



١٩

قم ، نينوا - تلفن : ٧٣٢٦٢٨

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக்
(அலை) அவர்களின்
மருத்துவப் பணிகள்



இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் மருத்துவப் பணிகள்

ஸபீர் ஹாபிஸ் B.A (Hons), M.A



இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் மருத்துவப் பணிகள்

நபி (ஸல்) அவர்களுக்குப் பின், அவர்களது சமூகத்தை வழிநடாத்தும் பொறுப்பு, அவர்களது பரம்பரையில் தோன்றிய இமாம்கள் மீது சுமத்தப்பட்டது. நபித்துவத்தின் பெறுமானத்தை நிகர்த்த அந்தப் பொறுப்பை, தம்மை எதிர்கொண்ட பல்வேறு எதிர்ப்புகள், தடைகள், மூர்க்கத்தனங்கள், சமய விரோதப்போக்குகள், அதிகாரக்கெடுபிடிகளுக்கு மத்தியிலும் இமாம்கள் மிகச் சிறப்பாக நிறைவேற்றி வெற்றி கண்டார்கள்.

அந்த இமாம்கள், இம்மை-மறுமை சார்ந்ததும், மனிதர்கள் தேவையுறக்கூடிய அனைத்துத் துறைகளுடனும் தொடர்புடையதுமான சகல அறிவு நுணுக்கங்களையும் தெளிவாகவும் பூரணமாகவும் அறிந்தவர்களாகவும், அல்லாஹ்வினால் அவை தொடர்பாக அறிவூட்டப்பட்டவர்களாகவும் இருந்தார்கள். அத்தகைய அறிவுத்துறைகளில் ஒன்றாக மருத்துவம் விளங்குகின்றது.

உலகிலுள்ள எல்லா நோய்களுக்குமான மருந்தை அல்லாஹ் படைத்துள்ளான். அந்த மருந்தை அறியும் திறனுள்ளவர் யார்? நோயாளிக்கு, அவனது நோயை நீக்கும் மருத்துவத்தை பரிபூரணமான முறையில் வழங்கக் கூடியவர் யார்? அத்தகையவர், படைப்புகளை வழிகாட்டுவதற்காக அல்லாஹ்வினால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அதிகாரமுள்ள இமாமாக அன்றி வேறு எவராகவும் இருக்க முடியாது. இந்த இமாம், சகல துறைகளிலும் மனிதர்களுக்கு நன்மையாயும், தீமையாயும் அமையவல்ல அனைத்து விடயங்களையும் தெளிவாக அறிந்தவராகவும், அவற்றை உரிய முறையில் கையாளவல்ல ஆளுமை கொண்டவராகவும் இருப்பது அவசியமாகும். அப்போதே, அல்லாஹ் அவர் மீது சுமத்தியுள்ள பொறுப்பை சரிவர நிறைவேற்றும் வல்லமை மிக்கவராக அவர் இருக்க முடியும்.

இத்தகைய பரிபூரணமான ஆளுமை கொண்டவராக அஹ்லுல்பைத் இமாம்களில் ஆறாமவரான இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களை அடையாளங்காண முடிகின்றது. தமக்கு முந்திய பிந்திய இமாம்களைப் போன்றே, அவர்களும், ஒரு பெரும் சமூகத்தை வழிநடாத்துவதற்கான சகல துறைகளிலுமான ஆற்றலை முழுமையாகக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள், இஸ்லாமிய சட்டக்கலை, இஸ்லாமியக் கோட்பாடு, அல்குர்ஆன் விளக்கவுரை, மருத்துவம், இலக்கியம், அறிவியல், ஆன்மீகம், அரசியல் உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளிலும் காலத்தால் அழியாத பெரும் பணிகளையும், சமூக முன்னேற்றப் பங்களிப்புகளையும் வழங்கி யுள்ளார்கள். இவற்றில், இமாமவர்கள் மருத்துவத்துறைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புகள் பற்றிய குறுகிய ஆய்வொன்றை முன்வைப்பது இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

அ) இஸ்லாமிய மருத்துவம்

மனித வாழ்க்கையில் நோய்களின் வருகை தவிர்க்க முடியாதது. அல்லாஹ்வின் இருப்பையும், அவனது உதவியின்றிய வாழ்க்கையின் சாத்தியமின்மையையும் உறுதிப்படுத்தும் தன்மை கொண்ட இந்நோய்களை அல்லாஹ்வே இறக்கி வைக்கின்றான்; அவற்றுக்கான மருந்துகளையும் அவனே இறக்கி வைத்துள்ளான் என்பது இஸ்லாத்தின் கொள்கையாகும். நோய்களுக்கான மருந்தைத் தேடும் முயற்சிகள், மருத்துவம் என்ற புதிய துறையை உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தியுள்ளன.

இஸ்லாம், மருத்துவ முயற்சிகளை எப்போதும் ஆதரித்தும் வலியுறுத்தியும் வந்துள்ளது. அது தொடர்பான சட்டங்களையும் அறிவுரைகளையும் தொகுத்துக் கூறியுள்ளது. நபி (ஸல்) அவர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இஸ்லாம் தோன்றுவதற்குப் பல்லாண்டுகளுக்கு முன்பே முற்கால நாகரிகங்கள் மருத்துவத்துறையில் குறிப்பிடத்தக்க புலமையுடன் விளங்கி வந்தனவெனினும், இஸ்லாம், மருத்துவத்துறையை புதிய பாணியில் வடிவமைத்ததோடு, மனிதர்களுக்கு முற்றிலும் பயனளிக்கும் வகையிலான

ஆன்மீக நறுமணத்துடன் அதனை வளர்த்தெடுக்கவும் முயற்சித்து வந்துள்ளது. இஸ்லாத்தின் பொறுப்பாளர்களாகக் கடமையாற்றிய இமாம்கள், கலீபாக்கள், இறைநேசர்களின் வரலாறுகள் இதனை உறுதிப்படுத்தி நிற்கின்றன.

நபி (ஸல்) அவர்களுக்குப் பின் இஸ்லாமிய மருத்துவத்துறைக்குப் பெரும் பங்காற்றியவர்களில், காலத்தாலும், அறிவுத்திறனாலும் முதன்மையானவராகக் கொள்ளப்படுபவர் இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களாவார். அவர்களுக்குப் பின்னர் தோன்றிய அலி இப்னு அப்பாஸ், அல்ராஸி, இப்னு ஸீனா, இப்னு ஸுஹர் போன்ற புகழ்பெற்ற முஸ்லிம் மருத்துவவியலாளர்களினது மருத்துவப் பணிகளுக்கும், அவர்களது காலகட்டங்களில் மருத்துவமனைகள், வைத்திய பீடங்கள், மருந்தகம், தாதியர், ஓளடதங்களின் தரநிர்ணயம், மருந்து விநியோகஸ்தர்களின் உத்தரவுப்பத்திரம் எனப் படிப்படியாக வளர்ச்சி கண்டு வந்த மருத்துவத்துறையின் அபிவிருத்திக்கும் இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் வழிகாட்டல்களும், மருத்துவ அறிமுகப் பாடங்களும், அல்குர்ஆன் விளக்கவுரைகளும் பிரதான பங்காற்றியுள்ளதென்ற உண்மையை அவர்களது வரலாற்றை ஆய்வுக்குட்படுத்தும் எவரும் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

ஆ) இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் மருத்துவம் ஓர் அறிமுகம்

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் பன்முக ஆளுமை வெளிப்பாடுகளில் முக்கியமானதாகக் கொள்ளப்படுவது, அவர்கள் மருத்துவத்துறைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புகளாகும். மருத்துவத்துறையில் சர்வதேசப் புகழ்பெற்று விளங்கிய கிரேக்க நாகரிகத்திற்குப் பிந்தியதாகவே, இமாமவர்களின் மருத்துவத்துறை சார் மொழிவுகள் அமைந்திருந்த போதிலும், ஆன்மீகத்தையும் இலௌகீகத்தையும் இருவேறு கூறுகளாகப் பிரிக்காமல்,

இரண்டிலிருந்தும், அல்லது இரண்டின் இணைப்பிலிருந்தும் மருத்துவச் சான்றுகளை வெளிப்படுத்திக் காண்பித்தமை இமாமவர்களது பங்களிப்பின் தனித்துவப் பண்பாக விளங்கியது. குறிப்பாக, மருத்துவ வழிமுறைகளில் ஆன்மீகச் செல்நெறிகளை முதன்மைப்படுத்தியமை இமாமவர்களின் விசேட அம்சமாகும். சிகிச்சைக்காக அல்குர் ஆன் வசனங்கள், அல்லாஹ்வின் திருநாமங்கள், துஆக்கள், நற்செயல்கள், வணக்கவழிபாடுகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதை ஆன்மீக மருத்துவமாகவும், புற்பூண்டுகள், உணவு வகைகள், குடிபானங்கள், பழங்கள், எண்ணெய்கள் முதலானவற்றைப் பயன்படுத்துவதை இலௌகீக மருத்துவமாகவும் இமாமவர்களின் பயிற்றுவிப்புகளை இரண்டாகப் பிரித்து நோக்க முடியும். எவ்வகையான மருத்துவ முறைகளைப் பயன்படுத்தினாலும், அவற்றின் மூலமாக நோய் நிவாரணம் சிடைக்குமென்றும், அந்த நிவாரணத்தை வழங்குவது நோய்களை ஏற்படுத்துபவனான அல்லாஹ் ஒருவனே என்றும் உறுதியாக நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும் என்பது இமாமவர்கள் தமது மருத்துவ முயற்சிகளில் முன்வைத்த பிரதான நிபந்தனையாகும்.

இமாமவர்கள், சமுதாயத்தின் ஒவ்வொரு தேவையையும் நிவர்த்தி செய்யும்படியான பரந்த ஆளுமை மிக்க மருத்துவப் பணிகளை அறிவுரைகளாகவும், ஆலோசனைகளாகவும், வழிகாட்டல்களாகவும், குறிப்புரைகளாகவும், பயிற்றுவிப்புகளாகவும் சமூகத்துக்கு வழங்கியுள்ளார்கள். நோய்கள் வருமுன் பாதுகாப்பாக இருக்கும் வழிமுறைகள், வந்தபின் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழிமுறைகள், நோய்கள் விலகிய பின் அவற்றின் தாக்கங்களையும் பாதிப்புகளையும் உடலிலிருந்தும் மனதிலிருந்தும் அகற்றிக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள், மற்றும் நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழிசமைக்கும் உணவு வகையறாக்கள், அவற்றை உட்கொள்வதற்கான முறைகள், அளவீடுகள் தொடர்பான ஆலோசனை வழிமுறைகள் என மருத்துவத்தின் பல்வேறு தளங்களிலும் இமாமவர்கள் அரிய வழிகாட்டல்களை வழங்கியுள்ளார்கள்.

ஹதீஸ் மற்றும் வரலாற்று நூல்களில் நிறைந்து காணப்படும்

மருத்துவம் சார்ந்த குறிப்புகள், வழிகாட்டல்கள், அறிவுரைகள், முன்மொழிவுகள் அடங்கலான இமாமவர்களின் வெளியீடுகள், அவர்கள், தமது பல்வேறு நெருக்குவாரங்களுக்கு மத்தியிலும் மருத்துவத்துறைக்குப் பெரும் பணியாற்றியுள்ளமைக்கான வலுவான சான்றுகளாய் நின்று நிலைத்துள்ளன.

இ) மருத்துவப் பணிகள்

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், ஏனைய துறைகளைப் போன்றே மருத்துவத்துறையிலும் பூரண ஆளுமை கொண்டிருந்தார்கள். அதனாலேயே, மருத்துவத்தின் சகல பிரிவுகளிலுமான வழிகாட்டல்களையும் பயிற்றுவிப்புகளையும் முறையாக வழங்குவது அவர்களுக்குச் சாத்தியமாயிற்று. இன்று வரை நிலைத்து நிற்கும் அவர்களது மருத்துவ மொழிவுகள், அவர்களது ஆளுமையின் செறிவையும், அவர்களது துறைசார் புலமையையும் துல்லியமாக நிரூபிக்கும் வரலாற்றாவணங்களாகத் திகழ்கின்றன. இவ்வகையில், இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் மருத்துவப் பணிகளைப் பின்வரும் நான்கு பிரதான தலைப்புகளின் கீழ் ஆய்வு செய்ய முடியும்.

1. மருத்துவத்தின் தேவையும் பண்பும்
2. ஆரோக்கிய வழிகாட்டல்கள்
3. சில நோய்களும் அவற்றுக்கான மருத்துவ முறைகளும்
4. உணவு வகைகளும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும்

மேலுள்ள தலைப்புகள், இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் மருத்துவப்பணிகளை மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் ஆய்வு செய்வதற்கான களத்தை ஏற்படுத்தித் தருகின்றன. இவற்றுக்கு அப்பாலும், இமாமவர்களின் மருத்துவப்பணிகள் விரிந்துள்ளன என்பது நினைவிற் கொள்ளத்தக்கது.

(01) மருத்துவத்தின் தேவையும் பண்பும்

நோயின்றி வாழ வேண்டுமென்பது பொதுவாக மனிதர்கள் எல்லோருடையவும் விருப்பமாக இருப்பினும், தவிர்க்க முடியாமல் சில நோய்கள் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இவ்வாறு நோய்கள் ஏற்படும் போது, அதற்கான மருத்துவ வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி அந்நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெறுவது மனிதர்களின் கடமையும் தேவையுமாகும்.

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், மருத்துவத்துறைக்குப் பெரும் பங்காற்றியவர்கள் என்ற வகையில், அதன் சமூகத்தேவை, பண்புகள், முறைமைகள், கொள்கைகள் முதலானவற்றை மிகத் துல்லியமாக விளங்கப்படுத்தியிருக்கின்றார்கள். இமாமவர்களின் விளக்கவுரைகள், குறிப்புகளிலிருந்து நோய்களுக்கு மருத்துவம் புரிவது தொடர்பான எண்ணக்கருக்களின் பல்வேறு பரிமாணங்களை தெளிவுற அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. நோய்களுக்கு தக்க முறையில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டுமென இமாமவர்கள் தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வந்துள்ளார்கள். இவ்வகையில் மருத்துவத்தின் தேவையும் பண்புகளும் எனும் தலைப்பிலான இமாமவர்களின் பணிகளை பின்வருமாறு தொகுத்து நோக்கலாம்.

1.1 சிகிச்சையின் அவசியம்

மனித உடலில் நோய்களை ஏற்படுத்துபவனும் அவற்றை நீக்குபவனும் அவற்றுக்குச் சக்தி படைத்தவனான அல்லாஹ் ஒருவனே. ஆனாலும், நோய் ஏற்படும் போது அதற்கான சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்வது மனிதர்களின் கடமையாகும். அதற்கு மாறாக, நோயை ஏற்படுத்திய அல்லாஹ்வே அதனை நீக்கிவிட்டும் எனும் போக்கில் அதற்கான வைத்திய முயற்சிகள் எவற்றையும் மேற்கொள்ளாது அலட்சியமாக இருந்து விட முடியாது. அவ்வாறு இருப்பதை இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் வன்மையாகக் கண்டித்துள்ளார்கள்.

