01 March 2025
١ رمضان ١٤٤٦

RSK INSIGHT Family Magazine

Issue #4 01/03/2025 rskinsight@gmail.com

റമദാനിലെ ഒരു ദിവസം

Said Mohammed



ഒമളാൻ മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസത്തെ നോമ്പ് അത്താഴംകഴിച്ചു സുബിഹി ബാങ്കിൻറെ സമയം മുതൽ തുടങ്ങി മഗ്‌രിബ് ബാങ്ക് വരെയുള്ള സമയമാണ്. നോമ്പും ആരോഗ്യവും തമ്മിൽ അടുത്ത ബന്ധമുണ്ട്. നോമ്പ് ഒരു ആത്മീയാനുഭവം മാത്രമല്ല, അത് നോമ്പുകാരന്റെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും നിരവധി ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നുണ്ട്, നോമ്പിൻറെ ആരോഗ്യ ഫലങ്ങൾ, ഭക്ഷണക്രമം എന്നിവ ചെറിയ രൂപത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാം.

അത്താഴം (സുഹൂർ)

അത്താഴം സുബിഹി ബാങ്കിന് മുമ്പായി കഴിക്കേണ്ടതാണ്. നോമ്പ് കാരന് ആ ദിവസത്തേക്ക് വേണ്ടുന്ന ഊർജ്ജം മുഴുവൻ ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. അത്താഴം നോമ്പിന്റെ പ്രധാന ഘടകമാണ്, ഇതിലൂടെ ശാരീരിക ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാനും ദഹനശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിയും

നോമ്പിനായി ശരീരം ഒരുക്കാൻ അത്താഴം കഴിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ് . കട്ടൻ ചായയോ അത് പോലുള്ള ശരീരത്തിന് യാതൊരു ഗുണവുമില്ലാത്തവ കഴിച്ചു കൊണ്ടോ ഉറക്കിൽ നിന്നും എഴുന്നേൽക്കാൻ മടിയായതു കൊണ്ടോ നമുക്കിടയിൽ അത്താഴം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന ചിലരെ കാണാറുണ്ട്. ആരോഗ്യപരമായി ഈ പ്രക്രിയ ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷം ചെയ്യുന്നതാണ്.

കഴിക്കാൻ ഉചിതമായത്: -

പാൽ, പഴങ്ങൾ, ഉണങ്ങിയ പഴവർഗങ്ങൾ, ചിരങ്ങ പോലുള്ള പച്ചക്കറികൾ, ഗോതമ്പ്, ഓട്സ്, കടല പോലുള്ളവ.

ഒരൽപ്പം നാരുകളടങ്ങിയ ഭക്ഷണം (അവൽ, ദോശ, ഇഡ്ഡലി).

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക .

ഒഴിവാക്കേണ്ടത്:-

അമിതമായ ഉപ്പുള്ള ഭക്ഷണം (അച്ചാറ്, ചിപ്സ്, ഉപ്പേരി)

കഫീൻ (കാപ്പി, ചായ) - ഇത് ദേഹത്തുനിന്നു വെള്ളം കുറയ്ക്കും.

അധിക മധുരം ഉള്ളത്, എരിവും പുളിയുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ.

ഇഫ്താർ (നോമ്പുതുറ)

ഇഫ്താർ ഭക്ഷണം ശരീരത്തിന് ആ സമയത്തു ആവശ്യമുള്ള ഊർജ്ജം നൽകുന്ന രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

കാരക്കയും(ഈത്തപ്പഴം) വെള്ളവും കൊണ്ട് തുടങ്ങുക. ഇത് പെട്ടെന്ന് ശരീരത്തിന് ഊർജം നൽകുന്നതാണ്, ശുദ്ധമായ വെള്ളം ആവശ്യത്തിന് കുടിക്കുക.

പഴച്ചാറുകൾ, ജൂസ് ,സാലഡുകൾ, ചെറുപഴങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കുക.

തണുത്ത പാനീയങ്ങൾ, എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, അമിതമായ മധുരം, മധുര പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്

മുത്താഴം (തറാവീഹ് നമസ്ക്കാരത്തിനു ശേഷം)

പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം (പാൽ , മുട്ട, മീൻ, ചിക്കൻ, പയർവർഗങ്ങൾ), നിറയെ പച്ചക്കറികളും ഫൈബർ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളും (ചപ്പാത്തി, സലാഡുകൾ) ഇവയൊക്കെയാണ്കഴിക്കാൻ ഉചിതമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ , ധാരാളം ശുദ്ധമായ വെള്ളം (തണുത്ത പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേ ണ്ടതാണ്)

ഭക്ഷണം അമിതമാവാതിരിക്കുക .

