

റമദാൻ രോഗാതുരമാക്കരുതേ!

റമദാൻ ആഗതമായ സാഹചര്യത്തിൽ ചില ആരോഗ്യചിന്തകൾ കുറിക്കട്ടെ:

കേട്ടും വായിച്ചും നോമ്പിന്റെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരാളം അറിഞ്ഞവരാണ് നമ്മൾ. വിരോധാഭാസമെന്നു പറയട്ടെ, റമദാനെ തുടർന്ന് രോഗാതുരത വർധിക്കുന്നു എന്നതാണ് വസ്തുത. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ എന്നിവ സഹോടനാത്മകമായി വർധിക്കുന്നുവെന്നും മലബാർ മേഖലയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് മുസ്ലിംകൾക്കിടയിൽ വളരെ കൂടുതലാണെന്നുമാണ് അനുഭവോദിത പഠനറിപ്പോർട്ടുകളും കണക്കുകളും വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചും ആഹാരക്രമത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള ശ്രദ്ധയില്ലായ്മയാണ് ഇതിന് പ്രധാന കാരണം. അതുപോലെ വായ, ആമാശയം, വൻകുടൽ എന്നിവയിലെ അർബുദങ്ങൾ വൻതോതിൽ വർധിക്കുന്നുവെന്നും മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട് ജില്ലകളിൽ അവ വളരെ കൂടുതലാണെന്നും കാണുന്നു. പുകവലി, മുറുക്കൽ, ഇറച്ചി(ബീഫ്)യുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം എന്നിവ ഇതിന് പ്രധാന കാരണങ്ങളായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടുന്നു. പുകവലിയും അതുമൂലമുള്ള രോഗങ്ങളും പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ല. Slow Suicide (സാവധാനമുള്ള ആത്മഹത്യ) എന്നാണ് അതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. യൂസുഹുൽ ഖറദാവിയെപ്പോലുള്ള പണ്ഡിതന്മാർ 'ഹറാം' എന്ന് വിധിയെഴുതിയിട്ടും അത് കുറക്കാൻ പോലും തയാറാകാത്ത ധാരാളം പേർ സമുദായത്തിലുണ്ട് എന്നതാണ് ദുഃഖകരം.

കരിച്ചതും പൊരിച്ചതും എണ്ണയിൽ

കുളിപ്പിച്ചതുമായ വിഭവങ്ങളാൽ തീന്മേശ വിഭവസമൃദ്ധമാകുന്നതും 'നോമ്പല്ലേ' എന്ന ന്യായത്തിൽ അവയെല്ലാം വാരിവലിച്ച് അകത്താക്കുന്നതും റമദാനിലും അതിനു ശേഷമുള്ള മാസങ്ങളിലും കൊളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവ ക്രമാതീതമായി കൂടാൻ ഇടയാക്കുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ നൽകുന്ന സൂചന. നോമ്പ് തുറന്നയുടനെ വാരിവലിച്ച് കഴിച്ചത് കാരണം ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം എന്നിവ വന്നതിന്റെയും മരണം വരെ സംഭവിച്ചതിന്റെയും ധാരാളം അനുഭവസാക്ഷ്യങ്ങളുണ്ട്. സാങ്ക്രമികരോഗങ്ങൾ പടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ സമയത്ത് വിശനതിനു ശേഷം ധാരാളം കൊഴുപ്പ് കഴിക്കുന്നത് പ്രതിരോധശേഷിയെ ബാധിക്കും. തന്മൂലം സാങ്ക്രമികരോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത ഏറുന്നു. അതിനാൽ റമദാൻ രോഗാതുരമാക്കുന്നതിന് പകരം ആരോഗ്യപ്രദമാക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശുദ്ധവെള്ളം, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ കൂടുതലായി, പറ്റുമെങ്കിൽ അവ മാത്രമായി നമ്മുടെ നോമ്പ് മെന്നുവിൽ വരേണ്ടതുണ്ട്. മൾറിബ് ബാങ്ക് കൊടുത്ത യൂടൻ ഈത്തപ്പഴംകൊണ്ട് നോമ്പ് തുറക്കുക. ശുദ്ധജലമോ നാരങ്ങ നീരോ അല്ലെങ്കിൽ ഫ്രഷ് ജ്യൂസോ കൊണ്ട് ദാഹമകറ്റുക. ശേഷം മൾറിബ് നമസ്കാരത്തിനും പ്രാർത്ഥനക്കും ശേഷം കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ഇതിലൂടെ മൾറിബ് 'ഖളാ' ആകില്ല എന്ന് മാത്രമല്ല, പകൽ മുഴുവൻ വിശ്രമിച്ച നമ്മുടെ ആമാശയപ്പേശികൾക്കും ദഹനഗ്രന്ഥികൾക്കും പൂർവസഥിതിയിൽ വരാനുള്ള



സമയം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും.