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிப்பதாவது; "நீங்கள் நோய்களுக்கு மருந்து செய்யுங்கள். அல்லாஹ், மரணத்தைத் தவிர மற்றெந்த நோயையும் அதற்கான மருந்தின்றிப் படைக்கவில்லை"

"நபிமார்களில் ஒருவர் நோயுற்றார். அப்போது அவர், 'இந்த நோயை எனக்கு ஏற்படுத்தியவன் அல்லாஹ். அவன்தான் இதனைக் குணப்படுத்த வேண்டும். நான் எந்த வைத்திய முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள மாட்டேன்' என்று அவர் கூறிக் கொண்டார். உடனே அல்லாஹ் அவருக்கு வஹி அருளினான்; 'நோய் என் புறத்திலிருந்தே உருவாகிறது. அதற்கான மருந்தும் என்னிடமே உள்ளது. ஆனால், உங்களுக்கேற்பட்டுள்ள நோய்க்குரிய சிகிச்சை முயற்சிகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளாத வரை அந்நோயை நான் குணப்படுத்த மாட்டேன்' என அல்லாஹ் குறிப்பிட்டான். உடனே அந்த நபி தனது நோய்க்கான மருந்தைத் தேடிப்பெற்றுப் பயன்படுத்தினார். நிவாரணமும் பெற்றார்" என்பதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், நபி (ஸல்) அவர்கள் குறிப்பிட்ட ஹதீஸொன்றை அறிவித்துள்ளார்கள்.²

யூனுஸ் பின் யஃகூப் என்பவர் அறிவிக்கின்றார். நான் ஒரு முறை இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களிடம் சென்று, "மனிதர்கள் தமது நோய் நீங்குவதற்காக மருந்துகளை உபயோகிக்கின்றனர். சில வேளைகளில் அவை அவர்களுக்குப் பயனளிக்கின்றது; சில வேளைகளில் அவை பயனளிப்பதில்லையே?" என வினவினேன். அதற்கு இமாமவர்கள், "அல்லாஹ் உலகில் நோயை இறக்கியுள்ளான். அதற்கான மருந்தையும் அவனே இறக்கியுள்ளான். எந்த நோயையும் அதற்குரிய மருந்தின்றி அல்லாஹ் படைக்கவில்லை. எனவே, நீங்கள் அல்லாஹ்வின் பெயர் கூறி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள். அது உங்கள் கடமை" எனக் குறிப்பிட்டார்கள்.³

¹ இலலுஷ் ஷராயிஃ

² மகாரிமுல் அக்லாக்

³ திப்புல் அயிம்மாஹ்

1.2 தேவையற்ற சிகிச்சை

நோய் ஏற்படும் போது, அதற்கான மருத்துவ முயற்சிகளை மேற்கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அதுபோன்றே, நோய் நீங்கிய பின்னும், நோய் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களிலும் தேவையற்ற முறையில் அந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்தாதிருப்பதும் அவசியமாகும். இவ்வாறு தேவையின்றி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதை இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் கண்டிப்பாகத் தடுத்துள்ளார்கள். இத்தகைய தவறான செயல்களினால் உயிருக்கோ உடலுக்கோ ஆபத்து ஏற்படுமெனில், அவர் மிகப்பெரும் அநீதியை தனக்குத்தானே இழைத்துக் கொள்கின்றார் எனவும் இமாமவர்கள் எச்சரித்துள்ளார்கள்.

இமாமவர்கள் கூறியுள்ளதாவது; "ஒருவர் தனது நோய் குணமடைந்த பின்னும் மருந்துகளைத் தேவையின்றி உபயோகித்து, அதன் மூலம் மரணித்து விடுவாரானால், அல்லாஹ்விடத்தில் அவருடைய பொறுப்புகளிலிருந்து நான் விலகிக் கொள்வேன்"⁴

"நோய் நீங்கி சுகம் கிடைத்த பின்னால், தேவையற்ற முறையில் தொடர்ந்தும் மருந்தைப் பயன்படுத்துபவர் தனக்குத்தானே தீங்கிழைத்துக் கொண்டவராவார்"⁵

1.3 சிகிச்சையளிப்பவர்

நோய்களுக்குச் சிகிச்சையளிப்பவர் மருத்துவர், அல்லது வைத்தியர் என அழைக்கப்படுகின்றார். ஓர் ஊரில் குறைந்த பட்சம் ஒரு வைத்தியராவது இருக்க வேண்டுமென்பது பொதுநிலையான கடமையாகும். வைத்தியர்களை இஸ்லாம் மதிக்கின்றது. அவர்கள் முஸ்லிம்களாக இருப்பினும், முஸ்லிம் அல்லாதவர்களாக இருப்பினும் அவர்களது அறிவுத்திறனை இஸ்லாம் மகத்துவப்படுத்துகின்றது. எனவே, வைத்தியர்கள் எந்த மதத்தை, இனத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இருப்பினும் அவர்களிடமிருந்து மருந்துகளையும்

⁴ அல்ஹிஸால்

⁵ திப்புல் அயிம்மாஹ்

சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக் கொள்வதில் தவறில்லை. இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களும் இதனை உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

"குறித்த மனிதரொருவர் தனக்குரிய நோய்க்கான மருந்தை யூத, கிறிஸ்தவ வைத்தியர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டார். அது பற்றிய தங்கள் கருத்தென்ன?" என இமாமவர்களிடம் வினவப்பட்ட போது, அவர்கள் கூறினார்கள்: "அதிலே தவறில்லை. ஏனெனில், யார் மருத்துவம் செய்தாலும் நோய்க்குரிய நிவாரணமானது அல்லாஹ்வின் கைகளில்தான் உள்ளது"⁶

1.4 விலக்கப்பட்டவற்றினால் சிகிச்சை

அல்லாஹ் மனிதர்களுக்கு ஆகுமாக்கியுள்ள எல்லாப் பொருட்களும் ஏதேனுமொரு மருத்துவக்கூறைப் பொதிந்தவையாகவும், மனிதர்களது நோய்களை நீக்குவதில் ஏதேனுமொரு பங்களிப்பை நல்கும் பண்பைக் கொண்டவையாகவும் அமைந்துள்ளன. சில தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் அல்லாஹ் விலக்கியுள்ளவற்றையும் சிகிச்சைக்காகப் பயன்படுத்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் மனிதர்களுக்கு ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இந்நிலையில் மிக உறுதியான நம்பிக்கையுடன் முயற்சிகளைக் கட்டமைக்க வேண்டிய பொறுப்பு மனிதர்களுக்கு இருக்கின்றது. இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், சிகிச்சைக்காக ஹராமானவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ந்து கொள்ளும்படி பணித்துள்ளார்கள். தவிர்க்க முடியாத இக்கட்டான நிலையிலன்றி அவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாதென்றும் எச்சரித்துள்ளார்கள். மிக இறுக்கமற்ற நெகிழ்வுப் போக்கான சட்டங்களைக் கொண்ட இஸ்லாம், உயிராபத்து ஏற்படும் இக்கட்டான நிலைகளில் விலக்கப்பட்டவற்றையும் பயன்படுத்திச் சிகிச்சையளிப்பதில் தவறில்லையென அறிவித்துள்ளது.

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் இந்த

⁶ தஆஇமுல் இஸ்லாம்

விவகாரத்தில் மிகக் கண்டிப்பான போக்கைக் கொண்டிருந்தார்கள். சாதாரண நிலைகளின் போது, ஹராமானவற்றைப் பயன்படுத்திச் சிகிச்சை பெற முனைந்தவர்களை அவர்கள் தடுத்துள்ளார்கள்.

திராட்சைப் பழங்களினால் உருவாக்கப்படும் மதுபானம் அரபியில் 'நபீத்' என அழைக்கப்படுகின்றது. மதுபானம் என்ற வகையில் இதனை இஸ்லாம் ஹராமாக்கியுள்ளது. இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களிடம், "சிகிச்சை முயற்சிகளுக்காக நபீதைப் பயன்படுத்த முடியுமா?" என வினவப்பட்ட போது, "ஹராமானவற்றைப் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை" என அவர்கள் கண்டிப்பாகக் கூறிவிட்டார்கள்.⁷

"சுவைக்காக அன்றி, முற்றிலும் மருத்துவத்திற்காக மதுபானத்தைப் பயன்படுத்த முடியுமா?" என வினவிய தம் தோழருக்கு, இமாமவர்கள், "நிச்சயமாக அல்லாஹ், மனிதர்களுக்குத் தான் விலக்கியவற்றில் நோய் நிவாரணத்தையோ மருந்தையோ வைக்கவில்லை" எனத் தெளிவுபடுத்தினார்கள்.⁸

அபூயஃபூர் என்பவருக்கு ஒரு நோய் இருந்தது. திடீரென அவரது உடலெங்கும் தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு அவரைத் துடிதுடிக்கச் செய்யும். அது ஏற்பட்டால், உடனடியாக நபீதிலிருந்து ஒரு மிடறு அருந்தினால்தான் அது நீங்கும். அதைத் தவிர்ந்த மற்றெந்த மருந்துகளுக்கும் அது நீங்காதிருந்து அவரை வருத்திக் கொண்டிருக்கும். தனது இந்நிலை பற்றி இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களிடம் அவர் வினவிய போது, "அபூயஃபூர்! அதை அருந்தாதீர். அது ஹராமானது. ஷைத்தான்தான் உம்மை நிர்ப்பந்திக்கின்றான். உமது விடயத்தில் அவன் நம்பிக்கையிழந்து விட்டால் உம்மை விட்டும் விலகிச் சென்றுவிடுவான்" என்று அவர்கள் கூறினார்கள். அவர் அங்கிருந்து அகன்றார். சில நாட்களில் திடீரென அவருக்கு

⁷ அல்காஃபீ

⁸ அல்காஃபீ

வலி ஏற்பட்டது. அவருடன் இருந்தவர்கள், நபீதை எடுத்து அவருக்கு அருந்தக் கொடுத்தனர். ஆனால் அவரோ, "இல்லை. அதிலிருந்து ஒரு துளியையேனும் நான் அருந்த மாட்டேன்" எனப் பிடிவாதமாகக் கூறிவிட்டார். அவரது குடும்பத்தார், அவரை வற்புறுத்திக் களைத்து விட்டனர். சில நாட்கள் அந்த நோயினால் அவர் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். பின் படிப்படியாக அவரிலிருந்து அது நீங்கிவிட்டது. அன்றிலிருந்து அவர் மரணிக்கும் வரை அந்நோய் அவருக்கு ஏற்படவேயில்லை.⁹

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், ஒரு போதும் ஹராமானவற்றையோ மயக்கம் ஏற்படுத்துபவற்றையோ பயன்படுத்தி தமது நோய்களுக்கு சிகிச்சை செய்து கொண்டதில்லை. "நிச்சயமாக அல்லாஹ், தான் ஹராமாக்கிய அழுக்குகளில் நோய் நிவாரணத்தை ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கவில்லை" என்ற தமது பாட்டனார் ஹஸ்ரத் அலீ (அலை) அவர்களின் ஹதீஸை அவர்கள் அடிக்கடி தமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நினைவுறுத்திக் கொள்வார்கள்.¹⁰

"மதுபானத்தைப் பயன்படுத்தி நோய்களுக்கு மருந்து செய்வது ஆகுமா?" என வினவிய ஒருவருக்கு இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் கூறினார்கள்: "மதுபானத்தைப் பார்ப்பதையும், நுகர்வதையும் கூட நான் விரும்பவில்லை. எப்படி அதனை மருந்தாகப் பயன்படுத்துவேன்"¹¹

ஸைப் பின் உமைரா என்பவர் அறிவிக்கின்றார்: ஒரு மனிதர் இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களிடம் வந்து, "எனக்கு உடம்பில் வலி ஏற்பட்டால், நபீதை நான் அருந்துகிறேன். அதனால் எனக்கு சுகம் கிடைக்கின்றது" எனக் குறிப்பிட்டார். "தண்ணீரிலிருந்துதான் உயிருள்ள அனைத்தையும் அல்லாஹ் உருவாக்கினான். அதனை ஏன் நீர் பயன்படுத்தக் கூடாது?" என இமாமவர்கள் கேட்டார்கள். "அது எனக்குப் பலனளிக்கவில்லை" என அவர் கூறினார். "மனிதர்களுக்கு நோய் நிவாரணியாக தேனை அல்லாஹ்

⁹ பிஹார்

¹⁰ தஆஇமுல் இஸ்லாம்

¹¹ அல்காஃபீ

பிரகடனப்படுத்தியுள்ளனர். அதனை ஏன் நீர் பயன்படுத்தக் கூடாது?" என இமாமவர்கள் கேட்டார்கள். "அது எனக்குக் கிடைக்கவில்லை" என அவர் கூறினார். "உடலில் தசைகளை வளரச் செய்து எலும்புகளை வலுவடையச் செய்யும் திறன் கொண்டது பால். அதனை ஏன் நீர் பயன்படுத்தக் கூடாது?" என இமாமவர்கள் கேட்டார்கள். "அது எனக்குப் பலன் தரவில்லை" என அவர் கூறினார். அவரது தேவையை விளங்கிக் கொண்ட இமாமவர்கள், அவரைப் பார்த்துச் சொன்னார்கள்: "மதுபானம் அருந்துவதற்கான அனுமதியையா என்னிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறீர்? இல்லை. அல்லாஹ் மீதானையாக, ஒரு போதும் அதற்கு நான் அனுமதியளிக்க மாட்டேன்"¹²

இவ்விடயத்தில் இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் காண்பித்துள்ள இறுக்கமான போக்கானது, மனிதர்களின் தேகாரோக்கியத்தை நோக்காகக் கொண்டதாகும். அல்லாஹ்வினால் ஹராமாக்கப்பட்டவை மனிதர்களுக்கு ஏதோ ஒரு வகையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியவையே. எனவே, அவற்றைப் பயன்படுத்தி நோய் நிவாரணம் பெறுவதென்பது இயல்புக்கு முரணான நிகழ்வாகும். இதனால்தான் இமாமவர்கள், ஹராமானவற்றை சிகிச்சைக்காகப் பயன்படுத்துவதைக் கண்டிப்பாகத் தடுத்துள்ளார்கள். எனினும், மிக இக்கட்டான நிலைகளின் போது, விலக்கப்பட்டவற்றைப் பயன்படுத்தலாம் என இமாமவர்கள் அனுமதியளித்துள்ள போதிலும், அதற்கு சில நிபந்தனைகளையும் விதித்துள்ளார்கள். அதாவது, குறித்த நோய்க்குரிய வேறு மருந்துகளெதுவும் இல்லாத நிலையும், உயிராபத்து நிகழும் அச்ச நிலையும் தோன்றியிருந்தால், நோயின் தேவைக்கு ஏற்ற அளவில் மட்டும் விலக்கப்பட்டவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என அவர்கள் விளக்கியுள்ளார்கள்.

