TIB-E-NABAVI (PBUH)
(Telugu)

దైవప్రవక్త (స) వైద్యవిధానం
(తిబ్-యె-నబవీ)

సంకలనం : హాఫిజ్ నజర్ అహ్మద్
సంక్షిప్త అనువాదం : సయ్యద్ హుసైన్

ఇస్లామిక్ రిసోర్స్ సెంటర్
సహారాకాంప్లెక్స్-106, పత్తర్‌గట్టి, హైదరాబాద్-2
ఫోన్ : 040-66710795, సెల్ : 9441515414
వెల..............................రూ. 60/-లు

Tib-e-Nabavi (s)

Pravakta (s) Vaidyam (Telugu)

Writer : Hafiz Nazar Ahmed

Telugu Translator : Syed Hussain

All Rights Reserved with Publishers

First Edition : October, 2011

Copies : 1000

Price : Rs. 60/-

Published by : **Islamic Resource Centre**
105, Sahara Complex-106,
Pathergatti, Hyderabad-2
Ph. 040-66710795,

Printed at : H.S. Offset Printers
714, Chandni Mahal, Daryaganj
New Delhi-2, Ph: 23244240

"ప్రతి వ్యాధికీ చికిత్స ఉంది వృద్ధాప్యానికి తప్ప."
(మరొక ఉల్లేఖనంలో 'మరణానికి తప్ప' అని ఉంది.)

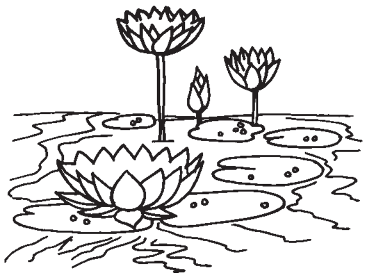
–అంతిమ దైవప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లం)

విషయ సూచిక

వ.నెం. అధ్యాయాలు	పేజీ నెం.
1. ఆరోగ్యం - పరిరక్షణ పద్ధతులు	05
2. రోగి - వ్యాధి గురించిన తాత్వికత......	22
3. చికిత్స - పత్యం......	37
4. దైవప్రవక్త (స) చికిత్స విధానం......	49
5. వ్యాధులు - ఆధ్యాత్మిక చికిత్స......	71
6. ఆహార సేవనం - మర్యాదలు......	89
7. నీరు త్రాగే నియమాలు......	111
8. దైవప్రవక్త (స) ఆహారం......	117
9. అణకువ - నిరాడంబర జీవితం......	128
10. రోగుల పరామర్శ - దాని పద్ధతి......	132

అనుబంధం

1. ఖుర్ఆన్‌లో ప్రస్తావించబడిన వైద్యవిధానం-ఆహారం......	138
2. దైవప్రవక్త (స) ఆహారం......	143



ముందుమాట

మహనీయ ముహమ్మద్ (స) దేవుని సందేశహరులు, అంతిమ దైవప్రవక్త. ఆయన ప్రజలకు అందజేసిన దైవసందేశం, దివ్యబోధనలు ప్రళయం వరకు యావత్ మానవాళికి మార్గదర్శకం, శ్రేయోదాయకం. ఇస్లామీయ జ్ఞానమూలాల్లో ఖుర్ఆన్ తర్వాత మహాప్రవక్త (స) వాక్క్రియలరూపంలో ఉన్న హదీస్ రెండవస్థానం ఆక్రమిస్తుంది. హదీసుగ్రంథాల్లో ఆ మహనీయుని పలుకులు, హితవులు, ఇష్టాయిష్టాలు, ఆచరణలు అన్నీ ఈనాటికీ సురక్షితంగా ఉన్నాయి. దైవప్రవక్త వైద్యవిధానం వివరాలు ఈ హదీసు గ్రంథాల నుంచే సేకరించడం జరిగింది.

ప్రపంచ మానవులందరికీ జీవిత సకలరంగాల్లో మార్గదర్శనం చేయడానికి వచ్చిన మహాప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) వ్యాధుల నివారణ కోసం కూడా కొన్ని సూచనలు చేశారు. ఆయన వైద్యునిగా రాలేదు. అయితే ఆయన (స) ప్రతి పలుకులో, ప్రతి సూచనలో, ప్రతి సలహాలో ప్రజాశ్రేయస్సు దాగివుంది. అంచేత ఆయన వైద్యరంగంలో చేసిన సూచనలు, ఇచ్చిన సలహాలన్నీ ఈ పుస్తకంలో క్రోడీకరించటం జరిగింది.

"దైవప్రవక్త (స) చికిత్సా విధానం" అధ్యాయంలో ప్రతి మందు/చికిత్స తాలూకు వాటి విధానాన్ని, నేటి ఆధునిక విధానంలో జరిగిన పరిశోధనను కూడా చేర్చడం జరిగింది. అలాగే ఆరోగ్యం, వ్యాధులకు సంబంధించి దైవప్రవక్త (స) ప్రవచనాలన్నింటినీ ఒకేచోట కూర్చటం జరిగింది. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా ఇందులోని విషయాలన్నీ సరిగ్గా క్రోడీకరించబడ్డాయని చెప్పటం కష్టమే. విషయానికి సంబంధించిన లేక సంబంధం లేకుండా ఏదైనా హదీస్‌ని చేర్చడానికి కారణం- ఆ హదీసు ఎవరి హృదయంలోనైనా నాటుకొని తద్వారా వారికి మార్గదర్శనంగా పరిణమిస్తుందని ఆశించడమే. దేవుడు ఇలా తెలియజేస్తున్నాడు :

"దైవప్రవక్త (జీవన సరళి)లో మీకు మంచి ఆదర్శం ఉంది. దేవుణ్ని, అంతిమదినాన్ని నమ్మి, దేవుణ్ని అత్యధికంగా స్మరించేవారికి ఈ ఆదర్శం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది." (దివ్యఖుర్ఆన్-33:21)

దైవప్రవక్త (స) విశ్వాసులకు ఇలా ఉపదేశించారు : "నేను మిమ్మల్ని దేన్నుంచైనా వారిస్తే దానికి దూరంగా వుండండి. దేన్నయినా చెయ్యమని ఆజ్ఞాపిస్తే మీ శక్తిమేరకు దాన్ని నిర్వర్తించండి." (బుఖారీ, ముస్లిం)

కరుణామయుడు, కృపాసాగరుడయిన అల్లాహ్ పేరుతో ప్రారంభం

1వ అధ్యాయం

ఆరోగ్యం - పరిరక్షణ పద్ధతులు

ఆరోగ్యం దేవుడు అనుగ్రహించిన మహా వరప్రసాదం. దీని పట్ల దేవునికి కృతజ్ఞతలు తెలపటం ప్రతి మానవుని విధ్యుక్తధర్మం. దీనిపట్ల కృతఘ్నుతా భావంతో వ్యవహరిస్తే దేవుడు ఈ వరాన్ని మనిషి నుండి వెనక్కి తీసుకుంటాడు. పైగా ఈ కృతఘ్నుత దైవాగ్రహాన్ని ఆహ్వానించినట్లవుతుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించటం, దాన్ని పరిరక్షించుకోవటం ప్రతి మనిషి బాధ్యత.

ఒకసారి ప్రవక్త సహచరులు ఇద్దరు ఇలా నిర్ణయించుకున్నారు: వారిలో ఒకతను ఇల్లూ వాకిలి వదలిపెట్టి ఎల్లప్పుడూ మస్జిద్‌లోనే మకాంపెట్టి నమాజుల్లో లీనమైపోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. రెండో అతను ప్రతి రోజూ ఎడతెగకుండా ఉపవాసాలు పాటిస్తూ ఉండాలని భావించాడు. ఈ విషయం దైవప్రవక్త (స)కు తెలిసి ఆ ఇద్దరిలో ఎవరి వైఖరి పట్లా ఆమోదం తెలపలేదు. పైపెచ్చు ఆయన వారిద్దరినీ ఉద్దేశించి "మీమీద మీ శరీరానికి కూడా హక్కుంది" అని హెచ్చరించారు.

దైవప్రవక్త (స) 'ఆరోగ్యం, దాని పరిరక్షణ' గురించి ఎన్నో హితోక్తులు ప్రవచించారు. తదనుగుణంగా ఆరోగ్య పరిరక్షణకు తోడ్పడే ఎన్నో పనులు నిర్వర్తించే విషయాలు కూడా సెలవిచ్చారు. కాబట్టి మనం మన ఆరోగ్యాన్ని నిలకడగా వుంచుకోవడం ఎంతో అవసరం.

1. ఆరోగ్యం దేవుని వరం

ప్రఖ్యాత హదీసు గ్రంథం 'నసాయి'లో ఇలా ఉల్లేఖించబడింది :

"మానవజాతి క్షేమంగా ఉండేందుకు క్షమాగుణం, వేడుకోలు కంటే శ్రేష్ఠమైనది మరొకటి ఏదీ ప్రసాదించబడలేదు."

సృష్టికర్త ప్రసాదించిన ఈ ఘనమైన సహాయ శ్రేష్ఠతలు దైవప్రవక్త (స)కు, ఆయన (స) సహచరుని మధ్య జరిగిన ఓ సంభాషణ ద్వారా తెలుస్తోంది. ప్రఖ్యాత హదీసు గ్రంథం 'నసాయి'లో ఇలా ఉల్లేఖించబడింది

హజ్రత్ అబూదర్దా (రజి) కథనం : "నేను దైవప్రవక్త (స)తో ఇలా విన్నవించుకున్నాను: దైవప్రవక్తా! నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటాను. కాని ఈ స్థితి నుంచి అనారోగ్యం పాలై పరీక్షకు గురిచేయబడినప్పుడు సహనం వహించే స్థితినే నేను ఎక్కువగా ఇష్టపడతాను." అందుకు దైవప్రవక్త (స) 'నీతో పాటు దైవప్రవక్త కూడా ఆరోగ్యంతో క్షేమంగా వుండటాన్నే కోరుకుంటాడు' అని అన్నారు.'' (తిబ్-యె-నబవీ (స) - అలావుద్దీన్ అల్‌కుహాల్)

దీన్నిబట్టి ఆరోగ్యం మన సృష్టికర్త ప్రసాదించిన ఎంతగొప్ప వరమో ఆలోచించండి. ఆరోగ్యంగా ఉండటాన్ని దైవప్రవక్త (స) కూడా ఎంతో ఇష్టపడే వారు. అందుకనే దైవప్రియులు, దైవదాసులు ఎల్లప్పుడూ సహనాన్ని, కృతజ్ఞతా భావాన్ని తెలుపటాన్ని తమ పరలోక పెట్టుబడిగా భావించేవారు. వ్యాధికి లోనవడాన్ని ఉన్నత స్థానం అధిరోహించటంగా భావించేవారు. వ్యాధి నుంచి స్వస్థతకు చేరుకోవటానికి వారీ విధంగా దుఆ చేసేవారు :

"కరుణామయుడైన దేవా! మహాప్రసాదమైన ఈ వ్యాధిని నా కొరకు స్వస్థతా సౌభాగ్యాన్నిచ్చే విధంగా మలచు."

2. ఆరోగ్యం, సంపద

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం అనేవి మనకు దేవుడు ప్రసాదించిన రెండు వరాలు. ప్రజలు సాధారణంగా వీటి విషయంలో మోసానికి, అజాగ్రత్తకు లోనయివుంటారు." (జాదుల్ మఆద్)

ఇంచుమించు ఇదే భావాన్నిచ్చే మరో హదీసులో ఆయన ఇలా చెప్పారు: "రెండు వరాల విషయంలో సాధారణంగా ప్రజలు అజాగ్రత్తకు లోనయి ఉంటారు. ఒకటి ఆరోగ్యం, రెండవది సంపద. (సహీహ్ బుఖారీ)

తనకు ఆరోగ్యం ప్రాప్తమైనప్పుడు దేవునికి కృతజ్ఞతలు తెలపడం మనిషి విధ్యుక్త ధర్మం, అలాగే సంపద లభించినప్పుడు పేదరికంలో గడిపిన రోజుల్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. కలిమి అనేది దేవుడు ప్రసాదించిన గొప్ప కానుక. దీనిపై ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ అహంభావానికి, మిడిసిపాటుకు లోనుకాకూడదు.

3. ఆరోగ్యం కొరకు ప్రార్థన

ఒక వ్యక్తి దైవప్రవక్త సన్నిధికి వచ్చి "దైవప్రవక్తా (స)! నమాజ్ తరువాత నేను ఏ దుఆ చేయను? అని అడిగాడు. దానికి దైవప్రవక్త (స) "ఆరోగ్యంతో క్షేమంగా ఉండటాన్ని కోరుకో" అని చెప్పారు. ఆ అనుచరుడు మళ్ళీ ప్రశ్నించగా "నీవు నీ ఇహపరలోకాల్లో సుఖంగా ఉండాలని దేవుడ్ని వేడుకో" అని సమాధాన మిచ్చారు దైవప్రవక్త (స). (తిర్మిజి)

ఇది పామరుడైన ఒక అనుచరునికి చేసిన ఉపదేశం. కాని హజ్రత్ అబ్బాస్ (రజి) లాంటి మేధావి, ప్రముఖుడిక్కూడా దైవప్రవక్త (స) దాదాపు ఇలాగే ఉపదేశించారు. చూడండి: "అబ్బాస్ (రజి)! బాబాయి! మీరు ఇహపరలోకాల్లో క్షేమంగా ఉండాలని దేవుడ్ని వేడుకోండి." (తిర్మిజి)

నిజంగా ఆరోగ్యమే అన్నిటికంటే మహాభాగ్యం. అందుకే దైవప్రవక్త (స) మాటి మాటికీ ఆరోగ్యం గురించి వేడుకోమని అనుచరులకు ఉపదేశించేవారు. అనుచరుల్లో ఎవరైనా మరో దుఆ కొరకు అభ్యర్థించినా, ఆయన అతనిక్కూడా ఆరోగ్యం గురించే వేడుకొమ్మని చెప్పేవారు.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ప్రళయదినాన దేవుడు దాసునికి ఇహలోకంలో అనుగ్రహించిన ఈ వరం గురించి "నేను నీకు శారీరక ఆరోగ్యం ప్రసాదించ లేదా?" అని ప్రశ్నించడం జరుగుతుంది (తిర్మిజి)

4. ఆరోగ్యం గురించి దైవప్రవక్త (స) దుఆలు

మహాప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) ఆరోగ్యంతో క్షేమంగా వుండే విషయం గురించి కరుణామయుడైన సృష్టికర్తను వేడుకున్న విధానం గమనించండి.

అలాంటి వేడుకోళ్ళను నేనిక్కడ మచ్చుకు కొన్నింటిని అనువాదంతో సహా పేర్కొంటున్నాను. ఇవి నసాయి గ్రంథం నుంచి సేకరించబడ్డాయి.

"అల్లాహుమ్మ ఇన్నీ అస్అలుకల్ ఆఫియత ఫిద్దున్యా వల్ ఆఖిరతి."

(దేవా! ఇహపరలోకాల్లో నన్ను ఆరోగ్యంగా, క్షేమంగా ఉంచమని నిన్ను వేడుకుంటున్నాను.)

"అల్లాహుమ్మ ఇన్నీ అస్అలుక సిహ్హతన్ ఫీ ఈమానిన్ వ ఈమానిన్ ఫీ హుస్ని ఖుల్ఖిన్ వ నజాహన్ యుత్బివుహు ఫలాహన్ వ రహ్మతన్ మిన్క వ ఆఫియతన్ వ మగ్ఫిరతన్ మిన్క వ రిజ్వానా."

(భావం :– దేవా! నేను నీ నుంచి (ఇస్లాం పట్ల అచంచల) విశ్వాసంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కోరుతున్నాను. విశ్వాసంతో పాటు సృష్టిలో శ్రేష్ఠునిగా ఉండటాన్ని, ఐహికజీవితం తరువాత మోక్షాన్ని, నీ కారుణ్యంతో ఆరోగ్యాన్ని, క్షేమాన్ని, క్షమాభిక్షను, మన్నింపును అర్థిస్తున్నాను.)

ఈ దుఆల ద్వారా కరుణామయుడైన అల్లాహ్ ప్రసాదించే ఆరోగ్యం ఎంతటి మహద్భాగ్యమో తెలుస్తోంది. దుఆ దైవసాన్నిధ్యంలో సంధించే ఓ ప్రశ్న. మరోవైపు ఇది దాసుని హృదయం నుంచి వెలువడే ఆవేదన.

5. ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రతకు ఐదు విధానాలు

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి:

"ప్రకృతిసిద్ధమైన అయిదు విధానాలున్నాయి : 1. ఖత్నా (వడుగు) చేయించటం. 2. నాభి క్రింది వెంట్రుకల్ని తీసివేయటం. 3. గోళ్ళు కత్తి రించటం. 4. చంకల్లోని వెంట్రుకలు తీసివేయటం. 5. మీసాలు కత్తిరించటం." (బుఖారీ, ముస్లిం)

పైన పేర్కొన్న ఐదు పనుల్ని మానవజాతికి ప్రకృతిసిద్ధమైన పనులుగా పేర్కొనటం జరిగింది. వీటి ఆచరణ ప్రవక్త (స) సంప్రదాయం. దైవప్రవక్త (స) వీటిని నిర్వహించాలని తాకీదు చేశారు; విడిచిపెట్టటాన్ని అసహ్యించుకున్నారు.

