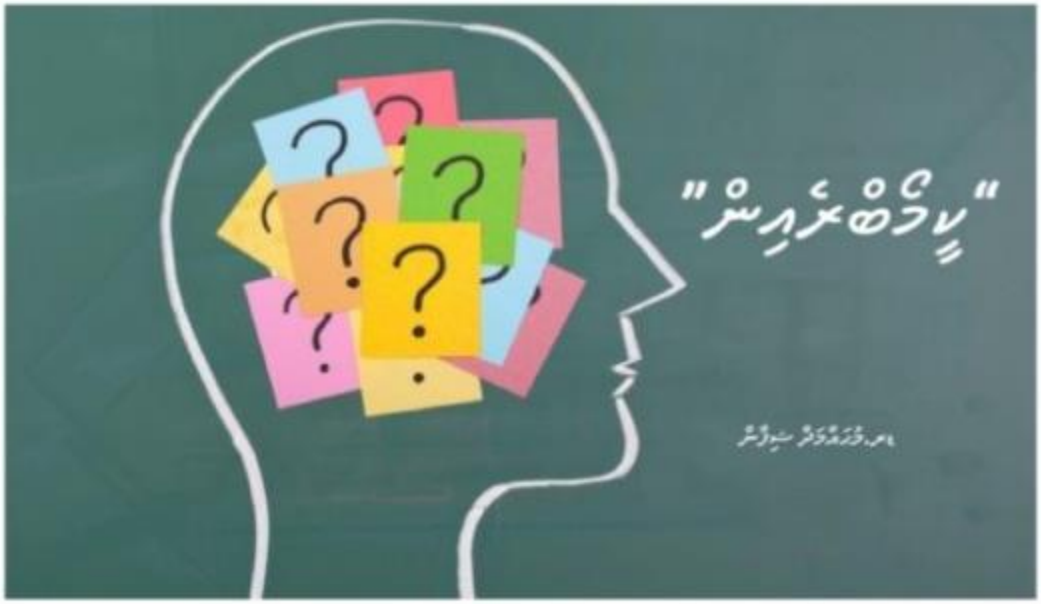
ކީމޯ ބްރެއިން

ޑރ.މުހައްމަދު ޝިފާން



ޖެނުއަރީ 11، 2021

"ސިކުނޑި އެހެން ގޮތަކަށް (ވިސްނައިދޭން) މަސައްކަތަށް ކުރިއަސް، އުއްމީދު ކަނޑާނުލާށެވެ. ހިތްވަރު އަލުވާނުލާށެވެ ".

ކެންސަރުގެ ބަލި ތަބަރުއްމަކުން ކުރަމުންދާ މީހަކު މިފަދަ ދުވަސްވަރެއްގައި ވިސްނުމުގައި ނޫނީ ތޫނުފިލިކަން ކުރިއަށް ވުރެ ދަށްވާކަން ފާހަގަވުން، ނޫނީ ކަންކަން ހަނދާންނެތުން، އަސްލުކަތް ދަތިކަމާކަމަށްލުމައި ކުރަމުން އަދި ކުދިކުދި ކަންކަން ނިންމުމަށް ބޭނުމުން، އަދި ހުނަރުއްދާރަސްކުރުމުގެ އިސްދާރާތަކަށް ކުރިމަތިވުން. މިފަދަ ހާލަތަށް ދިޔައިވާނަމަކީ "ކީމޯ ބްރެއިން" އެވެ.

ކީމޯބްރެއިން އަކީ ނަމުން ދިނުމުގައި "ކީމޯ" ނަމެއް އަދި ކަމުގައިވިޔަސް، މަތީގައި ބަޔާންކުރެވިދިޔަހެން ކެންސަރުގެ ބަލި އަދި ތިބާތް ފަރުވާތާ އެކު މިފަދަ ބަދަލުތައް ފެނިދާނެއެވެ.

މިކަމުގެ ސިފާ ސަބަބުތައް އަދި ވަކި ނުހުންނާނެއެވެ.

އާންމުކޮށް ފެނިދާނެ އަލާމާތް ތައް:

- އާންމުކޮށް ފަސޭހައިން ހަނދާން ހުންނަ ކަންކަން ހަނދާންނެތުން (ހަނދާންވާ މުއްދަތު "ގެއްލުނު" ފަދަ ތަފާތުތައް ހުރެން)
- އެއްކަމެއްކަން ވިސްނުން ހުސްކޮށްލެވުން ދަތިވުން ވިސްނުމުގެ "ފޮކަސް" ނެތިގެންވުން.
- ނަންބަރާއި ފަދަ މުހިއްމު ތަފްސީލު ހަނދާންކުރުމުގެ ދަތިތަކެއް މެދުވެރި ވުން.
- އާ ކަންކަން ދަސްކުރުމަށް އުނދަގޫވުން.
- އާންމު ކަން ގޮތުގެ މަސައްކަތް ފަދަ ކުދި ކުދި ކަންކަން ނިންމުމަށް އާދައާއިވުރެ އިތުރު ވަގުތުނެގުން.
- އާންމުކޮށް މުއާމަލާތު ކުރުމުގެ ބޭނުންކުރި ބަސް ބަސް ހަނދާން ނެތުން.