இப்பனு மஹ்ரான் என்பவர் அறிவிக்கின்றார்: ஒரு மனிதருக்கு நோய் ஏற்பட்டது. அந்த நோய்க்கான மருந்தாக சிறுநீரை அருந்தும்படி அவருக்குப் பணிக்கப்பட்டது. இது பற்றி

¹² பிஹார்

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களிடம் வினவப்பட்ட போது, "அருந்த வேண்டாம்" எனக் கூறினார்கள். "அருந்தும்படியான மிக இக்கட்டான நிலைக்கு அவர் தள்ளப்பட்டுள்ளார்" என அவரது நிலை விபரிக்கப்பட்ட போது, "அதனை அருந்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டு, அதைத் தவிர வேறு மருந்துகளெவையும் இல்லையென்ற நிலை தோன்றியிருந்தால், அவர் தன்னுடைய சிறுநீரை அருந்தலாம்; எனினும் பிறருடைய சிறுநீரை அருந்த முடியாது" என அவர்கள் தெளிவுபடுத்தினார்கள்.¹³

(02) ஆரோக்கிய வழிகாட்டல்கள்

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஆரோக்கியம் என்பது இன்றியமையாத தேவையாகும். மனித வாழ்வின் அனைத்துத் துறைகளிலும் முழுமையான தாக்கம் செலுத்தும் ஆற்றலை இது கொண்டுள்ளது. இதனால்தான், "ஆரோக்கியம் என்பது அல்லாஹ்வின் மிகப் பெரும் அருட்கொடை" என்றும், "நோய் வருமுன் ஆரோக்கியத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்" என்றும், நபி (ஸல்) அவர்கள் அறிவுறுத்தியிருக்கின்றார்கள். பர்ழான கடமைகளான நோன்பு, ஹஜ் என்பவற்றை நிறைவேற்றுவதற்கு உடல் ஆரோக்கியத்தை முக்கிய நிபந்தனையாகப் பிரகடனப்படுத்தியமையிலிருந்து, இஸ்லாம், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழங்கியுள்ள முக்கியத்துவத்தையும், பிரதமத்துவத்தையும் நன்கு விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது.

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், தமது சமூகப் பணிகளில், மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பிரதான கவனிப்புக்கு உட்படுத்தியிருக்கின்றார்கள். செறிந்த தமது அறிவை, மனிதர்களின் உள உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் சரியான வழிமுறைகள் தொடர்பான அறிவூட்டல் முயற்சியில் முழுமையாகச் செலவிட்டார்கள். "உலகில் எந்த நோயையும், அதற்கான மருந்தின்றி அல்லாஹ் படைக்கவில்லை" என்ற தமது பாட்டனார் நபி (ஸல்)

¹³ திப்புல் அயிம்மாஹ்

அவர்களின் வாக்கை உறுதிப்படுத்திய இமாமவர்கள், எல்லா நோய்களுக்குமான மருத்துவ வழிமுறைகளை சமுதாயத்துக்கு வெளிப்படுத்திக் காண்பித்துள்ளார்கள்.

இமாமவர்களின் மருத்துவத்துறை சார்ந்த ஹதீஸ்களில், ஆரோக்கிய வழிகாட்டல்கள் பல நிறைந்து காணப்படுகின்றன. அவற்றைத் தொகுத்து நோக்கும் போது, ஒரு மனிதன், தன் வாழ்க்கை முழுவதிலும் நோயின்றி வாழ்வதற்கான அற்புத வழிகாட்டல்களை இனங்காண முடியும். இவ்வகையில், இமாமவர்களின் ஹதீஸ்களிலிருந்து, ஆரோக்கிய வழிமுறைகளாக அடையாளப்படுத்த முடியுமான அம்சங்கள் சிலவற்றை பின்வருமாறு தொகுத்து நோக்கலாம்.

2.1 இறைநம்பிக்கை:

அகில உலகையும் படைத்தவன் அல்லாஹ் ஒருவனே. அவனே மனிதர்களினதும் ஏனைய உயிரினங்களினதும் பிறப்பையும் இறப்பையும் அவற்றுக்கிடைப்பட்ட வாழ்வையும் கட்டுப்படுத்துகின்றான். அத்தகைய கட்டுப்பாட்டின் ஓர் அங்கமே நோய்களும், அவற்றுக்கான நிவாரணங்களுமாகும். நோய்களை நீக்குவதற்கான வைத்திய முறைகளும், சாதனங்களும் நிறைந்து காணப்பட்டாலும், நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்குச் சக்தியுடையோன் அவற்றை உருவாக்கியவனான அல்லாஹ் ஒருவனே என்ற நம்பிக்கை உறுதியாக இருக்க வேண்டும் என்பது இமாமவர்களின் வலியுறுத்தலாகும். நம்பிக்கையானது மனிதாய நடைமுறைகள் அனைத்திலும் தாக்கம் செலுத்தும் பெருமளவான ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. குறிப்பாக இறைநம்பிக்கையானது மனிதர்களின் வாழ்க்கையில் செழிப்பு, நிம்மதி, சிந்தனைத்தூய்மை, நோய்ப்பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட அளவிடற்கரிய பயன்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கும் முக்கியமான தனிமனிதக் கடமையாகும். எனவேதான் நோய்களிலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெற, அல்லாஹ்வில் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டுமென இமாமவர்கள் வற்புறுத்துகின்றார்கள்.

"அல்லாஹ்வின் மறைமுகமான வெளிப்படையான

எத்தனையோ நிஃமத்துகள் நமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன. அல்லாஹ்வின் மீது நம்பிக்கை வைத்து, அவனிடமிருந்து நன்மையை எதிர்பார்த்திருப்பது முஸ்லிமின் கடமையாகும்" என தமது நண்பர் ஒருவருக்கு இமாமவர்கள் அறிவுரை கூறியிருக்கின்றார்கள்.¹⁴

தமது புதல்வருக்கு வழங்கிய இறுதி உபதேசத்தில் இமாமவர்கள் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்கள்.

"மகனே! அல்லாஹ் பங்கிட்டுக் கொடுத்ததை வைத்துத் திருப்தியடைகிறவன் யாருடைய கையையும் எதிர்பார்க்க வேண்டியதில்லை. வசதியற்றவர்களின் உடைமைகளுக்கு ஆசைப்படுகிறவன் வறிய நிலையில் மரணமடைவான். அல்லாஹ் பங்கிட்டுக் கொடுத்ததை வைத்துத் திருப்தியடையாதவன் அல்லாஹ் மீது சந்தேகம் கொண்டவனாவான்"¹⁵

2.2 அல்குர்ஆன்

"முஃமின்களுக்கு அருளாகவும், நோய் நிவாரணமாகவும் இருக்கக் கூடியதைத்தான் குர்ஆனில் நாம் இறக்கியுள்ளோம்"¹⁶ என்ற திருமறை வசனத்தின் மூலம், அல்குர்ஆனை, முஃமின்களுக்கான நோய் நிவாரணமாக அல்லாஹ் பிரகடனம் செய்துள்ளான். எல்லா நோய்க்கும் அல்குர்ஆனில் மருந்துண்டு எனப் பரிந்துரை செய்யும் இமாமவர்கள், மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் சில நோய்களையும் அவற்றுக்கான மருத்துவத்தைப் பொதிந்துள்ள அல்குர்ஆன் வசனங்களையும் தெளிவுறக் கூறியுள்ளார்கள். அதேவேளை, அல்குர்ஆன் வசனங்களை எத்தகைய வழிமுறைகளுடாக மருத்துவத் தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதையும் அவர்கள் விளக்கியுள்ளார்கள். இவ்வகையில்,

¹⁴ அல்ஹிஸால்

¹⁵ மகாரிமுல் அக்லாக்

¹⁶ இஸ்ரா:82

1. அல்குர்ஆனை ஒதுவது
2. அல்குர்ஆனைப் பார்ப்பது
3. அல்குர்ஆனைத் தொடுவது
4. அல்குர்ஆன் வசனங்களை எழுதிக் கரைத்துக் குடிப்பது

முதலானவை இமாமவர்கள் சிபாரிசு செய்துள்ள வழிமுறைகளாகும். குறிப்பாக ஆயத்துல் குர்ஸீயை முக்கிய சிகிச்சை மூலமாக இமாமவர்கள் பயன்படுத்தியுள்ளார்கள் என்பதை பின்வரும் வரலாற்றுச் சான்று உறுதிப்படுத்துகின்றது: தனக்குக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ளதாக ஒரு மனிதன் இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களிடம் முறையிட்டான். அதற்கு இமாமவர்கள், "ஒரு பாத்திரத்தில் ஆயத்துல்குர்ஸீயை எழுதி, அதனைக் கரைத்துக் குடிப்பீராக" எனக் கூறினார்கள்.¹⁷

2.3 பிரார்த்தனை (துஆ)

"அல்லாஹ்வுக்கு மிகவும் விருப்பத்திற்குரிய பிரார்த்தனை, அவனிடம் ஆரோக்கியத்தை இரைஞ்சும் பிரார்த்தனையாகும்" என்ற நபி (ஸல்) அவர்களின் கூற்றிலிருந்து, ஆரோக்கியத்தைப் பெறும் பிரதான வழிமுறைகளிலொன்றாக பிரார்த்தனை முன்னிலை பெறுவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இமாமவர்கள், நோய்களுக்கான முக்கிய மருத்துவ வழிமுறையாக துஆவைப் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளார்கள். "துஆவை விடச் சிறந்த மருத்துவம் வேறில்லை" என்றும், "எல்லா நோய்களுக்கும் பொதுவான வைத்தியம் துஆதான்" என்றும் அவர்கள் கூறியுள்ளதிலிருந்து துஆவின் பெறுமானத்தை விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய தேவைகளை, தனக்குத் தெரிந்த மொழியிலும் தனக்கியன்ற முறையிலும் இறைவனிடம் பிரார்த்திக்க முடியுமெனினும், அகில உலக இரட்சகனான அல்லாஹ்வின் முன்னிலையில் வேண்டுகோள்கள் முன்வைக்கப்படும் போது அல்லாஹ்வின்

¹⁷ முஸ்ததர்க்

மகத்துவம், மாண்பு, கீர்த்தி என்பவற்றைக் கருத்திற் கொள்வது அவசியமானது. இமாம்கள் கற்றுத் தரும் துஆக்கள் பயனுள்ளதும், அல்லாஹ்வின் மகிமைக்கு எவ்வகையிலும் முரண்படாத பாதுகாப்பானதுமான சிறப்பியல்பு கொண்டவையாகும்.

இமாமவர்கள், தமது நண்பர்களுக்கு வழங்கிய இறுதி உபதேசத்தில் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்கள்: "உங்கள் தேவைகளை அல்லாஹ்விடமே கேளுங்கள். இந்தப் பிரார்த்தனையை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் நீங்கள் இப்படிப் பிரார்த்தனை செய்வதை அல்லாஹ் மிகவும் விரும்புகின்றான். நீங்கள் கேட்கும் பிரார்த்தனைகளை நிறைவேற்றித் தருவதாக வாக்குறுதியளிக்கின்றான். மேலும் உங்கள் நாயனிடம் ஆரோக்கியத்தைக் கேளுங்கள். உங்கள் கண்ணியத்தையும் மன அமைதியையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்"¹⁸

நோயாளியின் பிரார்த்தனை மட்டுமன்றி, நோயாளிக்காக பிறர் இரைஞ்சும் பிரார்த்தனையும் ஆரோக்கியத்திற்கான சிறந்த வழிமுறையாகும் என இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிமுகஞ் செய்கின்றார்கள். அவர்கள் கூறியதாவது: "உங்களிலுள்ள நோயாளிகளுக்காக ஏழைகள் புரியும் பிரார்த்தனைகளை நீங்கள் எளிமையாகக் கருதிவிடாதீர்கள். உங்களுக்காக அவர்கள் புரியும் பிரார்த்தனைகள் உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன"¹⁹

ஆரோக்கியத்தை அல்லாஹ்விடம் கேட்டுப் பெறும்படியாக வலியுறுத்திய இமாமவர்கள், அவ்வாறு கேட்பதற்கான பெருமளவான துஆக்களையும் கற்றுத் தந்துள்ளார்கள். அந்த துஆக்களின் மூலம் பயன்பெறுவதற்கான முதலாவது நிபந்தனையாக அவர்கள் குறிப்பிட்டிருப்பது விசுவாசம் என்பதையாகும். அதாவது, துஆ இரைஞ்சுபவர், தன்னுடைய துஆவின் பொருட்டினால், அல்லாஹ் தனக்கேற்பட்டுள்ள

¹⁸ மகாரிமுல் அக்லாக்

¹⁹ பிஹார்

நோயைக் குணப்படுத்துவான் என்ற முழுமையான நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்த வேண்டும். இந்த இறைநம்பிக்கையானது, ஆரோக்கியத்தை வேண்டுகின்ற அவரது துஆவுக்கான அல்லாஹ்வின் பதிலளிப்பைத் துரிதப்படுத்தும் என்பது இமாமவர்களின் துணிபாகும்.

காய்ச்சல், கண் காது மூக்கு தொடர்பான நோய்கள், முதுகு இடுப்பு பற்கள் மற்றும் மூட்டுகளில் தோன்றும் வலிகள், வாத நோய்கள், எலும்பு பலவீனம், குஷ்டரோகம், கொப்புளங்கள், தொண்டைச்சளி, மூச்சுப் பிரச்சினைகள், இருமல், தடுமல், மாரடைப்பு, மனத்திடுக்கம், வயிற்றுப்புழுக்கள், மலடு உள்ளிட்ட எண்ணற்ற நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கான துஆக்களை இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் கற்றுத் தந்துள்ளார்கள்.

2.4 இஸ்லாமியக் கடமைகள்

அல்லாஹ் முஸ்லிம்கள் மீது இஸ்லாத்தைக் கடமையாக்கியுள்ளான். இஸ்லாம் மார்க்கமானது பிரதானமாக 'செய்ய வேண்டியவை' (பர்மு, சுன்னத்), 'செய்யக் கூடாதவை' (ஹராம், மக்ரூஹ்) எனும் இரு கடமைகளைக் கொண்டுள்ளது. இக்கடமைகள் ஒவ்வொன்றும் மனிதர்களுக்கு பரந்த வகையிலான ஆரோக்கியத்தை வழங்கும் திறனைக் கொண்டுள்ளன என்பதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் வலியுறுத்தியுள்ளார்கள்.