దీన్నిబట్టి ఈ అయిదు పనుల్లో ఎంతటి ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత దాగి వున్నాయో తెలుస్తోంది. ఇస్లాం ధర్మం మానవనైజంలోనే ఉంది. ఈ ధర్మం మానవ నైజానికి, స్వభావానికి అనుగుణంగానే ఉంది.

(1) ఖత్నా : ఇది దైవప్రవక్త ఇబ్రాహీం (అలైహి) ద్వారా ముహమ్మద్(స) అనుచరసముదాయానికి సంక్రమించిన సంప్రదాయం. ఈ సంప్రదాయం ద్వారా మనిషి మూత్రవ్యాధులు, మూత్రపిండాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. దీనిపై యావన్మంది వైద్యుల ఏకాభిప్రాయం ఉంది. (2) నాభి క్రింద వున్న వెంట్రుకల్ని తొలగించకపోతే శారీరకంగా అలజడి మొదలవటమే గాక, అపరిశుభ్రత కూడా ఏర్పడుతుంది. (3) గోళ్ళు కత్తిరించటం ద్వారా శారీరక అందం ఒనగూడటమే కాదు, పరిశుభ్రతకు కూడా ఇది ఎంతో అవసరం. గోళ్ళు కత్తిరించకపోతే, వాటిలో మట్టి, మలినాలు పేరుకొని పోతాయి. 4. చంకల్లో వెంట్రుకలు తొలగించకపోతే అక్కడ అపరిశుభ్రత ఏర్పడుతుంది. మన పక్కన కూర్చున్నవారికి దుర్వాసనతో, అసహ్యం కలుగుతుంది. 5. పొడవైన మీసాలు కత్తిరించుకోకపోతే వాటిలో పేరుకునే మలినాలు మనం త్రాగే పానీయంతో పాటు గొంతులోకి ప్రవేశిస్తాయి.

6. ఆరోగ్య పరిరక్షణకు నాలుగు నియమాలు

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : మీ వంటపాత్రల్ని మూసివుంచండి. నీటి కడవలు, కొళాయిల మూతల్ని కూడా మూసి ఉంచండి. ఇంటి తలుపుల్ని మూసివుంచండి, దీపాల్ని కూడా ఆర్పివేయండి. (ముస్లిం షరీఫ్)

ఇదొక పెద్ద హదీసు. నేను దీని మొదటిభాగాన్ని మాత్రమే పేర్కొన్నాను. ఇందులో దైవప్రవక్త (స) మన ఆరోగ్య రక్షణ కోసం నాలుగు నియమాలు సూచించారు. ఈ నాలుగు విషయాలలో దాగిన అంతరార్థాన్ని బలమైన కారణాలతో పేర్కొనడం జరిగింది :

1. మొదటి నియమం : వంటపాత్రల్ని మూసివుంచటం– ఇలా చేయడం వల్ల షైతాన్ మన వంటపాత్రల్ని తెరిచే అవకాశం ఉండదు. అలా మూయడానికి ఏమీ దొరక్కపోతే కనీసం ఒక కర్రముక్కనైనా వాటిపై వుంచాలి. తెరచి వుంచిన పాత్రల్లో ఏ వస్తువైనా పడే అవకాశం వుంది.

2. నీటి కడవలు, కుళాయిల్ని మూసివుంచడం : ఇలా చేయకపోతే షైతాన్ మన నీటికడవల్లోని నీరు వృథా చేసే ప్రమాదం వుంటుంది.

3. తలుపుల్ని మూసివుంచడం : ఇలా చేయడం వల్ల షైతాన్ మన ఇంట్లోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉండదు. ఇలా చేయకపోతే షైతాన్ తెరచి వుంచిన ఇళ్ళల్లోకి దూరి ఎన్నో చెడులు వ్యాపింపజేస్తాడు.

4. దీపాల్ని ఆర్పివేయడం : ఒకవేళ దీపాల్ని ఆర్పకుండా, మనం ఆదమరచి నిద్రిస్తున్నవేళ ఎలుకలు ఆ దీపాన్ని అటూ ఇటూ కదపటం వల్ల అది మన ఇంటికే చిచ్చుగా మారవచ్చు.

7. పరిశుద్ధతకు పది నియమాలు

మహాప్రవక్త (స) పది విషయాల్ని ప్రకృతిసిద్ధమైన ధర్మం (దీన్–యె–హనీఫ్)లో భాగంగా పేర్కొన్నారు. మొదటి నియమం (ఇది ఉల్లేఖనకర్తకు గుర్తులేదు). మిగతా తొమ్మిదింటిని ఆ ఉల్లేఖనకర్త ఇలా తెలిపారు : 1–మీసాలు కత్తిరించడం, 2–గడ్డం పెంచడం, 3–మిస్వాక్ చేయడం (పళ్ళు తోము కోవడం); 4–ముక్కును నీటితో శుభ్రపరచడం, 5–గోళ్ళు కత్తిరించడం, 6–వేళ్ళసందుల్ని కడగటం, చంకల్లో వెంట్రుకలు తీసేయడం, నాభిక్రింది వెంట్రుకల్ని తీసేయడం, మూత్రశుద్ధి పాటించడం. (ముస్లిం)

పైన పేర్కొన్న నియమాల ప్రయోజనాల్ని మళ్ళీ గమనించండి. మీసాలు పెంచడం వల్ల తినడం, త్రాగడంలో ఆటంకం, అసహ్యత జనిస్తుంది. పదార్థం మీసాలకు అంటి నోట్లోకి ప్రవేశిస్తే దాని పరిశుద్ధత పాడైపోతుంది. గడ్డం పురుషులకు ఆభరణం లాంటిది, ఇస్లాంకు చిహ్నం, ప్రవక్త (స) సంప్రదాయం.

ఇక మిస్వాక్ ప్రయోజనాల్ని ఎవరు నిరాకరిస్తారు. ఈ విషయంలో హజ్రత్ ఆయిషా సిద్దీఖా (రజి) ఇలా తెలిపారు : “మిస్వాక్ చేయటం వల్ల నోరు పరిశుద్ధమవుతుంది. దైవప్రీతికి సాధనంగా మారుతుంది.” (సుననె నసాయి)

చంకల్లో, నాభిక్రింది వెంట్రుకల్ని తొలగించకుండా చాలా కాలందాకా వాటిని అలాగే వదిలేస్తే ప్రజలతో కలసి కూర్చోవటం, కలసి భోజనం చేయటం అసహ్యకరం అని దైవప్రవక్త (స) సెలవిచ్చారు.

పోతే మనిషికి మూత్రశుద్ధి కూడా అవసరమే. మూత్రశుద్ధి చేయనిదే శరీరమూ శుభ్రం కాదు, వస్త్రాలూ శుభ్రంగా ఉండవు.

8. మూత్రశుద్ధి

హజ్రత్ అనస్ (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ఖుబా వాసులతో మాట్లాడుతూ "దేవుడు మీ పరిశుద్ధతను ఎంతగానో కొనియాడాడు. దీని రహస్యం ఏమిటి?" అని అడిగారు. దానికి వారు "మేము మలమూత్రాలను మొదట రాయిరప్పలతో, తరువాత నీటితో శుభ్రపరచుకుంటాం" అని బదులిచ్చారు. (లర్‌జీన్)

దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయం ప్రకారం కూడా మలవిసర్జన పిదప లేదా మూత్రవిసర్జన తరువాత మొదట మట్టిపెళ్ళలతో శుభ్రం చేశాక నీటితో కడగాలి. దైవప్రవక్త (స) ఈ విషయాన్ని ఇలా వివరంగా చెప్పారు:

1. మూత్ర విసర్జన సమయంలో కుడిచేతిని వాడకూడదు. మూత్రం పాత్రలో పోయరాదు. (సుననె దావూద్, సుననె నసాయి, తిర్మిజి)

2. మలమూత్ర విసర్జనకు ఎడమచేతిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. (అబూదావూద్)

3. నీటితో శుభ్రం చేసుకునే ముందు మట్టి పెళ్ళను ఉపయోగించాలి. (సుననె అబూదావూద్, నసాయి)

4. ఎముకలు లేదా గుట్టపు లద్దెతో శుభ్రం చేయరాదు. (తిర్మిజి, నసాయి)

మలవిసర్జన తర్వాత నీటికి బదులు కాగితం వగైరాలను వాడే వారికి సాధారణంగా రెండు రోగాలు సోకే ఆస్కారముంది. 1. గుదస్థానంలో పుండు పుడుతుంది. ఆపరేషన్‌తో తప్ప దాన్ని తేలిగ్గా తొలగించడం వీలుకాదు. 2.

మూత్రపిండాలలో చీము పట్టి మూత్రం ద్వారా బయటికి వస్తుంది. ముఖ్యంగా మూత్రద్వారం గుండా ప్రవేశించి ప్రాణాంతక వ్యాధిగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. (ఇస్లామ్ అవుర్ తిబ్-యె-నబవి)

9. గోళ్ళు, వెంట్రుకలు

గోళ్ళు, వెంట్రుకలు కత్తిరించే ఆదేశం చదివారు. ఈ విషయంలో దైవప్రవక్త (స) మనకు ఎలా ఆదర్శంగా నిలిచారో చూడండి.

"దైవప్రవక్త (స) పారశీకులకు వ్యతిరేకంగా వెంట్రుకలు తొలగించమని మమ్మల్ని తాకీదు చేసేవారు. ఆయన నెలకోసారి తలవెంట్రుకల్ని, నాభిక్రింది వెంట్రుకల్ని తొలగించేవారు. పదిహేను రోజులకోసారి గోళ్ళు కత్తిరించేవారు."

ఓ ఉల్లేఖనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) జుమానమాజ్‌కు వెళ్ళే ముందు ప్రతి శుక్రవారం మీసాలను, గోళ్ళను కత్తిరించుకునేవారు. అలాంటి గోళ్ళు, వెంట్రుకల్ని పూడ్చిపెట్టాలని ఆదేశించేవారు.

దైవప్రవక్త (స) పట్ల ఆయన సహచరులకు ఎంత అభిమానం ఉండేదో హజ్రత్ అనస్ (రజి) ఉల్లేఖనం చూడండి. ఆయన ఇలా తెలియజేశారు : "నేను చూశాను మంగలి దైవప్రవక్త (స) శిరోజాలు కత్తిరిస్తున్నప్పుడు సహచరులు (రజి) దైవప్రవక్త (స) చుట్టూ కూర్చునేవారు. ఒక్కవెంట్రుక కూడా క్రిందపడ నీకుండా వాటిని తమ ప్రాణంకన్నా మిన్నగా భావించి దాచుకునేవారు."

10. పడుకునే ముందు నిప్పు ఆర్పండి

దైవప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "పడుకునే ముందు మీ ఇళ్ళల్లో నిప్పు ఆర్పేయండి." (బుఖారి, ముస్లిం, రియాజుస్సాలిహీన్)

హజ్రత్ అబూమూసా అష్అరి (రజి) కథనం : ఓరోజు రాత్రి మదీనాలోని ఒకరి ఇల్లు మంటల్లో చిక్కుకుంది. ఈ విషయాన్ని దైవప్రవక్త (స) ముందు ప్రస్తావించినపుడు ఆయన (స) ఇలా అన్నారు : "ఈ నిప్పు మీ శత్రువు. కాబట్టి మీరు పడుకునే ముందు నిప్పు ఆర్పేయండి." (ముత్తఫకున్ అలై)

11. కళ్ళు, పళ్ళ రక్షణ

సయీద్ అబ్దుల్లా బిన్ ముగప్ఫిల్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) చూపుడువేలు ద్వారా లేక అంగుష్ఠం ద్వారా రాయిని సంధించడం వంటి పని నుండి వారించారు. పిల్లల ఆడే ఈ ఆట గురించి దైవప్రవక్త (స) ఇలా అన్నారు: "దీనివల్ల వేట జంతువూ చనిపోదు లేక శత్రువుకు గాయమూ కాదు. అయితే దీనివల్ల కళ్ళు లేక పళ్ళు తప్పకుండా చిట్లిపోతాయి." (ముత్తఫకున్ అలైహ్)

మరో ఉల్లేఖనంలో ఇలా ఉంది– ఉల్లేఖకుని బంధువు ఒకరు తన మనవరాలి వైపు చూపుడు వ్రేలు, అంగుష్ఠం మధ్య నుండి రాయితో సంధించాడు. దానిపై ఆ ఉల్లేఖకుడు తన బంధువును ఇలా చేయకూడదని దైవప్రవక్త (స) బోధించారని చెప్పాడు. అయినప్పటికీ అతను మళ్ళీ అలాగే చేశాడు. తరువాత అబ్దుల్లా బిన్ ముగప్ఫిల్ (రజి) ఇలా అన్నారు : "నేను నీకు దైవప్రవక్త (స) హదీసు విన్పిస్తున్నప్పటికీ నీవు మళ్ళీ మళ్ళీ అదే పని చేస్తున్నావు. ఇక నుంచి నేను నీతో మాట్లాడను."

సహాబీల (రజి)లో దైవప్రవక్త (స) బోధనల పట్ల ఎంత గౌరవం వుందో చూశారుగా! ఒకవేళ ఎవరైనా దైవప్రవక్త (స) బోధనను పెడచెవిన పెడుతుంటే అలాంటివారితో వారు మాట్లాడటమే మానుకునేవారు, వారు ప్రాణమిత్రులైనా లేదా దగ్గరి బంధువులైనా సరే. చూపుడు వ్రేలు, అంగుష్ఠం మధ్యనుండి కంకరరాళ్ళు లేదా గోలీలు పెట్టి సంధించడం చిన్న పిల్లలు ఆడే ఒక ఆట. దీన్ని దైవప్రవక్త (స) వారించారు.

12. మిస్వాక్ (దంతావధానం)

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ఎక్కువగా మిస్వాక్ చేయండని నేను మీకు తాకీదు చేస్తున్నాను." (బుఖారీ)

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మిస్వాక్ (పలుదోముడు) నోటిని శుభ్రంచేసే ప్రక్రియ, దైవప్రసన్నత చూరగొనే సాధనం." (నసాయి)

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "నా అనుచర సముదాయానికి మిస్వాక్ కష్టంగా పరిణమిస్తుందేమో అన్న సందేహం లేకుంటే నమాజ్ చేయటానికి ఉజూతో పాటు మిస్వాక్ కూడా తప్పనిసరిగా చేయాలని నేను ఆదేశించి ఉండేవాణ్ణి." (ముత్తఫఖున్ అలైహ్)

మిస్వాక్ విషయంలో దైవప్రవక్త (స) చేసిన పై ఉపదేశాల ప్రకారం చేయటం వల్ల నోరు శుభ్రమవుతుంది. మిస్వాక్ పళ్ళను శుభ్రం చేసే మంచి ప్రక్రియ. ఇలా చేయకపోతే నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంది. పళ్ళు గారపట్టి రంగు మారతాయి. దీని ప్రభావం జీర్ణవ్యవస్థపై పడి, కడుపులో వివిధరకాల నొప్పులు, త్రేన్పులు, రోగాలు జనిస్తాయి. మిస్వాక్ చేయడం ద్వారా దైవప్రీతి, దైవప్రవక్త (స) విధేయతలు ఇట్టే లభిస్తాయి.

13. మిస్వాక్, ప్రవక్త (స) సంప్రదాయం

మిస్వాక్ విషయంలో దైవప్రవక్త (స) ఆచరించిన పద్ధతుల్ని పరిశీలిస్తే అవి మనకెంత ఆదర్శనీయమైనవో తెలుస్తుంది.

హజ్రత్ షరీహ్ బిన్ హానీ (రజి) ఉల్లేఖనం: "నేను ఆయిషా (రజి)ని అడిగాను– దైవప్రవక్త (స) ఇంట్లో ప్రవేశించాక మొట్టమొదట ఏం చేసేవారని. ఆమె (రజి) 'మిస్వాక్' చేసేవారని చెప్పారు." (రియాజుస్సాలిహీన్)

హజ్రత్ హుజైఫా (రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) నిద్రనుంచి మేల్కొన్నాక ముందుగా మిస్వాక్ చేసేవారు. (బుఖారీ, ముస్లిం)

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఉల్లేఖనం : "మేము దైవప్రవక్త (స) కొరకు మిస్వాక్‌ను, ఉజూ నీటిని సిద్ధంగా ఉంచేవారం. రాత్రివేళ ఆయనకు మెలకువ రాగానే మొట్టమొదట మిస్వాక్ చేసేవారు. తరువాత ఉజూ చేసి నమాజ్ చేసేవారు." (ముస్లిం షరీఫ్)

ఈ మూడు హదీసుల్ని గమనిస్తే, దైవప్రవక్త (స) మిస్వాక్‌కు ఎంతగా ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవారో తెలుస్తుంది.

14. నోటి పరిశుభ్రత

నోటిని శుభ్రపరచడం అంటే మిస్వాక్ చేయడమే. ఒకవేళ పళ్లను తోమకపోతే అవి రోగానపడి, చూసేవారికి బాగా అన్పించదు. పైగా వాటిద్వారా దుర్వాసన వస్తుంది. ఫలితంగా మన దగ్గర కూర్చునేవారు ఇబ్బందిపడతారు.

దైవప్రవక్త (స) మొదటి ఆదేశం ఇలా ఉంది : "ఏదైనా తిన్న తరువాత నోటిని నీటితో పుక్కిలించాలి" (దార్మి). దీనివల్ల పళ్ళ సందుల్లో ఇరుక్కున్న ఆహార తునకలు బయటపడి నోరు శుభ్రమవుతుంది. అలా చేయకుంటే ఇరుక్కున్న ఆ తునకలే దంతక్షయానికి దారితీసి పళ్ళకు హానిచేస్తాయి.