ނޯޓް: މިނަމަވެސް މިފަދަ އަލާމާތަށް ތައް އިރުސާލް ކުރުމުން ދާއިމުކޮންނަނަ މިފަދަ އަލާމާތް ތައް ފެންނާނީ ކުޑަކުދިންގެ ކޮށްކަންކަމެވެ. ނަމަވެސް މަދު ބައެއްކަން (މިސާލަކަށް ހަނދާން ނެތުން) ދާއިމީ ކަމަކަށް ވެއެވެ. މިޒާޖައި ބަދަލުކުރުމުން ފަދައިން މިފަދަ ބަދަލުތަކަކީ އަހަރެމެންގެ ފެންނަ އަލާމާތް ތަކަކަށް ނުވާނެ އެވެ.

ކަންސަރުގެ ފަރުވާ ކަހަލަ ކުރުމުން ދާ އަންދެނަކަށް ވެސް "ޑިމެންޝިއާ" މެދުވެރި ވެދާނެތޯ؟

މިފަދަ ފަރުވާއެއްސަކަމުންދާ އަދެނަކަށް "ޑިމެންޝިއާ" މެދުވެރި އެއްނުވާނެއެވެ. ނަމަވެސް އެކަމުގެ "ރިސްކް" އިތުރުވާކަންކަން، ބެލިގެން ބައެއް ކުރަމުގެން ވަޒީފާއެވެ.

- އުމުރުން ދުވަސްވުން

- ކޮންސަރޓުގެ ފައްޓަރު (މިސާލަކަށް ސިލްކްސިލްގެ ކޮންސަރޓު، ޝޯރީ ސިލްކްސިލްއަށް ފޯމްރީފަލުން)
- ކުރިންވެސް ނަފްސާނީ ބަލި ހުރުން.
- ތަފާތު ބޭސް ތައް، ފަރުވާގައި އާންމުކޮށް ބޭނުންކުރާ (މިސާލަކަށް ހޯމޯން ބޭސް، ސްޓީރޮއިޑް، ތައިރޮއިޑްގެ ބޭސް ، މޮޓޯބައި ކުރުން ކާނުމުގެ ދުރުބޭސް، ހޮސްޕިޓަލުން ދޭ ތަފާތު ބޭސްތައް ފަދަ ބޭސްތަކުގެ ނުރައްކާ).
- ޖިސްމާނީ ކަސްރަތު ވުން.
- ހަށިގަނޑު ގައި ބަނގުރާއްޔާ މާއްދާއަށް ބަދަލުވުން.

<u>ފަރުވާ:</u>

ނޯޓް: މަތީގައިބަޔާންކުރެވުނު ފަދަ ކަމެއް ކަނޑައެޅިގެން އެނގޭނަމަ އެކަމަކަށް ސަމާލުވެ ކަންތަ؛ އެކަމެއް ރަނގަޅު ކުރުމުން އެހާމަކީ ތަދު ކުޑަވެގެން ކުރެވެއްޖެނަމަ ހުއްޓައެވެ.

“ދޫކޮށް- އަމިއްލަ ނަފްސަށް - އަޑިއަހާނެތި ބަހާލަން ސަމާލުވޭ، ބަހާލާގެ މުނިއްމު ބަހައްގަކަށް ހެދުން”

މިފަދަ ކަންތައްތަކެއް ކުރިމަތިވާފަދަ ހާލަތްތަކެއްގައި ސާބިތުކަމާއެކު، އަމިއްލައަށް، الله (ސުބްޙާނަހޫ ވަތަޢާލާ) އަށް ދުޢާ ދަންނަވާލުމަކީ ދަރުމަތެރިކަމާއި އެންމެ މުހިއްމު، ފުރަތަމަ ފިޔަވަޅެވެ. ދަންނަވާލެވޭ. މިފަދަ ކަންކަމަށް މިޔާއަށް ހިއްވަރުދީ، އަމިއްލަ ނަފްސުއަށް ކުރާހިތްވާ މުއާމަލާތުގެ ވެރިވާ، އަޅުގަ ވަރުގަދަވާފަދަ ކަމެވެ. ކޮންމެ ފަރާތަކުން ގޮތެއްގައި ޖިސްމާނީ ރަނގަޅު ހަރަކާތްތެރިވާ ކަމެވެ.

