



# சுவனப் பாதை



ஈரூலக வெற்றியின் வழிகாட்டி

வெளியீடு: இஸ்லாமிய அழைப்பகம், ஸனாய்யியா, ஜீத்தா, சவுதி அரேபியா. இதழ்: 3:10, ரஜப், 1428, பக்கங்கள்-12

P.O.Box-32628, Jeddah-21438, K.S.A, E-Mail : suvanam@gmail.com, www.suvanam.com

## சுன்னாவின் அவசியம்

இஸ்லாமிய அடிப்படைகளில் முதன்மையானதும் மிக முக்கியமானதும் அல்லாஹ்வை இறைவனாகவும் அவனது தூதர் முஹம்மது(ஸல்) அவர்களை நபியாகவும் உள்ளத்தால் ஏற்று நாவால் மொழிந்து உறுப்புக்களால் செயல்படுவதாகும். அல்லாஹுத்தஆலா முதல் மனிதராக ஆதம்(அலை) அவர்களைப் படைத்தான். அவரிலிருந்து அவரின் மனைவி ஹவ்வா(அலை) அவர்களைப் படைத்தான். அவ்விருவரிலிருந்தே உலகத்தில் எல்லா மனிதர்களும் தோன் றினார்கள் . இந்த மக்கள் பல மொழி பேசக் கூடியவர்களாகவும் பல கலாச்சாரம் உள்ளவர்களாகவும் வாழ்ந்தார்கள். இதனால் அந்தப் பகுதியில் வாழக்கூடிய அவரவர்களின் மொழி பேசக்கூடிய நல்ல மனிதர் ஒருவரையே அல்லாஹ் அவரவர்களுக்கு தூதராகத் தேர்ந்தெடுத்தான். தூதர்கள் அனுப்பப்படாத சமுதாயமே கிடையாது.

ஒவ்வொரு தூதரும் ஒரு குறிப்பிட்ட சமுதாயத்திற்கு மட்டுமே தூதராக அனுப்பப்பட்டார்கள். ஆனால் நபி(ஸல்) அவர்கள் உலக மக்கள் அனைவருக்கும் தூதராக அனுப்பப்பட்டார்கள்.

(நபியே!) நாம் உம்மை அகிலத்தாருக்கு எல்லாம் ஓர் அருட்கொடையாகவேயன்றி அனுப்பவில்லை. (21:107)

நபி(ஸல்) அவர்கள் மக்காவில் பிறந்து அவர்களின் நாற்பதாவது வயதில் தூதரானார்கள். நபித்துவத்திற்குப் பின் மக்காவில் 13 ஆண்டுகளும், மதீனாவில் 10 ஆண்டுகளும் வாழ்ந்தார்கள். அவர்களின் அறுபத்தி மூன்றாவது வயதில் மதீனாவில் மரணித்து அங்கேயே அடக்கம் செய்யப்பட்டார்கள். நபி(ஸல்) அவர்கள் மரணித்தாலும் அல்லாஹ்வின் வார்த்தைகளும் நபியவர்கள் விட்டுச் சென்ற அவர்களின் பொன்மொழிகளும் நம்மிடம் இன்றளவும் உயிருடன் இருந்து கொண்டிருக்கின்றன. அவ்விரண்டையும்

மௌலவி. இப்ராஹிம் மதனி. M.A பின்பற்றி நடக்கும் வரை நாம் வழிதவறவே மாட்டோம்.

நான் உங்களுக்கு இரண்டை விட்டுச் செல்கின்றேன் அவ்விரண்டையும் பின்பற்றி நடக்கும் வரை நீங்கள் வழிதவறவே மாட்டீர்கள், (அவ்விரண்டும்) குர்ஆன் மற்றும் என்னுடைய சுன்னாவாகும் என நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (முஅத்தா, மாலிக்)

ஆகவே நபி(ஸல்) அவர்கள் அல்லாஹ்விடமிருந்து நமக்கு எத்தி வைத்த எல்லா செய்திகளையும் ஏற்று அதன்படியே நடப்பது நம் அனைவர்மீதும் கடமையாகும்.

எதையாவது ஒன்றை நான் உங்களுக்கு ஏவினால், அதில் முடியுமானதைச் செய்யுங்கள். ஏதாவது ஒன்றை நான் உங்களை விட்டும் தடுத்தால் அதை முற்றாகத் தவிர்த்து கொள்ளுங்கள் என நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (நஸாயி)

### நபிமொழியின் அவசியம்

இஸ்லாத்தை முழுமையாக விளங்குவதற்கு குர்ஆனும் ஹதீஸும் தேவை. ஹதீஸில்லாமல் குர்ஆனை முழுமையாக விளங்க முடியாது. அல்லாஹ் திருமறையில் இவ்வாறு கூறுகின்றான்.

(நபியே!) மனிதர்களுக்கு அருளப்பட்டதை நீர் அவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்துவதற்காகவும் அவர்கள் சிந்திப்பதற்காகவும் உமக்கு இவ்வவேதத்தை நாம் அருளினோம். (16:44)

குர்ஆனை விளங்குவதற்கு நபி(ஸல்) அவர்களின் ஹதீஸ் தேவை என்று இவ்வசனம் தெளிவு படுத்துகின்றது. ஆனால் இன்று சிலர் நபி(ஸல்) அவர்களின் பொன்மொழிகள் தேவையில்லை என வாதிடுகின்றார்கள்! இது முற்றிலும்

தொடர்ச்சி 5 - ம் பக்கம் பார்க்க...

## நீங்கள் ஒரு நல்ல கணவரா?

(சுவனப்பாதை நடத்திய மாயேரும் எழுத்துலகப் புரட்சிப் போட்டியில் ஐந்தாம் ஆறுதல் பரிசு பெற்ற கட்டுரை)

அல்லாஹ் எல்லா உயிரினங்களையும் ஜோடி ஜோடியாய் படைத்தான். அதில் ஆணையும், பெண்ணையும் படைத்து அவர்களை திருமணம் என்ற பந்தத்தினால் இணைத்தான். அவர்களுக்கிடையில் அன்பையும், பாசத்தையும் ஏற்படுத்தினான். இதை தன் திருமறையில்,

நீங்கள் சேர்ந்து வாழக்கூடிய உங்கள் மனைவிகளை நீங்கள் அவர்களிடம் மனநிம்மதி பெறுவதற்காக உங்களிலிருந்தே உங்களுக்காக அவன் படைத்து, உங்களுக்கிடையில் அன்பையும், கிருபையையும் ஆக்கியிருப்பதும் அவனுடைய அத்தாட்சிகளில் உள்ளதாகும். சிந்தித்து உணரக்கூடிய சமூகத்திற்கு

இதில் நிச்சயமாக(ப் பல) அத்தாட்சிகளிருக்கின்றன. (அல்குர்ஆன் 21:30)

இந்த கணவன்-மனைவி உறவில் சில கட்டுப்பாடுகளையும், கட்டளைகளையும் ஏற்படுத்தினான். மனைவி கணவனுக்கும்,

தொடர்ச்சி 8 - ம் பக்கம் பார்க்க...

### உள்ளே

- வருகின்ற தீங்கும் வழிகெட்ட போக்கும் - 2
- லப் டப் - 3
- அல்லாஹ்வின் அற்புத படைப்புகள் - 6
- டான்சில் தொந்தரவா - 7
- உலக மகா பணக்காரர்கள் - 9
- வியாபாரம் (நபி மொழிகள்) - 10
- அறிவுப்போட்டி - 12

# வருகின்ற தீங்கும் வழிகெட்ட போக்கும்

எத்துன்பமும் அல்லாஹ்வுடைய அனுமதி கொண்டே தவிர (எவரையும்) பீடிப்பதில்லை. ஆகவே எவர் அல்லாஹ்வை விசுவாசிக்கிறாரோ அவருடைய இதயத்திற்கு அவன் வழிகாட்டுகிறான். அன்றியும் அல்லாஹ் ஒவ்வொரு பொருளையும் நன்கறிகிறவன். (அல்குர்ஆன் 64:11)

முஸ்லிம்கள் ஈமான் கொள்ள வேண்டிய அடிப்படை விஷயங்களுள் கலாகத்ரு என்னும் விதியும் ஒன்றாகும். அதாவது இன்பமும், துன்பமும், லாபமும், நஷ்டமும், வளமும், வறுமையும், சோதனையும், வேதனையும் எல்லாம் அல்லாஹ்வின் புறத்திலிருந்து வருகின்றன என்று நம்புவதாகும். இதனை நம்பாமல் ஒரு மனிதன் முஸ்லிமாக இருக்க முடியாது. இதனை நம்பிய ஒரு முஸ்லிமிடம் இது சார்ந்த வழிகெட்ட செயல்பாடுகள், அனாச்சாரங்கள் இடம் பெறவே செய்யாது.

ஆனால் இன்று “நாங்கள் முஸ்லிம்கள்” என்று மார்த்தட்டிக் கொள்ளும் நம் மக்களிடம் பழக்கத்திலுள்ள வழிகெட்ட போக்குகளையும், செயல்பாடுகளையும் எண்ணிப்பார்த்தால் (ஸுஹூானல்லாஹ்!) இந்த சமுதாயம் எங்கே போய்க்கொண்டிருக்கிறது என்ற கேள்வியை நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

## தர்ஹா வழிபாடு

முதலாவது வழிகேடு மற்றும் அனாச்சாரம் இதுதான் என்றால் மிகையல்ல. முஸ்லிம் சமுதாயத்தில் பலரிடம் இந்த வழிகேடு குடிகொண்டிருப்பதுதான் ஆச்சரியமும் வேதனையுமாக இருக்கிறது.

கப்ருகளை ஜியாரத் செய்யும் பெண்களையும், அதில் எரிப்பதற்கு விளக்குகளை எடுத்துக்கொள்பவர்களையும் அல்லாஹ்வின் தூதர்(ஸல்) அவர்கள் சபித்தார்கள்.

(அபூதாவுது, நஸயீ).

சமாதிகளை மஸ்ஜிதுகளாக ஆக்கிக் கொண்டவர்கள் மக்களில் மிகக்கெட்டவர்கள். (முஸ்லிம்) என்று கடுமையாக கண்டித்திருக்கிற காரியம் தான் தர்ஹா வழிபாடு.

மரணத்தருவாயிலும் கூட தங்களுடைய நபிமார்களின் சமாதிகளை மஸ்ஜிதுகளாக ஆக்கிக் கொண்ட யூதர்கள் மற்றும் கிறிஸ்துவர்களின் மீது அல்லாஹ்வுடைய சாபம் உண்டாவதாக (புகாரி, முஸ்லிம்) என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கடுமையாக எச்சரித்து சென்றுள்ளார்கள்.

இப்படி ஏராளமான எதிர்ப்பு இருந்தாலும் கூட, கப்ரு வழிபாடு சம்பிரதாயங்களின் மூலம் தங்களுக்கு வரும் வருமானத்தில் பிரச்சனை வந்துவிடும் என்பதற்காக இஸ்லாமிய ஆதாரங்களை வளைத்தும், நெழித்தும் மக்களிடம் இதற்காக ஆதரவு தேடும் மௌலவிகளை நினைத்தால்தான் உள்ளம் கொதிக்கிறது.

எதை அழித்து இஸ்லாம் நிலைநாட்டப் பட்டதோ அதைப் பிடித்துக் கொண்டு இஸ்லாத்தை வளர்க்கின்றோம் என்று கூறுபவர்கள் சற்று சிந்திக்க வேண்டும். நம்மை அழிப்பது எதிரி என்றால் அது நம்மை தட்டி எழுப்பும். நம்மை நாமே அழித்துக் கொண்டால் அது நம்மை தரைமட்டமாக்கும். சமுதாயத்தின் இன்றைய நிலையை படம் பிடித்துக் காட்டும் இந்த வார்த்தைகள், நம்மை நரகமெனும் அழிவை நோக்கி எடுத்துச் செல்கிற தர்ஹா வழிபாட்டுக்கும் பொருந்தும்.

இருளில் மூழ்குவது அல்லது பாவத்தில் மூழ்குவது மற்ற சமுதாயமென்றால் அதில் ஆச்சரியப்பட ஒன்றுமில்லை.

ஆனால் அதன் இரவும் பகலைப் போன்றது என்ற தீனூல் இஸ்லாத்தை பெற்றிருக்கக் கூடிய நம்மவர்களிடத்தில் தர்ஹா வழிபாடு இருக்கிறது என்றால், நம்மை நாம் முஸ்லிம்கள் என்று சொல்லிக்கொள்வதற்கு வெட்கப்பட வேண்டும்.

