நலமுடன் வாழ்க!
Friday, 02 June 2017 11:49

நலமுடன் வாழ்க!

[இறைவன் தனது தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் மூலமாக இவ்வுலகிற்கு வழங்கிய அதிசய அறிவுகளை, எந்த ஒரு விஞ்ஞானியும் எக்கருவியையும் வைத்து அளவிட்டுவிட முடியாது. ஏனெனில் எந்த ஒரு விஞ்ஞானிக்கும் எட்டாத பல அறிவுகள் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப் படாமலேயே உள்ளன.

பாவமன்னிப்பு, துஆ, தர்மம் இவற்றுடன் இணைந்து சிகிச்சையின் பலன்களை எந்த நாடும், விஞ்ஞானியும் மறுக்கவியலாது. மனிதன் தன் இதயத்தை அல்லாஹ்வுடன் தொடர்பு படுத்திக் கொள்ளும்போது, அவனுக்கு மற்ற எல்லா உலக
மருத்துவங்களிலும் கிடைப்பதைவிட வலிமை மிக்க நலன்கள் கிடைக்கின்றன. இவை இலகுவில் நோயை வெளியாக்கி வெற்றி கொள்கின்றன.

"அல்லாஹ் அனுமதித்தவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்வது நோயை நலப்படுத்தும். அல்லாஹ் தடை

செய்தவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்தால் அந்நோய் நீங்காது" (அல் ஹதீஸ்,
அறிவிப்பாளர்: அபூ ஹுரைரா ரளியல்லாஹு அன்ஹு)]

உடல் நோய்கள் இரு வகைப்படும். ஒன்று; மனித, மிருகங்களின் வாழ்க்கையுடன் பின்னிப்பிணைந்டகவை. இவற்றிற்கு எந்த மருத்துவரின் சிகிச்சையும் தேவையில்லை. இவை பசி, தாகம், குளிர், களைப்பு ஆகியன. இவற்றிற்கு இயற்கையான பரிகாரங்கள்
உள்ளன. மற்றொன்று; மருத்துவரின் ஆலோசனையும், சிகிச்சையும் தேவைப்படும் நோய். உடலின் உஷ்ணமும், குளிர்ச்சியும், வறட்சியும், ஈரமும் ஏற்றத்தாழ்வு நிலையடையும்போது மனிதனின் மனநிலை பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. இதனால் மறைமுகமான அல்லது வெளிப்படையான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

"அல்லாஹ் தான் படைத்த ஒவ்வொரு நோய்க்கும் பரிகாரத்தையும் படைத்துள்ளான்". (நூல்:

1 / 6

நலமுடன் வாழ்க!
Friday, 02 June 2017 11:49

புகாரி)

அல்லாஹ்வின் தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்களும், அண்ணாரின் குடும்பத்தினரும், உட்கொண்ட மருந்துகள் எளிமையானவை. கலப்படமற்றவை. தாமும், தமது குடும்பத்தினரும், தோழர்களும், ஒரேவகையான பரிகாரங்களையே செய்து கொண்டனர். அவர்களது மருந்துகள் ஒற்றையானவையே! சில சந்தர்ப்பங்களில் சில மருந்துகளின் வீரியத்தைக் குறைப்பதற்காக அவ்ற்றுடன் சில துணை மருந்துகளைச் சேர்த்து உண்டிருக்கலாம். உணவைக்கொண்டு நீங்கும் வியாதிகளுக்கு உணவைக்கொண்டே சிகிச்சை செய்தனர்.

"வயிறே சகல நோய்களுக்கும் இருப்பிடம். (உணவிலிருந்து) ஒதுங்கியிருத்தல் என்பது எல்லா சிகிச்சைகளிலும் சிகரமானது. இவ்வாறு தவிர்த்தலைப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்'' என்பது
நபிமொழி.

உணவுப்பொருள்களால் குணமாகும் நோய்களுக்கு வேறு மருந்துகளை உட்கொள்வது தேவையற்றது. அவசியமின்றி மருந்துகளை உட்கொள்வது அதையே சார்ந்திருக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்தி விடுவதோடு, தேவைக்கு அதிகமாகவே அம்மருந்துகள் உடலில் சென்று தங்கி, நஞ்சாகி, வேறு பல நோய்களுக்குக் காரணமாகி விடுகின்றன. அளவுக்கதிகமான சத்துணவையும் உண்ணுதல் கூடாது. "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷம்" என்பார்களே, அதை நினைவில் கொள்வோம்.

