

## මුස්ලිම්වරයෙකු සමාන ඉටු කරන්නේ ඇයි?

මුසලමාන අප්නේ රබ් කේ ආනුආපාලන මේ නමානු පදනා හේ, නිසනේ ඊසේ නමානු පදනේ කා ආදේශ දියා හේ ඉවුනු නමානු කෝ ඊස්ලාම කේ ස්තම්බෝ මේ සේ ඉක ස්තම්බ නනායා හේ।

ඉක මුසලමාන රෝනු සුබහ පානු බනේ නමානු කේ ලියේ නුනු හෝනා හේ ඉරේ ඊසේ ගේර-මුස්ලිම දෝස්ත ඊක ඊසේ සමය සුබහ ව්‍යායාම කේ ලියේ නිකලනේ හේ। ඊසේ ලියේ, ඊසේ නමානු ශාරීරික ඉරේ ආනුආනුමික පෝෂණ හේ, බනකි ඊසේ ගේර-මුස්ලිම දෝස්තෝ කේ ලියේ ව්‍යායාම කේවල ශාරීරික බෝනන හේ। නමානු දුආ සේ බිනුනු හේ, නෝ අලුලාහ් සේ කිසි නිරුරුත කේ ලියේ කි නානි හේ। ඉක මුසලමාන බිනා ශාරීරික හරකත නේසේ රුකු ඉරේ සනදා ආදි කියේ කිසි බි සමය දුආ කර සකනා හේ।

නුනාන දේ කි හම අප්නේ ශරීර කි කිතනි දේනබාල කරනේ හේ, බනකි ආනුආ බුනු සේ බිලනනි හේ ඉරේ ඊසේ පරිණාම දුනියා කේ සබසේ සමුදු ලෝගෝ කි අනගිනත ආනුආනුමික හේ හේ।

ඊබාදත මස්තිෂ්ක මේ නුනාල කේ කේද්‍ර මේ මෝනුද සවුනු ඉවුනු ආසපාස කේ ලෝගෝ සේ සබනුධිත නුනාල කෝ දුර කරනේ කි ඉරේ ලේ නානි හේ। ඊසේ සමය ඊසේ බහුත ඊනුආ අනුබව කරනා හේ। නුනා ඉක ඉේසා ඉහසාස හේ, නිසේ ඉක වුනුකි තබ තක නේහි සමනුනේගා, බන තක කි වහ ඊසේ අනුබව න කර ලේ।

ඊබාදත මස්තිෂ්ක මේ බානනා කේ කේද්‍රෝ කෝ හරකත දේනි හේ, ඊසේ ලියේ ආනුආ සේදුනුනුකි නානකාරි ඉරේ රිනි-රිබානුෝ සේ වුනුකිපරක බානනානුමික අනුබවෝ මේ බදල නානි හේ। කුනා පිතා ඊසේ පුනුර කේ නානුරා සේ ලෝටකර ආනේ පර මෝනුකි සව්ගත කරනේ සේ සනුනුෂ්ඨ හෝ නානුගා? වහ තබ තක ශානුත නේහි හෝගා, බන තක ඊසේ ගලේ න ලගා ලේ ඉරේ නුම න ලේ। අකුල කි වුනුසාසෝ ඉරේ වුනුරෝ කෝ ඉක මහසුස රුප දේනේ කි ඉක පරාකුතික ඊනුආ හෝනි හේ। ඊබාදතේ ඊසේ ඊනුආ කෝ පුරා කරනි හේ। නුනානේ බනදගි ඉරේ ආනුආකාරිතා නමානු ඉරේ රෝනු ආදි මේ පරිනිත හෝනි හේ।

ඉනුනු නුබර්ග කහනේ හේ: "ශාරීරික, මානසික ඉරේ මනෝවේනුනානික සව්ආනුආ මේ සුනුරා ලානේ ඉරේ ශානුත ඉරේ ආනුආනුමික ඊනුආනුතා කි පරානුති මේ ඊබාදත කි ඉක බනු බුමිකා හෝනි හේ। සානු හි, සුෂ්ඨිකර්තා කි ඉරේ නුනාන දේනේ සේ අනුකි ශානුත ඉරේ ශ්‍රේෂ්ඨතා පරානුති හෝනි හේ।" නිදේශක ආනුආනුමික අනුනුන කේද්‍ර, පේසිලවේනියා වුනුවුද්නාලය, සනුනුකු රානුනු අමේරිකා

මුස්ලිම්වරයෙකු සමාන ඉටු කරන්නේ ඇයි?

000000: 00000://000-00000.000/00/00/0000/107/

000000 000000: 00000://000-00000.000/00/00/0000/107/

000000 100 00 0000 2026 09:51:03 00