2.4.1 பர்மு / சுன்னத்து

பர்முான கடமைகளுள் முஸ்லிம்கள் மீது விதியாக்கப்பட்டுள்ள இஸ்லாத்தின் ஐம்பெரும் கடமைகளான கலிமா, தொழுகை, ஸக்காத், நோன்பு, ஹஜ் என்பன முக்கியமானவையாகும். இக்கடமைகள் அனைத்தும் மனிதர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை வழங்கும் பண்பைக் கொண்டுள்ளன. கலிமாவானது விசுவாசத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும், ஸக்காத்தானது பொருளாதாரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும், ஏனைய தொழுகை, நோன்பு, ஹஜ்

என்பன மேலதிகமாக உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழிவகுக்கின்றன என்பதாக இமாமவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

• தொழுகை:

அல்லாஹ்வுக்கும் அடியானுக்குமிடையிலான நேரடித் தொடர்பாக விளங்கும் தொழுகையானது, ஆன்மீகப் பயன்பாடுகளுக்கு அப்பால், கணிசமான உடல் ஆரோக்கியப் பங்களிப்பையும் கொண்டுள்ளது. குருதிக்கழிவுகள் வெளியேற்றப்படல், இரைப்பைக் கோளாறுகள் சீரமைக்கப்படல், மார்பு, முதுகு, இடுப்பு மற்றும் மூட்டு வலிகள் நீங்குதல், மூளை துரிதமாகச் செயற்படுதல், கண்பார்வை தெளிவடைதல், சுவாசம் சீராகுதல் உள்ளிட்ட பெருந்தொகையான பயன்பாடுகள் தொழுகையின் மூலமாகக் கிடைக்கின்றன என்பதை இமாமவர்கள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்கள். நாளாந்தத் தொழுகைகளும், குறிப்பாக இரவு நேரத் தொழுகைகளும் இத்தகைய பெரும் பயன்பாடுகளைத் தாங்கியுள்ளன.

இரவு நேரத் தொழுகைகளின் சிறப்புப் பற்றி இமாமவர்கள் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்: "இரவுத்தொழுகை முகத்தை அழகுபடுத்தும்; குணத்தைச் சீராக்கும்; பொருளாதாரத்தைச் செழிப்பாக்கும்; கடன் சுமையை நீக்கும்; சுவலையைப் போக்கும்; பார்வையைத் தெளிவாக்கும். எனவே, இரவுத்தொழுகையைத் தொடர்ச்சியாகக் கடைப்பிடியுங்கள். அது உங்களது நபியின் வழிமுறையாகும். அது உங்களது உடலிலிருந்து நோய்களைத் துரத்தியடித்து விடும்"²⁰

• நோன்பு:

நோன்பு, உள-உடல் ஆரோக்கியத்தைச் சீர்செய்வதில் பெரும் பங்காற்றும் திறனைக் கொண்டுள்ளது. இரைப்பையைச் சீர்செய்தல், சுவாசத்துக்கு வலுவூட்டல், மேலதிகக் கொழுப்புகளையும் கழிவுகளையும் அகற்றுதல், குருதிச்

²⁰ பிஹார்

சுற்றோட்டத்தைச் சீர்படுத்தல் முதலான பல பயன்பாடுகள் நோன்பினூடாக மனிதர்களுக்குக் கிடைக்கின்றன என்பதை இமாமவர்களின் ஹதீஸ்களிலிருந்து விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது.

- **ஹஜ்:**

ஹஜ்ஜுக் கடமையானது பெருமளவான உடற்செயற்பாடுகளினூடாக நிறைவேற்றப்படும் கடமை என்ற வகையில், அதன் ஒவ்வொரு கிரியையும் மனிதர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பரிசோதிப்பதோடு, உள ஆரோக்கியத்தையும் வலுவடையச் செய்கின்றன. இதனால்தான் இமாமவர்கள் ஹஜ் வணக்கத்தை மிகவும் விரும்பியிருக்கின்றார்கள். அதன் கடமையை, தம்மைப் பின்பற்றியவர்களுக்கு நினைவூட்டுவதைத் தம் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்த அவர்கள், தாமும் பலமுறை ஹஜ் செய்து அதன் முக்கியத்துவத்தை மக்களுக்கு நடைமுறை ரீதியாக வெளிப்படுத்திக் காண்பித்துள்ளார்கள்.

- **வழிப்படுத்தல்:**

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் தமது நண்பர்களுக்கு வழங்கிய இறுதி உபதேசத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்கள்: "நண்பர்களே! அல்லாஹ்வின் கட்டளைகளை முறைப்படி நிறைவேற்றுங்கள். உங்கள் மனத்தின் குரலுக்கு மதிப்புக் கொடுக்காதீர்கள். அது முரண் வழியில் இன்பம் காணக்கூடியது. அதன் குரலால் உங்களுக்கு எந்த ஆரோக்கியமும் கிடையாது. அல்லாஹ் விதித்துள்ள கடமைகளை நிறைவேற்றுவதிலேயே உங்களது ஆரோக்கிய வாழ்வு தங்கியுள்ளது"²¹

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களைப் பற்றி அவர்களின் மாணவர்களில் ஒருவரான இமாம் அனஸ் பின் மாலிக் (ரஹ்) பின்வருமாறு கருத்துரைக்கின்றார். "நான் பலமுறை இமாம் ஸாதிக் அவர்களின் சமூகத்தில் பிரசன்னமாகியிருக்கிறேன். நான் அவர்களை மூன்று

²¹ மகாரிமுல் அக்லாக்

வணக்கங்களில் ஏதேனும் ஒரு வணக்கத்தில் திளைத்திருப்பதை எப்பொழுதும் பார்த்திருக்கிறேன். அவையாவன, தொழுகை, குர்ஆன் திலாவத், நோன்பு. அவர்கள் வுழு இல்லாமல் ஹதீஸ்களை அறிவிக்கமாட்டார்கள்¹²²

- **ஸதகா:**

ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளில் ஒன்றாக ஸதகா (தானதர்மம்) செயலையும் இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் சிபாரிசு செய்துள்ளார்கள். ஒரு மனிதருக்கு நோய் ஏற்பட்டுள்ளதாக இமாமவர்களிடம் முறையிடப்பட்ட போது, அவர்கள் கூறினார்கள்: "உங்களது நோய்களுக்கு ஸதகாக்களினால் சிகிச்சையளியுங்கள். ஒருவர் எவருக்கேனும் ஸதகா கொடுத்தால் அதன் பொருட்டினால் அவருக்கு ஏற்படவிருக்கும் நோய்களையும் சங்கடங்களையும் நீக்கிவிடுமாறு அவருக்குப் பொறுப்பாக உள்ள மலக்கை அல்லாஹ் பணிக்கின்றான்"¹²³

ஸதகாவின் பயன்பாடு பற்றி இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் மேலும் கூறியிருப்பதாவது: "ஒரு முஃமின் தான் துயிலெழுந்த காலைப்பொழுதில் அல்லாஹ்வுக்காக என்ற தூய நோக்குடன் ஒரு ஸதகா கொடுப்பாரானால், அன்றைய நாளில் வானிலிருந்து அவருக்கு இறங்கவிருக்கும் (நோய்கள் உள்ளிட்ட) தீங்குகளையெல்லாம் அல்லாஹ் விலக்கி விடுகின்றான்"¹²⁴

- **இஸ்திஃக்பார்:**

மனிதர்கள், தாம் புரிந்த பாவங்களுக்காக அல்லாஹ்விடம் மன்னிப்புக்கோருவதும், எதிர்காலங்களில் பாவங்களைத் தவிர்த்து கொள்வதற்கான உறுதிப்பாட்டைப் பிரகடனம் செய்வதும் அல்லாஹ்விடமிருந்து தேகாரோக்கியத்தைப் பெற்றுத்தரும் முக்கிய வழிமுறையென இமாம் ஜஃபர்

²² மகாரிமுல் அக்லாக்

²³ பிஹார்

²⁴ ஸராயிர்

ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்கள். பாவமன்னிப்புக்கோருவது அல்லாஹ்வுக்கு மிகவும் பிடித்தமான மனித செயற்பாடாகும். தனக்குப் பிடித்தமான செயலைப் புரிபவர்களுக்கு அல்லாஹ் தன் அருட்கொடைகளை வாரி வழங்குகின்றான். அல்லாஹ்வின் அருட்கொடைகளுள் முக்கியத்தன்மையைக் கொண்டிருப்பது தேகாரோக்கியமாகும். எனவே, இஸ்திஃக்பார் கோருவது, சிறந்த வணக்கவழிபாடாகவும், ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுத் தரும் அழகிய வழிமுறையாகவும் இருக்கின்றது என்பதை இமாமவர்கள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

2.4.2 ஹராம் / மக்ரூஹ்

அல்லாஹ் மனிதர்களின் நன்மை கருதி சில கருமங்களைத் தடை செய்துள்ளான். அவற்றை பாவச்செயல்கள் என இஸ்லாம் அடையாளப்படுத்தியுள்ளது. இப்பாவச்செயல்கள் அனைத்தும் மனிதர்களது ஆரோக்கியத்தை ஏதோ ஒரு வகையில் பாதிக்கும் இயல்பைக் கொண்டுள்ளன. எனவே, அவற்றைத் தவிர்ந்து கொள்வதனூடாக தேகாரோக்கியத்தையும் ஆன்மீகச் செழிப்பையும் தேடிக்கொள்ள முடியுமென்பது இமாமவர்களின் வலியுறுத்தலாகும். குறிப்பாக, போதை வஸ்துப் பாவனை, விபச்சாரம், கொலை, சூது போன்ற பெரும்பாவங்களை அல்லாஹ் விலக்கியுள்ளான். அவற்றைத் தவிர்ந்து நடப்பது ஒவ்வொரு முஸ்லிமினதும் கடமையாகும். அந்தக் கடமையிலிருந்து வரவேற்கத்தக்க ஆரோக்கியப் பண்புகள் வெளிப்படுகின்றன என்பதை இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் தமது ஹதீஸ்களுடாகத் தெளிவாக வலியுறுத்தியுள்ளார்கள்.

இமாமவர்கள், தமது மாணவர்களில் ஒருவரான சுப்யான் தெளரிக்கு வழங்கிய உபதேசத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்கள்: "சுப்யான்! இறைவன் தடை செய்திருக்கின்ற காரியங்களை விட்டு ஒதுங்கி வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். அப்போது நீங்கள் இறைபக்தராகி விடுவீர்கள்; ஆரோக்கியம் பெறுவீர்கள். பாவச்செயல்களில் ஈடுபடுகின்றவர்களுக்கு இறைவணக்கத்தில் இனிமை

கிடைக்காது. எனவே, அவர்களால் முறைப்படி அல்லாஹ்வை வணங்க முடியாது"²⁵

2.5. சுத்தம் பேணல்

"சுத்தம் என்பது ஈமானின் பாதி" என்ற இஸ்லாத்தின் பிரகடனம், மனித வாழ்க்கைக்கு மிகப்புதிய கலாசாரத் தூய்மையைப் பாய்ச்சிய புரட்சி நிகழ்வாகும். இஸ்லாமியக் கடமைகள் ஒவ்வொன்றின் போதும் சுத்தம் நிபந்தனையாக விதிக்கப்பட்டுள்ளமை, அதன் முக்கியத்துவத்தை மேலும் வலுப்படுத்தும் அம்சமாயுள்ளது. இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் கூற்றுக்கள் அனைத்தும் சுத்தத்தை வலியுறுத்தும் கருத்தியலைப் பின்புலமாகக் கொண்டுள்ளமையை அவற்றின் ஆழங்களை ஆராயுமிடத்து அறிய முடியும். ஏனெனில், சுத்தமானது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கின்ற முக்கிய சாதனமாகும். பெரும்பாலான நோய்களின் தோற்றத்திற்கும், அவற்றைக் காவி வரும் கிருமிகளின் முன்னேற்றத்திற்கும் அசுத்தத்தின் இருப்பே பிரதான காரணமாய் முன்னிற்கின்றது. கழிவுகள் முறையாக அகற்றப்படாமை, சுத்தம் பற்றியதும் அதன் அவசியம் பற்றியதுமான அறியாமை, அலட்சியம் என்பன சுத்தத்தைப் பாதிக்கும் முக்கிய அம்சங்களாகும். சுத்தத்தின் மீதான கவனக்குவிப்பானது பிரதானமாக நான்கு தளங்களில் இடம்பெற வேண்டுமென இமாமவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். அவை உடல், உடை, உணவு, சூழல் என்பனவாகும்.

2.5.1. உடல்

உடலின் சுத்தத்தைப் பேணுவது அதன் ஆரோக்கியத்திற்கான பங்களிப்பில் பிரதான பாத்திரம் வகிக்கின்றது. ஐவேளைத் தொழுகைகளுக்கான வுழுவைக் கடமையாக்கியும், நாளாந்தக் குளிப்பைப் பரிந்துரைத்தும், உடல் ரோமங்களைக் களைதல், நகம் வெட்டுதல், பந்துலக்குதல், பாதரட்சை அணிதல் முதலான நடைமுறை ஒழுங்குகளை வலியுறுத்தியும் உள்ள

²⁵ மகாரிமுல் அக்லாக்

இஸ்லாமிய வாழ்க்கைக் கட்டமைப்புகள் ஒவ்வொன்றும் உடல் ரீதியான ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் ஒப்பற்ற பண்புக் கூறுகள் என்பதை இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் தமது அறிவார்ந்த ஹதீஸ்கள் மூலமாக உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்கள். இத்தகைய நடைமுறைகள் மூலமாக ஏற்படக்கூடிய சுகாதாரப் பயன்பாடுகள் பற்றியும், அவற்றைத் தவறவிடுவதன் மூலமாகத் தோன்றக்கூடிய சுகாதாரச் சீர்கேடுகள் பற்றியும் அறிவுறுத்தும் தெளிவான விளக்கங்களையும் இமாமவர்களின் ஹதீஸ்கள் தாங்கியுள்ளன.

இமாமவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்: "பல் துலக்குவதில் பனிரெண்டு வகையான நன்மைகள் இருக்கின்றன; பார்வை தெளிவடைதல், இறை திருப்தி கிடைத்தல் என்பன அவற்றில் முக்கியமானவையாகும்"²⁶

மேலும் கூறியுள்ளார்கள்: "பாதரட்சை அணிந்து கொள்வது, பார்வையின் வலுவை அதிகப்படுத்தும்"²⁷

2.5.2 உடை

உடையின் பராமரிப்பு ஆரோக்கியத்தை வடிவமைக்கும் கனமான ஆளுமையைக் கொண்டுள்ளதென்ற அண்மைக்கால விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளை, கண்டுபிடிப்புச் சாதனங்கள் எதுவுமற்ற வளர்ச்சியடையாத காலத்திலேயே இஸ்லாம் தெளிவுபடுத்திவிட்டது. வெள்ளை ஆடை அணிவதை, நபி (ஸல்) அவர்களைப் போன்று, இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களும் மிகவும் விரும்பியிருந்தார்கள். வெள்ளை ஆடை, சூழலின் பல்வேறு தாக்கங்களிலிருந்து, குறிப்பாக சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்களின் தாக்கத்திலிருந்து மனித உடல்களைப் பாதுகாக்கும் வீரியம் கொண்டவை என்பது அண்மைக்கால கண்டுபிடிப்பாகும். இமாமவர்கள் சுத்தமான உடையையே எப்போதும் அணிவார்கள். அணியும் ஆடை அழகையும், மரியாதையையும் ஏற்படுத்துபவையாக அமைய

²⁶ திப்புல் அயிம்மாஹ்

²⁷ பிஹார்

வேண்டுமென்பதில் இமாமவர்கள் மிக்க ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தியிருந்தார்கள். அல்லாஹ் வழங்கியுள்ள அருட்கொடைகளை மக்கள் மத்தியில் வெளிப்படுத்தி, அவனுக்கு நன்றி தெரிவிப்பதற்குப் பொருத்தமான சிறந்த களமாக ஆடை அணிதலைப் பயன்படுத்தியமை இமாமவர்களின் சிறப்பம்சமாகக் கொள்ளத்தக்கது.