പുകവലി എന്ന മാരകമായ ദുശ്ശീലം നിർത്താൻ ഏറ്റവും പറ്റിയ സമയമാണ് നോമ്പുകാലം. പകൽസമയത്ത് വലിക്കാതിരിക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമല്ല, അല്ലാഹുവുമായി കൂടുതൽ അടുക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ഇഹരാശക്തിയും നിശ്ചയദാർഢ്യവും കൂടുതലായി ഉണ്ടാകും എന്നതും പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാൻ സഹായകമാണ്. ഇത്തരം ദുശ്ശീലങ്ങളുള്ള കൂടും ബാഗങ്ങളോ സുഹൃത്തുക്കളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരെ ഉപദേശിക്കാനും ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഡോ. ജഅ്മർ ബശീർ, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ്

മുസ്ലിം സംഘടനകൾ ശ്രദ്ധിക്കണം

തീരദേശവാസികളെയും അവരുടെ വിഷമതകളെയും കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച ഉചിതമായി ('കരയ്ക്കടുക്കാത്ത ജീവിതങ്ങൾ' - ലക്കം 13). തീരദേശ ജനതയുടെ പിന്നാക്കാവസ്ഥയുടെ അടിസ്ഥാനം പ്രധാനമായും വിദ്യാഭ്യാസക്കുറവ് തന്നെയാണ്. പഠനപാതിയിൽ നിർത്തി ഇവർ ജോലിക്കിറങ്ങുന്നു. പുറംലോകത്തിന്റെ ഹൈടെക് വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് ഇവർ ചിന്തിക്കുകപോലും ചെയ്യുന്നില്ല. ഈ സമൂഹത്തിനു വേണ്ടി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ നന്മ, അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസ സങ്കൽപത്തിന് മാറ്റം വരുത്തുക എന്നതാണ്. മുസ്ലിം സംഘടനകളുടെ ശ്രദ്ധയോ പരിഗണനയോ തീരദേശത്തേക്ക് കടന്നുചെല്ലാത്തത് ഒരു മുഖ്യപ്രശ്നം തന്നെയാണ്.

ടി.ബി ജമീല പനയക്കടവ്

തീരദേശവാസികൾക്കുവേണ്ടി

തീരദേശവാസികളുടെ ഉന്നമനത്തിന് പൊതുസമൂഹത്തിന് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ: അവരെ വിദ്യാഭ്യാസപരമായി മുൻപന്തിയിലെത്തിക്കുക, അതിനുവേണ്ടി പ്രയത്നിക്കുന്ന 'മെസ്സേജ്' പോലുള്ള സംരംഭങ്ങളെ കഴിയുംവിധം സഹായിക്കുക, തീരദേശവാസികൾക്ക് ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്ന ഒഴിവുസമയങ്ങളെ ക്രിയാത്മകമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലുള്ള കൈത്തൊഴിലുകൾ അഭ്യസിപ്പിക്കുക, തീരദേശ ജനതകൾക്കുവേണ്ടി ഗവൺമെന്റ് അനുവദിക്കുന്ന ആനുകൂല്യങ്ങൾ നേടിക്കൊടുക്കാൻ യത്നിക്കുക, തീരദേശ ജനതയുടെ ഒരുമ തകർക്കുന്ന വർഗീയ കലാപങ്ങൾ ബാഹ്യശക്തികളുടെ കടന്നുകയറ്റം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവരെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.

എം. ഖാലിദ് ചെങ്ങമനാട്

നൊമ്പരപ്പെടുത്തുന്ന

അനുഭവ വിവരണം

'ഖൂർആൻ പഠിക്കാൻ ഗിരിജ, എതിർപ്പുമായി പ്രമാണിമാർ' എന്ന അബ്ദുൽഹക്കീം കൊല്ലത്തിന്റെ അനുഭവവിവരണം (ലക്കം 11) മനസ്സിനെ വല്ലാതെ മുറിവേൽപ്പിച്ചു. മുസ്ലിം സമുദായത്തിലെ ചില യാഥാസ്ഥിതികരുടെ വികല കാഴ്ചപ്പാട് കാരണം ഖൂർആന്റെ വെളിച്ചം ലഭിക്കാതെ നിരാശരാകേണ്ടിവന്ന വൈദ്യരുടെയും മകളുടെയും അനുഭവം ഇസ്ലാമിനെ സ്നേഹിക്കുന്ന ആരെയും വേദനിപ്പിക്കും. മാനവസമൂഹത്തിന്റെ സന്മാർഗദർശനത്തിനായി ഇറക്കപ്പെട്ട വിശുദ്ധ ഖൂർആൻ അതിന്റെ വെളിച്ചം തേടി വരുന്നവരുടെ മുന്നിലെങ്കിലും തുറന്നു വെച്ചുകൂടേ! ഇസ്ലാമിന്റെ സഹിഷ്ണുതയും വിശാലതയും കാണിച്ചുകൊടുക്കാൻ ബാധ്യസ്ഥരായ വർ തന്നെ അതിനെ പുറംകാൽകൊണ്ട് ചവിട്ടിത്തെറിപ്പിക്കുന്നത് ഒരിക്കലും പൊറുപ്പിച്ചുകൂടാത്തതാണ്.

എ.കെ അബ്ദുൽമജീദ്, കുവൈത്ത്