މަޢު ލޫ މާ ތު
ޝަ ،
ނި އުޓްރި ނު ގެ އެހީ ގައި ކުށް ކުރުން ހުއްޓުވުން
ޙު ސަ އި ން ޝާ ކި ރު
ޑޮކް ޓަރ ވި ކް ޓަރ ޖީ. ރޮސި ން ގަބޫ ލު ކު ރައް ވާ ގޮތު ގައި ހި މޭން އެކު ލެވި ފައި ވާ ޕް ރޮޓީނެވެ.
މަޑު މައި ތި ރި ވެށް ޓެއް ޤާ އި މު ކު ރެވި ފައި ވާ ސެނި ޓޭރި އަމެއް ގައި ،
ކާ ތަކެ ތި ން ހަށި ގަނޑަށް ލި ބޭ ފައި ދާ އަށް ބައް ލަވައި ގެން ޑރ.ރޮސި ން
އެހެ ން މީހު ންގެ އު ނދަގޫ ނުފޯ ރާ ގޮތަށް ނުރައް ކާ ތެރި ކު ށް ވެރި ން
ކާ ތަކެ ތި ބައް ސަ ވާ ފައި ވަނީ ހަތަރު ބަޔަކަށެވެ. އެއީ؛
ބައި ތި އް ބި އް ޖެ ނަމަ، ހަމަ އެހެ ންމެ އެމީހު ނާ މު ޢާ މަލާ ތު ކު ރުމަށް
އޯ ގާ ވެރި ދީ ނީ ބަޔަކު އެތާ ތި ބި ނަމަ، އަދި މި ންހެ ޔޮ ކެ އު މެއް
1 - ނާރުތަކާ އި ސި ކު ނޑި އަށް ކާ ނާ ލި ބި ދޭ ކަނާ ނުވަތަ މު ހި ންމު
(ބެ ލެންސްޑް ޑައި ޓެއް) ކާ ންދެވި އް ޖެނަމަ، އެމީހު ންގެ ކި ބައި ގައި
ބައި ތަކަށް ބޭނުންވާ ކާ ނާ
ހަރުދަނާ ދީނީ ސި ފަތަކަކާ އި ރަނގަޅު ގޮތް ތަކެ އް ހަރުލެއް ވި ދާ ނެ އެވެ.
2 - ކަށް ޓާ އި ލި ގަމެންޓާ އި މަސްފައް ތަކަށް ކާ ނާ ލި ބި ދޭ ކާ ނާ ނުވަތަ
ޑރ.ރޮސި ން ގަބޫ ލު ކު ރައް ވަނީ ކު ށް ކު ރާމީހު ން ކާ މި ޔާ ބު ގޮތެއް ގައި
ހަކަތަ އު ފައް ދާ ކާ ނާ
އި ސްލާ ޙު ކު ރެވޭނީ އެމީހު ނަށް ފާ ޑު ކި ޔާ ނަފު ސާނީ ގޮތު ން ބަލި ކަށި ކޮށް ،
ޙު ކު މް ތަކެ އް އެމީހު ންގެ މައް ޗަށް ތަންފީޒު ކު ރުމު ގެ ބަދަލު ގައި ރަނގަޅު
3 - ސަ ރުބީއާ އި ތެޔޮ ހި މެނޭ ކާ ނާ ނުވަތަ ހޫ ނުއު ފެއް ދު މަށް
ކާ ނާއާ އި ލޯ ތް ބާ އި ބައި ވެރި ވު ން ދީގެންކަމު ގަ އެވެ.
ބޭނުންވާ ކާ ނާ
ޑރ.ވި ކް ޓަރ ޖީ. ރޮސި ންއަކީ ނޯވޭޖި އަން ހޯ މޯ ޕެ ތި ޓި ކް ޑޮކް ޓަރެކެ ވެ.