ఆయన రెండవ ఆదేశం : "భోజనానికి ముందు వుజూచేసి తినటం వల్ల ఆహారంలో వృద్ధి, శుభం ఒనగూడుతుంది." (అబూదావూద్, తిర్మిజి)

ఉజూలో చేతులు కడగటం, పుక్కిలించడం కూడా చేరివున్నాయి. దీనివల్ల పళ్ళు, నోరు కూడా శుభ్రమవుతాయి.

దైవప్రవక్త (స) మూడవ ఆదేశం: 'మిస్వాక్' చేయటం. దైవప్రవక్త (స) మిస్వాక్‌ను వ్యతిరేక దిశలో చేసేవారు. అంటే క్రిందికి మీదికి చేసేవారు. దీనివల్ల పంటిచిగుళ్ళు పాడవకుండా శుభ్రమవుతాయి.

15. ఖత్నా (వడుగు)-ఎన్నో వ్యాధులకు అడ్డుకట్ట

హజ్రత్ అలీ (రజి) ఉల్లేఖనం : హసన్, హుసైన్, ముహ్సిన్‌ల పేర్లను దైవప్రవక్తే (స) పెట్టారు. అఖీఖా చేసి తలనీలాలు తీయించారు. తలనీలాలకు సరిపడ దానం చేశారు. ఖత్నా కూడా చేయించారు. (అల్ కబీర్ తిబ్రాని)

ఖత్నా (వడుగు) ముఖ్యమైన సంప్రదాయం. ధర్మంలో దీనికి ప్రముఖ స్థానం ఉంది. ఖత్నా చేయించుకోవటం వల్ల మనిషి ముస్లింగా పరిగణించబడతాడు. ఖత్నా వల్ల దాంపత్యజీవితంలో ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి.

1. ఖత్నా చేయించుకోకపోతే అంగంలోని ముందోలు లోపల విష క్రిములు చేరి అనేక వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. 2. ఈ క్రిముల వల్ల అంగం

ముందు భాగంలో పుండ్లు ఏర్పడతాయి. భర్త ద్వారా భార్యకు కూడా ఇలాంటి పుండ్లు సోకే ప్రమాదముంది. 3. సాధారణంగా అంగంపై గజ్జి మొదలవుతుంది. 4. ఈ గజ్జి పొక్కులు, దురదవల్ల మూత్రంలో మంట మొదలైన అనేక ఇతర వ్యాధులు కూడా సంక్రమిస్తాయి. (ఇస్లాం అవుర్ తిబ్బెజదీద్).

16. ఆవుపాలు - ఆరోగ్యానికి హితకారి

ఆవు వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అందరూ ఆమోదిస్తారు. కొన్ని జాతుల ప్రజలైతే గోవును దేవతగా భావించి పూజిస్తున్నారు కూడా. అయితే సృష్టికర్త మూసా ప్రవక్త (అలై) ద్వారా ఈజిప్టు ప్రజల చేతులతో గోవును వధింపచేశాడు. ఈవిధంగా గోవును బలి చేయించి ఇస్రాయీల్ ప్రజల హృదయాల నుండి గోభక్తిని పెకిలించటం జరిగింది.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీరు మీపై ఆవుపాలను తప్పనిసరి చేసుకోండి. దీని నెయ్యి ఔషధం. దీని మాంసంలో వ్యాధి ఉంది." (జాదుల్‌ముఆద్)

పాశ్చాత్యులైనా, ప్రాచ్యులైనా పసిపిల్లలకు తల్లిపాల తరువాత ఆవుపాలనే ఇస్తున్నారు. కారణం ఆవుపాలు ఇతర పశువుల పాలకంటే తక్కువ సాంద్రత కలిగి తొందరగా జీర్ణమవుతాయి. పైగా శక్తిని, స్వస్థతను కూడా కలిగిస్తాయి.

17. తేనె - ఆరోగ్యకారి

తేనె లాభాలను తెలిపే హదీసులను నాలుగో అధ్యాయంలో పేర్కొన్నాను. దైవప్రవక్త (స) అనేక వ్యాధులకు తేనెను ఔషధంగా సూచించారు. ఆయన తేనెను ఆరోగ్యప్రదాయినిగా పేర్కొన్న కొన్ని హదీసుల్ని ఇక్కడ పేర్కొంటున్నాను.

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "ప్రతి నెలా మూడుసార్లు తేనె సేవించే వారికి ఎలాంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధి సోకదు." (మిష్కాత్)

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ మస్‌ఊద్ (రజి) ప్రకారం మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "మీరు స్వస్థత చేకూర్చే రెండు వస్తువుల్ని గట్టిగా పట్టుకోండి. ఒకటి తేనె, రెండోది ఖుర్‌ఆన్." (మిష్కాతుల్ మసాబీహ్, ముస్తద్‌రక్ హాకిమ్)

18. రహదారి వైశాల్యం - పరిశుభ్రత

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) కథనం: "దైవప్రవక్త (స) "శాపగ్రస్తమైన రెండు పనులకు దూరంగా ఉండండని అన్నారు. సహచరులు అవి ఏమిటని అడిగారు. దానికి దైవప్రవక్త (స) "ప్రజలు నడిచే రహదారుల్లో, చెట్లనీడల్లో మలమూత్రాలు విసర్జకండి" అని చెప్పారు. (రియాజుస్సాలిహీన్, ముస్లిం)

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "మీ బజారులు లేదా వీధుల వైశాల్యాన్ని ఏడడుగులకు తక్కువగాకుండా చూసుకోండి." (అబూదావూద్, ఇబ్నెమాజ)

దైప్రవక్త (స) కట్టడనిర్మాణ కళను నేర్పడానికి రాలేదు. ఆయన దేవుని సందేశహరునిగా, మానవాళి మార్గదర్శకునిగా వచ్చారు. అయినప్పటికీ మానవ జీవితంలో ఆయన (స) దృష్టిపడని అంశమంటూ దాదాపు లేదని చెప్పవచ్చు. ఆయన (స) రహదారులు, వీధుల వైశాల్యం గురించి సెలవిస్తూ పట్టణ నిర్మాత లకు కూడా తన అమూల్యమైన సలహాలిచ్చారు.

19. నిలకడగా ఉన్న నీటిలో మూత్ర విసర్జన చేయరాదు

హజ్రత్ జాబిర్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి: "నిల్వవున్న నీటిలో మూత్ర విసర్జన చేయకూడదు." (రియాజుస్సాలిహీన్, ముస్లిం)

ప్రవహించే నీరు శుభ్రంగా ఉంటుందన్న విషయం తెలిసిందే. సముద్రం, నది, సెలయేరు, వాగుల నీరు శుభ్రమైనది. అలాగే చెరువు, కుంట, కొలనుల నీరు కూడా శుభ్రమైనదే. అందుకే ఫిఖావేత్తలు ఇలాంటి జలాశయాల పొడవు, వెడల్పుల వైశాల్యాన్ని కనీసం 10×10 అడుగులుగా నిర్ణయించారు.

నిల్వ ఉన్న నీటి రుచి, రంగు, వాసనల్లో మార్పు రాకూడదు. మట్టి, చెత్త చెదారం కొద్దిగా కలసినా దాని శుభ్రతలో పెద్దగా లోటు రాదు.

కొలను లేదా చెరువు నీటిలో ఎవరైనా మూత్ర విసర్జన చేసినా బాహ్యంగా దాని రంగులో మార్పు రాదు; రుచిలో వాసనలో కూడా మార్పురాదు. షిఖ్హ్ (ధర్మశాస్త్రం) ప్రకారం ఇది శుభ్రమైనదనే భావించడం జరుగుతుంది.

20. మూత్రాన్ని ఆపి ఉంచడం

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం: ఒక పల్లెటూరి వ్యక్తి మస్జిద్‌లో మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నప్పుడు ప్రజలు అతడ్ని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించారు. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) ఇలా అన్నారు : "అతడ్ని వదలిపెట్టండి. అతని మూత్రంపై ఓ బకెట్ నీరు పోయండి. మీరు ప్రజలకు సౌలభ్యాలు కలిగించటానికి వచ్చారు కాని, ఆటంకాలు సృష్టించటానికి కాదు." (బుఖారీ)

మదీనా లోని మజ్జిదె నబవీలో చేసిన ఒక్క నమాజ్ పుణ్యపరంగా ఇతర మస్జిద్‌లలో చేసిన యాభైవేల నమాజులకు సమానం. ఇంతటి పవిత్రమైన మస్జిద్‌లో నమాజ్ చేసే చోట ఓ పామరుడు మూత్రం పోయడం చూసిన ప్రవక్త అనుచరులు చలించిపోయి కేకలుపెడ్తూ ఆ వ్యక్తిని పట్టుకోవటానికి, మూత్ర విసర్జన నుండి అతడ్ని అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించారు. ఇలా చేయడం సహజమే. కాని అలాంటి పరిస్థితిలో కూడా విశ్వకారుణ్యమూర్తిగా ప్రభవించిన మహాప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) ఎంతో సంయమనం పాటిస్తూ అనుచరులను శాంతపరిచారు. పైగా "అతడ్ని అడ్డుకో కండి, దానిపై నీళ్ళు పోయండి" అన్నారు. అదీగాక "మీరు ప్రజలకు సౌలభ్యాలు చేకూర్చటానికే వచ్చారుగాని, ఆటంకాలు సృష్టించడానికి కాదు" అని కూడా హెచ్చరించారు. మూత్రవిసర్జన నుండి ఆపటం వల్ల మనిషికి ఎంతో కష్టం కలుగుతుంది. దానివల్ల ఏదైనా వ్యాధి సోకే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

21. మల విసర్జన పద్ధతి

హజ్రత్ సురాఖా బిన్ మాలిక్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "మమ్మల్ని దైవప్రవక్త (స) 'మలవిసర్జన సమయంలో ఎడమకాలిపై భారంమోపి కుడికాలిని తేలికగా వదలిపెట్టాల'ని ఆదేశించారు." (అల్ కబీర్ తిబ్రానీ).

మానవుడు తిన్న ఆహారం వ్యర్థాల రూపంలో విసర్జించబడుతుంది. ఈ వ్యర్థాలన్నీ ప్రేగుల ద్వారా బయటికి పోతాయి. ఈ వ్యర్థాలు ఎడమ వైపున్న ప్రేగులో చేరి మలం రూపంలో బయటికి వచ్చేస్తాయి.

వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎడమ కాలిపై భారంమోపి కూర్చోవటం వల్ల ఎడమ వైపున్న ప్రేగుపై వత్తిడిపెరిగి వ్యర్థాలన్నీ పూర్తిగా బయటికి విసర్జిత మయ్యే సౌలభ్యం ఏర్పడుతుంది. పొట్ట శుభ్రమవుతుంది. అజీర్ణం ఇక మిగలదు. మనసు తేలికగా, ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది.

మహనీయ ముహమ్మద్ (స) దేవుని సందేశహరునిగా ప్రభవించబడ్డారు గాని, వైద్యునిగా రాలేదు. అయితే ఆయన నోట వెలువడే ప్రతి మాటా విజ్ఞత, వివేచనలతో నిండి వుంటుంది. ఏదో సామెత చెప్పినట్లు, "వైద్యుని ఏమాటా వ్యర్థం కాదు." మరి దైవప్రవక్త (స) గురించి స్వయంగా దేవుడే "అతను తన మనోవాంఛలకు తలయొగ్గి మాట్లాడడు. ఇది అతని (హృదయఫలకం)పై అవతరింపజేయ బడిన దివ్యావిష్కృతి" అని అన్నాడు. (ఖుర్ఆన్–53:3,4)

22. మలమూత్ర విసర్జన పద్ధతులు

1. సురాఖా బిన్ మాలిక్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మలవిసర్జన సమయంలో ఎడమకాలిపై భారంమోపి కూర్చోవాలి." (తిబ్రాని)

ఎడమ వైపు భారంమోపి కూర్చోవడం వల్ల మలం తేలిగ్గా విజర్జితమై మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. వ్యర్థాలన్నీ వివిధ ప్రేగులగుండా సంచరిస్తూ ఎడమవైపున్న ప్రేగుల్లోకి వచ్చిచేరుతాయి. ఇక్కడ్నుంచే ఇవి విసర్జించబడతాయి.

2. మలవిసర్జన పిదప ఎడమచేతిని మట్టిపెళ్ళపై లేదా మట్టినేలపై రుద్ది నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. కొందరు నీటితో శుభ్రపరచుకోకుండా కాగితంతో తుడుచుకుంటారు. దీనివల్ల అనేక వ్యాధులు సోకే ఆస్కారముంది. ముఖ్యంగా గుదస్థానంలో వెంట్రుకవాసి పుండు పుడుతుంది. దీనినే వైద్యపరిభాషలో Pilonidal Sinus అంటారు. దీనికి శస్త్రచికిత్స తప్ప మరో మందు లేదు.

ఇలాంటి వ్యక్తుల మూత్రనాళంలో చీముపట్టే అవకాశముంది. ముఖ్యంగా స్త్రీల మలద్వారం నుంచి మూత్రనాళం ద్వారా సునాయాసంగా ప్రయాణించే విషక్రిములు మూత్రపిండాలకు వ్యాపించడం వల్ల అవి వ్యాధిగ్రస్థమయ్యే ప్రమాదముంది. క్రమేణా వ్యాధి బాగుచేయలేనంతగా ముదిరిపోతుంది.

3. మూత్రవిసర్జన తరువాత మట్టి లేదా ఇటుకతో శుద్ధిచేసి నీటితో కడుక్కోవడం దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయం. ఇలా చేయకుండా నమాజ్ చేయ కూడదు. అందుకే "పరిశుభ్రత విశ్వాసంలో అర్థభాగం" అన్నారు ఆయన.

నేటికాలంలో పరిశుభ్రత విషయం ఎంతో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇస్లాం 1400 ఏండ్లకు పూర్వమే అంతశ్శుద్ధితో పాటు బాహ్యశుద్ధికి కూడా ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఇచ్చింది. ఒకవేళ హృదయశుద్ధి లేకుండా శరీరం మాత్రమే తెల్లగా మెరుస్తున్నా అందులో ప్రయోజనం ఏముంటుంది? ఆత్మశుద్ధి కోసం దేహశుద్ధి కూడా చాలా అవసరం.

4. నీడనిచ్చే చెట్ల దగ్గర మలమూత్రాలు విసర్జించకూడదన్న మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తిలో ఎంతో విజ్ఞత, వివేచలు ఇమిడి ఉన్నాయి. నీడనిచ్చే చెట్లు ప్రయాణీకులకు సేద తీరుస్తాయి. అలాంటి చోట మలమూత్ర విసర్జన ఏ విధంగా కూడా మంచిది కాదు.

5. దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో ఎవరూ నిలకడగా ఉన్న నీటిలో మూత్ర విసర్జన చేయరాదు." (బుఖారీ, ముస్లిం, తిర్మిజి వగైరాలు)

23. వడదెబ్బ నుండి రక్షణ పొందండి

దైవప్రవక్త (స) అనుచరుల్లో ఒక అనుచరుని ఉల్లేఖనం : "నేను, దైవప్రవక్త (స)ను ప్రసంగవేదికపై నిల్చొని ఉన్నపుడు చూశాను. అప్పుడాయన నల్ల తలపాగా ధరించివున్నారు. దాని రెండు చెరుగులు భుజాలపై వ్రేలాడు తున్నాయి." (ముస్లిం, అబూదావూద్, నసాయి)

వేసవికాలంలో ఎండతీవ్రత ప్రతిచోటా పెరుగుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేడి ప్రదేశాల్లో దీని ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి వాతావరణంలో బయట తిరగటం వల్ల ఎండదెబ్బ తగులుతుంది. దీన్నే ఇంగ్లీషులో "Sun Stroke" అంటారు. ఎండదెబ్బ వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత 106 డిగ్రీలకు, మరికొన్ని సందర్భాల్లో 111 డిగ్రీలకు చేరుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ప్రాణం పోయే ప్రమాదం కూడా లేకపోలేదు.

మనిషి శరీర ఉష్ణోగ్రత అంతా తలవెనుక భాగంలో ఉన్న మెదడులో కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. కాబట్టి తలవెనుక భాగాన్ని కప్పుకోవటం వల్ల ఎండదెబ్బ, వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.

24. నీడ - ఎండ

వాతావరణ మార్పు దేహారోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. వసంత రుతువులో ఫలపుష్పాలు వికసిస్తాయి. హేమంతరుతువులో ఆకులు రాలిపోయి, మన దేహారోగ్యం కూడా చెడిపోతుంది. అలాగే శీతోష్ణస్థితిలో హఠాత్తుగా మార్పువస్తే మన ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావం పడ్తుంది. వేసవి చల్లని వాతావరణంలోకి మారితే జలుబుచేయటం, చలి నుంచి వేసవిలోకి మారితే ఎండదెబ్బ తగలడం మామూలుగా జరిగే పరిణామాలే.