2.5.3 உணவு

உண்ணும் உணவு சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும் என்பதிலான இஸ்லாத்தின் கட்டளை மிகவும் கண்டிப்பானதாகும். அழுக்குகளையோ, உடலுக்குத் தீங்கிழைக்கும் தன்மை கொண்டவற்றையோ உட்கொள்வதை இஸ்லாம் வன்மையாகத் தடுத்துள்ளது. இமாமவர்கள் இஸ்லாத்தின் இந்தக் கட்டளையை மிகக் காத்திரமாக அமுல்படுத்தியதோடு, தம்மைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கும் அதனை வலியுறுத்துபவர்களாக இருந்தார்கள். "நண்பர்களே! உங்களுக்கு முன்னால் வாழ்ந்த நல்லடியார்கள் எவற்றையெல்லாம் தவிர்த்துக் கொண்டார்களோ அவற்றை நீங்களும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இறைவனுக்கு முறைப்படி வழிப்படுங்கள்" என தமது இறுதி உபதேசத்தில் இமாமவர்கள் தம் நண்பர்களுக்குக் குறிப்பிட்டிருந்தார்கள்.²⁸

உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான இமாமவர்களின் அறிவுரைகளும் ஆலோசனைகளும் மிக அற்புதமானவையும், மனிதர்களின் முழுமையான தேகாரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தும் வசீகரமான ஆற்றல் கொண்டவையுமாகும். உணவுப்பழக்க வழக்கம் தொடர்பாக இமாமவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் ஒழுக்கச் செயன்முறைகளைப் பின்வருமாறு தொகுத்து நோக்கலாம்.

- ஹலாலானவற்றை உண்ணுதல்:

இஸ்லாம் ஹராமாக்கியுள்ள எல்லா உணவுவகையறாக்களும் ஏதோ ஒரு வகையில் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் தீய தன்மை கொண்டவையாகவும், இஸ்லாம்

²⁸ மகாரிமுல் அக்லாக்

ஹலாலாக்கியுள்ள எல்லா உணவுவகையறாக்களும் ஏதோ ஒரு வகையில் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் நந்தன்மை கொண்டவையாகவும் உள்ளன. எனவே, இஸ்லாம் ஹராமாக்கியவற்றை விடுத்து, அது ஹலாலாக்கியவற்றை மாத்திரம் உண்பதனால், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடியும் என அறிவுறுத்தும் இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், உயிராபத்து போன்ற தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் விலக்கப்பட்டவற்றை உண்பதில் தவறில்லை என்றும் கூறியிருப்பது, உடல் ஆரோக்கியம் முக்கியமெனினும், உடலின் இருப்பு அதைவிடவும் முக்கியமானது எனும் கருத்தியலை வலியுறுத்துவதாக உள்ளது.

• **அளவோடு உண்ணல்:**

"வயிறு நிறைய உண்பதை விடக் கடுமையாக தேகாரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக் கூடியது வேறெதுவுமில்லை" என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியிருக்கும் ஹதீஸை அறிவிப்புச் செய்துள்ள இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், அதனை மேலும் உறுதிப்படுத்துவது போல், "மனிதர்கள் தாம் உண்ணும் உணவை நடுநிலையாக்கிக் கொள்வார்களானால் அவர்களது உடல் எப்போதும் நோயில் விழாது" என்று தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்கள். வயிறு நிறைய உண்பதானது, கூடுதலான கொழுப்பை உற்பத்தி செய்து, இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்களையும், ஜீரண உறுப்புகளில் சடைவையும் ஏற்படுத்துவதோடு, உறுப்புப் பலவீனம், மூச்சுத்திணறல், இதயவீக்கம் போன்ற பாதிப்புகளையும் தோற்றுவித்து விடுகின்றன என்பதாகவும் இமாமவர்கள் எச்சரித்துள்ளார்கள். "பகலுணவை உண்ணுங்கள்; இரவுணவையும் உண்ணுங்கள். இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் எதையும் உண்ணாதீர்கள். அதிகமாக உண்பது உடலைப் பெருமளவு பாதிக்கும்"²⁹ என்ற இமாமவர்களின் அறிவுறுத்தல், உணவில் கட்டுப்பாட்டைப் பேணவேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றது.

²⁹ அல்காஃபீ

- **இரவுணவைப் பேணிவருதல்:**

முன்று வேளை உணவுண்பது மனித வாழ்வின் சம்பிரதாயமாக உள்ளது. இவற்றில் இரவுணவு மிக முக்கியமானது என்பதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் வலியுறுத்தியுள்ளார்கள். இது பற்றி அவர்கள் கூறியுள்ளதாவது: "உடலின் பலவீனங்களுக்கு அடிப்படைக் காரணம் இரவுணவைத் தவறவிடுவதாகும்"³⁰

மேலும் கூறினார்கள்: "இரவுணவைத் தவற விட்டால் உடலிலுள்ள ஒரு சக்தி குன்றி விடுகின்றது. பின் எப்போதும் அது மீளாது"³¹

- **கைகளைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளல்:**

கைகளால் சாப்பிடுவது நபிகளாரின் வழிமுறையாகும். எனினும் கலாசார மாற்றங்களின் தோற்றப் பொலிவுகளுக்கேற்ப உண்பதற்காக உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதிலும் தவறில்லை. எவ்வாறாயினும் உணவுண்பதற்கு முன் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டுமென்பது இஸ்லாத்தின் கட்டளையாகும். இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் இவ் ஒழுக்க நடைமுறையை மிகவும் வலியுறுத்தியுள்ளதோடு, இந்நடைமுறையானது ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்கான பல சாதகமான அனுகூலங்களைக் கொண்டிருப்பதாகவும் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்கள்.

இமாமவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்: "எவர் உண்பதற்கு முன்னாலும், உண்ட பின்னாலும் தன் கைகளைக் கழுவிக்கொள்கின்றாரோ, அவர் செழிப்பான வாழ்க்கையை அனுபவிப்பார்; உடலில் தோன்றும் நோய்களிலிருந்தும் நிவாரணம் பெறுவார்"³²

மேலும் கூறியுள்ளார்கள்: "உண்பதற்கு முன்னாலும், உண்ட

³⁰ பிஹார்

³¹ பிஹார்

³² அல்காஃபீ

பின்னாலும் வுமுச் செய்து கொள்வது உடலுக்கு நோய்நிவாரணத்தையும் பொருளாதார விருத்தியையும் ஏற்படுத்தும்¹³³

• **சுஃப்ரா விரித்தல்:**

உணவின் போது, அது வீண்விரயம் செய்யப்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவதற்காக சுஃப்ரா (கீழ்விரிப்பு) விரிக்கப்படுகின்றது. இதனை இஸ்லாம் அழுத்தமாக வலியுறுத்தியுள்ளது. சுஃப்ரா விரிப்பதன் மூலமாகக் கிடைக்கும் நன்மைகளுள் தேகாரோக்கியம் முக்கியமானது என்பதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளார்கள். "உணவில் சுஃப்ராவை விரிப்பதன் மூலம் மூன்று நன்மைகள் கிடைக்கின்றன; பார்வை தெளிவடைகின்றது, நினைவாற்றல் வலுவடைகின்றது, கவலைகள் நீங்குகின்றன" என இமாமவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.³⁴

2.5.4 சூழல்

வாழும் சூழல் சுத்தமாக இருக்கும் போதே, மேற்குறிப்பிட்ட ஏனைய மூன்று தளங்களிலுமான சுத்தத்தின் பயன்பாட்டை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியும். மாறாக, உடல், உடை, உணவு என சுயசுத்தத்தை மட்டும் பேணி, சூழலைக் கவனிக்காது அலட்சியப்படுத்தி விடும் போது, அது எதிர்பார்க்கும் பலனைத் தடுத்து நிறுத்தி விடும்; பாதிப்புகளையும் பொதுமைப்படுத்தி விடும்.

எனவேதான், ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னைச் சூழவுள்ள வீடுகள், நிலங்கள், தாவரங்கள், பொருட்கள், மனிதர்கள் மற்றும் வளிமண்டலம் முதலான அனைத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க முனைவது இன்றியமையாதது என இமாமவர்கள் வலியுறுத்துகின்றார்கள். பாதையில் மனிதர்களுக்குத் தீங்கிழைக்கும் பொருட்களைக் கண்டால் அவற்றை அகற்றிவிடுவதும், சூழலை சுத்தமாக

³³ அல்மஹாஸின்

³⁴ மகாரிமுல் அக்லாக்

வைத்திருப்பதும் ஒவ்வொரு முஸ்லிமினதும் கடமையென இமாமவர்கள் இச்செயல் குறித்த முக்கியத்துவத்தைத் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்கள்.

2.6 திருமணம்

"வயது வந்த இளைஞர்கள் திருமணம் முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். திருமணம் முடிப்பதற்கான பொருளாதார வசதியற்றவர்கள் நோன்பிருக்க வேண்டும்" என்பது இஸ்லாத்தின் கட்டளையாகும். நோன்புக்கு அடுத்ததாக, மனிதர்களைத் தீயவழியிலிருந்து தடுத்து நிறுத்தி, ஆரோக்கியமான வாழ்வொழுங்கில் அவர்களை இட்டுச்செல்லும் ஆற்றலை திருமண வழிமுறை கொண்டுள்ளமையை இக்கட்டளை சான்றுப்படுத்துகின்றது. இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் இவ்வழிமுறையை ஆற்றொழுக்காய்ப் பின்பற்றியதோடு, பிறருக்கு அதனை வலியுறுத்தும் கடமையையும் மேற்கொண்டு வந்துள்ளார்கள். "பரஸ்பர பாலியல் தேவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கான அனுமதிக்கப்பட்ட வாய்ப்பையும், அதனூடாக சமூகக் கட்டுப்பாடுகளை மீறாத ஒழுக்கம் பேணும் சமுதாயத்தையும், அதன் விளைவான ஆரோக்கியமான மனித விருத்தியையும் ஏற்படுத்துவது திருமணத்தின் மூலமான முக்கிய பயன்பாடாகும்"³⁵ என்ற இமாமவர்களின் கருத்தुरையும், திருமணம் செய்யத் தூண்டும்படியான அவர்களது பல்வேறு நிலைகளிலான கட்டளைகளும், முக்கிய தனிமனிதக் கடமையாகவும், அலட்சியப்படுத்தக் கூடாத ஆரோக்கிய வழிமுறையாகவும் திருமணத்தைப் பிரகடனப்படுத்தும் கடமையைப் பூர்த்தி செய்துள்ளன.

திருமணத்தின் கடமையையும் அதன் மூலமான பயன்பாடுகளையும் தெளிவுறுத்தும் இமாமவர்களின் ஹதீஸ்களிலிருந்து பின்வரும் அம்சங்களை முக்கிய கருப்பொருள்களாகத் தொகுத்துரைக்க முடியும்.

³⁵ அல்மஹாஸின்

1. பலமும் வளமும் உள்ளவர்களுக்குத் திருமணம் அவசியமாகும்.
2. திருமணம் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் திருப்தியையும் ஆறுதலையும் தருகின்றது.
3. உடல் ரீதியான ஆரோக்கியத்திற்குப் பிரதான பங்களிப்பு நல்கும் பின்புலத்தை திருமண வழிமுறைகள் கொண்டுள்ளன.
4. திருமணம் ஒழுக்கவியல் கட்டுக்கோப்பையும், அதனூடாக சமூக அபிவிருத்தியையும் ஏற்படுத்துகின்றது.
5. பல்வேறு நோய்களுக்கான உடனடி நிவாரணமாகவும், நிரந்தர நிவாரணமாகவும் திருமணம் அமைகின்றது.
6. திருமணம் தொடர்ந்து வரும் தலைமுறையினரின் எதிர்கால வாழ்வைப் பிரகாசமுள்ளதாக மாற்றுகின்றது.
7. பாலியல் சீர்கேடுகளுக்கும், அவற்றினூடாகத் தோன்றும் பாரிய நோய்களுக்குமான ஒரே தீர்வு திருமணமாகும்.³⁶

2.7 நன்றி தெரிவிப்பு

"நீங்கள் எனக்கு நன்றி தெரிவித்தால், (என்னுடைய அருட்கொடைகளை) உங்களுக்கு நான் அதிகப்படுத்துவேன்" என்ற அல்குர்ஆன் வசனம் நன்றி தெரிவிப்பின் பயன்பாட்டை மிகச் சுருக்கமான சொல்லாடலில் மிகத் தெளிவாக விளக்கியுள்ளது. ஆரோக்கியம் என்பது அல்லாஹ்வின் அருட்கொடைகளில் ஒன்று என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் பிரகடனப்படுத்தியிருக்கின்றார்கள். எனவே, மனிதர்கள், அல்லாஹ் தமக்கு வழங்கியுள்ள ஆரோக்கியத்திற்காக நன்றி தெரிவிப்பை மேற்கொள்வது அந்த ஆரோக்கியத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும், நோய்களின் தீங்கிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் சிறந்த வழிமுறையென இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள்

³⁶ பிஹார்

சிபாரிசு செய்துள்ளார்கள்.

அவர்கள் அறிவிப்புச் செய்துள்ளதாவது; "எந்த மனிதரின் மீது அல்லாஹ்வின் ஏதேனுமொர் அருட்கொடை உண்டாகுமோ, அதற்காக அவர் அவசியம் அல்லாஹ்வுக்கு நன்றி செலுத்தட்டும். எவருக்கு உணவு நெருக்கடி உண்டாகுமோ அவர் இஸ்திஃக்பாரை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளட்டும். மேலும் எவருக்கு ஏதேனுமொரு சங்கடம் உண்டாகுமோ அவர் 'லா ஹவ்ல வலா குவ்வத இல்லா பில்லாஹ்' எனும் திக்ரை ஓதிக்கொள்ளட்டும்"³⁷

(03) சில நோய்களும் அவற்றுக்கான மருத்துவ முறைகளும்

இயல்பு, பாதிப்பு, தாக்கும் இடங்கள், மருத்துவப் பெயர்கள் போன்றவற்றின் அடிப்படையில், மனிதர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் பலவகைப்படுகின்றன. அவையனைத்துக்குமான மருந்துகளை அல்லாஹ் உலகில் சிருஷ்டித்திருக்கின்றான். இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், தமது ஆன்மீகம் தழுவிய மருத்துவ முயற்சிகளின் வழியாக, சில நோய்களை இனங்கண்டு அவற்றுக்கான மருத்துவ முறைகளையும் தெளிவுபடுத்தியிருக்கின்றார்கள். அவர்கள் இனங்காண்பித்த நோய்களும் அவற்றுக்கான மருத்துவ முறைகளும் மிக அதிகமுள்ளதெனினும், சான்றுக்காக சிலவற்றைக் கீழ்க்காணுமாறு தொகுத்து நோக்கலாம்.