இன்பங்களை அழித்து விடும் மரணத்தை நினைவூட்டும் மண்ணறை ஜியாரத்தைக் கொண்டு கேளிக்கையும், கும்மாளமும், அசிங்கமும், அனாச்சாரமும் அரங்கேறும் தர்ஹா வழிபாட்டு விழாக்களை நாம் நியாயப்படுத்துவது ஒரு உண்மை முஸ்லிமுக்கு அழகல்ல!

ஒவ்வொரு முஸ்லிமும் தன்னால் இஸ்லாமிய அடிப்படைகளை ஏற்று அதனை பிறரிடமும் எத்திவைக்கும் ஒருவனாக, உலகை வழிநடத்துகின்றவனாக மாறினால்தான் சிறந்த சமுதாயமாக மாறமுடியும். இதற்காக இறைவன் நம்மையே தேர்ந்தெடுத்துள்ளான். நன்மையை ஏவி தீமையைத் தடுக்க வேண்டிய நாம், நன்மையை புறக்கணித்துவிட்டு தீமையின் பக்கம் மக்களை அழைத்துச் செல்வது மாபெரும் இஸ்லாமிய துரோகம் என்பதை உணர வேண்டும். அவ்லியாக்களின் தரிசனம் பெற்றால் ஆன்மாவுக்கு ஜெயம்! ஜெயம்! என்ற ரீதியில் இனியும் போகாமல் நிச்சயமாக கப்ருகளில் உள்ளவர்கள் அவர்களுக்கே கூட ஒரு நன்மையும் செய்ய இயலாதவர்கள் என்பதையும் உணர வேண்டும்.

மனித இனத்தையும், ஜின் இனத்தையும் என்னை வணங்கவேயன்றி நான் படைக்கவில்லை என்கின்றது திருமறையின் வசனம்.

வணக்கம் என்றால் என்ன? அந்த வணக்கத்திற்குரிய தகுதியானவன் யார்? அந்த வணக்கத்தை அவனுக்கு நாம் எங்ஙனம் நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பதை போதிப்பது தான் இஸ்லாம். வணக்கமென்பது இஸ்லாத்தின் உயிர்நாடி, அதில் கோளாறு செய்தால் மொத்தமும் கோளாறாகிவிடும். அந்தக் கோளாரிலேயே மரணித்து விட்டால் நீண்ட காலமும் நரகத்தின் கொடிய நெருப்பில் துன்பப்பட வழிவகை செய்துவிடும்.

ஆகவே, இன்பமும் துன்பமும் இறைவன் புறத்திலிருந்து வருகின்றது என்பதை நம்புகின்ற நாம், அது சார்ந்த செயல்களில் செய்யும் பிரார்த்தனை, நேர்ச்சை, குர்பானி போன்ற வணக்கங்களை அமானிதமாக அல்லாஹ்விடத்தில் மட்டுமே நாம் ஒப்படைக்க வேண்டும். அவனல்லாதவர்களிடம் ஒப்படைப்பது அநியாயமானது, அக்கிரமமானது என்பதை உணர்ந்துக் கொள்வதோடு நிச்சயமாக பிரார்த்தனையும், நேர்ச்சையும், குர்பானியும் வணக்கங்களாகும் என்றும் நிச்சயமாக வணக்கத்திற்குரியவன் அல்லாஹ்வைத் தவிர வேறுயாருமில்லை என்றும் சபதம் ஏற்போமாக!

அபூ ஜஸீமா

**சுஸ்வனம் சூல்ஸ்லாஹ்**

“சுவனப்பாதை” மாத இதழ் தற்போது இணையத்தில்

[www.suvanam.com](http://www.suvanam.com)

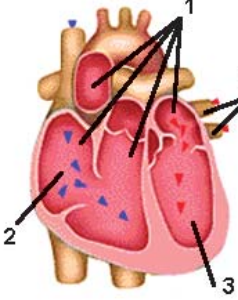
“சுவனப்பாதை” முந்தைய பதிப்புகள் PDF கோப்புகளாக பதிவிறக்கம் செய்து படித்துப் பயன்பெறுங்கள்.

# ஸ்டீடீ (பாகம் - 1)

## இதயம் என்மால் என்஁? அது எவ்வாறு இயங்குகின்றது?

தொகுப்பு: அபூ ஆஸியா

எலும்புகளே இல்லாத ஒரு சதை உறுப்பு. நான்கு அறைகள் கொண்டது.



படத்தில் தெரியும் <sup>1</sup>சிவப்பு பகுதி அயோர்டா எனப்படும் மஹாதமனியின் குறுக்கு வெட்டுத் தோற்றம். அதன் கீழே <sup>2</sup>நீல நிறத்தில் காண்பது வலது ஆரிக்கிள், வெண்ட்ரிக்கிள். <sup>3</sup>சிவப்பு நிறத்தில் காண்பது இடது ஆரிக்கிள், வெண்ட்ரிக்கிள். <sup>4</sup>இடையில் திறந்து மூடும் வால்வுகளைக் காணலாம். வலது, இடது ஆரிக்கிள். [right and left auricle]. வலது, இடது வெண்ட்ரிக்கிள். [right and left ventricle]

வலது பக்கம் கெட்ட ரத்தத்தை வாங்குகிறது. இடது பக்கம் சுத்த ரத்தத்தை அனுப்புகிறது. வலது ஆரிக்கிள் கெட்ட ரத்தத்தை உடலின் எல்லாப் பகுதிகளில் இருந்தும் வாங்குகிறது. அதை வலது வெண்ட்ரிக்கிளுக்கு அனுப்புகிறது. அங்கிருந்து அது நுரையீரலுக்கு அனுப்பி ரத்தம் சுத்திகரிக்கப் படுகிறது. அங்கிருந்து அது இடது ஆரிக்கிளை அடைகிறது. இடது ஆரிக்கிள் இந்த சுத்த ரத்தத்தை, இடது வெண்ட்ரிக்கிளுக்கு அனுப்புகிறது. இடது வெண்ட்ரிக்கிள் அதை மீண்டும் உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் அனுப்புகிறது.

### இது எப்படி நிகழ்கிறது?

வலது ஆரிக்கிளின் மேல் பகுதியில் சைனோஏட்ரியல் நோட் [sino-atrial node] என ஒரு மின்சார அதிர்வை நிகழ்த்தும் உறுப்பு இருக்கிறது. இதன் அதிர்வு, வலது ஆரிக்கிளின் கீழ்ப்பகுதியில் ஏட்ரியோ வெண்ட்ரிக்கிள் இணைப்பு [atrio-ventricle node] என்பதை “அவனுடைய கட்டுகள்” [Bundle of His] மூலம் அடைகிறது. இந்த இடைவெளியில், ரத்தம் கீழ் வெண்ட்ரிக்கிளை அடையும் நேரத்தில்தான் இதயத் துடிப்பு நிகழ்கிறது.

இதுதான் லப் டப்!

லப்! - இதயத்தில் இரத்தம் நிரம்புகிறது.

டப்! - இதயம் இரத்தத்தை வெளியனுப்புகிறது.

இந்த இதயம் இவ்வாறு துடிப்பதற்கு, அது இயங்க வேண்டும்! அதற்குத் தனியாக ரத்த நாளங்கள், இதயத்திற்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை அனுப்ப இருக்கின்றன. இவற்றிற்கு கரோனரி நாளங்கள் [coronary arteries] எனப் பெயர். இவற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகளால் இதயத் தாக்குதல் [heart attack] நிகழலாம். இது தவிர, ஆரிக்கிளுக்கும், வெண்ட்ரிக்கிளுக்கும் இடையே, சில வால்வுகள் [valves] இருக்கின்றன.

மைட்ரல், ட்ரைகஸ்பிட் வால்வுகள் [mitral, tricuspid valves] ஆரிக்கிளிலிருந்து வெண்ட்ரிக்கிளுக்கு ரத்தத்தை அனுப்ப வழி செய்கிறது.

அயோர்டிக், பல்மோனரி வால்வுகள் [aortic, pulmonary] ரத்தத்தை இதயத்திலிருந்து வெளியே அனுப்ப உதவுகின்றன. இதில் ஏற்படும் கோளாறுகளாலும் இதயநோய் உண்டாகலாம்.

இதயம் எவ்வாறு இயங்குகின்றது?

வலது, இடது பக்கங்களில் இரு, இரு அறைகளாக நான்கு அறைகள் கொண்டது இதயம். ஒவ்வொரு அறைக்கும் தனித்தனி வேலை இருக்கிறது. ஒன்று நிகழும் போது அடுத்தது நிகழ்ந்தால் எல்லா ரத்தமும் ஒன்றாகக் கலந்துவிடும் அபாயம் இருக்கிறது. இதற்காகத்தான் வால்வுகள் ஒரு அறைக்கும் மற்றொரு அறைக்கும் இடையே இருக்கின்றன. ஒரு அறைக்குள் ஒரு பணி நிகழும்போது, அது மட்டுமே நிகழ இவை உதவுகின்றன.

1. உடலின் எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் அசுத்த ரத்தம் வலது ஆரிக்கிளை [Right auricle] அடைகிறது. இதைக் கொண்டுவரும் இரு ரத்தக் குழாய்களின் பெயர் சுப்பீரியர், இன்ஃபீரியர் வீன கேவா [Superior & Inferior Vena Cava]

2. இந்த ரத்தம் வலது ஆரிக்கிளில் இருந்து வலது வெண்ட்ரிக்கிளை [Right Ventricle] ட்ரை கஸ்பிட் வால்வைத் [Tricuspid valve] திறந்து கொண்டு அடைகிறது. வலது வெண்ட்ரிக்கிள் முழுதுமாக நிரம்பியதும், ட்ரை கஸ்பிட் வால்வ் தானாகவே மூடிக் கொள்ளும். இதன் மூலம், வலது வெண்ட்ரிக்கிள் அடுத்து இந்த ரத்தத்தை வெளி அனுப்பும் போது, திரும்பவும் மேலே வலது ஆரிக்கிளுக்குச் செல்ல முடியாது.

3. இப்போது பல்மோனிக் வால்வின் [Pulmonic Valve] வழியே ரத்தம் பல்மோனரி ஆர்ட்டெரிக்கு [Pulmonary Artery] சென்று நுரையீரலை [Lungs] அடைகிறது.

இவையனைத்தும் இதயத்தின் வலது பக்கத்தில் நிகழ்வன. அசுத்த ரத்தம் நுரையீரலில் சுத்திகரிக்கப் படுகிறது. இது எவ்வாறு என்பதைத் தனியே பார்க்கலாம். இனி வருவது இடது பக்க நிகழ்வுகள்.

4. பல்மோனிக் வெயின் [Pulmonic Vein] எனும் ரத்தக் குழாய் நுரையீரலில் இருந்து சுத்திகரிக்கப்பட்ட, பிராணவாயு நிரம்பிய சுத்த ரத்தத்தை இடது ஆரிக்கிளுக்கு [Left Auricle] கொண்டு வந்து நிரப்புகிறது.

5. ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு ரத்தம் நிரம்பியதும் இதன் அழுத்தத்தால், இடது ஆரிக்கிளுக்கும், வெண்ட்ரிக்கிளுக்கும் இடையில் இருக்கும் மைட்ரல் வால்வ் [Mitral Valve] கீழ் நோக்கித் திறக்கிறது.

6. வலது ஆரிக்கிள் சுருங்கி ரத்தத்தை இடது வெண்ட்ரிக்கிளுக்கு அனுப்புகிறது.

7. வெண்ட்ரிக்கிள் நிரம்பியதும், மைட்ரல் வால்வ் தானாக மேல்நோக்கி மூடிக் கொள்ளுகிறது. இதுவும் வெண்ட்ரிக்கிள் சுருங்குகையில், ரத்தம் மேலே செல்லாமல் இருக்க ஒரு தற்காப்பு ஏற்பாடாகும்.

8. இப்போது, அயோர்டிக் வால்வ் [Aortic Valve] திறந்து வெண்ட்ரிக்கிள் சுருங்கி ரத்தம் அயோர்டா[Aorta] எனும் மஹா தமனியின் வழியே உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் சுத்தமான ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லுகிறது.

இந்த நிகழ்வுகள் தொடர்சியாக உடல், இதயம், நுரையீரல், இதயம் மீண்டும் உடல் என்று விடாமல் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. வால்வுகள் மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தின் துணை கொண்டு நிமிடத்திற்கு 72 முறை என்னும் அளவில்



இவை நடைபெறுகின்றன.