எளிமையான உணவுகளை உட்கொள்வோர் அதிகம் நோயுறுவதில்லை. அப்படியும்
நோய் ஏற்பட்டுவிட்டால் அவர்களுக்குத் தேவை எளிமையான மருந்துகளே.

''அல்லாஹ்வின் தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் இருவகை உணவுகளை ஒரே நேரத்தில்

உண்டதில்லை". (நூல்: புகாரி) உணவுண்டபின் குறைந்தது அரை மணி நேரம் சென்ற பின்பு தான் தண்ணீர் அருந்துவார்கள்.

ஹளரத் உம்முல் முந்திர் ரளியல்லாஹு அன்ஹா அறிவிக்கிறார்கள்; "அல்லாஹ்வின்
தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் எனது கூடாரத்தினுள் வந்தார்கள். அப்போதுதான் நோயிலிருந்து நலமாகியிருந்த ஹளரத் அலீ ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்களும் கூட வந்தார்கள். எங்கள் இல்லத்துக்கு முன் பேரித்த மரம் இருந்தது.

2 / 6

நலமுடன் வாழ்க!
Friday, 02 June 2017 11:49

அதன் குலைகளிலிருந்து அண்ணல் நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் பழன்களைப்பறித்து உண்டார்கள். ஹளரத் அலீ ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்களும் அவ்வாறே பழங்களைப் பறித்துண்ட போது, நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள், அவர்களை நோக்கி, "மெதுவாக! மெதுவாக! நீங்கள் இப்போதுதான் நோய் நீங்கி நலமடைந்துள்ளீர்கள்" எனக் கூறினார்கள்.

ஹளரத் அலீ ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் மேற்கொண்டு அப்பழங்களை உண்பதை நிறுத்திக்கொண்டார்கள். நான் அவர்களுக்காக ஒரு கிழங்கை பார்லியுடன் காய்ச்சிக்கொடுத்தேன். திருநபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் ஹ்களரத் அலீ ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்களை நோக்கி, "இதை உண்ணுங்கள். இது தான் உங்களுக்குப் பொருத்தமான உணவு" என அருளினார்கள். (நூல்: இப்னு மாஜா)

நோயும் மருந்தும் :

இயற்கை பலவகையான மருந்துகளைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. அனுபவம் மூலமாக பல மூலிகை மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டன. வனவிலங்குகள், பறவைகளின் வாழ்க்கைகளை ஆராயும்போது பல மூலிகைகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டன. பாம்புகள் புதர்களிலிருந்து வெளியாகும்போது அவற்றின் பார்வை மங்கலாக இருக்கும். ஆதலால் ஒருவகை செடியில் தங்கள் கண்களைத் தேய்த்து பார்வையை கூர்மையாக்கிக்கொள்கின்றன.

இறைவன் தனது தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் மூலமாக இவ்வுலகிற்கு வழங்கிய அதிசய அறிவுகளை, எந்த ஒரு விஞ்ஞானியும் எக்கருவியையும் வைத்து அளவிட்டுவிட முடியாது. ஏனெனில் எந்த ஒரு விஞ்ஞானிக்கும் எட்டாத பல அறிவுகள் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப் படாமலேயே உள்ளன.

பாவமன்னிப்பு, துஆ, தர்மம் இவற்றுடன் இணைந்து சிகிச்சையின் பலன்களை எந்த நாடும், விஞ்ஞானியும் மறுக்கவியலாது. மனிதன் தன் இதயத்தை அல்லாஹ்வுடன் தொடர்பு படுத்திக் கொள்ளும்போது, அவனுக்கு மற்ற எல்லா உலக
மருத்துவங்களிலும் கிடைப்பதைவிட வலிமை மிக்க நலன்கள் கிடைக்கின்றன. இவை இலகுவில் நோயை வெளியாக்கி வெற்றி கொள்கின்றன.

