

മിതാഹാരവും ആരോഗ്യവും

مَا مَلَآ أَدْمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتِ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتْ لِشَرَابِهِ وَتُلْتْ لِنَفْسِهِ (ترمذی ، حاکم).

നബി(സ) അരുളി: “ഉദരത്തേക്കാൾ മോശമായ ഒരു പാത്രവും മനുഷ്യൻ നിറച്ചിട്ടില്ല. മനുഷ്യൻ തന്റെ മുതുകിനെ നേരെ നിർത്തുന്ന ഏതാനും ഉരുളകൾ മതിയാകുന്നതാണ്. അനിവാര്യമാണെങ്കിൽ മുന്നിലൊരുഭാഗം ഭക്ഷണത്തിനും മുന്നിലൊരുഭാഗം പാനീയത്തിനും മുന്നിലൊരുഭാഗം ശ്വസനത്തിനും അവൻ ഉപയോഗിക്കട്ടെ” (തിർമിദി, ഹാകിം).

ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമായ ജീവിതമാണ് സർവ്വവും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. അതിനുള്ള പ്രധാന വഴിയിതാണ്; അമിതാഹാരം ഒഴിവാക്കുക, മിതാഹാരശീലം വളർത്തുക. ആമാശയം കൃഷ്ണത്തിലാവുന്നതാണ് മിക്കരോഗങ്ങളുടെയും കാരണം. ഈ ഹദീസിലെ നിർദ്ദേശം പാലിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒട്ടേറെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.

ആമാശയത്തിന്റെ മുന്നിലൊരു ഭാഗമാണ് ഭക്ഷണത്തിന് അനുയോജ്യം.

അതിനേക്കാൾ അധികം കഴിച്ചാൽ ഉറക്കം വരും. അലസതയുണ്ടാവും. ക്രമേണ ശരീരത്തിന് ഭാരം വർധിക്കും. ഒടുവിലത് അജീർണവും ഉദരരോഗവുമായി ശരീരത്തെ പ്രയാസപ്പെടുത്തും.

മിതാഹാരമാണ് ഖുർആൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്: “നിങ്ങൾ തിന്നുകയും കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക. അമിതമാക്കരുത്. അമിതമാക്കുന്നവരെ അല്ലാഹു ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല” (ഖുർആൻ 7:31).

ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചക്കും നില

നിൽപ്പിനും ആവശ്യമായതേ കഴിക്കാവൂ. എങ്കിൽ ആമാശയം പ്രവർത്തനക്ഷമവും ശുദ്ധവുമായിരിക്കും. വയർ നിറച്ചുഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ അത് ആമാശയത്തിന് പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇടവരുത്തും.

എപ്പോഴും വയർ നിറക്കുന്ന ശീലം കാലികളുടേതാണെന്ന് പറയാറുണ്ട്. രോഗമുക്തമായ ജീവിതമാണ് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ വയർ നിറച്ചുണ്ണുന്നത് നന്നല്ല. വിശ്വാസിയുടെ സംസ്കാരവുമല്ല.

‘മെലിഞ്ഞ വയർ സത്യവിശ്വാസിയുടെ ലക്ഷണമാണ്’ എന്ന് ഒരിക്കൽ പ്രവാചകൻ പറയുകയുണ്ടായി. മിതാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യമാണിത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അതിസാരം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയവ അമിതാഹാരം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെന്ന് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം മുന്നറിയിപ്പു നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

നബി(സ) പറഞ്ഞു: ‘സത്യവിശ്വാസി ഒരു കൂടലിൽ ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ, നിഷേധി ഏഴു കൂടലിൽ ഭക്ഷിക്കുന്നു’ (മുസ്ലിം).

ഈ ഹദീസ് വിശദീകരിച്ചുകൊണ്ട് ശാഹ് വലിയുല്ലാഹിദുഹ്ലവി എഴുതുന്നു: ‘സത്യനിഷേധിയുടെ ലക്ഷ്യം വയറാണ്. വിശ്വാസിയുടേത് പരലോകവും. അതിനാൽ ഭക്ഷണം കുറക്കലാണ് വിശ്വാസിക്ക് അനുയോജ്യം. മാത്രമല്ല അത് വിശ്വാസത്തിന്റെ ശാഖയുമാണ്. ആർത്തിയാവട്ടെ സത്യനിഷേധത്തിന്റെ ഭാഗവും’ (ഹുജ്ജത്തുല്ലാഹിൽ ബാലിഗ്: 2/186).

ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമായൊരു സമൂഹത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയാണ് ഇതിലൂടെയെല്ലാം ഇസ്ലാം ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ■

കെ. അബ്ദുൽ ജബ്ബാർ കുറാൻ