## நுரையீரலில் நடப்பது என்ன?

பல்மோனரி ஆர்டெரி [Pulmonary Artery] வழியே நுரையீரலை [Lungs] அடைந்த அசுத்த ரத்தம், காப்பிலரி வெஸ்ஸெல்கள் [Capillary Vessels] எனப்படும் சிறு சுத்த ரத்தக் குழாய்கள் வழியே கரியமில் வாயுவை [Carbon dioxide] நுரையீரலின் காற்றுப் பைகளுக்குக் கொடுத்து, அங்கிருந்து நாம் சுவாசிக்கும் காற்றின் வழியே நிரம்பிக்கிடக்கும் பிராணவாயுவை [Oxygen] பெற்றுக் கொள்கிறது. இந்தக் கரியமில் வாயுதான் நமது சுவாசத்தின் வழியே வெளியேறுகிறது.

## உடலில் என்னதான் நடக்கிறது?

நம் உடலில் சுத்த, அசுத்த ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்ல தனிதனி ரத்தக் குழாய்கள் இருக்கின்றன.

இரத்தம் செல்லும் குழாய்கள் [Artery] சுத்த ரத்தத்தையும், நரம்புக் [Vein] குழாய்கள் அசுத்த இரத்தத்தையும் உடல் முழுதும் கொண்டு செல்லுகின்றன. இவை இரண்டுமே மேலும் சிறு சிறு குழாய்களாகப் பிரிந்து உடலின் பல இடங்களையும் அடைகின்றன. உடலுக்குத் தேவையான பிராணவாயு மற்றும் ஊட்டச் சத்துக்களை ஆர்டெரிகளும், கழிவுப் பொருட்கள் மற்றும் பிராணவாயு குறைந்த ரத்தத்தை நரம்புகளும் சுமந்து செல்லுகின்றன.

இவை இரண்டும் தனித் தனியே ஓடினாலும், “காபில்லரிகள்” [Capillaries] எனும் மிகச் சிறிய ரத்தக் குழாய்கள் மூலம் இணைக்கப்படுகின்றன. நம் உடலில் ஓடும் இந்த ரத்தக் குழாய்களின் மொத்த நீளம் சுமார் 60,000 மைல்கள். இவற்றில் ரத்தம் தொடர்ந்து ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. இதயமும் தன் வேலையைச் செய்து கொண்டே இருக்கிறது!

அதாவது வலது ஆரிக்லின், வெண்ட்ரிக்லின் இரண்டும் ஒரே நேரத்திலும், இடது ஆரிக்லின், வெண்ட்ரிக்லின் இரண்டும் ஒரே நேரத்திலும் சுருங்கியும், விரிந்தும் ரத்தத்தை இதயத்திற்குள் பரிமாறிக் கொள்கின்றன.

இவை நிகழ்வது ஒரு மின்சார அதிர்வினால், இயக்கத்தால் [Electrical Impulses]! ஆம், மின்சாரம் என்ற ஒன்றை நாம் கண்டுபிடிக்கும் முன்னரே, நாம் வணங்கும் அல்லாஹ் இதை நம் உடலில் பல இடங்களில் வைத்திருக்கிறான் என்பதே உண்மை. இது ஒரு தனி வழிப்பாதை [Special Pathway] மூலம் இதயத்தில் நிகழ்வதால், இதயத் துடிப்பு என்ற ஒன்று நடக்கிறது.

1. ஸைனோ-அயோர்டிக் நோட் [Sino-Aortic Node, SA node]: இதை இதயத்தின் தொடக்க ஆட்டக்காரர் [Pace maker] என அழைக்கலாம். வலது ஆரிக்லினில் இருக்கும் ஒரு விசேஷ செல்களின் [Specialized cells] கூட்டமைப்பில் இருந்தது இது துவங்குகிறது. இவை அனைத்தும் சேர்ந்து கொடுக்கும் அதிர்வினால், வலது, இடது ஆரிக்லினின் சுருக்கம் ஏற்படுகிறது. இதன் மூலம், ரத்தம் வெண்ட்ரிக்லின்களுக்கு அனுப்பப் படுகிறது. இந்த எஸ்.ஏ. நோடூதான் [SA node] இதயத் துடிப்பின் அளவையும் [rate] தரத்தையும் [rhythm] நிர்ணயிக்கிறது. எஸ்.ஏ.நோட் ஒழுங்காக இந்த மின்சார அதிர்வை அனுப்பும் இதயத்தை “ஒழுங்காக இயங்கும் இதயம்” [Normally functioning heart] என அழைக்கிறோம்.

2. ஏட்ரியோ-வெண்ட்ரிகுலர் நோட் [Atrio-ventricular node,

AV Node]: ஆரிக்லின்க்கும், வெண்ட்ரிக்லின்க்கும் இடையே இருக்கும் ஒரு கூட்டு செல்களே ஏ.வி நோட் [AV Node] என அழைக்கப்படுகிறது. இதன் வேலை எஸ்.ஏ.நோடின் அளவைத் தரப்படுத்தி வெண்ட்ரிக்லின்க்கு அனுப்புவது. இந்த தாமதம் ஆரிக்லின்க்கு ஒரு சிறிய அவகாச முன்னோடியைக் [delay advantage] வெண்ட்ரிக்லின்க்கள் சுருங்குவதற்கு முன் கொடுக்கிறது.

3. ஹிஸ்-பர்கிஞ்சி அமைப்பு [His-Purkinje Network]: இவை ஒரு கூட்டான இழைகள் [fibres]. வலது, இடது வெண்ட்ரிக்லின்களின் உட்சுவர்களில் ஊடுருவி இருப்பவை. இவை அனைத்தும் சேர்ந்து இயங்கும் போது வெண்ட்ரிக்லின் இரண்டும் சுருங்கி ரத்தத்தை நுரையீரலுக்கும், உடலின் பல பாகங்களுக்கும், அனுப்ப முடிகிறது.

4. இது நிகழ்ந்து முடிந்ததும், மீண்டும் அடுத்த அதிர்வை எஸ்.ஏ.நோட் அனுப்புகிறது. இப்படித்தான் இதயத் துடிப்பு நிகழ்கிறது. சாதாரணமாக, ஒரு நிமிடத்திற்கு 50 முதல் 90 வரை இதயத் துடிப்பு நிகழலாம். உடற்பயிற்சி, [exercise] உணர்ச்சி மிகுதி [emotions], காய்ச்சல் போன்ற நேரங்களில் இது அதிகமாகவோ குறைவாகவோ ஆகக்கூடும்

மேலே சொன்னது ஒரு இதயத் துடிப்பைப் பற்றி, ஆனால், இதுவல்ல நாம் கேட்கும் லப் டப். ஆரிக்லின்க்குக்கும், வெண்ட்ரிக்லின்க்குக்கும் இடையே வலது, இடது பக்கங்களில் தனித்தனி வால்வுகள் இருப்பதைப் பார்த்தோம்!

வலது, இடது ஆரிக்லின்கள் முழுதும் சுருங்கி, ரத்தத்தை வலது, இடது வெண்ட்ரிக்லின்க்குள் அனுப்பிய, வெண்ட்ரிக்லின்கள் முழுதும் நிரம்பிய, இன்னும் பல்மோனிக், அயோர்டிக் வால்வுகள் [pulmonic, aortic valves] திறக்காத நிலையில், ட்ரைகஸ்பிட், மற்றும் மைட்ரல் வால்வுகள் [tri-cuspid, mitral valves] மேல் நோக்கி சட்டென்று மூடி ஆரிக்லின், வெண்ட்ரிக்லின்க்கிடையே ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்தும் ஒலியே “லப்” [lub].

அதே போல, வெண்ட்ரிக்லின்க்கள் சுருங்கி முறையே, நுரையீரலுக்கும், உடலுக்கும் ரத்தத்தை அனுப்பியபின், இன்னும் மேலே சொன்ன வால்வுகள் மூடிய நிலையில், வெண்ட்ரிக்லின்க்குள் ரத்த அழுத்தம் குறைவதால், பல்மோனிக், அயோர்டிக் வால்வுகள் [pulmonic, aortic valves] “டப்” [dub] என்று மூடிக் கொள்கின்றன!

ஒரு மருத்துவரின் ஸ்டெதோஸ்கோபின் மூலம் இடது பக்க நெஞ்சில் வைத்து இதயத்துடிப்பை கேட்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். தன் விரல்களை உள் மணிக்கட்டிற்கு சற்று மேலே, கட்டைவிரலின் அடிப்பாகத்தில், வைத்து ஒரு அதிர்வை உணர்வதே அது! இதை நீங்களும் செய்யலாம். ஒரு பத்து நொடிகள் இந்த அதிர்வை எண்ணவும். அதை ஆறால் பெருக்கினால், ஒரு நிமிடத்தில் எவ்வளவு முறை உங்கள் இதயம் துடிக்கிறது என்பதை அளவிட முடியும். சற்று உன்னிப்பாக உணர்ந்தால், இது ஒழுங்காக அடிக்கிறது, இல்லையா என்பதைக் கூட உணர முடியும்.

**குறிப்பு:** இது தகவலுக்காக மட்டும் தான். மேலதிகமான செய்திகளுக்கு மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

இன்ஷா அல்லாஹ் தொடரும்

## சுன்னாவின் அவசியம்...முதல் பக்கத் தொடர்ச்சி...

தவறும், வழிகேடுமாகும். இவர்கள் தங்களுக்கு அஹ்லுல் குர்ஆன் அதாவது “குர்ஆனைப் பின்பற்றுபவர்கள்” எனப் பெயரும் சூட்டிக் கொள்கிறார்கள். நபி(ஸல்) அவர்களின் பொன்மொழியின்றி இஸ்லாத்தை பரிபூரணமாக விளங்க முடியாது என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தும், அதை ஏற்க மறுப்பதற்குக் காரணம், தங்கள் மனோ இச்சைக்கு ஒத்துவராத நபி மொழிகளை ஏற்க மறுப்பதால் இஸ்லாத்திலுள்ள பல அடிப்படைச் செய்திகளை மறுப்பதற்கு நல்ல வாய்ப்புக் கிடைக்கும் என்பதாலும், இன்னும் இஸ்லாத்தில் இல்லாதவைகளை இஸ்லாத்தினுள் நுழைத்து விடலாம் என்ற சதி நோக்கத்தினாலுமாகும்.

நபிமொழியை ஏற்க மறுப்பதினால் தாங்கள் விரும்பியதையெல்லாம் இஸ்லாத்தினுள் நுழைத்தும், எடுத்தும் விடலாம் என்ற நோக்கில்தான் இந்நச்சுக் கருத்தை கூறுகின்றார்கள். இது இஸ்லாத்தின் விரோதிகளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட சதியாகும். இச்சூழ்ச்சியில் பல முஸ்லிம்கள் வீழ்ந்து விட்டார்கள். அல்லாஹ் அதிலிருந்து பாதுகாப்பானாக.

ஹதீஸ் தேவையில்லை என்று சொல்பவர்களிடம் ஒரு சில கேள்விகள்...?

1- தொழுகை கடமை என்று குர்ஆனில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை தொழ வேண்டும்? ஒவ்வொரு தொழுகையின் ஆரம்ப நேரம் மற்றும் முடிவு நேரம் என்ன? ஒவ்வொரு தொழுகையிலும் எத்தனை ரக்அத்துக்கள் உள்ளன? தொழும் முறை என்ன? என்பது பற்றி குர்ஆனில் கூறப்பட்டிருக்கின்றதா? என்றால் இல்லை, இவை அனைத்தும் ஹதீஸில்தான் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. குர்ஆன் மாத்திரம் போதும் என்று சொல்பவர்கள் தொழும் தொழுகையும் ஹதீஸில் சொல்லப்பட்டது போன்றுதான் இருக்கின்றதே. இவர்கள் ஹதீஸை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடாது என்று நாவினால் கூறினாலும் செயல்வடிவத்தில் ஏற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றார்கள். காரணம் ஹதீஸை ஏற்காமல் அவர்களால் இஸ்லாத்தை முழுமையாக விளங்க முடியாது.

2- ஜகாத் கொடுக்க வேண்டும் என்றுதான் குர்ஆனில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது ஆனால் தங்கத்தில் எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்றோ, வெள்ளியில் எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்றோ, கால்நடைகளில் எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்றோ, தானியங்களில் எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்றோ சொல்லப்படவில்லை. ஆனால் ஹதீஸில் இதன் அளவுகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

3- ஹஜ் செய்ய வேண்டும் என்றுதான் குர்ஆனில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஹஜ் செய்யும் முறை என்ன? எந்த மாதத்தில்? எப்பிறையில் ஆரம்பித்து எப்பிறையில் முடிக்க வேண்டும்? என்பதெல்லாம் ஹதீஸில்தானே இருக்கின்றது. ஹதீஸை பின்பற்றாமல் இவைகளை எப்படி விளங்க முடியும்? நிச்சயமாக முடியாது.