4 ފު ޅާ ދާ އި ރާއެއް ގައި ހަށި ގަނޑު ތެރޭ ދައު ރުވާ ދި ޔަވަރު، ނުވަތަ
އަހަރެމެން އާ ންމު ކޮށް ކައި ބޮއި ހަދާ ގި ނަބާ ވަތް ތަކު ގައި ހި މެނޭ
ހަޖަމު ކު ރުމަށް ބޭނުންވާ ދި ޔަވަރާއި ހަށި ގަނޑު ގައި ހަރަކާ ތް
ކެ މި ކަލް ގެ ބާ ވަތް ތައް ހޯ ދައި މި ންވަރުތައް ދެނެގަތު މު ގެ މަސަ އް ކަތް
އު ފެއް ދު މަށް ބޭނުންވާ ޖޫ ސްތައް ނުވަތަ އެތެރެހަށީގައި ދައު ރު
ކު ރެއް ވި ބޭފު ޅެ ކެ ވެ. ޑރ.ރޮސި ން ދެކެ ވަޑައި ގަންނަވާ ގޮތު ގައި
ކު ރުވު މާ ހަށި ގަނޑަށް ބޭނުން ނުވާ ތަކެ ތި ބޭރުކު ރުމަށް އެހީތެރި ވާ
ކާ ނާއާ އެކު ކަސްރަތާ އި އަރާމު ކު ރުމާ އި އަދި އަތް ވާ އި ޕޮޒި ޓި ވް
ކާ ނާ އެވެ.
އެޓި ޓި އު ޑަކީ މީ ހަކަށް ލި ބޭނެ އެންމެ ރަނގަޅު ފަރުވާ އެވެ.
އި ންސާނުންގެ ކާ ނާއަށް ބޭނުންވާ ނި އު ޓް ރި ޝަ ންގެ އަސާސީ
ރޮސި ން ގަބޫ ލު ކު ރައް ވާ ގޮތު ގައި ކު ށް ކު ރާމީހު ން އު ޅޭހާ ދު ވަހަކު
މާ އް ދާ ތަކު ގެ ތެރެއި ން އެންމެ މާ އް ދާ އެއް އި ތު ރުވި އަސް ނޫނީ
އެމު ޖު ތަމައެއް ތަމައް ދު ންގެ ރޮނގު ގައި ކު ރި އަރައެއް ނުދާ ނެ
އު ނި ވި އަސް އެކަމެއް ވާ ނީ އި ންސާނުންނާ ކު ރި މަތި ވާ އެތައް
އެވެ. ކު ށް ކު ރާމީހު ން އެކި ވައް ތަރުގެ ކާ ނާކަމު ންގެންދާ ހާ ހި ނދަކު ،
ބަލި މަޑު ކަމަކާ އި އި ންސާނާގެ ވި ސްނުމަށް ބަދަލު ތަކެ އް އަތު ވެދާ ނެ
ޚާ އް ޞަ ކޮށް އެމީހު ން އެ ކާ ންބޭނުންވާ ހާ އެއް ޗެއް ކަމު ންގެންދާ ހާ
ކޮންމެ ކަމެއް ގެ އަސްލު ކަމު ގަ އެވެ.
ދު ވަހަކު ، ނުވަތަ ނި އު ޓި ރަޝަ ން ނުލި ބޭ ދެރަ ކެ އު މެއް ކައި ގެން
އެ ވި ޔާ ނުދާ ދި ރި އު ޅު ން އު ޅެ ން އޭނާ ދޫކޮށް ލާ ފައި ހު ރި ހާ ދު ވަހަކު
ސި ކު ނޑި އަށާ އި ނާރުތަކަށާ އި ކަށް ޓަށް ކަނާ ލި އް ބައި ދޭ ކާ ތަކެ ތީގައި
އޭނާ އު ޅެ މު ންދާ ނީ އެވި ޔާ ނުދާ ކު ށް ވެރި ދި ރި އު ޅު މެވެ.
ހި މެނޭ ބާ ވަތް ތަކަކީ ފޮސްފޭޓް ރި ޗް ފެޓް ސް އާ އި ސަ ލް ފަރ
ޖަމާޢަތުގެ ޚަބަރު 21 ފެބު ރުވަރީ 2016