దైవప్రవక్త (స) ప్రజల ఆరోగ్యం పట్ల ఎంతో శ్రద్ధ చూపేవారు. ప్రతి చిన్న విషయం పట్ల కూడా ఆయన ఎంతో శ్రద్ధ చూపేవారు.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో ఎవరైనా సగం దేహం ఎండలో, సగం దేహం నీడలో వుంచకూడదు. రెండిటిలో ఏదో ఒకదాన్ని పాటించండి. దేహాన్ని పూర్తిగా ఎండలోనైనా ఉంచండి లేదా నీడలోనైనా ఉంచండి." (అబూదావూద్)

దైవప్రవక్త (స) మరో సందర్భంలో ఇలా చెప్పారు : "నీడ, ఎండ కలిసి ఉన్నప్పుడు అందులో కూర్చోరాదు." (అల్ జామియుస్సగీర్)

25. ప్రయాణంలో రాత్రి గడుపుట

మహాప్రవక్త (స) ఎలా విశ్రమించేవారనే విషయంలో సహచరుల (రజి) అనేక హదీసులున్నాయి. ఉదాహరణకు ఆయన (స) కుడిప్రక్కకు తిరిగి, కుడిచేతిని దిండు మాదిరిగా చెంప క్రిందపెట్టి విశ్రమించేవారు, ఖిబ్లా వైపు తిరిగి పడుకునేవారు. ఇలా ఇంటి వద్ద ఉన్నప్పుడు చేసేవారు.

ఇక ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు రాత్రి ఎలా గడిపేవారో తెలుసుకుందాం. దైవప్రవక్త (స) ప్రతి కదలిక హేతుబద్ధంగా వుండేది.

అబూఖతాదా (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స) ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు రాత్రి గడపవలసివస్తే కుడివైపు తిరిగి పడుకునేవారు. ఉదయానికి పూర్వం కుడిచేయిని చాపి, అరచేయిని చెంపక్రిందపెట్టి పడుకునేవారు." (ముస్లిం)

ధర్మవేత్తలు ఈ విషయంలో ఇలా వివరణ ఇస్తున్నారు : ఉదయానికి పూర్వం దైవప్రవక్త (స) కుడిచేయిని విశాలంగా ఎందుకు చాపేవారంటే, గాఢనిద్ర పట్టి ఫజర్ నమాజ్‌కు అంతరాయం కలగకూడదని, తద్వారా నమాజ్‌ను ప్రారంభవేళలోనే నెరవేర్చే అవకాశం లభిస్తుందనీను. ప్రయాణంలో రాత్రి గడపాల్సి వచ్చినప్పుడు ప్రయాణీకునికి రాత్రి చివరి జామున ఒకవైపు అలసట, బడలికతో ఉంటాడు. మరోవైపు గాఢ నిద్ర పడ్తుంది. శరీరానికి ఏకాస్త ఆధారం దొరికినా చాలు నిద్రమత్తు ఇట్టే ఆవరిస్తుంది.

26. రహదారికి దూరంగా విశ్రమించటం

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ప్రయాణంలో వున్నప్పుడు రాత్రి గడపాల్సి వస్తే రహదారికి దూరంగా విశ్రమించండి. రహదారిలో జంతువులు సంచరిస్తాయి, పురుగుపుట్రా కూడా వుంటాయి." (ముస్లిం)

చూడండి, ఆయన సమాజసంక్షేమం గురించి ఎంతగా ఆలోచించేవారో! జీవితంలోని ప్రతి చిన్నవిషయం గురించి కూడా ఎంత శ్రద్ధ చూపేవారో! రహదారుల్లో జంతువులు, విషపురుగులు సంచరిస్తుంటాయి. నిద్రలో ఉన్నప్పుడు వీటివల్ల హాని జరగవచ్చు.

2వ అధ్యాయం

రోగి - వ్యాధిగురించిన తాత్వికత

సాధారణంగా ప్రజలు వ్యాధిని ఓ ఆపదగా, దేవుని అభిశాపంగా భావిస్తుంటారు. ఒక్కోసారి ఈ వ్యాధుల్ని భూతాలు, ప్రేతాత్మల ప్రభావ ఫలితాలని కూడా పేర్కొనటం జరిగింది. అంచేత భూతవైద్యులు వ్యాధిగ్రస్తులకు వైద్యం

పేరుతో అనేక బాధలకు గురిచేశారు, చేస్తున్నారు. అజ్ఞానంలో చిక్కుకున్న ప్రజల పరిస్థితి నేటికీ ఇలానే ఉంది.

27. వ్యాధి ఓ గీటురాయి

ప్రతి పురోగమనానికి ముందు మానవుడు ఓ పరీక్షను ఎదుర్కోవలసి వస్తుందనేది అందరికీ తెలిసిందే. పరీక్ష, అవరోధాలు లేకుండా ఏ విజయమూ చేకూరదు. అందుకే ఖుర్‌ఆన్‌లో "విశ్వాసులారా! మీకు పూర్వం విశ్వాసులకు వచ్చిన (కష్టాల)న్నీ మీపై రాకముందే మీకు ఇట్టే స్వర్గప్రవేశం లభిస్తుందని భావిస్తున్నారా? ఆనాటి విశ్వాసులపై ఎన్నో కష్టాలు, కడగండ్లు విరుచుకు పడ్డాయి" (29:2) అని పేర్కొనబడింది.

మరొక చోట ఇలా ఉంది: "భయం, ఆకలి, ధనప్రాణ, పంటల నష్టాలు కలిగించి మిమ్మల్ని మేము తప్పనిసరిగా పరీక్షిస్తాము. అలాంటి స్థితిలో సహనం వహించి, ఆపద వచ్చినప్పుడు 'మేము దేవుని ఆస్తులం. దేవుని వైపుకే పోవ లసినవాళ్ళం'అని పలికేవారికి వారి ప్రభువు కారుణ్యకటాక్షాలు లభిస్తాయని శుభవార్త విన్పించు. అలాంటివారే సన్మార్గగాములు." (ఖుర్‌ఆన్-155-157)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "దేవుడు ఇలా చెబుతున్నాడు- 'నేను ఓ దాసుణ్ణి రెండు ప్రియమైన విషయాలకు గురిచేసి బాధ కలిగించినప్పుడు అతను నిరాశా చెందకుండా ఉంటే, దానికి బదులుగా నేనతనికి స్వర్గం ప్రసాదిస్తాను. ఆ రెండు ప్రియమైన విషయాలంటే అతని రెండు కళ్ళు." (బుఖారి)

28. వ్యాధి ద్వారా శ్రేయం, సఫలత

ఇస్లాం ప్రకృతిసిద్ధమైన ధర్మం. దాని సూత్రాలు, నియమాలు అన్నీ ప్రకృతి సిద్ధంగానే ఉంటాయి. కాబట్టి వ్యాధి ఆపద కాదు, అది దైవకారుణ్యం, మన శ్రేయోశుభాలకు, మోక్షసాధనకు సోపానం. హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ఇలా తెలియజేశారు : "దేవుడు ఎవరికి ప్రయోజనం చేకూర్చాలని తలుస్తాడో వారిని కష్టాలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాడు." (ముఅత్తా, ఇమామ్ మాలిక్)

ఎలాంటి అహంకారికైనా వ్యాధి బలహీనతకు గురిచేస్తుంది. ఎంతటి కఠిన హృదయుణ్ణయినా వ్యాధి అతని మనసును కరిగించి ఆలోచింపజేసేలా చేస్తుంది. వ్యాధికి గురిఅయినప్పుడు ఎలాంటివారి నోటయినా దైవనామం అప్రయత్నంగా వెలువడుతుంది. కనుక దైవప్రవక్త (స) ఇలా తెలిపారు :

"ఒక దాసుడు వ్యాధికి గురైనప్పుడు అతని వద్దకు దేవుడు ఇద్దరు దైవదూతల్ని పంపి వారితో 'రోగి వద్దకు ఎవరైనా పరామర్శకు వచ్చినప్పుడు నా దాసుడు వారితో ఏమన్నాడ'ని ఆరా తీస్తాడు. దాసుడు ఏమంటాడో దేవునికి తెలియకకాదు. దైవదూతలు వచ్చినప్పుడు ఆ దాసుడు దేవుని పవిత్రత కొనియాడుతూ, ఆయన సంకీర్తన చేస్తున్నట్లైతే ఈ వార్తను దైవదూతలు దేవునికి చేరవేస్తారు. అప్పుడు దేవుడు ఇలా అంటాడు : 'ఒకవేళ నేనతనికి మృత్యువు కలిగిస్తే అతడ్ని స్వర్గంలో ప్రవేశింపజేస్తాను. స్వస్థత చేకూరిస్తే అతని కృశించిన దేహానికి బదులు మంచి దేహాన్ని, చెడురక్తానికి మారుగా మంచిరక్తాన్ని ప్రసా దిస్తాను. అతని పాపాలను మన్నిస్తాను." (ముఅత్తా, ఇమామ్ మాలిక్)

29. వ్యాధిలో సహనం - స్వర్గానికి సోపానం

అతా బిన్ రబాహ్ (రజి) ఉల్లేఖనం : అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) నాతో "నేను నీకు స్వర్గప్రవేశం చేసే మహిళను చూపించనా' అన్నారు. దానికి నేను 'తప్పకుండా చూపండి' అన్నాను. అప్పుడాయన ఇలా అన్నారు- 'ఒక నలుపు వర్ణం స్త్రీ దైవప్రవక్త సన్నిధికి వచ్చి 'దైవప్రవక్తా! నాకు మూర్ఛవ్యాధి ఉంది. కొన్నిసార్లు నా బట్టలు ఊడిపోతాయి. నాకు స్వస్థత చేకూరేలా దైవాన్ని ప్రార్థిం చండి' అని వేడుకుంది. దానికి దైవప్రవక్త (స) 'నీవు సహనం వహిస్తే నీకు స్వర్గం లభిస్తుంది. నీవు కోరితే నీకు స్వస్థత చేకూర్చమని దైవాన్ని ప్రార్థిస్తాను' అని అన్నారు. అప్పుడామె, 'నేను సహనం వహిస్తాను' అన్నది. తరువాత దైవప్రవక్తా! మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు నా దేహంపై ఉన్న బట్టలు తొలగిపోకుండా వుండేలా దైవాన్ని ప్రార్థించండి' అని విన్నవించుకుంది. దైవప్రవక్త (స) ఆమె విన్నపం మన్నించి దైవాన్ని ప్రార్థించారు." (బుఖారీ, ముస్లిం)

30. వ్యాధి - పాపం

దుష్టప్రవర్తన, పాపకార్యాల కారణంగా వ్యాధికి గురౌతామని కొందరు భావిస్తారు. మరికొందరు వ్యాధి పూర్వజన్మ పాపాల ఫలితమని అనుకుంటారు. వ్యాధి పాపాల ఫలితం ఏమాత్రం కాదు, అది పాపాలకు పరిహారం.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : “విశ్వాసికి ఒక రాత్రి వచ్చిన జ్వరం ద్వారా దేవుడు అతని పాపాలన్నిటినీ క్షమిస్తాడు.” (అల్ తర్‌గీబ్ వల్ తర్‌హీబ్)

అబూహురైరా (రజి) కథనం : ఒకసారి దైవప్రవక్త (స) సన్నిధికి వచ్చిన ఒకతను జ్వరాన్ని దూషించాడు. దైవప్రవక్త (స) అతని మాటలు విని “జ్వరాన్ని దూషించకు. అగ్ని ఇనుముకు పట్టిన తుప్పును పోగొట్టి దాన్ని కాంతిమంతం చేసినట్లు జ్వరం నీ పాపాలను ప్రక్షాళనం చేస్తుంది” అని చెప్పారు. (ఇబ్నెమాజ)

ఉమ్ముల్ అలా (రజి) కథనం : “నేను జబ్బు పడినప్పుడు దైవప్రవక్త (స) నన్ను పరామర్శించడానికి వచ్చి ఇలా అన్నారు: ‘ఉమ్ముల్‌అలా! నీకు శుభా కాంక్షలు! విశ్వాసులకు వ్యాధి సోకితే అగ్ని వెండి బంగారాల తుప్పు, మలినాల్ని దూరంచేసినట్లు వ్యాధి వారి పాపాలను కడిగేస్తుంది.” (అబూదావూద్)

31. వ్యాధి పాపాలకు పరిహారం

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : “విశ్వాసికి ఏ కష్టం వచ్చినా, చివరికి ముల్లు గుచ్చుకున్నా సరే దానివల్ల అతని పాపాలు మన్నించబడక పోవడం లేదా అతని పాపాలు దూరమవకపోవటం అనేది జరగకుండా ఉండదు” (ముఅత్తా కితాబుల్ జామియ)

హజ్రత్ యహ్యా బిన్ సయీద్ (రజి) ఇలా తెలిపారు : “దైవప్రవక్త (స) కాలంలో ఒకతను మరణించినప్పుడు, ఎవరో ఒకతను ‘ఇతని మృత్యువు ఎంత మంచిది! ఇతను ఒక్కసారైనా వ్యాధికి గురికాలేదు’ అన్నాడు. దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని : ‘నీ మాటలు విని నేను విచారిస్తున్నాను. దేవుడు ఎవరికైనా వ్యాధికి గురిచేస్తే దాని వల్ల అతని పాపాలు పరిహరించబడతాయేమో నీకేం తెలుసు?” అని అన్నారు. (ముఅత్తా, ఇమామ్ మాలిక్)

32. బాధ, వ్యాధి అనేవి పాపపరిహారాలు

వ్యాధి వల్ల మనిషి కష్టాల్లో పడతాడనేది నిజమే. అయితే ఇది శాశ్వతంగా ఉండే దుర్దశ కాదు. దైవప్రవక్త (స) తెలిపినట్లు వ్యాధి మనిషి పాపాలకు పరిహారంగా మారుతుంది. ముస్లింకు వచ్చే కష్టనష్టాలు, వ్యాధులు లేదా చిన్న కష్టం కారణంగానైనా అతని పాపాలు మన్నించబడి, ప్రక్షాళించబడతాయి తప్ప మరొకటి కాదు” అన్నారు ఆయన. (బుఖారీ, ముస్లిం)

మరో హదీసు ప్రకారం విశ్వసించిన స్త్రీ లేదా పురుషుడు ఆపదలకు, వ్యాధులకు గురిచేయబడినప్పుడు, వారి పాపాలు మన్నించబడటమో లేదా వాటి నుంచి వారికి విముక్తి కలిగించడమో జరుగుతుంది.

అబూనయీమ్ (రజి) కథనం : మంచీ చెడులు జరిగినప్పుడు, వ్యాధులు వచ్చి మనిషికి పాపపరిహారంగా నిలుస్తాయి. వ్యాధులు పాపపరిహారంగా ఎలా మారుతాయని ఎవరైనా అనుకుంటే వారీ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి– అగ్ని ద్వారా ఇనుముకు పట్టే తుప్పు, కొలిమి ద్వారా బంగారానికి పట్టే మలినం దూరంఅవుతాయి. వ్యాధిలో మనిషి అప్రయత్నంగా దైవాన్ని స్మరిస్తాడు. అతని నాలుకపై ఎలాంటి వత్తిడి, కృత్రిమత లేకుండా దైవనామం జపించబడుతుంది. అతను తన తప్పులపట్ల పశ్చాత్తాపపడతాడు. స్వస్థత చేకూరితే మున్ముందు మంచి కొరకు సదాలోచన చేస్తాడు. దేవుడు కూడా దీన్నే కాంక్షిస్తాడు.

33. మృత్యువు కొరకు దుఆ చేయరాదు

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ఇలా సెలవిచ్చారు : “మీలోని ఏ వ్యక్తీ చావును కోరుకో కూడదు.” (అబూదావూద్)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : “మీలో ఎవరూ కష్టం వచ్చినప్పుడు చావును కోరుకోకూడదు. దానికి బదులు ‘దేవా! జీవించి ఉండటం నాకోసం శ్రేయస్కరంగా వున్నంత వరకు నన్ను జీవింపజెయ్యి, ఒకవేళ మృత్యువే నాకు మంచిదని నీవు భావిస్తే, నాకు మృత్యువు ప్రసాదించు’ అని ప్రార్థించాలి.” (సుననె అబూదావూద్)

దైవప్రవక్త (స) ఆత్మహత్యను అధర్మ (హరామ్) మృత్యువుగా పరిగణించారు. కష్టాల్లో ఉన్నవారో, నిత్య రోగపీడితులో మృత్యువు కోసం దైవాన్ని ప్రార్థిస్తారు. పేదరికంలో, అపజయాలలో మనిషి మనసు కకావికలమవుతుంది. కాని దేవుని పట్ల విశ్వాసముంచేవారి దృష్టిలో నిరాశాకు తావు లేదు. అవిశ్వాసులే దేవుని పట్ల నిరాశచెందుతారు. దేవుడు తన గ్రంథంలో ఇలా పేర్కొన్నాడు :

"దేవుని కారుణ్యం పట్ల నిరాశచెందకండి. దేవుని కారుణ్యం పట్ల అవిశ్వాసులు మాత్రమే నిరాశచెందుతారు." (ఖుర్ఆన్ 12 : 87)

34. వ్యాధికి గురికానివాడు .....