குர்ஆன் மாத்திரம் போதும் என்று சொல்பவர்கள் இந்த கேள்விகளுக்கு என்ன பதில் சொல்லப்போகின்றார்கள்?

நாங்கள் ஹதீஸைப் பின்பற்றி இவைகளைச் செய்யவில்லை, மக்கள் செய்வதை பார்த்துதான் செய்கின்றோம் என அவர்கள் சிலவேளை பதில் தரலாம். இது அறிவுடையவர்கள் கூறும் விடையல்ல, மக்கள் செய்வதைப் பார்த்துச் செய்வது வணக்கமாகுமா? ஒரு வாதத்திற்கு அவர்கள் சொல்வதை சரி என எடுத்துக்

கொண்டாலும் இது நடைமுறைக்கு ஒத்துவராது என்பது தெளிவாக தெரிந்துவிடும். இன்று முஸ்லிம்களில் பலர் வணக்கத்தை வித்தியாசமான பல முறைகளில் செய்கின்றார்கள். யார் செய்வது சரியானது? யார் செய்வது தவறானது? என்பதை எதை வைத்து தெரிந்து கொள்வது. இதற்கு அளவுகோல் ஹதீஸ் இல்லாமல் வேறென்ன இருக்கமுடியும்? உதாரணத்திற்கு இன்று தொழுகையை பல விதத்தில் தொழுது கொண்டிருக்கின்றார்கள். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து நேரம் தொழ வேண்டிய தொழுகையை மூன்று நேரம் தொழுதால் போதும் என்றும், தொழுகையே இல்லை! ஐந்து நேரம் திகர் செய்தால் போதும் என்று சொல்பவர்களும் இருக்கின்றார்கள். இவைகளில் எது சரி, எது பிழை என்பதை எதை வைத்து தெரிந்து கொள்வது, நன்றாக சிந்தித்துப்பாருங்கள். ஆகவே ஹதீஸை பின்பற்றியே ஆகவேண்டும் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகம் கிடையாது.

இன்னும் இது போன்ற பல பதில்களைக் கூறலாம், ஆனால் அவைகளை இங்கு கூறுவதற்கு இடம் போதாது என்பதற்காக இத்துடன் முடிக்கின்றேன்.

நபி(ஸல்) அவர்களை புகழுகின்றோம் என்று கூறிக்கொண்டு அவர்களை எல்லைகடந்து அல்லாஹ்வின் அந்தஸ்திற்கே உயர்த்திக் கூறுவது பெரும் ஷிர்க்காகும்.

நபி(ஸல்) அவர்களை அல்லாஹ்வின் அந்தஸ்திற்கு உயர்த்திப் பாடக்கூடிய எத்தனையோ மவ்லிது பாடல்கள் நம் சமுதாயத்தில் நிறைந்து கிடக்கின்றன. அவைகள் அனைத்தும் முற்றாக தடுக்கப்பட வேண்டியவைகளாகும்.

மர்யம்(அலை) அவர்களுடைய மகன் ஈஸா(அலை) அவர்களை கிறிஸ்தவர்கள் மிகைப்படுத்தி புகழ்ந்ததைப் போன்று என்னை நீங்கள் மிகைப்படுத்திப் புகழாதீர்கள். நானும் ஒரு அடியார்தான். ஆகவே, (என்னை) அல்லாஹ்வின் அடியார் மற்றும் அவனின் தூதர் எனக்கூறுங்கள் என நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (புகாரி, முஸ்லிம்)

நபி(ஸல்) அவர்களுடைய காலத்தில் ஒரு நயவஞ்சகன் விசுவாசிகளை துன்புறுத்துபவனாக இருந்தான். அப்போது (நபித்தோழர்களான) அவர்களில் சிலர் சிலரை நோக்கி எங்களுடன் வாருங்கள்! இந்த நயவஞ்சகனி(ன் தீமையி)லிருந்து அல்லாஹ்வின் தூதரிடம் இரட்சிக்கத் தேடுவோம், எனக் கூறினார்கள். (இதைச் செவியுற்று நபி(ஸல்) அவர்கள் என்னிடம் இரட்சிப்புக் கோரலாகாது, இரட்சிப்பு தேடப்படுவதெல்லாம் அல்லாஹ்வைக் கொண்டுதான் எனக் கூறினார்கள். (தப்ராணி)

நபி(ஸல்) அவர்களை அளவு கடந்து மக்கள் உயர்த்தும் போது நபியவர்கள் அதைத் தடுத்துள்ளார்கள் என்பது இவ்விரு ஹதீஸிலிருந்தும் தெளிவாக விளங்குகின்றது. இன்று முஸ்லிம்களில் சிலர் நபியவர்களுக்கு மறைவான ஞானம் இருக்கின்றது என்றும், நபியவர்களைக் கொண்டு உதவி தேடலாம் என்றும், நபியவர்களிடம் பாவமன்னிப்புக் கேட்டால் பாவத்தை மன்னிப்பார்கள் என்றெல்லாம் நம்புகிறார்கள். இவைகளெல்லாம் நபியவர்களை அளவிற்கு மேல் புகழ்வதாகும்.

மார்க்கத்தில் எல்லை கடப்பதை நான் எச்சரிக்கை செய்கின்றேன். உங்களுக்கு முன் சென்றவர்கள் அழிக் கப்பட்டதெல்லாம் மார்க்கத்தில் எல்லை கடந்ததினால்தான் என நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (நஸாயி)

**இன்ஷா அல்லாஹ் தொடரும்**

# அல்லாஹ்வின் அற்புதப் படைப்புகள் - (பாகம்:9)

## தண்ணீரில் உயிர்வாழும் மீன்கள் ஓர் அற்புதம்

(ஆங்கில மூலம் : ஹாருன் யஹ்யா) தமிழில் : அபு இஷாரா

தற்போது இவ்வுலகில் உள்ள மீன்களும், முந்தைய காலத்தில் வாழ்ந்த மீன்களும் ஒரே அமைப்பில்தான் இருக்கின்றன என்பதை இந்த படங்களிலிருந்து நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.



மீன்கள் தண்ணீரில் விரைவாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் நீந்துவதை நீங்கள் பார்த்திருக்க வேண்டும். மீன்கள் நீந்துவதற்காக அவைகள் தங்களது வாலை பக்கவாட்டில் அசைப்பதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. இத்தனை எளிதாக மீன்கள் நீந்துவதற்கு படைப்பாளன் அல்லாஹ், மீன்களுக்கு வழங்கியிருக்கும் விரைவாக அசையக்கூடிய முதுகெலும்பிற்காகவும், அவைகளில் உடலில் அவைகள் பெற்றிருக்கும் மற்றுமுள்ள அமைப்புகளுக்காகவும் அவைகள் அல்லாஹ்வுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும்.

மீன்கள் தண்ணீரில் நீந்தும்போது அதிகமான சக்தியை இழக்கின்றன. இவ்வாறு மீன்கள் அதிகமான சக்தியை இழப்பது, நாள் முழுவதும் தண்ணீரில் நீந்துவதால் அல்ல. அவைகள் தண்ணீரில் ஒரே இடத்தில் நிற்காமல் இருக்க வேண்டுமெனில் மிக வேகமாக நீந்தியே ஆக வேண்டும். அத்தோடு மீன்களை உணவாக உட்கொள்ளும் மற்ற நீர்வாழ் உயிரினங்களிலிருந்து தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், மீன்கள் மிக வேகமாக நீந்துவது அவசியமாகிறது.

மேலும், அதிகமான நேரங்களில் மீன்கள் எதிர் நீரோட்டத்தில் நீந்துகின்றன. தண்ணீரில் வேகமாக நீந்துவது எத்தனை கடினமானது, அதே வேளையில் தெருவில் நடந்து செல்வது எத்தனை எளிதானது என்று எண்ணிப் பாருங்கள். நிலத்தில் உயிர் வாழ்வதையும், தண்ணீரில் உயிர்வாழ்வதையும் ஒப்பிட்டு பார்த்தால் புரியும் தண்ணீரில் வாழ்வது எத்தனை கடினமானது என்று.

இவ்வாறு மீன்கள் தண்ணீரில் நீந்துவதற்கு உரிய சக்தியை கொடுப்பது, மீன்கள் தங்கள் முதுகெலும்பிலும்,

தசையிலும் கொண்டிருக்கும் பிரத்யேக அமைப்பாகும். மீனின் முதுகெலும்பில் துடுப்புகளும், தசைகளும் இணைக்கப்பட்டிருப்பதோடு, மீனின் உடலை நேராக வைத்திருக்க பயன்படுவதும் முதுகெலும்பாகும். முதுகெலும்பு இல்லையெனில், மீன்களால் தண்ணீரில் நீந்திச் செல்ல முடியாது. மேலும் மீன்கள் தண்ணீரில் முன்னும், பின்னும் மாத்திரம் நீந்துவதில்லை. மீன்கள் தண்ணீரில் அடிப்பகுதிக்கும், மேற்பகுதிக்கும் நீந்த வேண்டும். இவ்வாறு நீந்துவதற்கு அவைகளுக்கு முதுகெலும்பின் பிரத்யேக அமைப்பு மாத்திரம் போதாது. இதற்காக அவைகளின் உடலில் வேறொரு அமைப்பும் அவசியமாகிறது. அந்த அமைப்பையும் அல்லாஹ் மீன்களுக்கு வழங்கியிருக்கிறான்.

மீன்களின் உடலில் காற்றுப்பைகள் உள்ளன. இந்த காற்றுப்பைகளில் உள்ள காற்றை வெளியேற்றுவதால், மீன்கள் தண்ணீரின் அடிப்பகுதிக்கு செல்லவும், மேலும் காற்றுப்பையை நிரப்பிக் கொள்வதால் மீண்டும் மீன்கள் தண்ணீரின் மேற்பகுதிக்கு வரவும் வசதியாக இருக்கிறது.

மீன்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தண்ணீரிலேயே இருந்தாலும், தண்ணீரால் அவைகள் எப்படி பாதிப்படையாமல் இருக்கின்றன என்பதை நீங்கள் எப்போதாவது சிந்தித்ததுண்டா? மனிதர்களாகிய நாம் சில மணி நேரங்கள் தண்ணீரில் இருந்தால் நமது தோல்கள் பாதிப்படையாதே காண்கிறோம். இன்னும் சற்று அதிகமான நேரம் நாம் தண்ணீரில் இருந்தால் நமது தோல்கள் மேலும் பாதிப்புக்குள்ளாவதை நாம் உணர்கிறோம். ஆனால் இந்த நிலை மீன்களுக்கு ஒருபோதும் ஏற்படுவதில்லை. ஏனெனில் மீன்களுக்கு அல்லாஹ் வழங்கியிருக்கும் கடினமான செதில்கள். இந்த செதில்கள் மீனின் தோல்களின் மேற்பகுதியில் அமைந்துள்ளன. மீன்களின் உடலினுள் தண்ணீர் கசிந்து விடாமல் தடுப்பது இந்த செதில்களின் வேலையாகும். மீன்களுக்கு செதில்கள் இல்லையெனில், மீன்களின் உடலும் தண்ணீரினால் பாதிக்கப்படும். மீன்களின் உடலினுள் தண்ணீர் கசிய ஆரம்பித்தால், மீன்கள் நீந்தமுடியாமல் நிலை தடுமாறும். இதன் காரணமாக மீன்கள் மரணமடையவும் நேரிடலாம். இருப்பினும் மீன்கள் தண்ணீரின் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் பாதிக்கப்படாமல், தங்களது வாழ்க்கையை தண்ணீரிலேயே தொடர்கின்றன.

நீரில் வாழும் அனைத்து மீனினங்களும் மேற்குறிப்பிட்ட

## கங்கை நதி உள்பட 10 நதிகள் வற்றும் அபாயம்: நிபுணர்கள் எச்சரிக்கை

சுற்றுச்சூழல் மாசுபடுதல், தட்பவெப்ப நிலை மாற்றம் உள்பட பல்வேறு காரணங்களினால் ஆறுகளில் தண்ணீர் குறைந்து வருவது பற்றி உலக தண்ணீர் பாதுகாப்பு அமைப்பு ஜெனீவாவில் ஆய்வு நடத்தியது.

இந்த ஆய்வின் முடிவில் அந்த அமைப்பு கூறியிருப்பதாவது:-

சுற்றுச்சூழல் மாசுபடுதல், அதிக அளவு தண்ணீரை ஆற்றுப்படுகைகளில் இருந்து ஆழ் குழாய் மூலம் எடுப்பது போன்ற காரணங்களால் உலகின் பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள 10 பிரபல நதிகள் வற்றிப் போகும் அபாயம் ஏற்பட்டுள்ளது.