3.1 காய்ச்சல்

- "காய்ச்சல் நரகின் ஓர் உஷ்ணமாகும். அதனை குளிர்ந்த நீரினால் அணையுங்கள்"³⁸
- "குளிர்ந்த நீர் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும்; பித்தநீரைச் சுத்தமாக்கும்; இரைப்பையிலிருந்து கழிவுணவை

³⁷ பிஹார்

³⁸ திப்புல் அயிம்மாஹ்

வெளியேற்றும்; காய்ச்சலையும் போக்கும்¹³⁹

- "குளிர்ந்த நீரையும், துஆவையும் போன்று காய்ச்சலைக் குணப்படுத்தும் சிறந்த மருத்துவச் சாதனம் வேறொன்றுமில்லை"¹⁴⁰
- "காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ளவரின் தொண்டையை மூன்று முறை தேனைக் கொண்டு ஈரமாக்குங்கள். நிச்சயமாக தேன் மிக உஷ்ணமான காய்ச்சலையும் போக்கிவிடும். ஏனெனில், அது இறைகட்டளைப்படியே செயல்படுகின்றது"¹⁴¹
- "அப்பிள் பழம் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும்; தொண்டையைக் குளிர்மைப்படுத்தும்; காய்ச்சலைப் போக்கும்"¹⁴²
- "உங்களில் காய்ச்சல் ஏற்பட்டவர்களுக்கு அப்பிள் பழத்தை உண்ணக் கொடுங்கள். அப்பிள் பழத்தைப் போல் பயனளிக்க வல்லது வேறொன்றுமில்லை"¹⁴³
- "வெங்காயம் களைப்பைப் போக்கும்; நரம்புகளைக் கெட்டியாக்கும்; செயற்பாடுகளைத் துரிதப்படுத்தும்; உடலில் நீர்த்தன்மையை அதிகரிக்கும்; காய்ச்சலையும் போக்கும்"¹⁴⁴
- "காய்ச்சல் மூன்று விதங்களில் வெளியேறும். வியர்வையினூடாக, வயிற்றினூடாக, வாந்தியினூடாக"¹⁴⁵
- தனக்குக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ளதாக ஒரு மனிதன் இமாம் ஜஃபர் ஸாதித் (அலை) அவர்களிடம் முறையிட்டான். அதற்கு இமாமவர்கள், "ஒரு

³⁹ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁴⁰ அல்மஹாஸின்

⁴¹ பிஹார்

⁴² தஆஇமுல் இஸ்லாம்

⁴³ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁴⁴ அல்காஃபீ

⁴⁵ அல்காஃபீ

பாத்திரத்தில் ஆயத்துல்குர்ஸீயை எழுதி, அதனைக் கரைத்துக் குடிப்பீராக" எனக் கூறினார்கள்.⁴⁶

- தான் காய்ச்சலினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளதாக முறையிட்ட ஒரு மனிதருக்கு இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் இவ்வாறு கூறினார்கள்: "உனது மேற்சட்டையை அவிழ்த்து, அதனுள் தலையை நுழைத்து, அதே நிலையில் இருந்தவாறு, அதானும் இகாமத்தும் கூறுவீராக. பின், சூரதுல் பாத்திஹாவை ஏழு முறை ஒதுவீராக. இன்ஷா அல்லாஹ் உனது காய்ச்சல் குணமடையும்"⁴⁷

3.2 கண் நோய்கள்

- "பழுதடையாத நல்ல மீன்களை உணவாகக் கொள்வது கண் நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகும்"⁴⁸
- "பாதரட்சை அணிந்து கொள்வது, பார்வையின் வலுவை அதிகப்படுத்தும்"⁴⁹
- "உணவில் சுஃப்ராவை (விரிப்பை) பயன்படுத்துவதால் மூன்று நன்மைகள் கிடைக்கின்றன; பார்வை தெளிவடைகின்றது, நினைவாற்றல் வலுவடைகின்றது, கவலைகள் நீங்குகின்றன"⁵⁰
- "சுறுப்புப் பாதணி அணிவதால் மூன்று தீமைகள் ஏற்படுகின்றன; பார்வை பலவீனமடைகின்றது, நினைவாற்றல் குன்றுகின்றது, கவலைகள் அதிகரிக்கின்றன"⁵¹
- "பல் துலக்குவதில் பனிரெண்டு வகையான நன்மைகள்

⁴⁶ முஸ்தத்ரக்

⁴⁷ தஆஇமுல் இஸ்லாம்

⁴⁸ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁴⁹ தஆஇமுல் இஸ்லாம்

⁵⁰ மகாரிமுல் அக்லாக்

⁵¹ திப்புல் அயிம்மாஹ்

இருக்கின்றன; பார்வை தெளிவடைதல், இறை திருப்தி கிடைத்தல் என்பன அவற்றில் முக்கியமானவையாகும்¹⁵²

- "பல் துலக்குவது கண்ணீரைப் போக்கி, பார்வையைத் தெளிவாக்குகின்றது"¹⁵³
- நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: "சனிக்கிழமை, அல்லது வியாழக்கிழமை தினத்தில் தன் நகங்களை வெட்டிக் கொள்பவருக்கு, பல் வலியிலிருந்தும், கண் வலியிலிருந்தும் நிவாரணம் கிடைக்கின்றது"¹⁵⁴
- "புதன்கிழமை தினங்களில் தன் நகங்களை, வலது கையின் சின்னி விரலிலிருந்து இடது கையின் சின்னி விரல் வரையிலான ஒழுங்குமுறையில் வெட்டிக் கொண்டால் அவருக்கு கண் நோய்களிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கின்றது"¹⁵⁵
- "உனது முடிகளைக் களைந்து கொள். அது, உனது அழுக்குகளையும் நோய்களையும் நீக்கி, உனது புயத்தைப் பலப்படுத்தி, உனது பார்வையைத் தெளிவடையச் செய்யும்"¹⁵⁶
- இமாம் அலீ (அலை) அவர்கள் குறிப்பிட்டதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: "உங்களது கண்கள் ஏதேனும் நோயுற்றால், அவர் ஆயுதல்குர்ஸீயை ஒதி தன் மீது ஊதிக் கொள்ளட்டும். அந்நோய் நீங்கிவிடும். இன்ஷா அல்லாஹ் அவர் ஆரோக்கியமடைவார்"¹⁵⁷
- "நீங்கள் உணவுண்ட பின் வழிச் செய்தால், உங்களது

¹⁵² மகாரிமுல் அக்லாக்

¹⁵³ தஆஇமுல் இஸ்லாம்

¹⁵⁴ மகாரிமுல் அக்லாக்

¹⁵⁵ பிஹார்

¹⁵⁶ மகாரிமுல் அக்லாக்

¹⁵⁷ தஆஇமுல் இஸ்லாம்

கைகளில் எஞ்சியுள்ள தண்ணீரினால் உங்கள் கண்களைத் தடவிக் கொள்ளுங்கள்; அவ்வாறு செய்வது கண் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும்⁵⁸

3.3 காது, மூக்கு, தொண்டை, நெஞ்சு தொடர்பான நோய்கள்

- தனக்கு காதில் வலி இருப்பதாக முறையிட்ட தமது நண்பருக்கு இமாமவர்கள் கூறினார்கள்: "தஸ்பீஹுஸ்ஸஹ்ராவை தொடர்ச்சியாக ஒதி வாருங்கள். உங்கள் காது வலி குணமடையும்" (அல்லாஹு அக்பர்-34, அல்ஹம்துலில்லாஹ்-33, சுப்ஹானல்லாஹ்-33)⁵⁹
- அபூயூசப் அறிவிக்கின்றார்: நான் எனது சகோதரர் ஸைபை அழைத்துக் கொண்டு மதீனாவுக்கு வந்தேன். மதீனாவாசிகள் மூக்கில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு அவதியுற்றிருந்த காலமாக அது இருந்தது. இரண்டு நாட்கள் தொடர்ச்சியாக ஒருவருக்கு மூக்கில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால், அவர் மரணித்து விடும் நிலை இருந்தது. மதீனாவுக்கு வந்த சில நாட்களில் எனது சகோதரருக்கும் இந்த நோய் தொற்றிக் கொண்டது. கடுமையான இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டது. நான் பயந்து போனேன். உடனடியாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களிடம் அது பற்றி முறையிட்ட போது, இமாமவர்கள், "உனது சகோதரருக்கு அப்பிள் பழத்தை உண்ணக் கொடுங்கள்" என்று கூறினார்கள். நான் அவ்வாறே கொடுத்தேன். என் சகோதரருக்கு அந்நோய் குணமடைந்து விட்டது.⁶⁰
- இப்னு புகைர் அறிவிக்கின்றார்: மதீனாவாசிகளுக்கு மூக்கில் இரத்தக்கசிவு நோய் ஏற்பட்ட போது என்னையும் அது தொற்றிக் கொண்டது. நான் அது தொடர்பாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை)

⁵⁸ மகாரிமுல் அக்லாக்

⁵⁹ பிஹார்

⁶⁰ அல்மஹாஸின்

அவர்களிடம் முறையிட்ட போது, அவர்கள், "அப்பிள் பழச் சாற்றை பருகுங்கள்" எனக் கூறினார்கள். நான் அதனைப் பருகினேன். எனது நோய் குணமடைந்து விட்டது.⁶¹

- "தொடர்ச்சியாகப் பால் அருந்துவது தொண்டை வலிக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்"⁶²
- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: "ஒரு மனிதர் தனக்கு நெஞ்சு வலி இருப்பதாக நபி (ஸல்) அவர்களிடம் முறையிட்ட போது, "அல்குர்ஆனை ஓதி அதற்கு நிவாரணம் பெறுங்கள்" என நபியவர்கள் கூறினார்கள். ஏனெனில், "அல்குர்ஆன், நெஞ்சங்களுக்கு நிவாரணமாகும்"⁶³ என அல்லாஹ் குறிப்பிட்டுள்ளான்.⁶⁴
- "அல்குர்ஆன் ஓதுதல், பந்துலக்குதல், பால் அருந்துதல் என்பன தொண்டைச்சளியைப் போக்கி விடும்"⁶⁵
- "மூன்று விடயங்கள் மனை சக்தியை அதிகரித்து தொண்டைச்சளியைப் போக்கி விடும்; பாலருந்துதல், பந்துலக்குதல், குர்ஆன் ஓதுதல்" என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.⁶⁶
- "அப்பிள் பழம் சாப்பிடுவது, இரைப்பையைச் சுத்திகரித்து, பற்களை வலுப்படுத்தி, தொண்டைச்சளியைப் போக்கி, வாய்த்துர்நாற்றத்தையும் நீக்கிவிடும்"⁶⁷
- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள்

⁶¹ அல்காஃபீ

⁶² திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁶³ குரா யூனூஸ்:57

⁶⁴ பிஹார்

⁶⁵ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁶⁶ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁶⁷ மகாரிமுல் அக்லாக்

அறிவிக்கின்றார்கள்: "திராட்சைப்பழத்தை தொடராகச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நிச்சயமாக அது கசப்புத் தன்மையைப் போக்கி, தொண்டைச்சளிமையும் அகற்றிவிடும்" என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.⁶⁸

- "ஸைத்தூன் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள்; அது கசப்புத் தன்மையைப் போக்கி, தொண்டைச்சளிமையும் அகற்றிவிடும்"⁶⁹
- "தாடியை சீர்படுத்திக்கொள்வது பற்களைப் பலப்படுத்தும்; முன்னெற்றி ரோமங்களை சீர்படுத்திக்கொள்வது நெஞ்சின் கவலைகளைப் போக்கும்; புருவங்களை சீர்படுத்திக் கொள்வது வெண்குஷ்டத்திலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும்; தலையைச் சீர்செய்து கொள்வது தொண்டைச்சளிமையை அகற்றிவிடும்"⁷⁰
- "முள்ளங்கியை உண்ணுங்கள். அதிலே மூன்று வகையான பயன்பாடுகள் உள்ளன. அதனுடைய இலை சுவாசத்தைச் சீர்படுத்தும்; அதனுடைய பருப்பு சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை இலகுவடுத்தும்; அதனுடைய வேர் தொண்டைச்சளிமையைத் தடுக்கும்"⁷¹
- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: ஒரு மனிதர் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து, நடக்கும் போது சிரமமாக இருப்பதாகவும், கடுமையாக மூச்சுவாங்குவதாகவும் முறையிட்ட போது, நபியவர்கள், "இளம் ஒட்டகத்தின் பாலை அருந்துங்கள்" எனக் கூறினார்கள். அம்மனிதர் அதனை நடைமுறைப்படுத்திச் சுகம் கண்டார்.⁷²

⁶⁸ அல்காஃபீ

⁶⁹ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁷⁰ தஹ்தீப்

⁷¹ அல்காஃபீ

⁷² அல்ஹிஸால்

- "திராட்சைப்பழம் உள்ளத்தைப் பலப்படுத்தும்; நோய்களைப் போக்கும்; உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும்; சுவாசத்தைச் சீர்படுத்தும்"¹⁷³
- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், ஒரு முறை தமது பணியானை அழைத்து பேரீத்தம் பழமொன்றைக் கொண்டு வரப் பணித்து, அதனை உண்டார்கள். பின் தமது தோழர்களைப் பார்த்துக் கூறினார்கள்: "வெறும் ஆசைக்காக இந்தப் பேரீத்தம் பழத்தை நான் உண்ணவில்லை. மாறாக, மீன் சாப்பிட்டிருந்ததற்காகத்தான் அவ்வாறு செய்தேன். ஏனெனில், இரவு நேரத்தில் மீன் சாப்பிட நேர்ந்தால், அதற்குப் பின் பேரீத்தம் பழங்களையோ தேனையோ சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறில்லாது அவர் தூங்கச் செல்வாராக இருந்தால், வாத நோய்க்குரிய பலவீனம் அவருக்கு ஏற்படும்"¹⁷⁴

3.4 தடுமல்

- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் கூறுகின்றார்கள்: "நபி (ஸல்) அவர்கள், தமக்கு தடுமல் ஏற்பட்டால் அதனை நிறுத்துவதற்காக எந்த வைத்தியமும் செய்ய மாட்டார்கள். அவர்கள் கூறுவார்கள்: "ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடலிலும் குஷ்டரோகத்தின் தாக்கம் இருக்கின்றது. அந்தத் தாக்கத்தை மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய தடுமல் களைந்து விடுகின்றது"¹⁷⁵
- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: "தடுமல் அல்லாஹ்வுடைய போர்ப்படைகளில் ஒரு படையாகும். மனிதர்களுடைய நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கே அதனை அல்லாஹ் அனுப்புகின்றான்" என நபி (ஸல்) அவர்கள்