"அல்லாஹ் அனுமதித்தவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்வது நோயை நலப்படுத்தும். அல்லாஹ் தடை

செய்தவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்தால் அந்நோய் நீங்காது" (அல் ஹதீஸ்,

3 / 6

நலமுடன் வாழ்க!
Friday, 02 June 2017 11:49

அறிவிப்பாளர்: அபூ ஹுரைரா ரளியல்லாஹு அன்ஹு)

அல்லாஹ்வின் தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் மூவகை மருத்துவங்களைச் செய்து கொண்டார்கள். அவை, இயற்கை மருத்துவம், ஆன்மீகச் சிகிச்சை, இயற்கை மருந்துகளும் ஆன்மீகச் சிகிச்சையும் கலந்த வைத்தியம் ஆகியன.

"ஒவ்வொரு நோய்க்கும் மருந்துண்டு. சரியான மருந்தை அறிந்து கொண்டால் இறைவன்

நாட்டப்படி நோயை நீக்க முடியும்."என்றார்கள் அண்ணல் நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள். (நூல்: முஸ்லிம்)

அரபிகளில் சிலர் திருநபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்களிடம் வந்து "யா ரஸூலல்லாஹ்! நாங்கள் மருந்துகள் உட்கொள்ளலாமா?" எனக் கேட்டனர். அதற்கு,
"ஆம்!" என பதிலளித்த அல்லாஹ்வின் தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்
அவர்கள், "அல்லாஹ்வின் அடியார்களே! மருந்தை உட்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், ஒன்றைத் தவிர மற்றெலா நோய்களுக்கும் அல்லாஹ் மருந்துகளைப் படைத்துள்ளான்" என்று கூறிய பின், "அந்த மருத்துவ அறிவைப் பெற்றுக்கொண்டவன் பலனடைவான். அதைப் புறக்கணித்தவருக்கு எப்பலனும் கிட்டாது"

என மேலும் கூறினார்கள். அவ்வரபிகள்,
"நலம் கிட்டாத அந்த ஒன்று என்ன?"

என வினவியபோது,
"முதுமை"

என திருத்தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் பதிலளித்தார்கள். (நூல்: முஸ்லிம்)

நோய்களில் இருவகை :

நோய்களின் இரு வகைகளில் முதலாவது இதய நோய். இரண்டாவது அவசியமற்ற பொருட்கள் உடலில் தேங்குவதன் விளைவாக உண்டாகும் பொதுவான நோய்கள்.அதிகமான உணவு, முந்தைய உணவு செரிக்கும் முன்பே அடுத்த உணவை உண்பது, எதிர் குணமுள்ள பல உணவுகளைக் கலந்து உண்பது ஆகியவை இந்நோய்களுக்குக் காரணமாகலாம்.

அல்லாஹ்வின் திருத்தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறினார்கள்;

4 / 6

நலமுடன் வாழ்க!
Friday, 02 June 2017 11:49

"மனிதன் தன் வயிற்றைவிட மோசமான எப்பாத்திரத்தையும் நிரப்புவதில்லை. ஆதமின் மகன் தன் முதுகை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொள்ள சில கவளங்களே போதுமானவை. இதைவிட அதிகமாக உண்ண வேண்டியிருந்தால் மூன்றிலொரு பாகம் உணவும், மூன்றிலொரு பாகம் தண்ணீரும் உட்கொண்டு மீதி மூன்றிலொரு பாகத்தைக் காற்றாக (காலியாக) விட்டு விடட்டும்.'' (நூல்: மஸ்னத்)

நோயாளிக்கு சத்துள்ள உணவை அளவுடன் கொடுக்க வேண்டும். அதுவே சிறந்தது. நோயாளியின் மனமகிழுக்குச் சுற்றுப்புற மணமும் காரணமாவதால் நல்ல செய்திகளையே அவரிடம் பேச வேண்டும். எண்ணத்தில் மகிழ்ச்சியேற்படும்போது அம்மகிழ்ச்சியே உணவாகிறது. மகிழ்ச்சி இரத்தத்தை இளக வைப்பதால், அவரது நாளங்களில் இரத்தம் சுலபமாக ஓடுகிறது. உடலின் சுறுசுறுப்பும் சக்தியும் உண்டாகிறது.