ఆమిర్ బిన్ అల్‌రామ్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) ఓసారి సహచరులతో మాట్లాడుతూ 'విశ్వాసి వ్యాధికి గురికాగా, కరుణామయుడైన అల్లాహ్ అతనికి స్వస్థత చేకూర్చినప్పుడు, అతని గత పాపాలన్నీ పరిహరించబడతాయి.' అప్పుడు అనుచరులు దైవప్రవక్త (స) చుట్టూ కూర్చొనివున్నారు. వారిలో ఒకతను 'దైవప్రవక్తా! అసలు వ్యాధి అంటే ఏమిటి? నేనెప్పుడూ వ్యాధి బారిన పడలేదు' అన్నాడు. దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని 'లేచి నిల్చో! నీవు మాలోని వాడవు కాదు' అని హెచ్చరించారు." (అబూదావూద్)

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "నాకు ఆ విశ్వాసి పట్ల ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. విశ్వాసి అయివుండి కూడా వ్యాధికి గురైనప్పుడు అతను అసహనం వ్యక్తం చేస్తాడు. వ్యాధి వల్ల ఎలాంటి లాభాలున్నాయో తెలిస్తే, అతను ఎల్లప్పుడూ రోగిలా వుండటాన్నే ఇష్టపడతాడు. అలా నిత్యం రోగపీడితుడై దేవుని సన్నిధికి చేరుకుంటాడు." (అల్ బజాజ్)

35. వ్యాధిని దూషించకూడదు

మన పెద్దలు ఆరోగ్యప్రాప్తికై ఇలా వేడుకునేవారు : "దేవా! వ్యాధిని మా కొరకు శుభ పరిణామంగా మార్చు." కాబట్టి సజ్జనుడైన ముస్లింకు వ్యాధి సోకినప్పుడు అతను దాన్ని దూషించడం భావ్యం కాదు. ఈ సందర్భంగా దైవప్రవక్త (స) జీవితంలోని ఓ సంఘటన తెలుసుకోండి.

హజ్రత్ జాబిర్ (రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ఓసారి ఉమ్మె సాయిబ్ (రజి) లేదా ఉమ్మె ముసయ్యిబ్ (రజి) దగ్గరకు వెళ్ళారు. అప్పుడు ఆయన ఆమెతో, "ఏమయిందమ్మా నీకు ఇలా వణికిపోతున్నావు?" అని అడిగారు. దానికి ఆమె 'జ్వరం వచ్చింది, దేవుడు దీన్ని అధికం చేయకుండా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాం, (అంటే దాని పాడుగాను)' అన్నారు. దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని ఇలా అన్నారు : "జ్వరాన్ని దూషించకు. కొలిమిలోని అగ్ని ఇనుముకు పట్టిన తుప్పును పోగొట్టినట్లు ఇది ఆదం (అలైహి) సంతానం పాపాలను కడిగివేస్తుంది" (ముస్లిం షరీఫ్)

మరో సంఘటనను. దైవప్రవక్త (స) కాలంలో ఒకతను చనిపోయాడు. దానిపై మరొకతను "ఇతనికి ఎంత మంచి చావు వచ్చింది, ఇతను ఎప్పుడూ వ్యాధిగ్రస్తుడు కాలేదు, మంచి మరణం వచ్చింది" అని అన్నాడు. దైవప్రవక్త (స) అతని మాటలు విని "నీ మాటలు విని నేను విచారిస్తున్నాను. మీకు తెలియదు– దేవుడు ఇతనికి ఏదైనా వ్యాధికి గురిచేసివుంటే ఇతని పాపాలు మన్నించబడివుండేవి" అని అన్నారు. (ముఅత్తా, ఇమామ్ మాలిక్)

36. రోగుల పరామర్శ

వ్యాధిగ్రస్త స్థితిలో మనిషి కొన్ని విధులు నిర్వహించలేడు. అప్పుడతను మనసులో తాను పుణ్యకార్యాలకు దూరమై పోతున్నాననే భావనతో ఆందోళన చెందుతాడు. అయితే కరుణామయుడైన సృష్టికర్త తన ఉద్దేశ్యాన్ని తన ప్రవక్త (స) నోటి ద్వారా మనకు ఈవిధంగా తెలియజేశాడు:

"దేవుని దాసుడు వ్యాధికి గురైనప్పుడు, లేదా ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు– అతను ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు లేదా ఇంటిపట్టున ఉండి పుణ్యార్జన చేసుకున్న విధంగా అతని కర్మలఖాతాలో పుణ్యాలు వ్రాయబడతాయి. (బుఖారీ షరీఫ్)

అంటే వ్యాధిలో నిస్సహాయత కారణంగా గతంలో నెరవేర్చాలనుకున్న కొన్ని పుణ్యకార్యాలు మిగిలిపోయినా వాటి పుణ్యఫలం అనుకున్న విధంగానే మనిషికి లభిస్తుంది. వ్యాధి కారణాన లభించాల్సిన ఇతర అనేకానేక సత్కార్యాల పుణ్యం కూడా లభిస్తుంది.

37. వ్యాధిగ్రస్తుని దుఆ (వేడుకోలు)

అల్లాహ్ అయిష్టత, ఆగ్రహాల వలన వ్యాధి సోకుతుందని కొంతమంది తలస్తుంటారు. తరచూ వ్యాధి సోకటం అనేది దాసుని పరీక్ష కొరకే. ఈ పరీక్ష నుండి గట్టెక్కిన తరువాత దాసుడికి పుణ్యఫలాలు అధికమవుతాయి, గౌరవోన్నతులు ప్రసాదించబడతాయి. అయితే నిష్ఠాగరిష్ఠుడు, సహనశీలి, దేవుడ్నే నమ్ముకున్నవాడయిన రోగిపై దేవుడు తన కారుణ్యవర్షం కురిపిస్తాడు. వ్యాధి అతని కొరకు దైవకారుణ్యరూపంలో అవతరిస్తుంది. వ్యాధి వల్ల అతని ధ్యానం, ధ్యాస అంతా దేవుని పైనే లగ్నమవటం మరింత అధికమవుతుంది.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : మీరు రోగి పరామర్శకు వెళితే మీ కొరకు దుఆ చేయమని అడగండి. అతని దుఆ దైవదూతల దుఆ లాంటిదే." (ఇబ్నెమాజ)

రోగగ్రస్త పరిస్థితిలో మనిషి హృదయం దుఃఖపూరితమై ఉంటుంది. అతని మనసు సృష్టికర్తపైనే కేంద్రీకృతమై వుంటుంది. ఇలా ప్రతి క్షణం అతను దైవకారుణ్యం పొందేందుకు పరితపిస్తూ ఉంటాడు. అలాంటి మనిషి దుఆ చేస్తే అది మనకు ప్రయోజనకారి అవుతుందన్న ఆశతో మనం అతడ్ని మన కోసం దుఆ చేయమని అడుగుతాం.

38. అంటువ్యాధులు

''అంటరానితనం'' తాలూకు మన సమాజంలో భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. కొందరు దీన్ని పాటించరు. వీరి అభిప్రాయంలో ఒకరిని తాకినంత మాత్రాన ఎలాంటి వ్యాధులు సోకవు. వారు దీన్ని కేవలం అనుమానాస్పదమైన విషయంగా, శంకాజనిత దురాలోచనగా భావిస్తారు. దీన్ని పాటించటం అంటే అలాంటివారికి దేవునిపట్ల నమ్మకం లేకపోవటమేనని భావిస్తారు. అయితే కొన్ని అంటువ్యాధులున్నాయన్నది వాస్తవం. వాటిలో జలుబు, ఇన్ఫ్లూయెంజా, తుమ్ములు, కలరా, ప్లేగు మొదలైనవి. ఇవి ఒక మనిషి నుండి మరొక మనిషికి సంక్రమిస్తాయి నిప్పు, నీరు లా. ఈ వ్యాధులు శీతల లేదా ఉష్ణశరీరులపై తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అయితే ఇదంతా దైవాజ్ఞతోనే జరుగుతుంది.

మరికొందరు అంటు అనే అనుమానపు జబ్బులో పడిపోతారు. ఈ భావనతోనే వీరు ఇతరులతో కలిసి కూర్చోవటానికి, కలిసి భోజనం చేయడానికి ఇష్టపడరు. ఒకే గ్లాసుతో నీరు త్రాగరు. ఒకరి కండువా మరొకరు వాడరు. ఒకరి వంటపాత్రలు మరొకరు ఉపయోగించరు.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "అంటుభావన అనేది ఏదీ లేదు. ఇది ఒక అనుమానం, శకునం తప్ప మరేమీ కాదు. ఇది మనోజనిత లేదా ఆత్మ జనితమైన ఒక రోగం తప్ప మరొకటి కాదు. సఫర్ మాసంలో కూడా ఎలాంటి దోషం లేదు. అయితే వ్యాధిగ్రస్త పశువులను ఆరోగ్యంగా ఉన్న పశువులతో కలిపి ఉంచరాదు" దీనిపై ఒకతను 'దైవప్రవక్తా! ఇదేమిటని' ప్రశ్నించగా, "ఇది అసహ్యకరం లేదా బాధాకరం" అని సమాధాన మిచ్చారు ఆయన (స).

39. దైవప్రవక్త (స) తుమ్మే విధానం

హాఫిజ్ షేఖ్ అబూహయానుల్ ఇస్ఫహానీ రచన 'కితాబుల్ అఖ్లాఖున్నబి' నుండి నేనిక్కడ మూడు హదీసులు పేర్కొంటున్నాను. ఈ మూడింటి ఉల్లేఖన కర్త హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి).

1. దైవప్రవక్త (స) తుమ్ము వచ్చినప్పుడు మెల్లగా తుమ్మేవారు. చేత్తో ముఖాన్ని పట్టుకునేవారు.

2. తుమ్ము వచ్చినప్పుడు దైవప్రవక్త (స) తన చేతిని లేదా వస్త్రాన్ని ముఖం మీద పెట్టి శబ్దం తక్కువ వచ్చేలా చేసేవారు.

3. తుమ్ము వచ్చినప్పుడు ఆయన (స) అరచేతుల్ని ముఖంపై అడ్డంగా పెట్టుకునేవారు. (అల్‌బయ్యినాత్–కరాచీ, జిల్‌హజ్జ 1390 హి.)

40. తుమ్ము - శకునం

సాధారణంగా ఎవరైనా ఏదైనా సమావేశంలో తుమ్మినప్పుడు దాన్ని ప్రజలు అశుభంగా భావిస్తారు. ముఖ్యంగా బహుదైవారాధకులు తుమ్మును అపశకునంగా భావిస్తారు. వీరి ప్రభావం కారణంగానే ఇస్లాం జ్ఞానం ఎరగని కొందరు ముస్లింలు కూడా దీన్ని అపశకునంగా భావిస్తున్నారు.

తుమ్ములో ఎలాంటి అపశకునం లేదు. దైవప్రవక్త (స) తుమ్ము వచ్చినప్పుడు దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ స్తోత్రం చేయాలని చెప్పారు. ఆయన ఇలా అన్నారు : "ఎవరికైనా తుమ్ము వస్తే 'అల్ హమ్‌దులిల్లాహ్' (సమస్త శుభాలు, స్తోత్రాలు దేవుని కొరకే) అని చెప్పాలి. ఇది విన్నవారు 'యర్‌హముకల్లాహ్' (మీపై దేవుని కారుణ్యం కురియుగాక) అని పలకాలి. తుమ్మినవారు, అప్పుడు 'యహ్‌దీకుముల్లాహ్ వ యుస్‌లిహబాలకుమ్' (దేవుడు నీకు సన్మార్గం చూపి, నీ పరిస్థితి చక్కదిద్దుగాక) అనాలి." (బుఖారీ, అదబుల్ మఫ్రద్)

దీన్నిబట్టి తుమ్ము ఎలాంటి దుశ్శకునం కాదని తెలుస్తోంది. పైగా ఇది దైవకారుణ్యం వర్షింపజేసే ఒక సాధనం. కాబట్టి తుమ్మేవాడు దేవునికి కృతజ్ఞతలు తప్పకుండా తెలపాలి. అలాగే తుమ్ము వినేవారు తుమ్మినవారిపై దైవకారుణ్యం కురవాలని దీవించటం ప్రవక్త (స) సంప్రదాయం.

41. ఆవలింత షైతాన్ చేష్ట

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "ఆవలింత షైతాన్ చేష్ట. మీరు ఆవలిస్తున్నప్పుడు షైతాన్ మిమ్మల్ని చూసి నవ్వుతాడు. అంచేత సాధ్యమైనంత వరకు దాన్ని మీరు నిరోధించే ప్రయత్నం చేయండి." (బుఖారీ)

సాధారణంగా ఆవలింతలు అలసటవల్లనో, అయిష్టత కారణంగానో లేదా నిద్రముంచుకొచ్చినప్పుడో వస్తాయి. కోరికలేమి, లగ్నతలోపించటం వల్ల కూడా ఆవలింతలు రావచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒకచోట ఉపన్యాసం జరుగుతున్నప్పుడు, దానిపై మనోలగ్నత లేనివారికి ఆవలింతలు మొదలవుతాయి. ఉపాధ్యాయుడు పాఠం చెబుతున్నప్పుడు శిష్యుడు లేక ఉపన్యాసం ఇస్తున్నప్పుడు శ్రోతలు ఆవలిస్తుంటే, ఇక ఆ ఉపాధ్యాయునికైనా లేక ఆ ఉపన్యాసకుడికైనా ఈ చేష్ట వల్ల మాట్లాడే ఉత్సాహం లోపిస్తుంది. అతిథి ఆవలిస్తుంటే ఆతిథ్యమిచ్చే వారి హృదయంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది.

అందుకే దైవప్రవక్త (స) మానవస్వభావానికి అనుగుణంగా "సాధ్యమైనంతవరకు ఆవలింతను ఆపుకోండి. ఆపడం సాధ్యంకాకపోతే నోటికి ఏదైనా అడ్డం పెట్టుకోండి. అంతేగాని నోరు తెరచి ఆవలించకండి" అని చెప్పారు.

42. చేతబడి విరుగుడుకు దుఆ

ఖుర్ఆన్ సూక్తులు పఠించి ఊదటం గురించి చాలా హదీసులు ఉన్నాయి. ఇందులో నిరర్థకం, నిర్హేతుకం ఏమీ లేవు. కాని చేతబడిలో, మంత్రతంత్రాల్లో చెడులు ఉన్నాయి. అబూదావూద్ నుండి గ్రహించబడిన ఒక హదీసులొ కొంత భాగాన్ని ఇక్కడ పేర్కొంటున్నాను :

"నా భర్త నా మెడలో ఉన్న కొన్ని దారాలు చూసి 'ఇదేమిటని' అడిగారు. సమాధానంగా నేను, "ఎవరో నాపై దుష్ట తలంపుతో మంత్రించి ఊదాడు" అని అన్నాను. అప్పుడు హజ్రత్ అబ్దుల్లా వాటిని తెంచేసి ఇలా అన్నారు– "అబ్దుల్లా బిన్ మస్ఊద్ గృహస్థులారా! మీరు బహుదైవారాధనకు దూరంగా ఉండండి. 'మంత్రించి ఊదటం, చేతబడి చేయడం, మంత్రదండలు ధరించటం బహుదైవారాధనతో సమానం' అని దైవప్రవక్త (స) చెప్పడం నేను విన్నాను."

దానికి హజ్రత్ జైనబ్ (రజి) ఇలా అన్నారు : "మీరేమంటున్నారు? నా కళ్ళు నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు నేను మంత్రించుకోవటానికి ఓ యూదుని వద్దకు వెళ్ళేదాన్ని. అతను మంత్రించి ఊదగానే కళ్ళనొప్పి తగ్గి బాధ నుంచి విముక్తి లభించేది, అన్నా నేను నా భర్తతో." ఇది విని అబ్దుల్లా ఇలా అన్నారు: "ఇది షైతాన్ చేష్ట. వాడు దీన్ని తన చేతులతో చేసేవాడు. మంత్రించటం అయిపోగానే షైతాన్ వెనక్కివెళ్ళేవాడు. నీ కొరకు దైవప్రవక్త (స) నేర్పిన దుఆ పఠించటం శ్రేయోదాయకం. ఆయనిలా సెలవిచ్చారు– "అజ్‌హిబి ఉస్‌బాస రబ్బిన్నాస వష్ఫి అన్త అషాఫి– లాషఫాఅ ఇల్లా షఫాదిక షిఫాఅన్ లా యుగాదిరు సఖమా. ("మానవుల ప్రభువా! బాధను దూరం చెయ్యి. స్వస్థత చేకూర్చేవాడా! నాకు స్వస్థత చేకూర్చు. నీ నుంచి తప్ప మరెక్కడ్నుంచీ స్వస్థత లభించదు. నీవు ప్రసాదించే స్వస్థత ఇక ఏమాత్రం వ్యాధి మిగిలివుండని ఎంతో మంచి స్వస్థత.)"

43. ప్లేగు వ్యాధి ప్రభావిత ప్రాంతం

హజ్రత్ ఉసామా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ప్లేగు వ్యాధి బనీఇస్రాయీల్‌పై, అంతకుముందు జాతులపై వచ్చిపడిన యాతన, ఒక

అంటువ్యాధి. కనుక ఏదైనా ప్రాంతంలో ప్లేగు వ్యాపిస్తే అక్కడికి ఎవరూ వెళ్ళ కూడదు, ఆ ప్రాంతం ప్రజలు ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళకూడదు." (బుఖారి)

కనుక ఎవరూ ఈ జాడ్యముండే ప్రాంతానికి వెళ్ళకూడదు. ప్లేగు ఉండే ప్రాంతంలోని వారు అక్కణ్నుంచి మరో చోటికి పోకూడదు.

