ތަރުބިއްޔަރު
ޒި ން މާދާރު މައި ން ބަފައި ން ނަށް ވުން
އަޙުމަދު މުޙައްމަދު
ތަޢާރަފް: ހަމަތަކާއި އު ޞޫލުތަކާއި ޚިޔާލުތަކާއެކު ކުއްޖާ ތަރުބިއްޔަތު
ކުރެވިދާނެތޯ އާއި ކުއްޖާއަށް ކޮންމެހެންވެ ސް ބޭނުންވާނެ އެއްޗެހި
މަޔަކަށް ނުވަތަ ބަފަޔަކަށް ވުމަކީ ކުޅޭކުޅޭ ކަމެއް ނޫނެވެ. އެއީ ހޯދައިދެވެންހުރިތޯ ބެލުމެވެ. ފައި ސާގެ ތަނަވަ ސްކަން، އާއިލާގެ
ބޮޑު ޒިންމާއެކެވެ. ތިމާގެ މުޅި ޙަޔާތުގައި އަޅަންޖެހޭ އެންމެ އެއްބާރުލުން އަދި ކުއްޖާއާއެކު ދި ރިއުޅޭނެ ތަނެއް، މިއީ މިއަދު
ޒިންމާދާރު ފިޔަވަޅެވެ. އެ ޒިންމާ ރަގަޅުގޮތުގައި ނެގިއްޖެނަމަ އޭގެ ރާއްޖޭގައި ދެމަފި ރިއަކަށް ކުރިމަތިވާ ބައެއް ބޮޑެތި މައް ސަލަތަކެވެ.
ނަތީޖާ އެހާމެ ފޮންޏެވެ. ޒިންމާ ކަ ސިޔާރުވެއްޖެނަމަ ގިނަފަހަރަށް
އޭގެ ނަތީޖާ އިން މުޅި ޢުމުރަށް ކަރުނަ އޮހޮރަން ޖެހެއެވެ. އެންމެ މުހިންމު ކަމަކީ، ކުޑަކުދިން އުޅޭ ގޮތްތައް ދެނެގަނެ އެކަންކަމާ
ރުހި ގަބޫލުވާން އެނގުމާއި ކުޑަކުއްޖަކު ބަލާ ބޮޑުކުރުމުގައި ހުރި
ދަރިންނަކީ ކައިވަނީގެ މުހިންމު ދައުރެއް އަދާކުރާބައެކެވެ. ދަރިއަކު ބޮޑެތި އެހެނަ ސް ފައިދާ ހުރި މަ ސްޢޫލިއްޔަތުތައް ތަޙައްމަލު ކުރަން
ހޯދަން ނިންމާ ނިންމުމަކީ ދި ރިއުޅުމުގައި ނިންމާ އެހެނިހެން އެނގުމެވެ.
ނިންމުންތަކާ ޚިލާފަށް އޭގެ އަ ސަރު ތިމާމެންގެ އުމުރު ދުވަހަށް
ދެމިގެންދާނެ ނިންމުމެކެވެ. ރާވައިގެން ބަލިވެއިނުމާއި ރޭވުމެއްނެތި ބަލިވެއިނުން
ތިމާ ބޮޑު މީހަކަށް ވުމުން ނަގަންޖެހޭ ޒިންމާއަށް ވުރެން މަންމައަކަށް މައިންބަފައިންނަށް ވުމުގެ އެންމެ މުހިންމު ބަޔަކީ ކުއްޖަކު ލިބުމުގެ
ނުވަތަ ބައްޕައަކަށް ވުމުން އެކަމާ ގުޅިފައިވާ ޒިންމާތައް ބޮޑުވެފައި ބަދަލުގައި ކުއްޖަކު ހޯދުމެވެ. މީގެ ތަފާތަކީ ކުއްޖަކު ބޭނުންވެގެން،
ގިނައެވެ. ކުއްޖަކު ހޯދަން ތައްޔާރު ވެގެން ރާވައިގެން ބަލިވެއިނުމެވެ.
ދަރިފުޅަށް، ޖި ސްމާނީ، ނަފް ސާނީ އަދި އިޖްތިމާޢީ ގޮތުން ބޭނުންވާ 20 އަހަރު ނުވާ މީހުންނަކީ، ދަރިއަކު ހޯދުމަށް ޖި ސްމާނީ އަދި
ކަންތައްތައް އެންމެ ފުރިހަމަ އަށް ކޮށްދެވޭ ވަރަށް ތިމާމެން ބޮޑުވެ ނަފް ސާ ނީ ގޮތުންވެ ސް ފުރާފުރިހަމަވެފައިވާ ބައެއް ނޫނެވެ.
ފުރާ ފުރިހަމަވުމުން މެނުވީ، ދެމަފި ރިޔަކު ދަރިއަކު ހޯދަން ރޭވުމަކީ ދިރާ ސާތަކުން ފެންނަން ހުރިގޮތުގައި މާޅައުމުރުގައި ބަލިވެއިނުމުން
ބުއްދިވެރިކަމެއް ނޫނެވެ. މައިމީހާ އަށް ކުރިމަތިވާ ޞިއްޙީ މައް ސަލަތައް ގިނައެވެ. ރަހިމުގައި
ރަނގަޅަށް ކުއްޖާއަށް ބޮޑެއް ނުވެވެއެވެ. އަދި ވިހެއުމުގައި ދަތިތަކާއި
ކުއްޖަކު ހޯދަން ރޭވުމުގެ ކުރިން ދެމަފި ރިޔަކު ވި ސްނަން ޖެހޭ އުނދަގޫތައް ދިމާވެއެވެ.