⁷³ ஆமாலித்தூஸி

⁷⁴ அல்காஃபீ

⁷⁵ அல்காஃபீ

கூறியிருக்கின்றார்கள்¹⁷⁶

- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: "ஓவ்வொரு மனிதனுடைய உடலிலும் இரண்டு கழிவுகள் இருக்கின்றன. வெண்குஷ்டத்தை ஏற்படுத்தும் கழிவு தலையிலும், கருங்குஷ்டத்தை ஏற்படுத்தும் கழிவு உடலிலும் இருக்கின்றன. தலையிலுள்ள கழிவு அதிகரிக்கும் போது, அதனை அகற்றுவதற்காக அல்லாஹ் தடுமலைப் பணிக்கின்றான். உடலிலுள்ள கழிவு அதிகரிக்கும் போது, அதனை அகற்றுவதற்காக அல்லாஹ் கொப்புளங்களை ஏற்படுத்துகின்றான். எனவே, உங்களில் ஒருவர் தனது உடலில் தடுமலையோ, கொப்புளங்களையோ கண்டால் அதற்காக அல்லாஹ்வைப் புகழ்ந்து கொள்ளட்டும்" என்பதாக நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்¹⁷⁷
- "தடுமல் தலையிலுள்ள கழிவு நீரின் வெளியேற்றமாகும்"¹⁷⁸
- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: "நான்கு விடயங்களை நீங்கள் வெறுக்காதீர்கள். தடுமலை வெறுக்காதீர்கள்; அது வெண்குஷ்டத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும். கொப்புளங்களை வெறுக்காதீர்கள்; அது கருங்குஷ்டத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும். கண்ணோயை வெறுக்காதீர்கள்; அது குருட்டிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும். இருமலை வெறுக்காதீர்கள்; அது வாதநோய்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும்" என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்¹⁷⁹
- "பஞ்சில் வாசனைத் திரவியத்தைத் தடவி, தூங்கும் போது அதனைப் பின்புறத்தில் வைத்துக் கொண்டு தூங்கினால், இன்ஷா அல்லாஹ் அது தடுமலுக்கு

⁷⁶ அல்காஃபீ

⁷⁷ அல்காஃபீ

⁷⁸ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁷⁹ அல்ஹிஸால்

பயனுள்ள மருந்தாகும்¹⁸⁰

3.5 பல் வலி

- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: "தாகமுள்ளவன், தண்ணீர் அருந்துவதற்கு முன் அல்லாஹ்வைப் புகழ்ந்து கொண்டால், பல் வலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்" என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்¹⁸¹
- "தாடி முடிகளை சீவிக்கொள்வதால் பற்கள் உறுதியடையும்"¹⁸²
- "சனிக்கிழமையில், அல்லது வியாழக்கிழமையில் தன் நகங்களை வெட்டிக் கொள்பவர், பல் வலியிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவார்" என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.⁸³
- "இரவில் சுர்மா இடுவது வாயைச் சுத்தப்படுத்தும்"¹⁸⁴
- "பந்துலக்குவதில் பனிரெண்டு வகையான நன்மைகள் உள்ளன; வாயைச் சுத்திகரித்தல், பல்லீறுகளை வலுப்படுத்தல் என்பன அவற்றில் முக்கியமானவையாகும்"¹⁸⁵

3.6 உள்ளத்தின் பலவீனம்

- "திராட்சைப்பழம் உள்ளத்தைப் பலப்படுத்தும்; நோய்களைப் போக்கும்; உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும்; சுவாசத்தை சீர்படுத்தும்"¹⁸⁶

⁸⁰ அஸ்ஸாஃபிலாஹ்

⁸¹ மகாரிமுல் அக்லாக்

⁸² மகாரிமுல் அக்லாக்

⁸³ அல்காஃபீ

⁸⁴ அல்காஃபீ

⁸⁵ மகாரிமுல் அக்லாக்

⁸⁶ ஆமாவித்தராஸி

- "கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுங்கள்; அது உள்ளத்தைத் தெளிவாக்கும்; அல்லாஹ்வின் அனுமதியுடன் தொண்டையின் வலிகளையெல்லாம் குணப்படுத்தும்"⁸⁷
- இதயத்தில் வலி இருப்பதா முறையிட்ட ஒரு மனிதனுக்கு இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், "கொய்யாப் பழம் சாப்பிடு" என அறிவுறுத்தியிருக்கின்றார்கள்.⁸⁸
- "பேரிக்காய் இரைப்பையைச் சுத்திகரிக்கும்; உள்ளத்தைக் கெட்டியாக்கும். அல்லாஹ் அனுப்பிய எல்லா நபிமார்களும் பேரிக்காய் சாப்பிட்டுள்ளனர்"⁸⁹
- "பேரிக்காய் உண்பது, உள்ளத்தை வலிமைப்படுத்தும்; சிந்தனையைக் கூர்மையாக்கும்; கோழைகளுக்கும் வீரமளிக்கும்"⁹⁰

3.7 வயிறு, இரைப்பைப் பிரச்சினைகள்

1. "அப்பிள் பழம் சாப்பிடுங்கள்; அது இரைப்பையைச் சுத்திகரிக்கும்"⁹¹
2. "இரைப்பையைச் சென்றடையக் கூடிய ஒவ்வொரு மாதுளம்பழ விதையிலும் உள்ளத்தின் செழிப்பு இருக்கின்றது"⁹²
3. "கொய்யாப்பழமும் பேரிக்காயும் இரைப்பையைச் சுத்தப்படுத்தி அதனை வலுப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவை"⁹³
4. வயிற்றில் வலி இருப்பதாக முறையிட்ட ஒரு மனிதருக்கு இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், "சுருஞ்சீரகம்,

⁸⁷ அல்காஃபீ

⁸⁸ அல்காஃபீ

⁸⁹ அல்மஹாஸின்

⁹⁰ அல்மஹாஸின்

⁹¹ அல்காஃபீ

⁹² தஆஇமுல் இஸ்லாம்

⁹³ மகாரிமுல் அக்லாக்

தேன் ஆகியவற்றை சாப்பிடுங்கள்" எனப் பரிந்துரை செய்தார்கள்.⁹⁴

5. "கருஞ்சீரகத்தில், மரணத்தைத் தவிர மற்றெல்லா நோய்களுக்கும் மருந்து இருக்கின்றது"⁹⁵
6. "தூங்குவதற்கு முன், சுத்தமான ஏழு பேரீத்தம் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால், அது வயிற்றிலுள்ள புழுக்களை அழித்து விடும்"⁹⁶
7. "சுத்தமான பேரீத்தம் பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள்; அது வயிற்றிலுள்ள புழுக்களை முற்றாக அழித்துவிடும்"⁹⁷
8. "வினாகிரி உடலை அமைதிப்படுத்தும்; உள்ளத்தைச் செழிப்பாக்கும்; வயிற்றுப்புழுக்களை அழித்துவிடும்; நாளைக் கெட்டியாக்கும்"⁹⁸

3.7 மலடு

- "சுத்தமான பால், முதுகுத் திரவம் (விந்து) பலவீனமானவர்களுக்கு மிகவும் உகந்தது"⁹⁹
- "சுத்தமான பேரிக்காயைச் சாப்பிட்டு வருபவருக்கு, அவரது விந்துத் திரவம் பலம்பெறும்; அவரது முகம் அழகு பெறும்"¹⁰⁰
- "ஸைத்தூன் எண்ணெயானது திரவத்தை அதிகப்படுத்தும்"¹⁰¹
- இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள்

⁹⁴ அல்காஃபீ

⁹⁵ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁹⁶ திப்புல் அயிம்மாஹ்

⁹⁷ அல்மஹாஸின்

⁹⁸ முஸ்தத்ரக்

⁹⁹ அல்மஹாஸின்

¹⁰⁰ மகாரிமுல் அக்லாக்

¹⁰¹ அல்காஃபீ

அறிவிக்கின்றார்கள்: "நபிமார்களில் ஒருவர் தமது மலட்டுத் தன்மை பற்றி அல்லாஹ்விடம் முறையிட்ட போது, முட்டையுடன் சேர்த்து இறைச்சியை உண்ணும்படியாக அல்லாஹ் அவருக்குக் கட்டளையிட்டான்"¹⁰²

- "பிள்ளைப் பாக்கியம் இல்லாதிருப்பவர், முட்டைகளை சாப்பிடவும்; அவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடவும்"¹⁰³

(4) உணவு வகைகளும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும்

அல்லாஹ் ஹலாலாக்கியுள்ள எல்லா உணவுப்பொருட்களும், மனிதர்களுக்குரிய நன்மையையும், நோய் நிவாரணங்களையும் தாங்கியுள்ளன. குறிப்பாக பழங்கள், மரக்கறிவகைகள், தானியங்கள், தண்ணீர் முதலானவை ஊட்டச்சத்துகளையும், நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் அறிவிப்புகளிலிருந்து விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது. இமாமவர்கள் பரிந்துரை செய்துள்ள சில உணவுப் பொருட்கள் தொடர்பான ஹதீஸ்களை பின்வருமாறு தொகுத்து நோக்கலாம்.

4.1 பழங்கள்

பொதுவாக பழவகைகள் மனிதர்களது உடலுக்குத் தேவையான எண்ணற்ற ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்டுள்ளன. அவற்றை உரிய முறையில் உண்பதன் மூலம் அவற்றிலுள்ள சத்துகளினால் பயனடைய முடியும். பழுதடைந்த பழங்கள், செயற்கையாக துரித வளர்ச்சிப்படுத்தப்பட்ட பழங்கள் அவற்றின் இயல்புக்கு முரணான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்திவிடக்கூடும். அதனால் புதிதாக உள்ள, அழகலற்ற பழங்களை உண்பது அவசியமாகும். இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள்

¹⁰² அல்காஃபீ

¹⁰³ அல்மஹாஸின்

சில பழங்களைத் தமது விசேட கவனிப்புக்கு உட்படுத்தி அவற்றின் பயன்பாடுகளை விளக்கியுள்ளார்கள். அவற்றில் சில பின்வருமாறு:

▪ பேரீத்தம் பழம்

- "புதிய பேரீத்தம் பழம் வயிற்றை நிரம்பச் செய்வது மட்டுமன்றி, உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியையும் தருகின்றது. அது எவ்வித நோய்களும்ற்றது; எல்லா நோய்க்கும் நிவாரணமானது. ஒவ்வொரு பேரீத்தம் பழத்துடனும் ஒரு நன்மை இருக்கிறது"¹⁰⁴
- "பேரீத்தம் பழம் நோய்களுக்கு மருந்தாகும்"¹⁰⁵
- "போதை வஸ்துப் பாவனையாளர்களுக்கு முரண்படுங்கள்; பேரீத்தம் பழங்களை உண்ணுங்கள். நிச்சயமாக அதிலே நோய் நிவாரணி இருக்கிறது"¹⁰⁶

▪ மாதுளம் பழம்

- "மாதுளம்பழத்தைத் தொடர்ச்சியாக உண்ணுங்கள். அதன் விதைகள் ஒரு முஃமினுடைய இரைப்பையைச் சென்றடையுமானால் அது அவனது நோய்களை அழித்து, ஷைத்தானின் வழிகெடுப்பையும் நீக்கிவிடும்"¹⁰⁷
- "மாதுளம்பழம் உண்பவரிலிருந்து ஷைத்தானின் ஊசலாட்டங்கள் அகன்றுவிடும்"¹⁰⁸
- "மாதுளம்பழத்தைச் சாப்பிடுங்கள். அது இரைப்பையைச் சுத்திகரிக்கும். அதன் ஒவ்வொரு மணியும் உள்ளத்தைச் செழிப்பாக்கி சுவாசத்தைச் சீர்படுத்தி, ஷைத்தானின் தீங்குகளை (குறைந்தது) நாற்பது இரவுகளுக்குத் தூரமாக்கி வைக்கும் ஆற்றல்

104 அல்காஃபீ

105 அல்மஹாஸின்

106 அல்மஹாஸின்

107 அல்காஃபீ

108 அல்மஹாஸின்

கொண்டது¹¹⁰⁹

■ அப்பிள் பழம்

- "அப்பிள் பழத்தில் எத்தகைய ஊட்டச்சத்து இருக்கின்றது என்பதை மனிதர்கள் அறிவார்களானால் அதைக் கொண்டேயன்றி மற்றெவற்றினாலும் தமது நோய்க்கு மருந்து செய்ய முன்வரமாட்டார்கள்"¹¹¹⁰
- "அப்பிள் பழம் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும்; தொண்டையைக் குளிர்மைப்படுத்தும்; காய்ச்சலைப் போக்கும்"¹¹¹¹
- "அப்பிள் பழத்தை விட நோயாளிகளுக்குப் பயனளிக்க வல்லது வேறெதுவுமில்லை"¹¹¹²

■ திராட்சைப் பழம்

- "ஒவ்வொரு நாளும் இருபத்தியொரு திராட்சைப் பழங்களை சாப்பிட்டு வந்தால், மரணத்தைத் தவிர மற்றெல்லா நோய்களையும் அது தடுத்து விடும்"¹¹¹³
- "ஒவ்வொரு நாளும் இருபத்தியொரு திராட்சைப் பழங்களை உண்டு வருபவர், தனது உடலில் தனக்கு வெறுப்பான எதையும் காணமாட்டார்"¹¹¹⁴
- "ஒருவர் பகலின் ஆரம்பத்தில் இருபத்தியொரு திராட்சைப் பழங்களை உண்டால், அன்றைய நாளில் எந்த நோயும் வியாதியும் அவரைத் தொற்றி விடாமல் அல்லாஹ் பாதுகாப்பான்"¹¹¹⁵

¹⁰⁹ முஸ்ததர்க்

¹¹⁰ முஸ்ததர்க்

¹¹¹ தஆஇமுல் இஸ்லாம்

¹¹² அல்காஃபீ

¹¹³ அல்காஃபீ

¹¹⁴ ஆமாலித்தாஸி

¹¹⁵ திப்புல் அயிம்மாஹ்

▪ கொய்யாப்பழம்

- "கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுங்கள்; அது உள்ளத்தைத் தெளிவாக்கும்; அல்லாஹ்வின் அனுமதியுடன் தொண்டையின் வலிகளையெல்லாம் குணப்படுத்தும்"¹¹⁶
- இதயத்தில் வலி இருப்பதா முறையிட்ட ஒரு மனிதனுக்கு இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், "கொய்யாப் பழம் சாப்பிடு" என அறிவுறுத்தியிருக்கின்றார்கள்.¹¹⁷
- "கொய்யாப்பழம் இரைப்பையைச் சுத்தப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது"¹¹⁸

4.2 மரக்கறி வகைகள்

மரக்கறி அதிகமாக உண்பது உடலுக்குப் பல்வேறு வகையான அனுகூலமான விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன என்பதை அண்மைக்கால விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள் நிரூபித்துள்ளன. எனினும், இஸ்லாம், பல்லாண்டுகளுக்கு முன்பே அதனைப் பறைசாற்றிவிட்டது. இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களும், மரக்கறி வகைகளை அதிகமாக உண்ணும்படியாக சிபாரிசு செய்துள்ளார்கள். அவற்றிலுள்ள பயன்பாடுகளையும் விளக்கியுள்ளார்கள். அவற்றில் சில பின்வருமாறு:

▪ கீரைகள்

- "உணவில் கீரைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நிச்சயமாக அது குருதியைச் சுத்திகரிக்கும்"¹¹⁹
- "கீரைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்துங்கள். அது