44. ప్లేగు సృష్టికర్త లిఖితం

హజ్రత్ ఇబ్నెఅబ్బాస్ (రజి) కథనం: (ఖలీఫా) ఉమర్ (రజి) సిరియాకు బయలుదేరి వెళ్ళారు. ఆయన సర్గ్ ప్రాంతంలో ఉన్నప్పుడు సిరియా పాలకుడు అబూఉబైదా బిన్ జర్రాహ్, తన సహచరులతో వచ్చి ఆయన్ని కలుసుకొని, "సిరియాలో అంటువ్యాధి ప్రబలిఉందని" అన్నారు. అప్పుడు ఉమర్ (రజి) తన వద్దకు తొలి ముహాజిర్లను పిలుచుకురమ్మని నన్ను పురమాయించారు. నేనెళ్ళి వారిని పిలుచుకొచ్చాను. ఆయన వారికి సిరియాలో అంటువ్యాధి వ్యాపించి ఉందన్న సంగతి చెప్పి వారి సలహా అడిగారు.

వారు భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు. కొందరు "మీరు ఒకపని మీద వచ్చారు. అది పూర్తికాకుండా వెళ్ళిపోవడం బాగుండదని మా అభిప్రాయం" అన్నారు. మరికొందరు "మీ వెంట మిగతా జనం దైవప్రవక్త సహచరులు తక్కువమంది ఉన్నారు. కనుక వారిని కూడా అంటువ్యాధి ప్రాంతానికి తీసుకెళ్ళడం సరికాదు" అన్నారు. వారి అభిప్రాయాలు విన్న తరువాత వారితో "ఇక మీరు వెళ్ళిపోండి" అన్నారు ఉమర్ (రజి)

ఆ తరువాత ఆయన అన్సార్ ముస్లింలను పిలవమన్నారు. నేను వారిని పిలుచుకొచ్చాను. వచ్చిన తరువాత ఆయన వారి సలహా అడిగారు. వారు కూడా ముహాజిర్ల విధానాన్నే అనుసరించారు. వారి అభిప్రాయాలు విన్న తరువాత ఆయన వారితో "ఇక మీరు వెళ్ళిపోండి" అన్నారు ఉమర్ (రజి). ఆ తర్వాత ఆయన మక్కా విజయం సందర్భంగా (మదీనాకు) వలస వెళ్ళిన ఖురైష్‌పెద్దల్లో ఇక్కడున్న వారిని పిలవండి అన్నారు. నేను వారిని పిలుచు కొచ్చాను. వారిలో ఏఇద్దరూ భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తపరచ లేదు. "ప్రజలను అంటువ్యాధి వ్యాపిస్తున్న ప్రాంతానికి తీసుకువెళ్ళటం మంచిదికాదు. వారిని తీసుకొని తిరిగివెళ్ళి పోవటం మంచిదని మా అభిప్రాయం" అన్నారు వారు. అంతావిన్న తరువాత ఉమర్ (రజి) ప్రజల ముందు "నేను రేపుదయం (మదీనాకు) తిరిగి వెళ్తున్నాను. కనుక మీరు కూడా రేపు ఉదయం బయలు దేరటానికి సిద్ధంగా ఉండండి" అని ప్రకటన చేయించారు.

అప్పుడు హజ్రత్ ఉబైదా (రజి) "దేవుడు రాసిపెట్టిన అదృష్టం నుంచి పారిపోతున్నారా!" అన్నారు. దానికి ఉమర్ (రజి) ఇలా చెప్పారు: "ఈమాట మరొకరి నోట వెలువడివుంటే బాగుండు (మీతో విభేదించటం నాకిష్టం లేదు) అవును మేము దేవుని అదృష్టం నుండి దేవుని అదృష్టం వైపుకే పారిపోతున్నాం. మీదగ్గర కొన్ని ఒంటెలుండి మీరు వాటిని ఒక వైపు పచ్చటి చెట్లు చేమలు, మరోవైపు బంజరునేల ఉన్న లోయకు తోలుకెళ్ళారను కోండి. అప్పుడు మీరు మీ ఒంటెల్ని (బీడు వదలి) పచ్చిక ఉన్న ప్రదేశంలో మేపినా లేక బీడులో మేపినా అది దేవుని నిర్ణీత అదృష్టం ప్రకారం మేపినట్లు కాదా?"

అంతలో అబ్దుర్రహ్మాన్ బిన్ ఔఫ్ అక్కడికి వచ్చారు. ఆయన ఏదోపని మీద వెళ్ళి వచ్చారు. విషయం తెలుసుకొని ఆయన ఇలా అన్నారు– "నాదగ్గర ఈ సమస్యకు సంబంధించిన జ్ఞానముంది. దైవప్రవక్త 'ఒక ప్రాంతంలో అంటువ్యాధి ప్రబలి ఉందని వింటే అక్కడికి వెళ్ళకండి. ఒకవేళ మీరున్న ప్రాంతంలోనే అంటువ్యాధి ప్రబలితే దాన్నుంచి తప్పించుకోవాలని అక్కడి నుండి (వేరేచోటికి) వెళ్ళకండి' అని చెప్పారు.

ఈ హదీసు విని హజ్రత్ ఉమర్ (రజి) దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అక్కణ్ణుంచి (మదీనాకు) తిరుగు ప్రయాణమయ్యారు. (బుఖారీ, ముస్లిం)

45. ప్లేగు వ్యాధి - అమరగతి

కొన్ని మతవర్గాలు వ్యాధిని దేవుని శిక్షగా, ఆగ్రహంగా భావిస్తారు. కాని ఇస్లాం దృష్టిలో వ్యాధి దేవుని తరపున దాసునికి పెట్టిన ఒక పరీక్ష. వ్యాధి కారణాన దైవభీతిపరుడి గౌరవం, స్థాయిలు ఉన్నతం చేయబడతాయి. వ్యాధిలో

మనిషి తన సృష్టికర్తకు చేరువవుతాడు. మాటిమాటికీ ఆయన్ని స్మరిస్తాడు, ఆయన్నే వేడుకుంటాడు. దైవప్రవక్త (స) ఇలా తెలియజేశారు :

"ప్లేగు అంటువ్యాధిలా వ్యాపించి చాలా నిర్దయగా మనుషుల ప్రాణాల్ని తోడేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కారణంగా ఎవరైనా ముస్లిం మరణిస్తే అతను అమరగతి పొందినట్లే." (మిష్కాత్)

46. చివరి క్షణాల్లో చేసిన దుఆ

ప్రతిప్రాణీ మరణాన్ని చవిచూడాల్సిందే. ప్రతి జీవీ ఒకరోజు ఇక్కడ్నుంచి శాశ్వతమైన అంతిమగమ్యానికి చేరుకోవాల్సిందే. జీవితంలోని చివరి క్షణాలు తన కొరకైనా, ఇతరుల కొరకైనా చాలా విలువైనవిగా, సహనాన్ని పరీక్షించే ఘడియలుగా మారుతాయి. ఈ క్షణాలు పరీక్షలోని అతి కఠినమైన ఘడియలు. శాశ్వత నిలయం వైపుకు ఎవరు ఎలా తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తారనేది చూడాల్సిందే. విశ్వావిఖ్యాత ఉర్దూ కవి అల్లామా ఇఖ్బాల్ ఇలా అన్నారు :

"ధీరుడైన విశ్వాసి చిహ్నమేదో మీకు తెలుపనా? మరణఘడియ
వచ్చినపుడు అతని పెదవులపై చిరునవ్వు నాట్యమాడుతుంది"

మహాప్రవక్త (స) పరలోక ప్రస్థానం కొరకు ఎలా సమాయత్తమయ్యారనే విషయాన్ని హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఉల్లేఖనం ద్వారా వినండి– ఆ సమయంలో ఆయన (స) నన్ను ఆనుకొని "దేవా! నన్ను క్షమించు, కరుణించు, సర్వోన్నతుడ వైన ప్రభువా! నన్ను నీలో కలుపుకో" అని ప్రార్థించారు. (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

"నా వద్ద నీటితో నిండిన ఓ పాత్ర ఉంది. ఆయన (స) ఆ పాత్రలో తన చేతుల్ని ముంచి ముఖంపై నిమురుకుంటూ 'దేవా! కఠినమైన చావు నుంచి, దాని కష్టాల నుంచి నన్ను కాపాడు' అని ప్రార్థించారు." (తిర్మిజీ షరీఫ్)

47. దైవప్రవక్త (స) ఊరడింపు

హజ్రత్ ముఆజ్ బిన్ జబల్ (రజి) కుమారుడు చనిపోయిన సంగతి తెలిసి దైవప్రవక్త (స) ఆయన్ని ఓదారుస్తూ ఒక లేఖ పంపారు. మనందరి గుణపాఠం కొరకు దాన్ని నేనిక్కడ పేర్కొంటున్నాను.

కరుణామయుడు, అపార కృపాసాగరుడైన అల్లాహ్ పేరుతో.దైవప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) తరఫున ముఆజ్ బిన్ జబల్‌కు వ్రాయునది :

"నీపై శాంతి వర్షించుగాక! నేను అల్లాహ్‌ను స్తుతిస్తున్నాను. ఆయన తప్ప వేరే ఆరాధ్యులు ఎవరూ లేరు. దేవుడు నీకు గొప్ప ప్రతిఫలాన్ని, సహనాన్ని ప్రసాదించుగాక! అలాగే కృతజ్ఞత తెలుపుకునే అవకాశం దేవుడు మనందరికీ ప్రసాదించుగాక! నిస్సందేహంగా మన ధనప్రాణాలు, మన భార్యాపిల్లలు సమస్తం సర్వోన్నతుడైన అల్లాహ్‌కు చెందిన శ్రేష్ఠ కానుకలే. ఇవన్నీ మనకు అప్పుగా, కొంతకాలం వరకు ఇవ్వబడిన అమానతులే (అప్పగింతలే). ఆ నిర్ణీత కాలం వరకే వీటి నుంచి మనం ప్రయోజనం పొందగలం. నిర్ణీత వ్యవధి ముగిసిన తరువాత దేవుడు వీటిని మన నుండి వాపసు తీసుకుంటాడు. ఆయనకు కృతజ్ఞతలు తెలపటం మన బాధ్యత.

దేవుడు మనల్ని పరీక్షలకు గురిచేసినప్పుడు సహనం వహించటం మన బాధ్యత. నీ కుమారుడు కూడా దైవప్రసాదితమే, అతను నీకు ఓ కాలవ్యవధి వరకు ప్రసాదించిన కానుక. అతడ్ని చూసి మీరెంతో సంతోషించేలా చేశాడు దేవుడు. ఆ తరువాత అతడ్ని మీ నుంచి వాపసు తీసుకున్నాడు.

మీపై కారుణ్యం, శుభశ్రేయాలు కురుస్తాయి మీరీ విషాద సంఘటన పట్ల సహనం వహిస్తే మీపై దైవకారుణ్యం, శ్రేయోశుభాలు వర్షిస్తాయి. కనుక నీవు సహనం వహించు. నీ అసహనం నిన్ను పుణ్యఫలాల్నుంచి దూరం చేయకుందు గాక! అలా చేస్తే నీవు దీనుడవైపోతావు. గుర్తుంచుకో! అసహనం వల్ల నీకు లభించేదేమీ లేదు. ఇంతకంటే ఎక్కువ దుఃఖం తప్ప నీకేమీ మిగలదు. అంచేత సహనం వహించు. సజ్జనుల పుణ్యఫలాన్ని దేవుడు ఎన్నటికీ నిరర్థకం చేయడు." (బుఖారీ షరీఫ్, అబూదావూద్)

1. దైవప్రవక్త(స) తన అనుచరుని అసహనం పట్ల నేరుగా అసహ్యించుకో లేదు. ఎంతో నేర్పుతో అందరి దృష్టి, ఆలోచనలు వాస్తవాల వైపునకు మళ్ళేలా చేశారు. సహనం కోల్పోయినంత మాత్రాన పోయినవారు, ఎటూ తిరిగి రాలేరు, ఉన్న దుఃఖం తగ్గకపోగా మరింత అధికమవుతుందని చెప్పారు.

2. దైవప్రవక్త (స) కేవలం సహనం వహించమని, దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలపమని మాత్రమే చెప్పలేదు. మరణించిన పిల్లవాడ్ని గురించి ప్రస్తావిస్తూ ఇలాంటి సమయాల్లో మనిషి శోకసముద్రంలో మునగటం సహజమేనన్నారు.

3. సహనం వహించటం తప్పనిసరని, అలా చేయకుండా దాని ప్రతిఫలాన్ని చేతులారా ఎందుకు పాడుచేసుకుంటావు అనే అంతరార్థం కూడా దైవప్రవక్త (స) హితోక్తుల్లో దాగివుంది.

3వ అధ్యాయం

చికిత్స - పత్యం

చికిత్సవిధానంలో ప్రజల మధ్య పరస్పర విరుద్ధభావాలు ఉన్నాయి. కొంతమంది స్వస్థత అనేది మందుమాకుల ద్వారా, నేర్పరి అయిన వైద్యుని చేతిలో ఉందని భావిస్తే, మరికొందరు ఏవో కొన్నిటికి తప్ప అనేక వ్యాధులకు మందులు అవసరమే లేదని, దానికి బదులు తాయెత్తులు, మంత్రతంత్రాలు ఎంతో ప్రయోజనకరమని భావిస్తారు. ఇక అతి కొద్దిమంది మాత్రమే స్వస్థత దేవుని ద్వారానే లభిస్తుందనే భరోసాతో ఉంటారు.

చికిత్స విషయంలో ఇస్లాం దృక్పథం ఏమిటి? దైవప్రవక్త (స) ఈ విషయంలో ఎలాంటి ఉపదేశాలిచ్చారు? పత్యం, ఔషధ సేవనం ద్వారా లభించే స్వస్థత గురించి ఆయన ఏమన్నారు? ఇలాంటి ప్రశ్నలన్నిటికీ సమాధానాలు ఈ అధ్యాయంలోని హదీసుల్లో పేర్కొన్నాం చూడండి.

48. వైద్య తత్వశాస్త్రం

హజ్రత్ ఇబ్నెఅబ్బాస్ కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ఒకసారి (దైవప్రవక్త ఇబ్రాహీం-అలైహి) దైవాన్ని 'ప్రభూ! వ్యాధి ఎవరి తరఫు నుంచి వస్తుంద'ని అడిగారు. అప్పుడు సృష్టికర్త 'నా తరఫు నుంచి' అని సెలవిచ్చాడు. మళ్ళీ ఆయన "మందు ఎవరి తరఫు నుంచి?" అని ప్రశ్నించారు. "మందు కూడా నా తరఫు నుంచే" అని సమాధానమిచ్చాడు దేవుడు.'అలాంటప్పుడు

వైద్యుని అవసరమేంటి?' అన్నారు ఇబ్రాహీం (అలైహి). 'వైద్యుని చేత మందు ఇవ్వబడుతుంది' అని సెలవిచ్చాడు దేవుడు.

పై మూడు ప్రశ్నలు, వాటి జవాబుల్లో వ్యాధి, ఆరోగ్యం, చికిత్సలకు సంబంధించిన ఇస్లామీయ తాత్విక భావన ఉంది. అంటే వ్యాధి దేవుని తరఫు నుంచే వస్తుంది; దానికి మందు కూడా ఆ సృష్టికర్తే సృజించాడు. ఇక ఏ మందు వాడాలో అన్న విషయాన్ని మాత్రం దేవుడు వైద్యుల చేత చెప్పిస్తున్నాడు.

అందుకే కొందరు ముస్లిం వైద్యులు తామిచ్చే మందుప్యాకెట్ల మీద "ఆయనే స్వస్థత చేకూర్చేవాడు" అని వ్రాస్తారు. అటు రోగికి, ఇటు వైద్యునికి 'స్వస్థత' దేవుని చేతుల్లోనే ఉందని తెలియాలన్నదే దాని ఉద్దేశ్యం. వైద్యులు, వారిచ్చే మందులు దైవానుగ్రహ సాధనాలు మాత్రమే.

49. వైద్యం - అల్లాహ్‌పై భరోసా

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) దైవదౌత్య కాలానికి చెందిన ఓ ముఖ్య సంఘటన తెలిపారు. ఆయన కథనం ప్రకారం, దైవప్రవక్త (స) ఇద్దరు వైద్యుల్ని పిలిపించారు. వారు చాలా కాలంగా మదీనాలో ఉంటున్నారు. ఒక రోగి విషయంలో దైవప్రవక్త (స) వారితో సంప్రదించారు. అప్పుడు వైద్యులు ఇలా విన్నవించుకున్నారు- "దైవప్రవక్తా (స)! మేము అజ్ఞాన కాలం నుండి వైద్యం చేస్తున్నాం. మేము మందూ ఇస్తాము, మంత్రిస్తాము కూడా. కాని ఇస్లాం వచ్చిన తరువాత అది అన్నిటికీ అల్లాహ్‌పైనే భరోసా ఉంచింది." దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని "మీరు దేవుడు పంపిన వ్యాధికి చికిత్స చేయండి. ఆయన దీనికి మందు కూడా పంపాడు, అందులో స్వస్థత కూడా ఉంచాడు" అని అన్నారు.

ఉల్లేఖనకర్త ఇలా తెలిపారు : ఆ వైద్యులు దైవప్రవక్త (స) సూచన ప్రకారం వైద్యం చేయగా ఆ రోగికి స్వస్థత చేకూరింది. (జాదుల్ మీఆద్)

ఆ సందర్భంలో ఒకతను "దైవప్రవక్తా! మమ్మల్ని వైద్యం చేయమంటారా లేక విధివ్రాత వల్లనే వ్యాధి నుంచి స్వస్థత లభిస్తుందా?" అని అడిగాడు. దానికి దైవప్రవక్త (స) "వైద్యం కూడా విధివ్రాతే" అన్నారు. (ముస్తదరిక్ హాకిమ్)

50. మందు - అదృష్టం

చికిత్స, స్వస్థత తాలూకు సాధారణంగా ఇలా ప్రశ్నించటం జరుగుతూ ఉంటుంది– మందు వాడటం వల్ల విధివ్రాత మారుతుందా? మన అదృష్టంలో ఇలా వ్రాసిఉంటే ఇక వైద్యం చేసి ఏం లాభం? ఇలాంటి ప్రశ్నల్నే కొందరు దైవ ప్రవక్త (స)ను అడిగారు. ఆ ప్రశ్నలు, వాటి జవాబుల్ని ఇక్కడ పేర్కొంటున్నాం.

