

ആവശ്യമായതേ ഭക്ഷിക്കാവൂ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: طَعَامُ الْاِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَ طَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْارْبَعَةِ (بخارى)

അബൂഹൂറൈറ(റ)യിൽ നിന്ന് നിവേദനം. നബി (സ) അരുളി: “രണ്ട് പേരുടെ ആഹാരം മൂന്ന് പേർക്കും, മൂന്ന് പേരുടേത് നാല് പേർക്കും മതിയാവും” (ബുഖാരി).

ഇസ്ലാം പ്രകൃതി മതമാണ്. മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് അത് മുന്തിയ പരിഗണന നൽകുന്നു. ആരോഗ്യവും ആഹാരവും തമ്മിൽ വലിയ ബന്ധമുണ്ട്. ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ആഹാരം അത്യാവശ്യമാണ്. ആഹാരത്തെ അല്ലാഹുവിന്റെ മഹത്തായ അനുഗ്രഹമായി എണ്ണുന്ന ഇസ്ലാം, ശരീരത്തെ പട്ടിണി കിടാൻ അനുവദിക്കുന്നില്ല.

മറ്റു പല കാര്യങ്ങളിലുമെന്ന പോലെ ഭക്ഷണത്തിലും മിതത്വം കൈക്കൊള്ളണമെന്ന് ഇസ്ലാം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. മിതാഹാരമാണ് ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സഹായകമായിട്ടുള്ളത്. ധൂർത്തും ദുർവ്യയവും കൈവെടിയണം. ‘തിന്നുക കൂടിക്കുക അമിതമാവരുത്. അമിതത്വം കാണിക്കുന്നവരെ അല്ലാഹു ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല’ എന്നാണ് ഖുർആൻ പറയുന്നത്.

‘വയറിനേക്കാൾ മോശമായ ഒരു പാത്രവും മനുഷ്യൻ നിറച്ചിട്ടില്ല’ എന്ന് പഠിപ്പിച്ച പ്രവാചകൻ, നട്ടെല്ലു നിവർന്ന് നിൽക്കാനാവശ്യമായ ഭക്ഷണമേ മനുഷ്യനാവശ്യമുള്ളൂ എന്നും ഉണർത്തി.

രണ്ടു പേരുടെ ഭക്ഷണം മൂന്ന്

പേർക്കും, മൂന്ന് പേരുടേത് നാല് പേർക്കും മതിയാകും വിധം ലളിതമായിരിക്കണം ഭക്ഷണക്രമം.

വയറിന്റെ മൂന്നിലൊന്ന് ഭക്ഷണം, മൂന്നിലൊന്ന് വെള്ളം, മൂന്നിലൊന്ന് ഒഴിച്ചിടണം എന്നാണ് റസൂൽ (സ) പഠിപ്പിച്ചത്.

നമ്മിൽ പലരുമിന്ന് ‘ഭക്ഷണം കഴിച്ച് രോഗികളാകുന്നു, മരുന്ന് കഴിച്ച് മരിക്കുന്നു’ എന്ന താണവസ്ഥ. മുഖൊക്കെ വിശപ്പിന്റെ കാഠിന്യത്താലാണ് മനുഷ്യൻ വയറുവേദന വന്നിരുന്നതെങ്കിൽ, ഇന്ന് അമിതാഹാരമാണ് മനുഷ്യൻ പല വിധത്തിലുള്ള ഉദരരോഗങ്ങളും സമ്മാനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ആഹാര പദാർഥങ്ങളിൽ അനാവശ്യമായ പലതരം കൊഴുപ്പുകളും കലരുന്നത് കാരണം അത് മാർകമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് വരെ കാരണമായിത്തീരുന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ വിഭവസമൃദ്ധിയിലാണ് ഇന്ന് പൊതുവിൽ മനുഷ്യർ പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. തിന്ന് തീർക്കാനാവാതെ പലരും ഭക്ഷണം പാഴാക്കിയുകയാണ്. അതേസമയം ഒരു നേരത്തെ ആഹാരത്തിന് വകയി

ല്ലാത്ത പട്ടിണിപ്പാവങ്ങൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ടെന്ന് ആരും ഓർക്കുന്നില്ല. ‘അയൽവാസി പട്ടിണി കിടക്കുമ്പോൾ വയർ നിറച്ചുണ്ണുന്നവൻ വിശ്വാസിയല്ല’ എന്ന് പഠിപ്പിക്കപ്പെട്ട സമൂഹം ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല, മറ്റു പല കാര്യങ്ങളിലും ധൂർത്തിനും ദുർവ്യയത്തിനും അടിപ്പെടാൻ പാടില്ലാത്തതാണ്. ഈ വിഷയത്തിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃക കാണിച്ചു കൊടുക്കാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ് വിശ്വാസികൾ.

അനുവദനീയവും നല്ലതുമായ ഭക്ഷ്യ പദാർഥങ്ങൾ ആഹരിക്കാനാണ് ഖുർആൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന് നാം കഴിക്കുന്നതിൽ പലതും നല്ലതല്ല. എന്നു മാത്രമല്ല, ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരവുമാണ്. മാർക രോഗങ്ങൾക്ക് പോലും കാരണമായിത്തീരുന്ന രാസ വസ്തുക്കളടങ്ങിയതാണ് പല ഭക്ഷണങ്ങളും. ഇത്തരം ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങൾ നാം വർജ്ജിക്കുക തന്നെ വേണം. നാവിലെ രസമുകുളങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ വേണ്ടി വലിയ ആപത്തുകൾ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നത് വിഡ്ഢിത്തമാണ്.