എണ്ണയിൽ വറുത്തത്, ഖനമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, കൂടുതൽ മധുരമുള്ളതു എന്നിവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക (അമിതമായ വറുത്തതൊന്നും ആരോഗ്യപ്രദമല്ല).

ഇങ്ങനെ ഒരത്താഴം മുതൽ അടുത്ത അത്താഴം വരെ ശരിയായ ഭക്ഷണ ക്രമം പാലിച്ചു കൊണ്ട് നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ഒരു പാട് ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു:

കൂടാതെ അത് ആത്മീയവും ആരോഗ്യപരവുമായ അനുഭവമായി മാറും എന്ന കാര്യത്തിൽ തർക്കമില്ല. എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ഈ റമളാൻ മാസം പരിപൂർണ്ണമായും ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു ..

റിയാദ് സയ്യിദ് കൂട്ടായ്മയുടെ ശില്പികൾ



SAYYID JAFAR



SAYYID MUZAMMIL



SAYYID FAISAL



SAYYID ARSHAD

കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നതിൻറെ ഭാഗമായി നാല് സെയ്യിദന്മാർ 2013 ൽ ഒരു വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പ് ഉണ്ടാക്കുകയും ക്രമേണ അതിലേക്കു റിയാദിലുള്ള കുറച്ചു സെയ്യിദന്മാരെ ചേർക്കുകയും ആ ഗ്രൂപ്പിന് റിയാദ് സെയ്യിദ് കൂട്ടായ്മ എന്ന് നാമകരണം നൽകുകയും ചെയ്തു. കൂട്ടായ്മയുടെ വിപുലീകരണത്തിൻ്റെ ഭാഗമായി റിയാദിലുള്ള പരമാവധി സെയ്യിദന്മാരെ ചേർക്കുകയും 2016 ൽ വ്യവസ്ഥാപിതമായി ഒരു കമ്മിറ്റി രൂപീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ കൂട്ടായ്മ നിലവിൽ വരുന്നതിനു മുമ്പ് പത്തു സെയ്യിദന്മാരെ ഒരുമിച്ചു ഒന്ന് കാണണമെങ്കിൽ അഷ്റഫ്തങ്ങളുടെയും മുഹമ്മദ് കോയതങ്ങളുടെയും സ്ഥാപനമായ അൽഅജ്മി ഫുഡ്കമ്പനിയിൽ തന്നെ പോകണമായിരുന്നു. ഏതായാലും അന്ന് ആ സഹോദരന്മാർ പാകിയ വിത്തുകൾ മുളച്ചു നാമിപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും മാതൃകയായ സെയ്യിദൻമാരുടെ ഒരു കൂട്ടായ്മയായി മാറി. നമുക്ക് നമ്മുടെ കുടുംബക്കാരെ ഒന്ന് കൂടി ഒരുമിച്ചു ചേർക്കുവാനും നമ്മുടെ കുടുംബക്കാർക്കു വേണ്ടി ഒരു പാട് നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനും സാധിച്ചു. അതിൻറെയൊക്കെ പുണ്യം അള്ളാഹു ഈ സഹോദരന്മാർക്കും നമുക്കും നൽകി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ എന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ ..

ചിലവിന്റെ ബാക്കിയല്ല നിക്ഷേപം

SAYYID FAISAL

സമ്പാദ്യം എപ്പോൾ, എങ്ങനെ നിക്ഷേപിക്കണം എന്ന് ചിന്തിച്ചവരും ചിന്തിക്കുന്നവരും നമ്മളും നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. പക്ഷേ, ആ ചിന്ത മാത്രം തന്നെയാണ് പലപ്പോഴും നമ്മിൽ അവശേഷിക്കുന്നത്.

വരുമാനത്തിൽ നിന്ന് ബാക്കിയാകുന്നതു മാത്രം സൂക്ഷിച്ചാൽ അതിന് മൂല്യം കൂടില്ല, ചിലപ്പോ ആ മൂല്യം ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകണമെന്ന് പോലും ഉറപ്പില്ല.