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్‌అబ్బాస్ (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స) సన్నిధిలో ఒకతను లేచి దైవప్రవక్తా! విధివ్రాతకు మందు ప్రయోజనకారి అవుతుందా?" అనడిగాడు. దానికి దైవప్రవక్త (స) "మందు కూడా విధివ్రాతే. అది తాను తలచినవారికి, తలచినట్లు లాభం చేకూరుస్తుంది." (అల్ జామిఅల్ మ్రఫద్)

దైవప్రవక్త (స) తన సంక్షిప్త సమాధానంతో దేవుని వ్రాతను మనుషులు అపార్థం చేసుకున్నారని, వ్యాధి, చికిత్స రెండూ దేవుని వ్రాతలేనని సెలవిచ్చారు. ఒకవేళ బాధను దేవుని వ్రాతగా అనుకుంటే దాని నివృత్తి కూడా ఆ వ్రాతలోని ఓ భాగమే. కాబట్టి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిరాశ చెందాల్సిన అవసరమే లేదు.

51. స్వస్థత లభించేది దైవాజ్ఞతోనే

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ప్రతి వ్యాధికి మందుంది. వ్యాధికి తగిన మందు లభించినప్పుడు రోగికి దైవాజ్ఞతో స్వస్థత కూడా లభిస్తుంది." (ముస్లిం)

ఏ వ్యాధికైనా తగిన మందు దొరికిందంటే అది దైవాజ్ఞతోనే దొరికిందన్న మాట. దైవచిత్తమైతే రోగికి స్వస్థత కూడా లభిస్తుంది. (జాదుల్ మీఆద్)

ఏ వ్యాధీ మందు లేకుండా లేదు. అయితే రోగ నిర్ధారణ సరిగ్గా జరగాలి. కొందరు వైద్యులు రోగం ఒకటయితే, మందు మరొకటి ఇస్తారు. రోగి కూడా తన బాధను సరిగ్గా వ్యక్తం చేయలేని స్థితిలో ఉంటాడు. అలాంటప్పుడు జబ్బు ఎలా నయమవుతుంది? కాబట్టి ముందు రోగ నిర్ధారణ సరిగ్గా జరిగాక తగిన మందును సూచించాలి. ఒకే జబ్బులో ఎన్నో రకాలుంటాయి. ప్రతి దానికి విడి విడిగా మందులున్నాయి. మనిషి శారీరక, మానసిక తత్వాన్ని బట్టి మందుంది. ఒకే మందు అందరికీ అనువుగా ఉండదు, పని చేయకపోవచ్చు.

"ఎప్పుడైనా దైవప్రవక్త (స)కు తలనొప్పి వస్తే, తలకు గోరింటాకు పట్టించి, 'దైవాజ్ఞతో ఇది ప్రయోజనాన్నిస్తుంది' అని చెప్పేవారు." (ఇబ్నెమాజ)

52. నయం కాని జబ్బులేదు

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "దేవుడు నయంకాని ఏ వ్యాధిని సృష్టించలేదు." (బుఖారీ, ముస్లిం)

ఈ హదీసు ద్వారా మూడు విషయాలు తేటతెల్లమవుతున్నాయి.

ఒకటి: వ్యాధి దేవుని తరఫున వస్తుంది. కాబట్టి దీనిపై ఫిర్యాదు చేయటం భావ్యం కాదు. వ్యాధి మనకు ఓ పరీక్ష లేదా పురోగమనానికి మార్గం కాగలదు.

రెండు : నయంకాని వ్యాధి ఏదీ లేదు. స్వస్థత ప్రసాదించే దేవుడు ప్రతి వ్యాధితో పాటు మందును కూడా సృష్టించాడు. కాబట్టి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చికిత్సను ఆపడం సరికాదు.

మూడు : ప్రతి వ్యాధికి ఓ ప్రత్యేక చికిత్స ఉంది. ఒక మందుతో జబ్బు నయంకాకపోతే ఆ జబ్బుకు సరిపడ మందు వాడలేదని భావించాలి. ఆపై ఆ జబ్బుకు తగిన మందు సూచించమని దైవాన్ని వేడుకోవాలి, తప్పక స్వస్థత లభిస్తుందని దేవునిపై ఆశపెట్టుకోవాలి.

53. నయం కాని జబ్బు ఒక్కటే

హజ్రత్ ఉసామా బిన్ షరీక్ (రజి) ద్వారా హజ్రత్ జియాద్ బిన్ అలాఖా (రజి) ఇలా ఉల్లేఖిస్తున్నారు : "నేను దైవప్రవక్త (స) సన్నిధిలో హాజరైనప్పుడు కొందరు గ్రామీణులు కూడా అక్కడ ఉన్నారు. అప్పుడు వారు 'దైవప్రవక్తా (స)! మేము వ్యాధికి చికిత్స చేయకపోతే అది పాపంగా పరిగణించబడుతుందా?' అని అడిగారు. దానికి దైవప్రవక్త (స) 'అవును! దైవదాసులారా! మీరు చికిత్స చేయించుకోండి. అత్యంత గౌరవనీయుడైన దేవుడు ఒకే ఒక వ్యాధికి మాత్రమే స్వస్థత ప్రసాదించలేదు. ఆ గ్రామీణులు ఈమాట విని 'దైవప్రవక్తా (స)! అది ఏ వ్యాధి?' అని ప్రశ్నించారు. దానికి దైవప్రవక్త (స) 'అది వృద్ధాప్యం' అని సమాధానమిచ్చారు. (అబూదావూద్, తిర్మిజి, నసాయి, ఇబ్నెమాజ)

ఈ హదీసు ద్వారా మనకు మూడు విషయాలు తెలుస్తున్నాయి.

మొదటిది : వృద్ధాప్యానికి తప్ప ప్రతి వ్యాధికి చికిత్స ఉంది. ఏ వ్యాధి విషయంలోనైనా నిరాశ చెందాల్సిన పనిలేదు.

రెండవది : చికిత్స చేయటం దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయం. దీనికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించటం దైవప్రవక్త బోధనలకు వ్యతిరేకం.

మూడవది : వృద్ధాప్యంలో యువకుడవ్వాలని కోరుకోవడం అత్యాశ మాత్రమేగాక దుర్బుద్ధితో కూడిన చర్య. కనుక దాన్ని సబబుగా అంగీకరించాలి.

54. చికిత్స ప్రవక్త (స) సంప్రదాయం

హాఫిజ్ ఇబ్నె ఖయ్యిమ్ తన గ్రంథం "జాదుల్ మీఆద్"లో హజ్రత్ బిలాల్ బిన్ సియాఫ్ (రజి) ఉల్లేఖించిన హదీస్‌ని ఇలా పేర్కొన్నారు : "ఒకసారి దైవప్రవక్త (స) ఒక రోగిని పరామర్శించటానికి వెళ్ళి వైద్యుణ్ణి పిలిపించమని అన్నారు. ఇది విని అక్కడున్న వారిలో ఒకతను లేచి 'మీరిలా సెలవిస్తున్నారా?' అన్నాడు. దానికి దైవప్రవక్త (స) 'అవును! దేవుడు మందు లేకుండా ఎలాంటి వ్యాధినీ సృష్టించలేదు" అని సమాధానమిచ్చారు."

"ముఅత్తా ఇమామ్ మాలిక్" హదీసు గ్రంథాలలో చాలా పురాతనమైన సంకలనం. దీన్ని మదీనాకు చెందిన హజ్రత్ ఇమామ్ మాలిక్ (ర) సంకలనం చేశారు. ఈ సంకలనంలోని ఈ హదీసు ద్వారా దైవప్రవక్త (స), చికిత్స నిమిత్తం వైద్యుల్ని సంప్రదించాలని స్పష్టంగా ఆదేశించారు. మందు వాడాలని స్పష్టమైన పదాల్లో సెలవిచ్చారు. దీనిద్వారా రెండు విషయాలు తెలుస్తున్నాయి. ఒకటి : చికిత్స చేయటం దేవునిపై నమ్మకంతోటే కాదు, పైగా ఇది దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయం కూడా. రెండవది : స్వస్థత లభించటం మందులోని మహత్యం కాదు. దానిలో దేవుడు సృష్టించిన గుణం కారణంగానే అది జరుగుతుంది. మందు స్వస్థతకు ఓ సాకు, సాధనం మాత్రమే. అది కూడా దేవుడు తలిస్తేనే. దైవాభీష్టం లేకుండా ఏమందూ తన ప్రభావాన్ని చూపజాలదు. పైగా దైవాభీష్టం లేకపోతే వైద్యుని మనసులో కూడా రోగికి తగిన మందు సూచించబడదు.

55. చిట్కా వైద్యం

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ఎలాంటి జ్ఞానం లేకుండా ఎవరైనా రోగికి చికిత్స చేసినపుడు ఆ రోగికి ఏదైనా నష్టం జరిగితే దాని బాధ్యత ఆ వైద్యునిపైనే ఉంటుంది." (అబూదావూద్, నసాయి, ఇబ్నెమాజ, దారెఖుత్ని, ముస్తదరక్)

వైద్యం తాలూకు ఎలాంటి జ్ఞానం లేకున్నా రోగులతో చెలగాటమాడే నేటి వైద్యశిఖామణులు ఈ హదీసును గమనించాలి. ఇలాంటి వారు చట్టం దృష్టిలోనే నేరస్తులు కాదు, దైవప్రవక్త (స) బోధనలకు కూడా వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించినట్లు అవుతుంది. రేపు పరలోకంలోనూ దేవుని ముందు సమాధానం చెప్పుకోవాలి.

ఇలాంటి చిట్కా వైద్యులే కాదు, సర్టిఫికేట్ గ్రహీతలైన రిజిష్టర్డ్ ప్రాక్టిషనర్స్ లేదా డాక్టర్లు అయినా అందరూ మానవమాత్రులే. ఎవరైనా ఇది ఫలానా జబ్బు అని నిక్కచ్చిగా చెప్పలేడు. ఒక వైద్యుడు రోగిని పరీక్షించి ఇది ఫలానా రోగమని నిర్ధారించలేకపోయినా లేదా ఈ జబ్బుకు ఫలానామందు తగినదని తేల్చుకోలేని స్థితిలో కేవలం ఊహపై ఆధారపడి మందులు వాడరాదు. అలాచేసి రోగికి నష్టం కలిగిస్తే ఇక్కడ, రేపు అక్కడ (దేవుని దగ్గర) ఆ వైద్యుడే బాధ్యుడవుతాడు.

56. నిషిద్ధ వస్తువుల్లో స్వస్థత లేదు

హజ్రత్ అబూదర్దహ్ (రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ఇలా సెలవిచ్చారు: "నిశ్చయంగా దేవుడు మందును, దానితో పాటు దుఆను కూడా పంపాడు. ప్రతి రోగానికి మందు ఉంది. కనుక మీరు చికిత్స చేయించుకోండి. అయితే హరామ్ (నిషిద్ధ) వస్తువులతో వైద్యం చేయకూడదు." (మిష్కాత్)

హజ్రత్ ఇబ్నెమసూద్ (రజి) ఇలా తెలిపారు: "దేవుడు నిషేధించిన వస్తువుల్లో స్వస్థత చేకూర్చే శక్తి ఉండదు." (జాదుల్ మఆద్, ముస్తదరక్ హాకిమ్)

57. అశుద్ధ వస్తువును మందుగా వాడరాదు

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "అశుద్ధ వస్తువులను మందుగా వాడరాదు." (తిర్మిజి, ఇబ్నెమాజ, మిష్కాత్)

అశుద్ధమని దేన్నంటారు? ప్రతి వ్యర్థం, మలినంగా ఉండి అసహ్యంగా కనపడేది, నిరర్థకమైనది. ఉదాహరణకు ఇనుముకు పట్టిన తుప్పు వగైరా అశుద్ధాలు. చెడుపనులు కూడా ఈ జాబితాలోకే వస్తాయి. ఖుర్ఆన్‌లో పేర్కొన బడింది : "అతను వారి కోసం అశుద్ధ వస్తువుల్ని నిషేధిస్తాడు." (7:157)

సంక్షిప్తంగా అశుద్ధం అన్నదానికి అర్థం పనికిరానిది, నిరర్థకమైనది, అసహ్యకరమైనవి, మలినమైనవి, చెడు పనులు. వీటిని ఖుర్ఆన్ దాదాపు నిషిద్ధాలుగా పరిగణించింది. ఇవన్నీ పరిశుద్ధత, పరిశుభ్రత విషయంలో మానవులకు హాని కలిగిస్తాయి. అయితే గత్యంతరంలేని పరిస్థితుల్లో, ఇవి తప్ప మరేవీ లభించనప్పుడు, ప్రాణం నిలుపుకోవటానికి అతికొద్ది పరిమాణంలో హద్దులకు లోబడి వీటిని వాడటాన్ని ధర్మంలో వెసులుబాటుంది.

58. మందుగా సారాయి

సారాయి, ఇతర మత్తుపదార్థాలు, మత్తు పానీయాలు ఇస్లాంలో పూర్తిగా నిషేధించబడ్డాయి. మందుగా కూడా వీటిని వాడకూడదు.

1. హ్రజత్ అబూహురైరా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త(స) హితోక్తి : "మత్తు కలిగించే, మనసుకు స్తబ్దతనిచ్చే ప్రతి వస్తువూ నిషేధించబడింది." (అబూదావూద్, మిష్కాత్)

2. హ్రజత్ వాయెల్ బిన్ హజ్రమి (రజి) గారి ఉల్లేఖనం : "తారిఖ్ బిన్ సువైద్ (రజి) దైవప్రవక్త (స)ను సారాయి వాడకం గురించి ప్రశ్నించగా ఆయన (స) దీనిని నిషిద్ధంగా పేర్కొన్నారు. దానికి తారిఖ్ (రజి) 'నేను దీన్ని మందుగా తయారుచేస్తాను' అన్నారు. దానికి దైవప్రవక్త (స) 'ఇది మందు కాదు, సారాయి స్వతహాగా వ్యాధి' అని చెప్పారు. (ముస్లిమ్, మిష్కాతుల్ మసాబీహ్)

59. మత్తుగొలిపే పానీయాలు

హ్రజత్ ఉమర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "సారాని నిషేధిస్తూ ఆజ్ఞలు వచ్చాయి. అది ఐదు వస్తువులతో తయారవుతుంది. ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, తేనె, గోధుమ, బార్లీ. సారాయిసేవనం వల్ల బుద్ధి, విచక్షణాజ్ఞానం నశిస్తాయి." (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "సారాయి మత్తు కలిగించే పానీయం. మత్తు కలిగించే ప్రతి వస్తువూ నిషిద్ధమే." (ముస్లిమ్ షరీఫ్)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : ఏ వస్తువులో ఎక్కువ పాళ్ళు మత్తుంటుందో, అది కొంచెం సేవించినా హరామే (నిషిద్ధమే) అవుతుంది." (సుననె అహ్మద్)

పై హదీసుల్ని బట్టి సారాయి మాత్రమే గాకుండా మత్తు కలిగించే ప్రతి పానీయం లేదా పదార్థం కొద్దిగా ఉన్నా సరే నిషిద్ధమేనని తెలుస్తోంది.

పైహదీసుల వెలుగులో ముస్లిమ్ వైద్యులపై తమ రోగులకు నిషిద్ధ పదార్థా లతో తయారయ్యే మందులు వాడకూడదనే బాధ్యత మోపబడింది. అయితే ప్రత్యామ్నాయం ఏదీ దొరక్కపోతే, వాటిని వాడకపోతే రోగి ప్రాణం పోతుందన్న భయముంటే, వాటిని వాడటం తప్ప గత్యంతరం లేదు.

దైవప్రవక్త (స) సహచరులు పశువైద్యంలో కూడా నిషేధిత పదార్థాల్ని వాడేవారు కాదు, కనీసం సలహా కూడా ఇచ్చేవారు కాదు. హజ్రత్ నాఫే (రజి) ఉల్లేఖనం : "అబ్దుల్లా బిన్ ఉమర్ (రజి) సేవకుడు వారి ఒంటెకు చికిత్స నిమిత్తం సారాయి త్రాగించాడు. అది తెలిసి ఆయన (రజి) ఆ సేవకునిపై మండిపడ్డారు. (రచయిత : అబ్దుర్రజ్జాఖ్).

60. గాయాలకు కట్టుకట్టే ప్రవక్త (స) తీరు

దైవప్రవక్త (స) సహచర్యంలో పురుష సహచరులే గాక స్త్రీ సహచరులు కూడా వైద్యసహాయం అందించేవారు. పురుష సహచరులు యుద్ధరంగంలో తమ శౌర్యపరాక్రమాల్ని చూపిస్తుంటే వారిలో గాయపడినవారికి ప్రథమ చికిత్స చేయడానికి స్త్రీ సహచరులు కూడా సిద్ధంగా ఉండేవారు. వీరు సమరయోధులకు మంచినీళ్ళు సరఫరా చేయడమే గాకుండా క్షతగాత్రుల గాయాలకు మందు పట్టీలు కూడా కట్టేవారు.

