோம். ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் சம்பாதித்ததைக் கொண்டு பிணையாக்கப்பட்டிருக்கின்றான்.' (திருக்குர்ஆன் 52: 2)

நம்முடைய பிள்ளைகள் ஆடம்பரத்தினை விரும்பதான் செய்வார்கள். ஆனால் அந்த ஆடம்பரம் ஆபத்தாக போய் விட்டால் என்ன செய்வது..? அழகாய் ஆடை அணிவதையும் அழகை விரும்புவதையும் இஸ்லாம் ஒரு காலும் தடுக்கவில்லை. ஆனால் இதே விருப்பம் வரம்பு மீறிபோகுமானால் மனிதன் தன்னுடைய சொத்து முழவதையும் வீண் விரயம், வெட்டிச்செலவு மற்றும் பெருமை, பகட்டு ஆகியவற்றால் பாழாக்கி விடுகின்றான்.

குழந்தைகளை தொழுக சொல்லுங்கள், திருக்குர்ஆனை பற்றி தெரிந்து கொள்ள சொல்லுங்கள், தீன் நெறி பற்றி உங்களுக்கு தெரிந்தவற்றினை அவர்களுடன் பகிரிந்துக் கொள்ளுங்கள். நபிமார்களின் வாழ்க்கை முறைகளை பற்றி அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். மார்க்க சம்மந்தமான எத்தனையோ பல நூல்கள் அவர்களுக்கு பரிசாக கொடுங்கள். அவர்களின் அன்பினையும் பெற்று கொள்ளுங்கள். நல்லறிவு பெறக்கூடிய சந்ததிகள் உருவாகி கொண்டு இருப்பார்கள் நிச்சயமாக..

''தன்னுடைய பெற்றோர்க்கு நன்மை செய்யுமாறு, மனிதனுக்கு நாம் உபதேசம் செய்தோம். அவனுடைய தாய்,சிரமத்துடன் அவனைச் சுமந்திருந்து, சிரமத்துடன் அவனைப் பிரசவிக்கின்றாள். (அவள்) கர்ப்பத்தில் அவனைச் சுமப்பதும், அவனுக்கு பால் குடி மறக்கச் செய்வதும் முப்பது மாதங்களாகும். முடிவாக இவன்

5 / 6

பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகளின் உணவு பழக்கங்களில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை
Monday, 20 January 2014 07:08

வாலிபமாகி,நாற்பது வயதை அடைந்ததும், 'என் இரட்சகனே! நீ என் மீதும், என் பெற்றோர் மீதும் புரிந்த உன் அருளுக்காக உனக்கு நான் நன்றி செலுத்தி, நீ எதனைப் பொருந்திக்கொள்வாயோ அந்த நற்செயலைச் செய்யவும் (நல்லறிவை) நீ எனக்கு உதிக்கச் செய்வாயாக! எனக்காக என்னுடைய சந்ததியில் (உள்ளோரை) நீ சீர்திருத்தியும் வைப்பாயாக! நிச்சயமாக நான் தவ்பா செய்து உன் பக்கம் திரும்பி விட்டேன். நிச்சயமாக,நானோ (உனக்கு முற்றிலும் கீழ்படிந்த) முஸ்லிம்களில் (ஒருவனாகவும்) இருக்கிறேன்' என்று கூறுவான்.'' (திருக்குர்ஆன் 46: 15)

source: http://islam-bdmhaja.blogspot.in/2014/01/blog-post.html

6 / 6