നമ്മളിൽ പലരും ശമ്പളം വാങ്ങാൻ എല്ലാ മാസവും കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുന്നു, എന്നാൽ നമ്മുടെ പണം നമുക്കുവേണ്ടി നിക്ഷേപിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? സമ്പാദ്യം മാത്രം പോരാ എന്നതാണ് സത്യം. ദീർഘകാല സമ്പത്തും സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വവും സൃഷ്ടിക്കാൻ നാം വിവേകത്തോടെ നിക്ഷേപിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വരുമാനത്തിൽ നിന്ന് ബാക്കിയാകുന്നതു സൂക്ഷിച്ചു വെക്കുക എന്നത് ഏറ്റവും വലിയ മൂഢതയാണ്. അതേസമയം, സ്ഥിര വരുമാനത്തിലെ ഒരു നിശ്ചിത ഭാഗം നിക്ഷേപത്തിന് മാറ്റിവയ്ക്കുക തന്നെയാണ് യുക്തി. ശേഷിച്ച ഭാഗത്തിൽ നിന്ന് മാത്രമാകണം നമ്മുടെ ചെലവുകൾ.



നിക്ഷേപത്തിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല സമയം ഇന്നലെയായിരുന്നു, കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള രണ്ടാമത്തെ മികച്ച സമയം ഇന്നാണ്

നല്ലൊരു നിക്ഷേപകനാകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സാധ്യമാകുന്നത്;

1. നിക്ഷേപത്തിന്റെ കാൽക്രമിക വളർച്ച.
2. പണപ്പെരുപ്പത്തിനെതിരായ പ്രതിരോധം.
3. സാമ്പത്തിക സ്ഥിരതയും സുരക്ഷിതത്വവും.
4. ഒന്നിലധികം വരുമാന സ്രോതസ്സുകൾ.
5. ഭാവി ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ.
6. ജോലിയിൽ നിന്ന് ആഹ്ലാദകരവും നേരത്തേതുമായ വിരമിക്കൽ.
7. സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം.

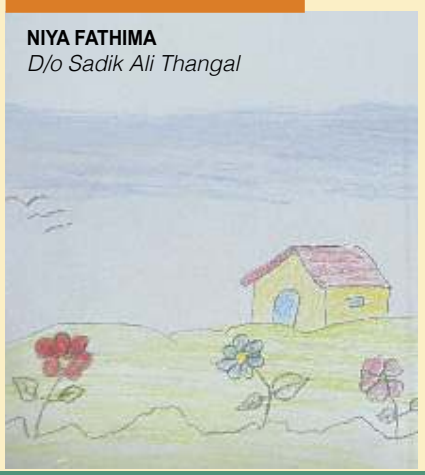
Deed Giving Is Also Deed Getting

Eshaal Aydeed

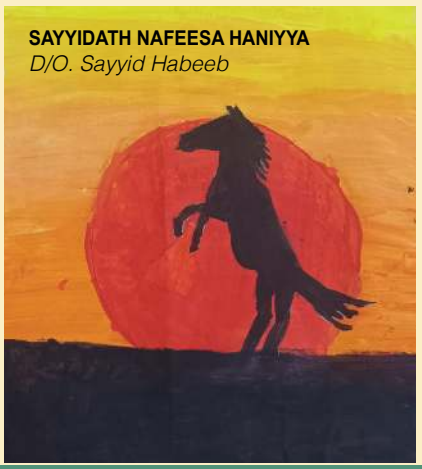
Once , there was a boy named Shankar who lived in a poor family . One day , Shankar was carrying some wood from the forest to their home . Then he saw a beggar who has not eaten for three days . Shankar wanted to help him but he did not have food with him so he continued his way home . Then he saw a deer which was really thirsty but he did not have water with him so he continued his way home . Then he saw a man setting a campfire but he did not have wood with him . So Shankar gave some wood to the man and the man gave some food and water in return . Shankar went back to the deer and gave the water and he went and gave the food to the old man . They thanked each other and went . After some time , Shankar fell down from a hill . He was in pain . The beggar who met before came and the deer which Shankar gave water came with some herbs and the old man pasted those herbs on the wounds and his wounds healed . The were glad that they could help each other

കിഡ്സ് കോർണർ

NIYA FATHIMA
D/o Sadik Ali Thangal



SAYYIDATH NAFEESA HANIYYA
D/O. Sayyid Habeeb



Published by: RSK INSIGHT Magazine sub committee | *Design/Lay-out & Edited by:* Shihab Thangal | *Proof Reading & Review:* Sayyid Abdul Rahman Jifry | *Technical Support:* Syed JafarThangal