¹¹⁶ அல்காஃபீ

¹¹⁷ அல்காஃபீ

¹¹⁸ மகாரிமுல் அக்லாக்

¹¹⁹ அல்காஃபீ

குருதியிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றிவிடும்"¹²⁰

▪ கத்தரிக்காய்

- "கத்தரிக்காய் உண்ணுங்கள். அதிலே நோயில்லை. நோய் நிவாரணியே இருக்கிறது"¹²¹

4.3 தானியங்கள்

மிக அதிகமான ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்ட உணவுப் பொருள்களாக தானியங்கள் விளங்குகின்றன. மனிதர்களுக்குப் பயனளிக்கும் தானிய வகைகளை இனங்கண்டு அவற்றை குறித்த முறையிலும், குறித்த அளவிலும் பயன்படுத்தி வந்தால், அதன் மூலமாகப் பெரும் நன்மையையும் ஆரோக்கியத்தையும் அடைந்து கொள்ள முடியும் என்பதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். தானியங்களின் பயன்படுத்தன்மை பற்றி அதிகமாக அவர்கள் விளக்கியுள்ளார்கள். அவற்றில் சில பின்வருமாறு:

▪ கருஞ்சீரகம்

- "மரணத்தைத் தவிர மற்றெல்லா நோய்களுக்கும் கருஞ்சீரகத்தில் நிவாரணம் இருக்கிறது"¹²²
- "கருஞ்சீரகத்துக்குக் கட்டுப்படாத எந்த நோயும் உலகில் இல்லை; மரணத்தைத் தவிர"¹²³
- "இரவின் கடைசி நேரத்தில் கருஞ்சீரகத்தை உண்டு வந்தால் சிறுநீர் தொடர்பான நோய்கள் குணமடையும்"¹²⁴

120 அல்மஹாஸின்

121 அல்காஃபீ

122 தஆஇமுல் இஸ்லாம்

123 மகாரிமுல் அக்லாக்

124 அல்பிஹார்

■ அரிசி

- "அரிசியை விட எனக்கு மிகப் பிரியமானது எதுவும் உங்களிடமிருந்து எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. அரிசி பற்றி எனக்கு அறிவிக்கப்பட்ட போது, அதனைக் கழுவிச் சமைத்துச் சாப்பிட்டேன். எனக்கு ஏற்பட்டிருந்த உடல் வலிகள் நீங்கிவிட்டன"¹²⁵
- "இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வருடங்கள் நான் நோயுற்றிருந்தேன். அல்லாஹ் எனக்கு அரிசி பற்றிய உதிப்பைத் தந்தான். அதனைப் பெற்றுக் கழுவி நெருப்பில் சமைத்து உண்ட பின் அந்த நோய் என்னை விட்டும் நீங்கி விட்டது"¹²⁶

4.4 தண்ணீர்

தண்ணீர், அல்லாஹ்வின் மிகப் பெரிய அருட்கொடையாகும். ஒவ்வொரு படைப்பின் உயிர்ப்பும் தண்ணீரிலிருந்தே தோன்றுவதாக அல்குர்ஆன் குறிப்பிடுவதிலிருந்து அதன் சிறப்பை விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது. மனித வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததான தண்ணீர், மனிதர்களது தாகத்தைத் தீர்ப்பதற்கு மட்டுமன்றி, அவர்களது நோய்களை நீக்குவதற்கும் பயன்படும் வலு கொண்டதாக இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களால் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தண்ணீரின் சிறப்பு, பயன்பாடு என்பவை பற்றியும் அவர்கள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்கள். அவற்றுள் சில பின்வருமாறு:

- "பகல் நேரத்தில் நின்றவாறே நீர் அருந்த வேண்டும். அவ்வாறு அருந்துவதால் உடலில் சக்தியும் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும்"¹²⁷
- "இரவு நேரத்தில் நின்றவாறு நீர் அருந்துவதை உங்களுக்கு எச்சரிக்கிறேன். அது நோய்களை

¹²⁵ அல்காஃபீ

¹²⁶ அல்மஹாஸின்

¹²⁷ தஹ்தீப்

ஏற்படுத்தும்¹²⁸

- "அளவுக்கதிகமாக நீர் அருந்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அது உடலில் நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும்"¹²⁹

■ மழைநீர்

- "மழை நீரைப் பருகுங்கள். அது உடலைச் சுத்தப்படுத்தி, நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது"¹³⁰

■ ஸம்ஸம் நீர்

- "ஸம்ஸம் நீர் எல்லா நோய்களுக்கும் நிவாரணமாகும்"¹³¹
- "ஸம்ஸம் நீர் எந்தத் தேவைக்காக அருந்தப்படுகிறதோ அது நிறைவேறும்"¹³²
- "ஸம்ஸம் நீர் எல்லா நோய்களிலிருந்தும் நிவாரணமாகவும், எல்லா அச்சங்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பாகவும் உள்ளது"¹³³

4.5 ஏனைய உணவுப் பொருட்கள்

■ பால்:

- "விரல்கள் உடலிலிருந்து வியர்வையைத் துடைத்தெறிவது போல், பாலானது உள்ளத்தின் சோர்வைத் துடைத்தெறியும்"¹³⁴
- "மாட்டிறைச்சியில் நோய் இருக்கிறது; அதன்

¹²⁸ அல்மஹாஸின்

¹²⁹ அல்காஃபீ

¹³⁰ அல்காஃபீ

¹³¹ அல்காஃபீ

¹³² அல்மஹாஸின்

¹³³ மகாரிமுல் அக்லாக்

¹³⁴ அல்காஃபீ

கொழுப்பில் நிவாரணம் இருக்கிறது; அதன் பால் அனைத்துக்கும் மருந்தாகும்"¹³⁵

- "பசுப்பாலைப் பருகுங்கள்; அது எல்லா தாவரங்களின் சக்தியையும் உள்ளடக்கியது"¹³⁶

■ மீன்:

- "மீனை அதிகமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் சாப்பிட்டு வரவேண்டாம். அது உடலை மெலியச் செய்துவிடும்"¹³⁷
- "மீனை அடுத்து பேரீத்தம் பழத்தை சாப்பிட்டால், மீனின் தீங்குகளைத் தவிர்த்து அதன் நன்மைகளை அடைய முடியும்"¹³⁸

■ உப்பு:

- "நிச்சயமாக உப்பிலே எழுபதுக்கும் அதிகமான நோய்களுக்கான மருந்து இருக்கின்றது. உப்பிலே என்ன இருக்கின்றது என்பதை மனிதர்கள் அறிவார்களானால், அதையன்றி வேறெதைக் கொண்டும் தமக்கு மருந்து செய்ய விரும்பமாட்டார்கள்"¹³⁹
- "எவர் தனது உணவுண்ணலை உப்பினால் ஆரம்பித்து உப்பினால் நிறைவு செய்கின்றாரோ அவர் எழுபது வகையான நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றார்"¹⁴⁰

முடிவுரை

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், நபி (ஸல்) அவர்களுக்குப் பின் முஸ்லிம் சமூகத்தை வழிநடாத்தப் பணிக்கப்பட்ட அஹ்லுல்பைத் இமாம்களில் ஆறாவது

¹³⁵ மகாரிமுல் அஃக்லாக்

¹³⁶ அல்காஃபீ

¹³⁷ அல்காஃபீ

¹³⁸ தஆஇமுல் இஸ்லாம்

¹³⁹ அல்மஹாஸின்

¹⁴⁰ அல்பிஹார்

இமாமாகத் தோன்றினார்கள். உமையா, அப்பாஸிய ஆட்சியாளர்களின் கொடுங்கரங்கள், அஹ்லுல்பைத் இமாம்களையும் அவர்களது பணிகளையும் முடக்குவதில் பெரும் சிரத்தையெடுத்துச் செயற்பட்ட அறிவுக்கு அச்சுறுத்தலான காலத்தில் வாழ்ந்த இமாமவர்கள், தாம் எதிர்நோக்க நிர்ப்பந்திக்கப்பட்ட அனைத்து எதிர்ப்புகளையும் தாண்டி, முஸ்லிம் உலகுக்கு நேர்வழியைத் தெளிவுபடுத்துவதிலும், ஆன்மீகச் செல்நெறிகளை மறவாத சமூகக் கட்டமைப்பை உருவாக்குவதிலும் மிகக் கரிசனையுடனும் கடமையுணர்ச்சியுடனும் செயற்பட்டு, அதில் குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியையும் கண்டார்கள். இமாமவர்கள், தமது தலைமைத்துவக் காலப்பகுதியில் முஸ்லிம் சமூகத்துக்கு ஆற்றிய பெரும் பணிகளுள் மருத்துவம் சார்ந்த பணிகளும் முக்கியமானவை. அவர்களிடமிருந்து அறிவைக் கற்றுக் கொள்வதற்காக நாடுகள், தேசங்களைக் கடந்து வந்த மாணவர்களுக்கு அவர்கள் மருத்துவம் உள்ளிட்ட சகல அறிவு நுணுக்கங்களையும் கற்பித்துக் கொடுத்தார்கள். இஸ்லாத்தை அதன் தூய்மையுடனும் உண்மைப் பெறுமானத்துடனும் உலகுக்கு வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதில் அவர்கள் முழுமையான பிரயத்தனத்தை மேற்கொண்டார்கள்.

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், ஏனைய துறைகளைப் போன்று, மருத்துவத்துறைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புகளும் விதந்துரைக்கத்தக்கவை. அவை, அவர்களுக்குப் பிற்பட்ட கால மருத்துவத்துறையின் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய அடிக்கல்லாக அமைந்தன. இன்று வரையும் அவை நிலைத்து நிற்பதோடு, இன்றும் கூட சில மருத்துவவியலாளர்களுக்கு ஆச்சரியத்தையும் வியப்பையும் அள்ளித் தெளிக்குமளவு ஆழமான அறிவியல் நுணுக்கங்களையும் கொண்டிருக்கின்றன.

இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்கள், தமது மருத்துவம் சார்ந்த வழிகாட்டல்களை, ஆன்மீகத்தையும் இலௌகீகத்தையும் இணைத்தாற் போல் வழங்கி, மருத்துவத்துறையினூடாகவும் முஸ்லிம்களை இஸ்லாத்துடன் இறுக்கமாகப் பிணைக்கும் முயற்சியை

மேற்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது அவர்களது வரலாற்றை ஆயுமிடத்து விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது. இந்தப் பண்பே, இமாமவர்களது மருத்துவப் பணிகளுக்கு முதன்மையான ஸ்தானத்தையும் வழங்கியுள்ளன எனில் மிகையன்று.

இஸ்லாமிய மருத்துவத்துறையின் முன்னோடிகளுள் ஒருவராகக் கொள்ளப்படத்தக்க இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அலை) அவர்களின் இத்துறைசார் பணிகள் மிக ஆழமானவையும் விரிவானவையுமாகும். அவற்றைத் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளும் எவரும் அவர்களது அறிவுத் திறனின் அசாதாரணத் தன்மையை மட்டுமன்றி, தான் இஸ்லாத்தின் வரன்முறைகளை மீறாத புனிதத்துவத்துடன் வாழ்க்கையில் வெற்றி காண்பதற்கான அற்புதமான வாழ்வொழுங்கையும் அடையாளம் காண்பார் என நாம் உறுதியாகக் கூற முடியும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. அல்லாமா ஸய்யித் முர்தஸா அல்அஸ்கரீ, மஆலிமுல் மத்ரஸதைன் (அரபு), அல்மஜ்மஉல் இல்மில் இஸ்லாமி - கும் - ஈரான், 1997
2. ஏ.எம். அபூபக்கர், இஸ்லாமிய வரலாறு (நான்காம் பாகம்), இஸ்லாமிய ஆராய்ச்சிக் கழகம் - சாய்ந்தமருது - இலங்கை, 1988
3. அஸ்ஸெய்யித் முஹம்மத் காழிம் கஸ்வீனி, திப்புல் இமாமிஸ் ஸாதிக் (அரபு), மன்ஷூராது கலமுஷ் ஷர்க் - கும் - ஈரான், 2005
4. தேசமானிய டாக்டர் ஏ.எம்.முஹம்மத் சஹாப்தீன், இறைவனும் பிரபஞ்சமும், அப்துல் மஜீட் முஹம்ட் சஹாப்தீன் ட்ரஸ்ட் பவுண்டேஷன் - கொழும்பு - இலங்கை, 1995
5. ஆய்வரங்கக் கோவை, உலக இஸ்லாமிய தமிழ் இலக்கிய மாநாட்டு வெளியீடு - இலங்கை, 2002
6. காத்தான்குடி வரலாறு ஓர் அறிமுகம், காத்தான்குடி

பள்ளிவாயல்கள் முஸ்லிம் நிறுவனங்களின்
சம்மேளனம் - இலங்கை, 2004

7. லஜ்னதுத் தஃலீப், அல்இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக் (அறபு),
அல்மஜ்மஉல் ஆலமி லிஅஹ்லில்பைத் - கும் -
ஈரான், 2001
8. தர் ராஹெ ஹக், இமாம் ஜஃபர் ஸாதிக், அமீத்
பப்ளிசர்ஸ் - பெங்களூர் - இந்தியா, 2005
9. கமாலுத்தீன் ஆலிம், குர்ஆன் பேசுகிறது, அனஸ் புக்
சென்டர் - சென்னை - இந்தியா (1995)
10. டாக்டர் எஸ்.என். முரளிதர், இயற்கை மருத்துவம்,
இலக்குமி நிலையம் - சென்னை - இந்தியா (1997)
11. மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ.மஜீத், இளமையின்
இரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும், மருதூர் வெளியீட்டுப்
பணிமனை - கல்முனை - இலங்கை (1996)
12. டாக்டர் எம்.எம். நஜிமுதீன், இஸ்லாமும்
குடும்பத்திட்டமும், ஸ்டடி சேர்கிள் - தர்கா நகர் -
இலங்கை (2000)
13. Mowlana Diya Ad-Din Khalid Al-Baghdadi, Belief and
Islam, Waqf Ikhlas Publication – Istanbul – Turkey (2001)
14. Abdullah Suwaydi, Documents of the Right Word, Waqf
Ikhlas Publication – Istanbul – Turkey (2001)

கட்டுரைகள்

1. ஜஃபர் அல்பயாதீ, இமாம் ஸாதிக் (அலை)
அவர்களின் அறிவியல் முயற்சிகள் (அறபு),
அத்தௌஹீத் இஸ்லாமிய சஞ்சிகை, மன்ழிமதுல்
இஃலாமில் இஸ்லாமி - கும் - ஈரான் (நவம்பர்-
ஜனவரி 1986)
2. அப்துல் ஹாதி, இஸ்லாமிய மருத்துவமும் மனிதனும்
(அறபு), நூறல் இஸ்லாம் இஸ்லாமிய சஞ்சிகை,
முஅஸ்ஸிஸதுல் இமாமில் ஹுஸைன் - கும் - ஈரான்,
(நவம்பர்-டிசம்பர் 2000)

3. இப்ராஹீம் பி செய்யித், இஸ்லாமிய மருத்துவம் அதன் காலத்துக்கு ஆயிரம் வருடங்களுக்கு அப்பால், தூது காலாண்டு சஞ்சிகை, ஈரான் இஸ்லாமியக் குடியரசுத் தூதரக கலாசாரப் பகுதி - இலங்கை, (அக்டோபர்-டிசம்பர் 2005)