“ކޮގްނިޓިވް ރިލެކްސޭޝަން”

މިއީ ކޮންސަރޓު ގެ ފަރުވާގެ ބައެކެވެ. މިއީ ފަސޭހަކޮށް ކުރެވޭ ކޮންމެ ފަރާތަކަށް އެކު ވަގުތުން ކުރެވޭ، ސިލްކްސިލް މަސައްކަތަށް ކުރާގޮތް ދަންނަވަން، މިކަމުގެ އާދޭސް ނަފްސު އާއި ހިތްހަމަޖެހުން ހޯދުމަށް ކަސްރަތު ތަކެއް ބައިވެރިވެ، ބައިވެރިވެ، އަދިވެސް ހަރަކާތްތެރިކަމާއި ކޮންކަން ތަފާތުކޮށް އަމިއްލަ ކަސްރަތުގެ ހިތްހަމަޖެހިގެން ހަރަކާތް ތަކުގައި ބައިވެރިވެ ބައިވެރިވެ، މަގެއް ހޯދުމަށް މިހާރު މުހިއްމުކަމެވެ. މިފަދަ ކަމުގެ ދުރުގެ މިހެންގެ އެހާމަކީ ތަދެއް، މިންވަރު ތަފާތުވެގެންދެއެވެ. އެހެންކަމުން “ރިލެކްސޭޝަން” ގައި ހެދުން ވަގުތީ، އަދާކުރެ ބޭނުން ވެވަރު ތަފާތުވެގެންދެއެވެ.

“ކަސްރަތު”

ކަސްރަތަކީ ޖިސްމާނީ ގޮތުންގައި މުޅިހަށިގަނޑަށް އެތައް ފައިދާކުރާކަމެއްކަމެވެ. ހާއްސަކޮށް ދަރިވަރުން ގޮތުންގައި ކާރި ކަސްރަތުގެ ސަބަބުން މުޅިހަށިގަނޑަށް ހެޔޮއަސަރު ކުރާ ކަމެއް އެނގެއެވެ. ހަރަކާތްތެރިވާ މިނެ ދިރާސާތަކުން ހޯދާފައި މިކަން ކޮށް ބަލައިލެވެއެވެ. ކޮންސަރޓުފަދަ ބައްޔަކަށް ފަރުވާކުރުމުގައި ނަފްސާނީ ފަރުވާދީފައި ވާ މިހާލަތް އެންމެ ރަނގަޅު ކަސްރަތު ތަކަކީ:

ހ: "ފްލެކްސިބިލިޓީ" ކަސްރަތުތަކުގެ (މަސްތަކާ ހުޅުވައް ދޫކޮށް ލުމަށް) "ސްޓްރެޗިންގ" ކަސްރަތުތައް.

ށ: "އެއަރޯބިކް" ކަސްރަތުތައް: (ބާރަށް ހިނގުން، ދުވުން އަދި ފެތުން ފަދަ)

ނ: "ރެސިސްޓެންސް" ކަސްރަތުތައް: (ބަރު އުފުލުން، ބޮޑީބިލްޑިން ކޮށްގެން ކުރާކަސްރަތު އަދި މަސްތަކުގެ ވަރުދެއްސަހިދޭފަދަ ކަސްރަތުތައް) ހިމެނެއެވެ.

ނޯޓް: ޤަރުކާރީ ކޮންމެ ދުވަހަކުގެ ކާނާގައި ހިމެނުން، އުމުރުންދުވަސްވުމާ ހަނދާނާއި ވިސްނުމަށް އަންނަ އުނިކަމަށް ހެޔޮބަދަލެއް އަންނަ ކަމަށް ދިރާސާތަކުން ދައްކާފައެވެ.

ފަހުބަސް:

ވާހަކަ ދައްކާނެވެ. ޑިމެންޝާ އާއިލާ އާއި، އެކުވެރިން އަދި ޖާލްސަކާރު ފަރުވާދޭނަ ޗީފު މި ދައުރުގައި ބައިވެރިކުރާނެވެ. ތިބޭގެ އިރުސާސް ތަން އިއްވައިދޭނެވެ. މިފަދަ ބަލިމަޑުކަމުގެ ތަރައްޤީ ކުރުމުގައި ކުރުމަށްދާތީ ހުރިހާކަ ހިފާބަދަލު ކުރަނީ. އެކަކު އަނެކަކާގެ ތަޢާރަފުވުން ހަމަހަމަކަމުގައި ކާމިޔާބުނެވެ. ވިސްނުމާއި ބައްދަލުވުން ހަމަހަމަކަމުގައި އިސްކަންދީ އެއްބާރުލުން ކަމަށް ގަބޫލުކުރެވެއެވެ.

"ހަމަޖެހިގެން ކޮންމެ އަޖެއްސެގެން ފަހު އުސްގަނޑެއް އަންނާނެއެވެ"