އެތައް ކަންތައްތައް އެބަހުއްޓެވެ. މި ސާލަކަށް، އެމީހުން ތިބީ މައިން
ބަފައިންނަށް ވުމަށް ތައްޔާރުވެފައިތޯ ބަލަން ޖެހެއެވެ. މިކަމުގެ ގާތްގާތުގައި ބަލިވެއިނުމަކީވެ ސް މައިމީހާގެ ޞިއްޙަތަށް ނުހަނު
ތެރޭގައި ހިމެނެނީ މައިން ބަފައިންނަށް ވެގެން ކުދިން ގެންގުޅެ ގެއްލުންހުރި މައިބަފައިކަމުގެ ޒިންމާއަށް ހުރަ ސްތައް ކުރިމަތިވެގެންދާ
ބޮޑުކުރުމުގެ ޒިންމާ އުފުލިދާނެތޯ އާއި ދެމަފި ރިން ޤަބޫލުކުރާ ކަމެކެވެ. ކުއްޖަކު ހޯދުމަށްފަހު އަނެއް ކުއްޖާ ލިބުމާއި ދޭތެރޭގައި
ތިންއަހަރުގެ ދުރުމިނެއް ބެހެއްޓުމުން، މައިމީހާގެ ޞިއްޙަތު
ޖަމާޢަތުގެ ޚަބަރު 6 ޖެނުއަރީ 2015

ތަރުބިއްޔަރު
ރަނގަޅަށް ދަމަހައްޓަން އެހީވެދޭނެ އެވެ. އަދި ބަނޑުގައި ކުއްޖާ ގޮ ސް ގިނަ ދުވަހު ބަލިވެ އުޅެންޖެހުމާއި މައިމީހާ އާއި ދަރިފުޅު
ރަނގަޅަށް ބޮޑުވުމަށް އެހީވެދީ، ކުޑަކުއްޖާގެ ނަފް ސާނީ އަދި މަރުވުމާއި، ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުން ކައި ރި ވުމާއި ހަކުރު ބަލި އަދި
ޖި ސްމާނީ ޞިއްޙަތު ހިފަހައްޓައިދޭނެ އެވެ. އޭގެއިތުރުން ކުއްޖާ ކުރިމަތީ ފަރާތުގެ ކެން ސަރު ޖެހުން ފަދަ ބަލިތައް ޖެހެން ދިމާވެއެވެ.
ބެލުމަށްޓަކައި މައިންނަށް އެކަށީގެންވާ ވަރަށް ވަގުތު ލިބިފައި
ހަށިގަނޑުގައި ވަރުޖެހިގެންދާނެ އެވެ. ގާތްގާތުގައި ވިހެއުމުން،
މިފަދަ ފައިދާތަކުން މަޙްރޫމްވެދެއެވެ.
ފުރާވަރުގައި ބަލިވެއިނުން
ޅަ ޒުވާނަކު ނުވަތަ ފުރާވަރުގެ މީހަކު، މަޔަކަށް ނުވަތަ ބަފައަކަށް
ވުމުގެ ކުރިން، މިއުމުރުފުރާގައި މަޔަކަށް ނުވަތަ ބަފައަކަށް
ވުމުން ދި ރިއުޅެން ޖެހޭނެ ގޮތް ދެނެގަންނަން ޖެހެއެވެ. ފުރާވަރުގެ
މައިންބަފައިންނަށް، ޚާއް ޞަކޮށް ފުރާވަރުގެ މައިންނަށް ނަފް ސާނީ
އަދި އިޖްތިމާޢީ ގޮތުން ފުރާފުރިހަމަ ނުވުމުގެ ސަބަބުން ދިމާވާ
މައް ސަލަތައް ވަރަށް ގިނައިން ކުރިމަތިވެ އެވެ. އަދި މިކަމުން،
ހަރުދަނާ މަޔަކަށް ވުމަށް ހުރަ ސްއެޅެއެވެ.
ވިހޭފަހުން ދެއަހަރު ނުވަނީ ސް އަނެއް ކުއްޖާއަށް
ބަލިވެއިނުން ފުރާވަރުގައި ބަލިވެއިނުމުން ނިކުންނަ ޞީއްޙީ މައް ސަލަ ތަކުގެ
އިތުރުން ކުރިމަތިވާ އެހެނިހެން ޢާއްމު މައް ސަލަ ތަކުގެ ތެރޭގައި
ދެއަހަރު ދުވަހުގެ ތެރޭގައި އެއް ކުއްޖަކަށް ވުރެ ގިނަ ކުދިން ހޯދާ މީހަކާ އިނދެ އަހަރު ނުވަނީ ސް ވަރިވާން ޖެހުމާއި ކައިވެނިކުރާތާ
މައިންނަށް، އެމީހުންގެ ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މާއްދާތައް ލިބުން މާގިނަދުވަހެއް ނުވެ ބަލިވެއިނުމާއި ވަރިކޮށްލުމުން މައިންބަފައިން
މަދުވެ، ޞިއްޙަތު ދެރަވެ، އަދި ކަންކަން ކުރުމުގެ ބާރު ކުޑަވެގެންދެ ގާތަށް އަނބުރާ ދާންޖެހުމާއި އެކަނި ދަރިފުޅު ބަލާ ބޮޑު ކުރާނެ
އެވެ. ވިހަން އުނދަގޫވުން އަދި ބައެއްފަހަރު ރަހިމު ފަޅައިގެން ގޮތަކާ ދޭތެރޭގައި ފިކުރުކުރާން ޖެހުން ފަދަ ކަންތައްތައް ހިމެނެއެވެ.
ޖަމާޢަތުގެ ޚަބަރު 7 ޖެނުއަރީ 2015