உலகிலேயே மிக நீளமான நதியான நைல் நதி (ஆப்பிரிக்கா), இந்தியாவில் உள்ள கங்கை நதி, பாகிஸ்தானில் உள்ள இந்துஸ் நதி மற்றும் ரியோ கிராண்டி, டான்பி, யாங்ஸிடி, மெகாங், சால்வின், ரியோ பிளாட்சா, முரே-டர்லிங் ஆகிய 10 நதிகள் வற்றி விடும் அபாயம் எழுந்துள்ளது. இவற்றில் மீன் வளங்களும் அபாயகரமான அளவிற்கு குறைந்து விடும். இந்த நதிகளை பாதுகாக்க போதிய நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படவில்லை.

கங்கை நதியில் மட்டும் 140 வகையான மீன்கள் உள்ளன. இந்த நதியை நம்பி இருக்கும் வியாபாரிகள் உள்பட லட்சக் கணக்கானவர்களின் வாழ் வாதாரங்களும் பறிபோகும் நிலை உருவாகி உள்ளது.



வசதிகளை கொண்டிருக்கின்றன. நீண்ட காலங்களுக்கு முன்பு வாழ்ந்திருந்த மீனினங்களும் மேற்குறிப்பிட்ட அதே அமைப்பினை கொண்டிருந்தன. லட்சக்கணக்கான வருடங்களான மீன்கள் அதே வடிவமைப்பில் தான் இருக்கின்றன. இத்தனை வருடங்கள் கடந்த பின்னும் அதன் உடலமைப்பில் எந்த பரிணாம மாற்றமும் இல்லை. இதனை லட்சக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன்பு வாழ்ந்திருந்த மீன்களின் எஞ்சிய மிச்சங்களிலிருந்து நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். தற்காலத்தில் உயிர்வாழும் மீன்களைப் போன்றே முந்தைய காலங்களில் வாழ்ந்து மறைந்த மீன்களும் உள்ளன என்பதை இத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் மீனின் படிவத்திலிருந்து (Fossils) (பார்க்க: முன்பக்கப் படம்) அறிந்து கொள்ளலாம். உலகம் தோன்றிய நாள் முதலே மீனும் இவ்வுலகில் இருக்கிறது என்பதற்கு இது ஆதாரமாகும். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்வதென்றால் மற்ற உயிரினங்களை படைத்தது போல் அல்லாஹ் மீனினங்களையும் இவ்வுலகத்தைப் படைக்கும்போதே படைத்திருக்கிறான்.

எல்லாம் அறிந்த வல்ல அல்லாஹ்வே அவைகளுக்குத் தேவையான எல்லா அமைப்புகளையும் வழங்கினான். அவனே அனைத்தும் அறிந்தவன். ஏனைய படைப்புகளைப் போன்று மீன்களும் அல்லாஹ்வின் கட்டளைப்படி - அவனது படைப்பாற்றலை உலகிற்கு எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

அல்லாஹ் அருள்மறை குர்ஆனில் குறிப்பிடுகிறான்:

நிச்சயமாக வானங்களையும், பூமியையும் (அல்லாஹ்) படைத்திருப்பதிலும், இரவும், பகலும் மாறி மாறி வந்து கொண்டிருப்பதிலும், மனிதர்களுக்குப் பயன்தருவதைக் கொண்டு கடலில் செல்லும் கப்பல்களிலும், வானத்திலிருந்து அல்லாஹ் தண்ணீரை இறக்கி அதன் மூலமாக பூமி இறந்த பின் அதை உயிர்ப்பிப்பதிலும், அதன்மூலம் எல்லா விதமான பிராணிகளையும் பரவவிட்டிருப்பதிலும், காற்றுகளை மாறி, மாறி வீசச் செய்வதிலும், வானத்திற்கும், பூமிக்குமிடையே கட்டுப்பட்டிருக்கும் மேகங்களிலும் - சிந்தித்துணரும் மக்களுக்கு (அல்லாஹ்வுடைய வல்லமையை எடுத்துக் காட்டும்) சான்றுகள் உள்ளன. (2:164).

## டான்சில் தொந்தரவா?

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தொண்டையில் வலி ஏற்படுகிறதா? சரியாகச் சாப்பிடுவதில்லையா? வாயினால் மூச்சுவிடுகிறார்களா? தூங்கும் போது குறட்டை வருகிறதா? மூச்சு வருகிறபோது கெட்ட நாற்றம், குரலில் மாற்றம் உண்டாகிறதா? இந்த அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உங்கள் குழந்தைகள் டான்சில் நோயினால் அவதிப்படுகிறார்கள் என்று அறிந்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த நோய் அறுவை சிகிச்சை செய்வதால் குணமாகிவிடும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு டான்சில் இருந்தால், அவர்கள் உணவையோ, தண்ணீரையோ உட்கொள்ளும்போது வலி உண்டாகும். கழுத்துப் பகுதிகளில் உள்ள நெறிகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி உண்டாகும், மூக்கடைப்பு ஏற்படும். தொண்டையின் பின்புறத்தில் உள்ளது பின்சில்ஸ். மூக்கின் பின்புறம், தொண்டையின் மேல் அண்ணப் பகுதியிலுள்ளது அடினாய்டு. இரண்டுமே காற்று உட்புகும் பாதையில் அமைந்திருக்கின்றன. நோய்த்தொற்று ஏற்படக் கூடிய கிருமிகளை எதிர்க்கும் ஆற்றல் உடலில் ஏற்பட உதவுகின்றன.

ஆனால் இந்த உறுப்புகளிலேயே நோய் தாக்கும் போது அதனை உடனடியாக மருந்துகள் மூலமோ அல்லது அறுவைச் சிகிச்சை மூலமோ குணப்படுத்தியாக வேண்டும்.

தொடக்கத்தில் கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் நீண்ட காலமாகக் குழந்தைகளிடம் காணப்பட்டால் அது அடினோ டான்சிலைடிஸ் நோய் என்று புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். நீண்ட கால நோய்த் தொற்றான அடினோ டான்சிலைடிஸ் என்பதற்கு சில அறிகுறிகள் காணப்படும்.

1) அடிக்கடி தொண்டைப்புண் ஏற்படும். 2) டான்சில்கள் விரிவடைந்து சிவக்கும். 3) டான்சில்கள் மீது வெண்மை அல்லது மஞ்சள் நிறப்பூச்சி படரும். 4) சிறு குழந்தைகள் என்றால் தாய்ப்பால் சரிவர குடிக்காது. 5) அடினாய்டுகள் விரிவடைந்து வாய் வழியே மூச்சுவிட நேரிடும். 6) இரவில் குறட்டையுடன் மூக்கடைப்பும் ஏற்படும். 7) சுவைப்புணர்வு வாயில் மறத்துப் போகும்.

இந்த அறிகுறிகளை உரிய நேரத்தில் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், நோய்த் தொற்று உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு பரவ வாய்ப்புண்டு. காதில் சீழ் ஏற்படுவதற்கும் டான்சிலில் உண்டாகும் நோய்த் தொற்று ஒரு காரணமாகும். வலி

நிவாரணிகள் மூலம் நோய்த் தொற்றை கட்டுப்படுத்தலாம்.

நோய்த் தொற்று அறிகுறிகள் அடிக்கடி காணப்படுமானால் அறுவை சிகிச்சை செய்து டான்சில் அடினாய்டுகளை அகற்றிவிடலாம். முன்பெல்லாம் டான்சில் அறுவை சிகிச்சையில் ரத்த சேதம் ஏற்பட்டது. இப்போது எந்த ஆபத்தும் இல்லை. “அல்ட்ராசோனிக் ஸ்கால் பல்” என்ற புதிய கருவியின் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இந்தக் கருவியை பயன்படுத்தி அறுவை சிகிச்சை செய்தால் துளி கூட ரத்தம் வராது. ரத்தத்தை உறையச் செய்து வசதியான முறையில் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. சில இடங்களில் லேசர் சிகிச்சை மூலம் சர்ஜரி செய்யப்பட்டாலும் வலி உண்டாகும். அல்ட்ரா சோனிக் அறுவை சிகிச்சை முறையில் வலி எதுவும் உண்டாகாது. அறுவை சிகிச்சை முடிந்த அதே நாளில் வீட்டிற்குத் திரும்பிவிடலாம் இன்ஷா அல்லாஹ்.

## என்றும் இளமை, என்றும் மகிழ்ச்சி

சுவனவாசிகள், சுவனத்தில் நுழைந்ததும், ஒரு மலக்கு அனைவரையும் அழைத்து, சுவர்க்கவாசிகளே! நிச்சயமாக நீங்கள் இங்கு எப்பொழுதும் ஜீவித்து இருப்பீர்கள். ஒரு பொழுதும் மரணிக்க மாட்டீர்கள். மேலும் நிச்சயமாக நீங்கள் இங்கு எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள். ஒரு பொழுதும் நோயாளியாக ஆகமாட்டீர்கள். மேலும் நிச்சயமாக நீங்கள் இங்கு வாலிபமாகவே இருப்பீர்கள். ஒரு பொழுதும் வயோதிகம் (முதுமை) அடையமாட்டீர்கள். மேலும் நிச்சயமாக நீங்கள் இங்கு சுகத்தை அனுபவித்துக் கொண்டு இருப்பீர்கள். ஒரு பொழுதும் கஷ்டப்படமாட்டீர்கள் என்று கூறுவார். முஸ்லிம்: அபூஸயீது(ரலி), அபூஹுரைரா(ரலி)

சுவர்க்கத்தில் உங்களில் மிக தாழ்ந்த அந்தஸ்து உடைய ஒருவரின் நிலையாகிறது, அவருக்கு அல்லாஹுத்தஆலா, நீ விரும்புவதை ஆசைப்படுவாயாக! எனக் கூறுவான். அவர் ஆசைப்படுவார். பின்னரும் ஆசைப்படுவார். பின்னர், அவரிடம் அல்லாஹுத்தஆலா நீ ஆசைப்பட்டாயா? என்று கேட்பான். அதற்கவர் “ஆம்” என்று கூறுவார். அப்பொழுது அல்லாஹுத்தஆலா நிச்சயமாக நீ ஆசைப்பட்டது உனக்கு உண்டு. அது போன்று மற்றொரு மடங்கும் சேர்த்து உண்டு என்று கூறுவான். முஸ்லிம்: அபூஹுரைரா(ரலி)

## நல்ல கணவரா... முதல் பக்கத் தொடர்ச்சி...

கணவன் மனைவிக்கும் செய்யவேண்டிய கடமைகளையும், பொறுப்புகளையும் அல்குர்ஆன் மூலம் அறிவித்தும், நபி(ஸல்) அவர்களின் நன்னடத்தை மூலம் இஸ்லாம் நமக்கு காட்டித் தந்துள்ளது. அதில் ஒரு நல்ல கணவனின் செயல்பாடுகளை நாம் இந்த கட்டுரையில் காண்போம்.

உங்களில் சிறந்தவர் உங்கள் மனைவியிடம் சிறந்தவர். நான் என் மனைவிகளிடம் சிறந்தவன் என நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். அறிவிப்பவர்: அபூஹுரைரா(ரலி) ஆதாரம்: திர்மிதி

இங்கு நபியவர்கள் சிறந்தவர் என்று கூறுவது. கணவரின் அழகையோ, சம்பாதிப்பையோ அல்லது அவரின் அந்தஸ்தையோ அல்ல. மாறாக இஸ்லாமிய அடிப்படையில் ஒரு கணவர் தன் மனைவிக்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகளை ஒழுங்காக நிறைவேற்றி அதன் மூலம் அவரின் திருப்தியைப் பெற்று, ‘என் கணவர் எல்லா செயல்பாடுகளிலும் சிறந்தே விளங்குகிறார்’ என்று பொருந்திக் கொள்கிறான் என்றால், அதுவே ஒரு கணவரின் சிறந்த நிலையாகும். அவ்வாறு அப்பெண் பொருந்திக் கொண்டால், அல்லாஹ்வும் அம்மனிதரை கண்ணியப்படுத்தி அவரது அந்தஸ்துகளையும் உயர்த்துகிறான்.

ஒரு நல்ல கணவரென்று ஒரு பெண்ணால் பொருந்திக் கொள்ளப்பட்ட ஆணுக்கே இந்நிலை. ஆனால் இந்த பொருந்திக் கொள்ளல் என்பது வெறுமனே வாயால் மொழிவதல்ல. மாறாக உள்ளத்தால் உறுதியாக உணர்வதாகும். ஏனெனில் ஒரு மனிதன் பிற மக்களுடன் ஒரு சில மணிநேரங்களுக்கு நல்லவிதமாய் பழகிவிட்டு வரலாம். அதனால் அம்மனிதனை மற்றவர் நல்லவர், சிறந்தவர் என்று பாராட்டலாம். ஆனால் ஒரு மனைவியுடன் அவ்வாறு நடந்து கொள்ள முடியாது.