நோயாளிகளுக்கு வலுக்கட்டாயமாக உணவூட்ட வேண்டியதில்லை. இதனால் தான் அல்லா ஹ்வின் தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் "நோயாளிகளை உண்ணவும், குடிக்கவும் வற்புறுத்தாதீர்கள். ஏனெனில், அல்லாஹ் அவர்களுக்கு உணவும், குடிப்பும் அளிக்கின்றான்" என அருளினார்கள்.

காய்ச்சல் :

"காய்ச்சல், கொதிக்கும் நரக நெருப்பிலிருந்து வந்த உஷ்ணம். அதை நீரைக்கொண்டு குளிரச் செய்யுங்கள்" (நூல்: புகாரி, முஸ்லிம்)

சில வேளைகளில், சாதாரண மருத்துவம் வழங்க இயலாத சில நன்மைகளை காய்ச்சல்கள் உடலுக்கு அளிக்கின்றன.

அல்லாஹ்வின் தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் அருளினார்கள்:

"ஒரு நாள் காய்ச்சல் ஒரு வருடப் பாவங்களைப் போக்கி விடுகிறது."

5 / 6

நலமுடன் வாழ்க!
Friday, 02 June 2017 11:49

இதன் பொருளாவது, மனித உடலில், முன்னூற்று அறுபது மூட்டுக்கள் உள்ளன. ஒரு நாள் காய்ச்சல், ஒரு மூட்டுக்கு ஒரு நாள் வீதம் இந்த அனைத்து நாட்களுக்கும் மன்னிப்பைப் பெற்றுத்தருகிறது.

இரண்டாவது பொருள், ஒரு நாள் காய்ச்சலின் விளைவு ஒரு வருடம் வரை நீடிக்கலாம். எவ்வாறெனில் அல்லா ஹ்வின் திருத்தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் கூறினார்கள், "மது குடிப்பது ஒருவரின் நாற்பது நாட்களின் தொழுகைகளை வீணாகி விடுகிரது. அத்தொழுகைகள் ஒப்புக்கொள்ளப்படுவதில்லை." குடித்த போதை குறைந்தது நாற்பது நாட்களுக்கு குடித்தவனின் நரம்பு மண்டலத்தைப் பலவீனப் படுத்தி விடுகிறது என்ற பொருளையும் இங்கு நோக்கலாம்.

நோயாளிக்குச் சிறிது உணவு :

அல்லாஹ்வின் திருத்தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அருளினார்கள்; "அல்லாஹ் தனது அடியானை பிரியப்படும்போது, இவ்வுலகின் கவர்ச்சியிலிருந்து அவனைப் பாதுகாக்கிறான். எவ்வாறெனில், உங்களில் நோயுற்றோரை உணவிலிருந்தும், குடிப்பிலிருந்தும் நீங்கள் பாதுகாப்பது போல".

"வயிறு உடலின் மத்திய பாத்திரம். நரம்புகள் அதனுடன் இணக்கப்பட்டுள்ளன. வயிறு ஆரோக்கியமாக இருந்தால், அது நரம்புகளில் பிரதிபலித்து உடலுக்கும் ஆரோக்கியம் அளிக்கப்படும். மாறாக, வயிறு கெட்டிருப்பின் அத்தீங்கும் நரம்புகள் வாயிலாக உடலில் பரவும்.".

ஏதாவது ஒரு வீட்டில் மரணம் சம்பவித்துவிட்டால், அங்கு வருகை தந்திருக்கும் பெண்கள் தங்களுக்குள் ஆலோசனை செய்து அவரவர் வீடுகளுக்குத் திரும்பியதும் தங்களால் இயன்ற அளவு உணவு தயாரித்து மரணம் சம்பவித்த வீட்டினருக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள். அன்னை ஆயிஷா ரளியல்லாஹு அன்ஹா அவர்கள் அப்பெண்களை "தல்பினா" என்னும் கஞ்சி தயாரித்து அனுப்பும்படி பணிப்பார்கள். தல்பினா என்பது பார்லி மாவும், தேனும் கலந்து காய்ச்சப்பட்ட கஞ்சியாகும்.

6 / 6