ކުޑަކަމު ނުގެއްސާ ހިފެހެއްޓުމަކީ ކުޑަ ކަމެއް ނޫން!

ސިއްހަތު

ލިޔުނީ: ބައްސާމް ތާރީހު: 18 ސެޕްޓެމްބަރ 2021

Link: https://theeru.com/health/1507

އިންސާނާ ބޭނުން ކޮންމެ ތަނެއްގައި އޭނާއަށް ކިޔަދީ އުޅެދާނެއެވެ. އެކަމުގާ އަހުލާގީގޮތުން ހުރުމަތްކަމެއް ނެތެވެ. ނަމަވެސް ބޭނުން ކޮންމެ ތަނަކަށް ބޭނުން ވަގުތަކު ކުޑަކަމުދިޔުމަކީ އިންސާނުއްނަމަ ކުރާނީ ކަމެއް ނޫނެވެ. އެއީ އިންސާނާގެ އަދަބާއި އަހުލާގުން ބޭރު ކަމެކެވެ. އެސަބަބަށްޓަކައި އިންސާނާ ކުޑަކަމު ނުގެއްސާ ހިފެހެއްޓުން ޖެހޭ ހާލަތްތަކެއް ދިމާވެދާނެއެވެ. މިކަމުގައި ވިސްނަން ޖެހޭ ކަންތައްތަކެއް އެބައޮތެވެ. މިކަންކަމާ ވިސްނާލަމާ ކިތައް ކިތައް މިހުންނާތޯއެވެ.

ކުޑަކަމު ދަމައިގަތުމުން އިރުކޮޅަކަށް ހިފެހެއްޓުމަކީ އާންމުކަމެކެވެ. އަދި އެއީ އާދައިގެ ވެސް ކަމެކެވެ. ނަމަވެސް މާދިގުއިރު ހިފެހެއްޓިގެން ހުރުމަކީ ހަށިގަނޑުގައި ވަރަށް ނުރައްކާތެރި ކަމެކެވެ. އެކަމުގެ ސަބަބުން ކުރުމުއްދަތުގައި ލިބޭ ގެއްލުންތަކާއި ދިގުމުއްދަތުގައި ދިމާވާ ސީރިއަސް މައްސަލަތައް ހުރެއެވެ.

މަޝްވަރާއަށް ކުޑަކުދިންނަށާއި އެދި މަޝްވަރާގެ މަޝްވަރާތަކަށް ވާންވުމުން ކުޑަކުދިންތަވައްވެ. މިގޮތަށް ކުޑަކުދު ދުވުމުން ހިފަހައްޓާނަމަ އާގެ ގާނަޢަ މަޝްވަރާގައި ހުންނަ ކުޑަކުދިންގެ މިންވަރު ގިނަ އިރުތަކުން ވަންދެން މަޝްވަރާގައި ހުންނާނެއެވެ. މިކަމުގެ ނަތީޖާއަކަށް ވެގެން ދަނީ ކުޑަކުދިންގެގައި ޖަރާސީމު އަނގަޔަށް، ކުޑަކުދި ތަކުއްޗާއި އަ ނިޖާމުގައި ޖަރާސީމު އަނގަތުމުވެ. މިކަމުގެ ސަބަބުން ކުޑަކުދިން އުނދަގޫތަކާއި ކުޑަކުދިންގެ ދިރުން ގާތާއި މަޝްވަރާގައި ހިފޭ އުފެދެން ވަދަ ނުރައްކާތެރި ކަންކަމާއި ކުރިމަތިލާން ޖެހެއެވެ.

މިގެ އިތުރުން ކުޑަކުދި ދަރިއަށް، ހިފަހައްޓައިގެން ހުންނަ ނަމަ މަޝްވަރާގައި ކުޑަކުދިންތަކާއި ހުންނަ މިންވަރު ދުނި ކަންމު މިނޑުކުން އިތުރުވަމުންނެވެ. ކަން މިހެން ދިމާވާނަމަ މަޝްވަރާގެ މަޝްވަރާތަކަށް ވާންޖެހި، ވާން ބޭވާނެއެވެ. މިގޮތަށް މަޝްވަރާގެ މަޝްވަރާތަކަށް ވާންބޮޑުކަން ގިނަ ވަގުތު ހުންނަނަމަ މަޝްވަރާގެ މަޝްވަރާތަކުގެ ވާންކަން ކުރެވޭނެއެވެ. އެކަމުގެ ސަބަބުން ބޭ އިހްތިޔާރުގައި ކުޑަކުދިންތަކުގައި މަޝްވާ ސާފުކުރުމާއި، އަވަސް އަވަހަށް ކުޑަކުދިންތަކުގައި ކުޑަކުދި ދިރުމުގެ ހިއްސާ ކުޑަވުން ފަދަ ކަންކަން ދިމާވެދާނެއެވެ.

އިސްލާމް ދީނުން ކަންކަން އެކުލަވާލުން ޓެކްނިކް ވެހި ހުރުމުން، ކުޑަކުދި ދަރިއަށް، ނުބައި ސިފަތައް ހިފެހެއްޓުން ބަރަބަރެއް ނުކުރެވޭ. ކުރިން ދެންނެވިހެން ކުޑަ ވަގުތުކޮޅަކަށް އެކަން އެހެން ކުރުމަކަށް ގެހެން ހިނގާލުމުގެ. ނަމަވެސް ގިނަ ވަގުތަށް، ގިނަ އިރު ހިފެހެއްޓުން ބަރަބަރެއް ނުވާނެއެވެ. އެކަން އެގޮތަށް ކުރުވާ މިހެންނަމަ އެކަމަށް ސަލާމަތްކަން ދޭނެ. ކަމުގެ ގޮތުން އާދައިގެ ކަމަކަށް ވީނަމަވެސް، ހަރުގަދަ ގޮތަކަށް މިއީ ކުޑަ ނުވަތަ އާދައިގެ ކަމެއް ނޫނެވެ.