ஏனெனில் ஒரு மனைவி என்பவள் ஒரு கணவனின் எல்லா நிலைகளையும் பார்த்து ஈடுதல் ஒருயிர் என்ற நிலையில் பழகுவதால் அவரின் அகம், புறம் என்ற இரு பகுதியையும் பார்க்க முடிகிறது. அவனுடைய எல்லா தேவைகளின் போதும் அதாவது அவனது மரணம் வரை அவனுடன் இணைந்தே இருந்து அவனை எதிர்க்கொள்கிறான். ஆகவே பிற மனிதர் இவர் நல்லவர் என்று சாட்சி சொல்வதைவிட அந்த மனைவி தன் “கணவர் நல்லவரே” என்று பொருந்திக் கொள்ளும் சாட்சியே சிறந்தது. ஆகவேதான் நபி(ஸல்) அவர்கள் “உங்களில் சிறந்தவர் உங்கள் மனைவியிடம் சிறந்தவரே” என்று கூறினார்கள்.

ஒரு சிறந்த மு:மினுக்கு இரண்டு முக்கிய கடமைகள் உள்ளன. ஒன்று இறைவனுக்கு செய்யவேண்டிய கடமை, மற்றொன்று மனிதருக்கு செய்யவேண்டிய கடமை. இதில் மனிதருக்கு செய்யவேண்டியதில் முதலிடம் பெற்றோருக்கும், அடுத்ததாக தன் மனைவி, மக்களுக்கும் செய்ய வேண்டியவையாகும். ஆயிஷா(ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள் “நபியவர்கள் வீட்டிலிருந்தால் தன் மனைவியருக்கு வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்வார்கள். பின் அதான் சொல்லக் கேட்டால் அதை விடுத்து பள்ளிக்கு விரைவார்கள்”.

இதிலிருந்து நாம் விளங்க வேண்டியதாவது வெறுமனே அல்லாஹ்விற்கு செய்யவேண்டிய கடமைகளை மட்டும் செய்துவிட்டு அதாவது தொழுது, நோன்பு நோற்று, ஜகாத் மற்றும் ஸதகா கொடுத்து மற்றவர்கள் பாராட்டும்படி நடந்து கொள்வது மட்டுமல்லாமல் அத்துடன் வீட்டு வேலைகளில்

தனது மனைவியருக்கு உதவுவதோடு, தன் பிள்ளைகளை சிறந்த வழியில் நடத்துபவரே ஒரு நல்ல கணவராவார். மேலும் அப்படியான ஒரு சிறந்த கணவன் தன்னுடைய துஆக்களில் தலையானதாக...

رَبَّنَا هَبْنَا مِنْ أَرْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

மேலும் அவர்கள் எத்தகையவர்கள் என்றால் எங்கள் இரட்சகனே! எங்கள் மனைவியர்களிடமிருந்தும், எங்கள் சந்ததிகளிலிருந்தும் எங்களுக்கு கண்களின் குளிர்ச்சியை தருவாயாக அன்றியும் பயபக்தியுடையவர்களுக்கு வழிகாட்டியாகவும் நீ எங்களை ஆக்குவாயாக என்று பிரார்த்திப்பார்கள். (அல்குர்ஆன் 25:74)

இந்த கண் குளிர்ச்சி என்பது வெறுமனே வானத்திலிருந்து அல்லாஹ்வால் இறக்கப்படுவதில்லை. மாறாக அந்த குடும்பத்தின் கண் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நடைமுறைகள், கடமைகள், அதற்குரிய மனோபாவம் அனைத்தும் அந்த கணவனிடம் இருந்து ஆரம்பித்து மனைவி, மக்களிடம் ஏற்பட வேண்டும். ஒரு நல்ல கணவன் என்று நோக்கும் போது அவர் தன் மனைவிக்கு செய்யவேண்டிய அடிப்படை உரிமைகள் சில உள்ளன.

அண்ணல் நபி(ஸல்) அவர்களிடம் அல்லாஹ்வின் திருத்தாதரே! எங்களில் ஒருவரின் மனைவிக்கு அவள் கணவனிடம் என்ன உரிமை உள்ளது என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர்கள், “நீர் உணவு உண்டால் அவளையும் உண்ணச்செய்வதும், நீர் உடுத்தினால் அவளையும் உடுத்தச் செய்வதுமாகும்”. **அறிவிப்பவர்: முஆவியா பின் ஹைதர்(ரலி) அவர்கள் ஆதாரம்: அபூதாவுத்.**

➤ மனைவிகளின் அடிப்படை தேவைகளான உணவு, உடை, உறையுள் ஆகியவற்றை கொடுத்தல்.

➤ தன் மனைவியை, பிள்ளைகளை இறையச்சத்துடன் நபி(ஸல்) அவர்கள் காட்டித்தந்த வழியில் வழி நடத்திச் செல்லல். அதாவது ஒரு சிறந்த கணவனானவன் இரவின் இறுதிப்பகுதியில் தஹுஜ் ஜத்துடைய நேரத்தில் தொழுகைக்காக விழித்து தன் மனைவியின் முகத்தில் தண்ணீரை தெளித்து அவளையும் தொழுகைக்காக எழுப்புவார்.

➤ தன் மனைவி மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு ஹலாலான வழியில் செலவு செய்வார். இப்பண்புகள் ஒரு நல்ல கணவனின் அடிப்படை கடமைகளாகும். மேலும் இறைவன் தன் திருமறையில்,

ஆண்கள், பெண்களை நிர்வகிக்கக் கூடியவர்களாவார்கள். ஏனெனில் சிலரை அல்லாஹ் மேன்மையாக கிவைத்திருப்பதாலும், ஆண்களாகிய அவர்கள் தங்கள் செல்வங்களிலிருந்து பெண்களுக்காக செலவு செய்வதாலுமாகும் **(அல்குர்ஆன் 4:34)**

இதில் இறைவன் பெண்களை நிர்வகிப்பவர்கள் ஆண்கள். பெண்களை விட பலத்தால், அறிவால் சிறந்தவர்கள் என்று கூறுகிறான். ஆகவே ஒரு நல்ல கணவனானவன் அந்த மனைவியின் பலவீனத்தை தனக்கு சாதகமாக பயன்படுத்தி, மனைவி தன் படுக்கையறையை அலங்கரிக்கும் ஒரு போகப் பொருளாகவோ, அல்லது தன் சமயலறையில் சமைத்துப் போடும் ஒரு இயந்திரமாகவோ அவளை நடத்தமாட்டார். மாறாக அவள் பெண் என்ற கீழ்படிவையும், உடம்பால், அறிவால் குறைந்தவள் என்பதை மனதில் நிறுத்தி அவரின்



சிறு சிறு தவறுகளை மன்னித்து அன்பால் அதை சரிசெய்பவனாகவே இருப்பான்.

இதைத்தான் நபி(ஸல்) அறிவித்ததாக அபூஹுரைரா(ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள் “பெண்களுக்கு நலவை நாடுங்கள். நிச்சயமாக பெண், விலா எலும்பிலிருந்து படைக்கப்பட்டாள். விலா எலும்பின் மேல் பகுதி மற்றவைகளைவிட மிக வளைவாக உள்ளது. அந்த எலும்பை நேராக்க நீர் முயன்றால் அதை முறித்துவிடுவீர். அதை அப்படியே விட்டு விட்டீரானால் அது வளைவாகவே இருக்கும். ஆகவே நடுநிலையை கடைப்பிடித்து பெண்களுக்கு நலவை நாடுங்கள்”. (புஹாரி, முஸ்லிம்)

அதாவது பெண்களின் இயல்புகளை முற்றிலுமாக மாற்றியமைக்க முயற்சித்தால் அது சாத்தியப்படாது. இயன்றவரை அவர்களை சீர்ப்படுத்தி அவர்களுக்கு நன்மைகளை செய்து இழ்வாழ்வை நடத்திச் செல்வதே ஒரு நல்ல கணவனின் சிறப்பாகும் என நபி(ஸல்) அவர்கள் இம் மணிமொழி மூலம் விளக்கியுள்ளார்கள். மேலும் ஒரு அறிவிப்பில் அப்துல்லாஹ் பின் ஜம்ஆ(ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். நபி(ஸல்) அவர்கள் ஒரு முறை குத்பா சொற்பொழிவின் போது பெண்கள் பற்றி நல்லுபதேசம் செய்தார்கள். “உங்களில் ஒருவர் தம் மனைவியை அடிமையை போல் அடித்து விடுகிறார். பின்னர் அதே நாளின் இறுதியில் (இரவில்) அவர் அவளை சேர்ந்துக் கொள்ளக்கூடும். இந்த நிலையில் அவர் மனைவியை கடுமையாக அடித்து துன்புறுத்துவது சரியாகுமா? ஆகவே அவளுடன் அவர் இதமாக நடந்துக் கொள்ளட்டும்”. (புஹாரி, முஸ்லிம்)

எனவே மனைவி என்பவள் அதிகாரத்திற்கும், தனது இச்சையை போக்கிக்கொள்ளும் ஒருத்தியாகவும் எண்ணாமல் தன் வாழ்வின் சக பங்காளி தன் சுக-துக்கங்களில் பங்கேற்பவள் என்று எண்ணி தனது விஷயங்களில்

முடிவுகளில் அவளின் கருத்துக்களுக்கும் மதிப்பளிப்பவனே ஒரு நல்ல கணவனாவான்.

அதற்கு மாறாக தன் மனைவிக்கு நல்ல கணவனாக இருப்பதாக எண்ணி அவளுக்கு ஆடம்பரமான வாழ்வை ஏற்படுத்தி, இஸ்லாத்திற்கு மாற்றமான வழிகளில் தொலைக்காட்சி, சினிமா, பாட்டு, கூத்து என்றும், பிறந்தநாள் விழா, அனாச்சார திருமணநாள் விழா என்றும் கொண்டாடி சந்தோஷப்படுத்துவதல்ல. இவ்வாறு அல்லாஹ்விற்கு மாற்றமான வழியில் செல்லுமாறு அவள் வலியுறுத்தினாலும் அதை ஏற்பது கூடாது. அதனால் அவளின் வெறுப்பிற்கு ஆளானாலும் பரவாயில்லை. இறைவன் நாடினால் விரைவில் அவ்வெறுப்பை அவளது இதயத்தில் இருந்து அகற்றி அவளை நேசிப்பவளாக அல்லாஹ் அவளை ஆக்கிவிடுவான்.

**நபியவர்கள் கூறியதாக அபூஹுரைரா(ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள் ஒருவர் தன் மு.மினான மனைவியை வெறுக்க வேண்டாம். அவர் அவளிடம் ஒரு குணத்தை வெறுத்தால் அவளிடமுள்ள வேறொரு நற்குணத்தைக் கொண்டு பொருந்திக் கொள்வாராக. (ஆதாரம்: முஸ்லிம்)**

நபியவர்கள் கூறியதாக அபூஹுரைரா(ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள் ஒருவர் தன் மு.மினான மனைவியை வெறுக்க வேண்டாம். அவர் அவளிடம் ஒரு குணத்தை வெறுத்தால் அவளிடமுள்ள வேறொரு நற்குணத்தைக் கொண்டு பொருந்திக் கொள்வாராக. (ஆதாரம்: முஸ்லிம்)

பொறுமையுடனிருந்த காரணத்தால், இவர்களுக்கு(சுவனத்தில்) உன்னதமான மாளிகை நற்கூலியாக அளிக்கப்படும். வாழ்த்தும், ஸலாமும் கொண்டு அவர்கள் எதிர்கொண்டு அழைக்கப் படுவார்கள். (அல்குர்ஆன் 25:75)

ஆகவே ஒரு மனைவியின் இவ்வுலக, மறுவுலக வாழ்விற்கு தேவையான நல்லவைகளை செய்வதற்கு வழி நடத்தி செல்பவனே ஒரு நல்ல கணவனாவான். இவ்வனைத்து நற்குணங்களையும் உங்களிடத்தே கொண்டிருந்தால் நிச்சயமாக நீங்கள் ஒரு நல்ல கணவரே!

**உம்மு ஆனிஷா (வெஸ்டின்) - ஜித்தா**



## உலக மகா பணக்காரர்கள்



பிரபல ஃபோர்ப்ஸ் பத்திரிக்கை 2007ம் ஆண்டின் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர்கள் பட்டியலை வெளியிட்டுள்ளது. இதில் 36 பேர் இந்தியர்கள் ஆவர். இந்தியாவைச் சேர்ந்த லட்சுமி மிட்டல், ரிலையன்ஸ் நிறுவனத்தின் முகேஷ் அம்பானி, அனில் அம்பானி, ஆசிம் பிரேம்ஜி ஆகியோர் இதில் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். மொத்தம் 946 பெரும் பணக்காரர்கள் இந்தப் பட்டியலில் இடம் பெற்றுள்ளனர்.

இதில் இந்தியர்களின் மொத்த சொத்து மதிப்பு 191 பில்லியன் டாலர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எ.கு நிறுவன தொழிலில் உலகைக் கலக்கி வரும் லட்சுமி மிட்டல், இந்தப் பட்டியலில் 5வது இடத்தில் உள்ளார். அவரது சொத்து மதிப்பு 32 பில்லியன் டாலராக (அதாவது ரூ. 1 லட்சத்து 40 ஆயிரம் கோடி) தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ரிலையன்ஸ் நிறுவன தலைவர் முகேஷ் அம்பானி 14வது இடத்தில் உள்ளார். இவரது சொத்து மதிப்பு 20.1 பில்லியன் டாலராகும் (ரூ. 90 ஆயிரம் கோடி.) அவரது தம்பி அனில் அம்பானி 17.1 பில்லியன் டாலர் சொத்துடன் (ரூ. 80 ஆயிரம்

கோடி) 21வது இடத்தில் உள்ளார். விப்ரோ நிறுவன அதிபர் ஆசிம் பிரேம்ஜி ரூ. 76 ஆயிரம் கோடி சொத்துடன் 22வது இடத்தில் உள்ளார்.

டிஎல்எப் நிறுவனத்தின் கே.பி.சிங் 10 பில்லியன் டாலர் சொத்துடன் 62வது இடத்தில் உள்ளார். பாரதி டெலிகாம் நிறுவனத்தின் பாரதி மிட்டல் 69வது இடத்திலும், குமாரமங்கம் பிரீலா, எஸ்ஸார் நிறுவனத்தின் சசி, ரவி ரூயா ஆகியோர் 86வது இடத்திலும் உள்ளனர். சன் டிவி அதிபர் கலாநிதி மாறனும் இந்தப் பட்டியலில் உள்ளார். 349வது இடம் கலாநிதி மாறனுக்குக் கிடைத்துள்ளது. அவரது சொத்து மதிப்பு ரூ. 11,700 கோடி என கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

வழக்கம் போல மைக்ரோசாப்ட் நிறுவன தலைவர் பில் கேட்ஸ்தான் இந்தப் பட்டியலில் முதலிடத்தில் உள்ளார். அவரது சொத்து மதிப்பு 2 லட்சத்து 50 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் ஆகும். இந்த ஆண்டு இந்தியாவிலிருந்து புதிதாக 14 கோடீஸ்வரர்கள் இந்தப் பட்டியலில் இணைந்துள்ளனர். சீனாவிலிருந்து 13 பேர் சேர்ந்துள்ளனர்.

# வியாபாரம்

(புகாரி நபிமொழித் தொகுப்பிலிருந்து சில)

உக்காழ், மஜன்னா, துல்மஜாஸ் ஆகியவை அறியாமைக் காலத்தில் கடைவீதிகளாக இருந்தன. இஸ்லாம் வந்ததும் அங்கே வியாபாரம் செய்வதை மக்கள் குற்றம் எனக் கருதினார்கள். அப்போது உங்களுடைய இறைவனின் அருளைத் தேடுவது உங்களின் மீது குற்றமில்லை என்ற (திருக்குர்ஆன் 02:198) வசனம் அருளப்பட்டது என்று இப்னு அப்பாஸ்(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

ஹலால் எனும் அனுமதிக்கப்பட்டது தெளிவானது, ஹராம் எனும் விலக்கப்பட்டதும் தெளிவானது, அவ்விரண்டிற்குமிடையே சந்தேகத்திற்கிடமான காரியங்கள் உள்ளன. பாவம் எனச் சந்தேகப்படுவற்றை விட்டு விடுகிறவர் பாவம் என்று தெளிவாகத் தெரிவதை நிச்சயம்விட்டு விடுவார். பாவம் எனச் சந்தேகப்படுவற்றைச் செய்யத் துணிகிறவர் தெளிவான பாவங்களிலும் வீழ்ந்து விடக் கூடும். பாவங்கள் அல்லாஹ் போட்ட வேலிகளாகும். வேலியைச் சுற்றி மேய்கிறவர் அதற்குள்ளும் சென்று விடக்கூடும் என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் என நபிமாண் இப்னு பஷீர்(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

தாம் சம்பாதித்தது ஹலாலா, ஹராமா என்று மக்கள் பொருட்படுத்தாத ஒரு காலம் (இனி) வரும் என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள், என அபு ஹுரைரா(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

அபுல் மின்ஹால்(ரஹ்) அறிவிக்கின்றார்கள், நான் நாணய மாற்று வியாபாரம் செய்து வந்தேன். அது பற்றி(ய மார்க்கச் சட்டத்தை) சைத் இப்னு அர்கம்(ரலி), பராஉ இப்னு ஆஸிப்(ரலி) ஆகியோரிடம் கேட்டேன். அதற்கவர்கள், நாங்கள் நபி(ஸல்) அவர்களின் காலத்தில் வியாபாரிகளாக இருந்தோம் அவர்களிடம் நாணயமாற்று வியாபாரம் பற்றிக் கேட்டோம். அதற்கு உடனுக்குடன் மாற்றினால் அதில் தவறில்லை தவணையுடன் இருந்தால் அது கூடாது என அவர்கள் பதிலளித்தார்கள்.

ஜாபீர்(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள், நாங்கள் நபி(ஸல்) அவர்களுடன் ஜும்ஆ தொழுகை தொழுது கொண்டிருந்தபோது வணிகக் கூட்டம் ஒன்று வந்தது. உடனே, பன்னிரண்டு நபர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் (வணிகக் கூட்டத்தை நோக்கி கலைந்து) ஓடிவிட்டனர். அப்போது, அவர்கள் வியாபாரத்தையோ வேடிக்கையையோ கண்டால், நின்ற நிலையில் உம்மைவிட்டு விட்டு அங்கே ஓடி விடுகிறார்கள்! என்னும் (திருக்குர்ஆன் 62:11) இறைவசனம் அருளப்பட்டது!

இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள், ஒரு பெண் தம் வீட்டிலுள்ள உணவைப் பாழ்படுத்தாமல், (பசித்தவர்களுக்குக் கொடுத்து) செலவு செய்தால் (அப்படி) செலவு செய்ததற்காக (அவளுக்குரிய) நற்கூலி அவளுக்கு கிடைக்கும். (அந்த உணவைச்) சம்பாதித்ததற்கான நற்கூலி அவளுடைய கணவனுக்கு உண்டு. கருவூலப் பொறுப்பாளருக்கும் அதுபோல் (நற்கூலி) கிடைக்கும். ஒருவர் மற்றவரின் கூலியில் எதனையும் குறைத்து விடமாட்டார் என ஆயிஷா(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

ஒருவர் செல்வ வளம் தமக்கு வழங்கப்பட வேண்டும் அல்லது தம் வாழ்நாள் அதிகரிக்கப்படவேண்டும் என்று விரும்பினால் அவர் தம் உறவினர்களுடன் சேர்ந்து வாழட்டும்!

என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் என அனஸ் இப்னு மாலிக்(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

ஒருவர் தம் கையால் உழைத்து உண்பதை விடச் சிறந்த உணவை ஒருபோதும் உண்ண முடியாது. தாவுத் நபி அவர்கள் தங்களின் கையால் உழைத்து உண்பவர்களாகவே இருந்தனர் என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் என மிக்தாம்(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

பிறரிடம் யாசகம் கேட்பதை விட ஒருவர் தம் முதுகில் விறகுக் கட்டைச் சுமந்து (விற்கச்) செல்வது சிறந்ததாகும். அவர் யாசிக்கும்போது யாரும் கொடுக்கவும் செய்யலாம் மறுக்கவும் செய்யலாம் என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் இதை அபு ஹுரைரா(ரலி) ஸுபைர் இப்னு அவ்வாம்(ரலி) இருவரும் அறிவிக்கின்றார்கள்.

வாங்கும் பொழுதும், விற்கும் பொழுதும், வழக்குரைக்கும் பொழுதும் பெருந்தன்மையாக நடந்து கொள்ளும் மனிதருக்கு அல்லாஹ் அருள் புரிவானாக! என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் என ஜாபீர் இப்னு அப்தில்லாஹ்(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

(முன் காலத்தில்) மக்களுக்குக் கடன் கொடுக்கக் கூடிய ஒரு வியாபாரி இருந்தார். கடனைத் திருப்பிச் செலுத்தச் சிரமப்படுவரை அவர் கண்டால், தம் பணியாளர்களிடம் இவரின் கடனைத் தள்ளுபடி செய்யுங்கள் அல்லாஹ் நம்முடைய தவறுகளைத் தள்ளுபடிச் செய்யக்கூடும் என்று கூறுவார். அல்லாஹ்வும் அவரின் தவறுகளைத் தள்ளுபடி செய்தான். என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் என அபு ஹுரைரா(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

விற்பவரும் வாங்குபவரும் பிரியாமலிருக்கும் வரை வியாபாரத்தை முறித்துக் கொள்ளும் உரிமை இருவருக்கும் உண்டு! அவ்விருவரும் உண்மை பேசி குறைகளைத் தெளிவுபடுத்தியிருந்தால் அவர்களின் வியாபாரத்தில் பரக்கத் (அருள் வளம்) அளிக்கப்படும்! குறைகளை மறைத்துப் பொய் சொல்லியிருந்தால் அவர்களின் வியாபாரத்தில் உள்ள பரக்கத் நீக்கப்படும்! என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் என ஹகீம் இப்னு ஹிஸாம்(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

இன்றிரவு (கனவில்) இரண்டு மனிதர்களைக் கண்டேன். அவர்கள் என்னிடம் வந்து தாய்மையான ஒரு நிலப்பகுதிக்கு என்னை அழைத்துச் சென்றனர். நாங்கள் நடந்து வந்தபோது இரத்த ஆறு ஒன்றை அடைந்தோம். ஆற்றில் ஒருவர் நின்றுருந்தார். ஆற்றின் நடுவில் இன்னொருவர் தமக்கு முன்னே கற்களை வைத்து நின்றுருந்தார். ஆற்றிலே உள்ளவர் வெளியேற முனையும்போது, அவர் வாயில் (ஆற்றின் நடுவில்) நின்றுருந்தவர் கல்லை எறிந்து அவர் முன்பு நின்று இடத்திலேயே அவரைக் கொண்டுபோய் நிறுத்தினார். அவர் வெளியேற வரும்போதெல்லாம் இவர் அவரின் வாயில் கல்லை எறிய, அதனால் அவர் முன்பிருந்த இடத்திற்கே திரும்பிச் சென்று கொண்டிருந்தார்!

அவர் யார்? என்று (என்னை அழைத்துச் சென்றவர்களிடம்) கேட்டேன். அதற்கவர்கள் ஆற்றில் நீர் பார்த்தவர் வட்டி உண்பவராவார்! என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் என ஸமுரா(ரலி) அறிவிக்கின்றார்கள்.

# ----- இறை நீசைவுகள் -----

(சிதாடர்-4)

மௌலவி. இப்ராஹிம் மதனி. M.A

ஒரு முறை நபி(ஸல்) அவர்களின் மனைவி ஜுவையிய்யா பின்த் அல்ஹாரிஸ்(ரலி) அவர்களின் இல்லத்திலிருந்து நபி(ஸல்) அவர்கள் ஸுப்ஹூத் தொழுகையை தொழுது விட்டு புறப்பட்டுச் சென்றார்கள். அப்பொழுது ஜுவையிய்யா(ரலி) அவர்கள் வீட்டில் தமது தொழுமிடத்தில் (ஸுப்ஹூத்) தொழுது கொண்டிருந்தார்கள். பிறகு நபி(ஸல்) அவர்கள் (மற்ற பணிகளை முடித்துக் கொண்டு) நன்றாக வெளிச்சம் ஏற்பட்ட பிறகு வீடு திரும்பினார்கள். அப்பொழுது ஜுவையிய்யா(ரலி) அவர்கள் தொழுத இடத்திலேயே அமர்ந்து (திக்கு செய்து கொண்டு) இருந்தார்கள். அதனைப் பார்த்த நபி(ஸல்) அவர்கள், நான் உன்னிடமிருந்து புறப்பட்டுச் சென்றதிலிருந்து இதுவரை இதே நிலையிலேயே நீ அமர்ந்துள்ளாயா? எனக் கேட்டார்கள். அதற்கவர்கள், “ஆம்” என்று கூறினார்கள். அப்பொழுது நபி(ஸல்) அவர்கள், நான் உன்னிடமிருந்து புறப்பட்டுச் சென்ற பின் நான்கு சொற்களை மூன்று முறை கூறினேன். அவைகளை நீ இன்று கூறியவைகளுடன் (நீ செய்த திக்கு, தஸ்பீஹ் அனைத்துடனும்) நிறுத்துப்பார்த்தால் நான் கூறிய சொற்களின் எடையே கனமாக(மிகைத்து) இருக்கும் என்றார்கள். அவை:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضًا نَفْسِهِ،  
وَزِينَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

**ஸுப்ஹானல்லாஹி வபிஹ்ம்திஹி அதத கல்கிஹி, வரிழா நப்ஸிஹி, வஜினத அர்ஷிஹி வமிதாத கலிமாதிஹி**

**பொருள்:** அல்லாஹ்வின் படைப்புகளின் எண்ணிக்கை அளவிற்கும், அவனுடைய திருப்தியின் அளவிற்கும், அவனுடைய அர்ஷின் எடை அளவிற்கும், அவனின் சொல்களின் மை அளவிற்கும், அல்லாஹ்வைப் புகழ்ந்து,

அவன் தூய்மையானவன் எனப் போற்றுகிறேன். முஸ்லிம்: ஜுவையிய்யா பின்த் அல்ஹாரிஸ்(ரலி) முஸ்லிமின் மற்றொரு அறிவிப்பில்

سُبْحَانَ اللَّهِ عَدَدَ خَلْقِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ رِضًا نَفْسِهِ،  
سُبْحَانَ اللَّهِ زِينَةَ عَرْشِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ مِدَادَ كَلِمَاتِهِ

**ஸுப்ஹானல்லாஹி அதத கல்கிஹி ஸுப்ஹானல்லாஹி ரிழா நப்ஸிஹி ஸுப்ஹானல்லாஹி ஜினத அர்ஷிஹி ஸுப்ஹானல்லாஹி மிதாத கலிமாதிஹி**

**பொருள்:** அல்லாஹ்வின் படைப்புகளின் எண்ணிக்கை அளவிற்கு, அவனைத் தூய்மையானவன் எனப் போற்றுகின்றேன். அல்லாஹ்வின் திருப்தியின் அளவிற்கு அவனைத் தூய்மையானவன் எனப் போற்றுகிறேன். அல்லாஹ்வின் அர்ஷின் எடை அளவிற்கு அவனைத் தூய்மையானவன் எனப் போற்றுகிறேன் என்பதாகும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

திர்மிதியின் அறிவிப்பில் (ஜுவையிய்யாவே!) உமக்குச் சில சொற்களை (தஸ்பீஹ்களை) நான் கற்றுத் தருகிறேன். அவைகளை நீ கூறுவாயாக! ஸுப்ஹானல்லாஹி அதத கல்கிஹி, ஸுப்ஹானல்லாஹி அதத கல்கிஹி, ஸுப்ஹானல்லாஹி அதத கல்கிஹி, (என மூன்று முறையும்) ஸுப்ஹானல்லாஹி ரிளா நப்ஸிஹி, ஸுப்ஹானல்லாஹி ரிளா நப்ஸிஹி, ஸுப்ஹானல்லாஹி ரிளா நப்ஸிஹி, (என மூன்று முறையும்), ஸுப்ஹானல்லாஹி ஜினத அர்ஷிஹி, ஸுப்ஹானல்லாஹி ஜினத அர்ஷிஹி, (என மூன்று முறையும்). ஸுப்ஹானல்லாஹி மிதாத கலிமாதிஹி ஸுப்ஹானல்லாஹி மிதாத கலிமாதிஹி, ஸுப்ஹானல்லாஹி மிதாத கலிமாதிஹி (என மூன்று முறையும்) என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

## டயட்- சில டிப்ஸ் ...

டயட் என்பது நாம் சாப்பிடும் வழக்கமான உணவு வகைகள் தான். காலையில் சிற்றுண்டி, மதியம் சாப்பாடு, மாலையில் பிஸ்கட், பழங்கள், பானங்கள், இரவில் டின்னர் என்பது தான். அதில் கட்டுப்பாடு கொண்டு வருவது தான் “டயட் கன்ட்ரோல்” என்பது ஆனால், “டயட்” என்ற வார்த்தையையே குழப்பி விடுகின்றனர் சிலர்.

அதிலும், டயட் என்பது குறிப்பிட்ட சில கட்டுப்பாடுள்ள உணவு வகைகளுக்கு சொல்லப்படுவது. சில நோயாளிகள், உடல் எடை குறைக்க விரும்புவோர் சொல்லும், அந்த டயட், கட்டுப்பாடான டயட்டாகும். அதைத்தான் சுருக்கி டயட் என்கின்றனர். டயட் என்றால், ஏதோ சாப்பிடாமல் இருந்துவிடுவதோ, சாப்பிடுவதை குறைப்பதோ அல்ல. சாப்பிடுவதை சற்று சத்துள்ளதாக மாற்றி அமைப்பது தான்.

டாக்டர்கள் சொல்படி, டயட்டில் அவரவர் உடல் நிலைக்கு ஏற்றபடி, மாற்றி அமைப்பது தான் டயட்டிங் என்பது. எந்த அளவு புரொட்டீன் தேவை, எந்த அளவு கார்ப்போஹைரேட், எந்த அளவு கொழுப்பு தேவை என்பதை அறிந்து ஒதுக்கி பட்டியல் போட்டு தருவர் டாக்டர்கள்.

சிறிய வயதில் கொழுப்பு என்பது நிச்சயம் தேவை. சிறிய வயதிலேயே கொழுப்பில்லா பண்டங்கள் எல்லாம்

ஒதுக்கி விடுவது நல்லதல்ல.

டயட்டிங் என்பதை நாற்பது வயதுக்கு மேல் வழக்கமாக வைப்பதுண்டு. ஆனால் இப்போது முப்பது வயதிலேயே மாறடைப்பு போன்றவை வருவதால், உடல் எடை குறைப்பது என்பது அந்த வயதிலேயே ஆரம்பித்து விடவேண்டியிருக்கிறது.

நீங்கள் டயட்டில் இருக்க விரும்புவதை விட, அது தேவையான என்பதை டாக்டரிடம் கேட்பது நல்லது. அவர் கூறியபடி, உங்கள் உணவு வகைகளில் மாற்றம் செய்வது மிக முக்கியம்.

பொதுவாகவே நம்மில் பலரும் அரிசி உணவை அதிகமாக உண்பர். அதை நாற்பது வயதாகிவிட்டால், சற்று குறைத்து, காய்கறிகள், கீரை வகைகளை அதிகம் சேர்க்கலாம். எண்ணெய் வகை உணவை தவிர்த்து, நன்றாக ஆவியாக்கிய, வதக்கிய காய்கறிகளை அதிகம் உண்பது நல்லது.

ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், சர்க்கரை வியாதி போன்றவை வராமல் தடுக்கவும் மேலும் அதுபோன்ற அறிகுறி இருந்தால் அதனைத் தடுக்கவும் மருத்துவர்கள் ஆலோசனைபடி சாப்பிடுவது மிக நல்லது.



# அறிவு மற்றும் பரிசுப் போட்டி - 3:10

**போட்டிக்கூரிய கேள்விகள்**

**வீதிமுறைகள்**

1. இருதய துடிப்பை அறிய மருத்துவர் பயன்படுத்தும் கருவியின் பெயர் என்ன?
2. பாஸ்போர்ட்டை தமிழில் இவ்வாறு அழைப்பர்.
3. காகிதம் எந்த மரத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது?
4. யத்ரிப் என்று எந்த நகரை அழைப்பார்கள்?
5. உம்ரா செய்யும் போது ஸ:பா, மற்றும் மர்வா மலைகளுக்கிடையில் ஓடுவதற்கு என்ன பெயர்?
6. நபி(ஸல்) அவர்கள் செய்த ஹஜ்ஜு வகையின் பெயர் என்ன?
7. நபித்தோழர்கள் இதைத் தவிர வேறெந்த இயாதத்தையும் விடுவதை கு:பர் என கணிக்க மாட்டார்கள்.
8. திருக்குர்ஆனில் அதிகமாக “அல் லாஹ் விற் கு இணைவைக்காதீர்கள்” என்கிற வார்த்தையை அடுத்து இவர்களுக்கு உபகாரம் செய்யுங்கள் என இடம்பெறுகிறது.
9. ஸ:பலக் என்கிற அத்தியாயத்தின் பொருள் என்ன?
10. இவ்விரண்டையும் பற்றிப் பிடித்து கொண்டிருக்கும் காலமெல்லாம் வழிதவறவே மாட்டார்கள். அவை யாவை?
11. இவர்களை மரணித்து விட்டார்கள் என்று சொல்லக்கூடாது?
12. “அய்யாமுல் ஜாஹிலிய்யா” என்பதன் பொருள் என்ன?
13. இதையும், இரு தொடைகளுக்கிடையிலுள்ளதையும் பேணி, பாதுகாத்துக் கொண்டவர்கள் சுவனத்தில் நபியவர்களோடு இருப்பர்.
14. நெப்டியூன் சூரிய குடும்பத்தின் எத்தனையாவது கோள்?
15. நபி(ஸல்) அவர்களின் இரண்டாம் மனைவியின் பெயர் என்ன?
16. மஞ்சள் காமாலை நம் உடலின் எந்த உறுப்பை அதிகமாக பாதிக்கிறது?
17. சிக்குன் குனியா எந்த உயிரின் மூலம் பரவுகிறது?
18. திருக்குர்ஆனில் துல்கர்னைன் என்ற பெயர் எந்த அத்தியாயத்தில் உள்ளது?
19. தஜ்ஜால் எந்த சமுதாயத்தை சேர்ந்தவன் என்று நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்?
20. இந்தியாவிலுள்ள ஆந்திர மாநிலத்தின் தலைநகரம் எது?

1. இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ள அனைத்து கேள்விகளுக்கும் விடை தெரிந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.
2. கொடுக்கப்பட்டுள்ள 20 கேள்விகளுக்கு அதிக பட்ச மதிப்பெண்கள் அடிப்படையில் பரிசுக் குரியவர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
3. அதிகபட்ச மதிப்பெண்களை ஒன்றுக்கு மேற்பட்டோர் பெற்றிருந்தால் குலுக்கல் முறையில் பரிசுக்குரியவர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
4. விடைகளை தனித்தாளில் கேள்வி எண் மற்றும் அதற்குரிய பதிலை தெளிவாக எழுத வேண்டும்.
5. விடைத்தாளை உறையிலிட்டு ஸனாய்யியா இஸ்லாமிய அழைப்பகத்தில் (புதியது) நேரடியாகக் கொடுத்துவிடலாம். தபால் மூலம் அனுப்புவோர்

**K.L.M. Ibrahim(Madani), Tamil Division,**

**P.O.Box-32628, Jeddah-21438**

- அல்லது [suvanam@gmail.com](mailto:suvanam@gmail.com) என்கிற முகவரிக்கு **பிரதி** மாதம் **பிறை 29**-அல்லது **30**ஆம் தேதிக்குள் கிடைக்குமாறு அனுப்பவேண்டும்.
6. நீங்கள் அனுப்பும் உறையில் உங்கள் பெயர் மற்றும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி மற்றும் தொலைபேசி எண்ணை மறவாமல் குறிப்பிடவும்.
  7. பரிசு பெற்றவர்கள் விபரம் மற்றும் விடைகள் ஒரு மாதம் விட்டு அடுத்த மாத இதழில் வெளிவரும்.
  8. ஆசிரியர் முடிவே இறுதியானது.

## அறிவுப் போட்டி - 3:8 க்கான விடைகள்

1. அகழ் போர்
2. அபு ஜஹ்ல்
3. இகாமத்
4. கஸ்ர்
5. கிப்லா
6. நூஹ் (அலை)
7. முஸ்தலி:பா
8. வஹீ
9. ருக்னூல் யமானி
10. மஹ்ஷர் மைதானம்
11. அகபா
12. அர்ஷ்
13. மதீனா
14. உரூ
15. தஜ்ஜால்
16. சுன்னத்தான உம்ரா செய்த நன்மை
17. மணமகன்
18. ஹிரா
19. பகறா
20. டிசம்பர் 6, 1992

**அறிவுப் போட்டி - 3:8 க்கான பரிசு**

**ஸுபூபவர் : முர்ஸீ (சயூத் ஓஜர்)**

**பரிசுக்குரியவர், ஸாஜா ஸமாய்தீன்  
சுவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு பரிசை  
பெற்றுக்கொள்ளவும் (0506096740)**