1. హ్రజత్ అనస్ (రజి) కథనం : ఉహుద్ యుద్ధంలో ప్రజలు దైవప్రవక్త (స) సమీపం నుంచి తప్పుకున్నప్పుడు, ఆయిషా (రజి), ఉమ్మె సలీమ్ (రజి)లు తమ పైజమాలను మడమల పైకి ఎత్తి కట్టుకొని కడవలతో యుద్ధవీరులకు

నీళ్ళు త్రాగించటాన్ని నేను చూశాను. కడవలు ఖాళీ కాగానే, మళ్ళీ మళ్ళీ నీటిని నింపుకొచ్చి యుద్ధ వీరులకు త్రాగించేవారు వీరు. (బుఖారీ)

2. హజ్రత్ రబీ బిన్త్ ముఅవిజ్ (రజి) ఉల్లేఖనం: మేము దైవప్రవక్త (స)తో కలసి ధర్మపోరాటంలో పాల్గొని, గాయపడిన యుద్ధవీరులకు నీళ్ళు త్రాగించే వారం, వారికి కట్లు కట్టేవాళ్ళం, అమరగతులైనవారికి మదీనా చేర్చేవాళ్ళం.

3. ఉహుద్‌యుద్ధంలో దైవప్రవక్త (స) గాయపడినప్పుడు హజ్రత్ ఫాతిమ (రజి) ఆయనకు మందువేసి కట్టు కట్టారు. హజ్రత్ అబీ హాజిమ్ (రజి) వివరణను చూడండి– దైవప్రవక్త (స) ప్రియపుత్రిక ఫాతిమా (రజి) గాయాలు కడుగుతున్నారు, (ఆమె భర్త) అలీ (రజి) నీళ్ళు పోస్తున్నారు. నీళ్ళు పోసినా దైవప్రవక్త (స) గాయాల నుంచి వస్తున్న రక్తం ఆగటం లేదు. అప్పుడు ఫాతిమా (రజి) ఖర్జూరపు చాపముక్క కాల్చి ఆ బూడిదను దైవప్రవక్త (స) గాయాలపై పట్టించగా వెంటనే రక్తస్రావం ఆగిపోయింది. (బుఖారీ– కితాబుల్ మగాజి)

61. పత్యం - దేవుని రాత

హజ్రత్ అబీ ఖుజామా (రజి) ఉల్లేఖనం : "నేనొక సారి 'దైవప్రవక్తా (స)! మేము చేసే మంత్రించి ఊదటం, మేము వాడే మందు లేదా మేము చేసే పత్యం, ఇవన్నీ విధివ్రాతను ఆపగలవా?' అని అడిగాను. దానికి దైవప్రవక్త (స) "ఇవీ కూడా విధివ్రాతలే" అని చెప్పారు. (ఇబ్నెమాజ, తిర్మిజి, హాకిమ్)

చికిత్స, మందు వాడకం, పత్యం చేయటం మనకు తప్పనిసరి. ఇవన్నీ విధివ్రాతలే. అంచేత ఇలా చేయడం దేవునిపై మనకున్న విశ్వాసానికి వ్యతిరేకం అని భావించకూడదు.

62. కంటి జబ్బులో ఖర్జూరం వాడరాదు

హజ్రత్ ఉమ్మె మంజర్ బిన్త్ ఖైస్ అన్సారి (రజి) ఉల్లేఖనం : ఒకసారి దైవప్రవక్త (స) మా ఇంటికి వచ్చారు. ఆయనతో పాటు ఆయన అనుచరుడు అలీ (రజి) కూడా ఉన్నారు. అప్పుడే ఆయన (రజి) కండ్లకలక నుండి స్వస్థత పొందారు. మా ఇంట్లో ఖర్జూరాల గుత్తులు వ్రేలాడుతున్నాయి. దైవప్రవక్త (స)

లేచి వాటిని తింటున్నారు. అలీ (రజి) కూడా లేచి ఖర్జూరాలు తినటం మొదలెట్టారు. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) "అలీ! నువ్వింకా బలహీనంగా ఉన్నావు. (ఖర్జూరపండ్లు తినకు)" అని చెప్పారు. అలీ (రజి) ఈమాట విని తన చేయిని వెనక్కి తీసుకున్నారు. (మిష్కాతుల్ మసాబీహ్, ఇబ్నెమాజ, తిర్మిజి షరీఫ్)

హజ్రత్ సుహైబ్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "నేను దైవప్రవక్త (స) సన్నిధిలో హాజ రయ్యాను. ఆయన ముందు రొట్టె, ఖర్జూరాలు పెట్టబడివున్నాయి. దైవప్రవక్త (స) నా దగ్గరికి వచ్చి తినండి అన్నారు. నేను ఖర్జూరాలు తీసుకొని తినటం మొదలెట్టాను. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) 'ఏమిటి నువ్వీ స్థితిలో ఖర్జూరాలు తింటున్నావా? నీకు కళ్ళకలక ఉంది కదా?" అన్నారు. (జాదుల్ మఆద్)

ఖర్జూరాలు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. మంచిరక్తం పుట్టిస్తాయి. అనేక రోగాలకు ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. ఇది వేడిచేసే వస్తువు. కాబట్టి కొన్ని సందర్భాల్లో ఖర్జూరాన్ని అతిగా వాడటం వల్ల జబ్బు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కళ్ళు నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు, కండ్లకలక ఉన్నప్పుడు ఖర్జూరాలు తినకూడదు.

63. హానిచేసే మందులు వాడరాదు

హజ్రత్ అమిష్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "నేను ఇబ్నె అబ్‌హారల్ కబీర్ మనవడి ద్వారా ఈ విషయం విన్నాను. ఆయనిలా చెప్పారు 'మీ శరీరాన్ని రోగం బారిన పడవేసే అనుమానమున్న మందుల్ని వాడకండి. (మోజముల్ కబీర్)

దైవప్రవక్త (స) ఇలా ప్రవచించారు : "ఒక్కోసారి ఒక మందు వాడితే మీ జబ్బు నయమవుతుంది కాని, మరో రోగం వస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఆ మందును వాడకండి. ఒక మందు వాడితే జబ్బు చేస్తుందనే అనుమానం ఉంటే అలాంటి మందు కూడా వాడకండి."

అనుభవంలేని వైద్యులు, ఎవరో చెప్పిన చిట్కా వైద్యం చేసేవారు ఇచ్చే మందులు ఒక్కోసారి ఒక రోగాన్ని నయంచేస్తాయి కాని, మరికొన్ని రోగాలు తీసుకొస్తాయి. కీర్తి ప్రతిష్ఠల కోసం ప్రాకులాడే, డబ్బుకు కక్కుర్తి పడే కొందరు వైద్యులు ఇలాంటి తప్పుడు వైద్యం చేయడానికి ఏమాత్రం వెనకాడరు.

64. సూదిపోడుపు వైద్యం

దైవప్రవక్త (స) ఈవిధంగా తెలియజేశారు : "మీ చికిత్సల్లో కెల్లా మంచి చికిత్స సూది పోడుపు వైద్యం చేయడం." (అల్ ముస్తదరక్)

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం : "జిబ్రీల్ (అలైహి) ఇలా సందేశమిచ్చినట్లు అబుల్ ఖాసిమ్ హజ్రత్ ముహమ్మద్ (స) నాకు తెలిపారు– 'మనుషులు చేసే వైద్యాలన్నిటిలోకి సూదిపోడుపు వైద్యం ఎంతో శ్రేష్ఠమైనది." (అల్ ముస్తదరక్). దైవప్రవక్త (స) ఈ సూదిపోడుపుకు చాంద్రమానం ప్రకారం 17, 19, 21 తేదీలు అనుకూలంగా ఉంటాయని, బుధవారం రోజు ఈ వైద్యానికి ప్రతికూలంగా ఉంటుందని చెప్పారు. ఉన్మాదం, కుష్ఠు, బొల్లి, మూర్ఛ వ్యాధులకు ఈ చికిత్స మంచిదని కూడా తెలిపారు. హజ్రత్ ఇబ్నెఉమర్ (రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం "సూది పోడుపు వల్ల బుద్ధిబలం, జ్ఞాపకశక్తులు వృద్ధి అవుతాయని దైవప్రవక్త (స) తెలియజేశారు."

హజ్రత్ ఇబ్నెఅబ్బాస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ఇలా సెలవిచ్చారు: "సూదిపోడుపు వల్ల కంటి దృష్టి పెరిగి, పొట్ట తేలికవుతుంది."

చైనాలో ఈ వైద్యానికి ఆక్యుపంచర్ అంటారు. నేడు అమెరికా లోని వైద్యశాలల్లో కూడా ఈ తరహా వైద్యం చేయడానికి ప్రయోగాలు జరుగు తున్నాయి. పాకిస్తాన్‌లో కూడా ఇప్పుడీ వైద్యం ప్రాచుర్యంలోకి వస్తోంది.

65. దేహంలో ఎక్కడెక్కడ సూదిపోడుపు చేయాలి?

1. దైవప్రవక్త (స) ఈ సూదుల్ని రెండు భుజాలపై, వాటి మధ్యస్థానాల్లో గుచ్చేవారు. (బుఖారీ, ముస్లిమ్, అబూదావూద్, తిర్మిజి, ఇబ్నెమాజ)

2. దైవప్రవక్త (స) ఒకటి రెండు భుజాల మధ్య (మెడ వెనుకభాగంలో), రెండు భుజాలపై ఒక్కొక్కటి చొప్పున ఇలా మూడు సూదిపోడుపుల్ని ఇచ్చేవారు.

3. ఇహ్రామ్ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు దైవప్రవక్త (స)కు తలనొప్పి వచ్చింది. అప్పుడు తలలో సూదిపోడుపు చేసుకున్నారు. (బుఖారీ, అబూదావూద్)

4. దైవప్రవక్త (స) ఇహ్రామ్ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు నొప్పి కారణంగా వీపు వెనకాల సూదిపోడుపు చేసుకున్నారు. (ఇబ్నె ఖుజైమా, ఇబ్నె జహాన్)

5. దైవప్రవక్త (స) ఒకసారి బాగా అలసిపోయినందున తన తొడలపై సూదిపోడుపు చేసుకున్నారు. (సుననె అబీదావూద్, నసాయి, ఇబ్నెమాజ)

"గడ్డం క్రింది భాగంలో సూదిపోడుపు వైద్యం వల్ల ముఖం (నుదురు), గొంతునొప్పి, పంటినొప్పులు తగ్గిపోతాయని, తల అరిచేతులు తేలికవుతా యని" మన పూర్వీకులైన వైద్యులు చెప్పారు.

మడిమలపై ఈ వైద్యం చేస్తే మోకాలినొప్పులు, గజ్జి దూరమవుతాయి.

ఛాతీక్రింద సూదిపోడుపు వల్ల పుండ్లు, స్ఫోటకం, గజ్జి, తామర, కీళ్ళ నొప్పులు, మొలలు, బుద్ధిమాంద్యం గలవారికి మేలు కలుగుతుంది.

66. వాతల వైద్యం మంచిది కాదు

పూర్వకాలంలో ఇనుమును వేడిచేసి వాతలు పెట్టి వైద్యం చేసేవారు. దైవప్రవక్త (స) ఇలాంటి వైద్యం పట్ల విముఖత వ్యక్తం చేశారు.

హజ్రత్ ఇమ్రాన్ బిన్ హుసైన్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) కాలిన ఇనుముతో వాతలుపెట్టి వైద్యం చేయటాన్ని వారించారు." (ముస్తదరక్ హాకిమ్)

హజ్రత్ అబ్దుల్లా (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒక అన్సారీకి బాధాకరమైన వ్యాధి సోకింది. దానికి వాతలు పెట్టి వైద్యం చేయాలని సలహా ఇవ్వబడింది. అందుకు దైవప్రవక్త (స) సన్నిధిలో హాజరై అనుమతి కోరగా, ఆయన దాని పట్ల విముఖత వ్యక్తపరిచారు. ఆ అన్సారీ ప్రాధేయపడినా దైవప్రవక్త (స) దాన్ని అంగీకరించ లేదు. ఇలా మూడు నాలుగు సార్లు అర్థిస్తే, చివరికి ఆయన 'నీవు ఈ వాతల వైద్యాన్నే ఇష్టపడుతుంటే రాయి కాల్చి వాతలు పెట్టించుకో' అని చెప్పారు.

హజ్రత్ ముగైరా బిన్ షౌబ (రజి) ఉల్లేఖనం : వాతల ద్వారా, చేతబడి ద్వారా వైద్యం చేయించుకున్నవాడు, మంత్రతంత్రాలతో ఊదించుకున్నవాడు దేవునిపై తన నమ్మకాన్ని వమ్ముచేసుకున్నట్లే." (తిర్మిజి).

4వ అధ్యాయం

దైవప్రవక్త (స) చికిత్స విధానం

మానవుల వ్యక్తిగత, సామూహిక జీవితాల్లో మహాప్రవక్త (స) సందేశం స్పృశించని రంగమంటూ ఏదీ లేదు. అలాంటప్పుడు ప్రపంచంలో శారీరకంగా దుఃఖితులైన ప్రజలపై ఆయన కరుణామయ దృక్కులు పడకుండా ఎలా ఉంటాయి? ఆయన మానవుల ఆధ్యాత్మిక వ్యాధులతో పాటు వారి శారీరక వ్యాధులకు కూడా చికిత్స చేశారు.

67. ఔషధంతో పాటు వేడుకోలు

నేటి ఆధునిక కాలం మనుషుల ఆలోచనలను ఎంతగా ప్రభావితం చేసిందంటే దైవభీతిపరాయణుల ప్రార్థనలు, హితవచనాలకు ప్రాముఖ్యం లేకుండా పోయింది. ఈ ఆధునికుల దృష్టిలో మందు ఒక్కటే జబ్బును నయం చేసే సాధనమయింది. కాని మందు స్వస్థతకు ఒక సాధనం మాత్రమే గాని, స్వతహాగా అందులో స్వస్థత లేదని వారు గ్రహించడం లేదు. స్వస్థత దేవుని చేతుల్లో మాత్రమే ఉంది. కనుక మందును ఒక సాధనంగా భావించి స్వస్థత కొరకు దేవుణ్ణి వేడుకోవాలి. ఆయన మీదే భారం వేయాలి.

ఒకసారి దైవప్రవక్త (స) సతీమణుల్లో ఒకరికి వ్రేలిపై ఒక పుండు లేచింది. ఆమె (రజి) ఇలా ఉల్లేఖించారు : “దైవప్రవక్త నన్ను ‘నీ దగ్గర జిలకర వుందా’ అని అడిగితే, నేను ఉందని చెప్పాను. తరువాత ఆయన ఆ జిలకరను నూరి నా చేతిమీది పుండుపై పెట్టి ‘అల్లాహుమ్మ ముసగ్గిరల్ కబీరి వ ముకబ్బిరస్సగీరి సగ్గిర్‌మాలీ’ అని పఠించారు.” (జాదుల్ మఆద్)

హజ్రత్ అలీ (రజి) ఉల్లేఖనం : “ఓరోజు రాత్రి దైవప్రవక్త (స) నమాజ్ చేస్తుంటే ఆ రేజీకటిలో ఆయనకు తేలు కుట్టింది. అప్పుడాయన ఉప్పు తెప్పించి నీటిలో వేశారు. ఆ నీటిని ఒక చేత్తో తేలు కుట్టిన చోట పోస్తూ, మరో చేత్తో అక్కడ నిమురుతూ “ముఅజ్జతైన్” (ఖుర్‌ఆన్‌లోని చివరి రెండు సూరాలు) పఠించారు. (మిష్కాత్, తిర్మిజి, బైహఖీ)

68. ఖుర్‌ఆన్ సర్వరోగ నివారిణి

సృష్టికర్త, సర్వేశ్వరుడయిన దేవుడు ఇలా తెలియజేస్తున్నాడు : “మేమీ ఖుర్‌ఆన్‌లో విశ్వాసులకు స్వస్థత, (దైవ) కారుణ్యాలు చేకూర్చే విషయాలు అందజేస్తున్నాము. అయితే దుర్మార్గులకు మాత్రం ఇది మరింత నష్టాన్నే కలిగిస్తుంది.” (ఖుర్‌ఆన్-17:82)

ఖుర్‌ఆన్ స్వస్థతకు నిలయం. ఇందులో ఆధ్యాత్మిక వ్యాధులతో పాటు శారీరక వ్యాధులక్కూడా స్వస్థత ఉంది. ఇది మానవుల నీతినడవడికల్లోని లోపాలకు, సామాజిక చెడులకు స్వస్థత చేకూర్చే దివ్యౌషధి. ఖుర్‌ఆన్ చూపిన మార్గంలో అత్యంత శ్రద్ధాసక్తులతో, పూర్తిగా నడుచుకునే అదృష్టవంతులు సమస్త వ్యాధులకు దూరమైనట్లే. అలాంటివారికి వైద్యుల అవసరమే ఉండదు.

మహాప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) జీవితకాలంలో మదీనా పట్టణంలో వైద్యులు పనీ పాటా లేకుండా గోళ్ళు గిల్లుకుంటూ కూర్చుని ఉండేవారు. ఒక సందర్భంలో వైద్యులంతా దైవప్రవక్త (స) సన్నిధికి వచ్చి తమ దగ్గరకు ఒక్క రోగి కూడా రావటం లేదని మొరపెట్టుకున్నారు. దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని “ఈ ప్రజలు బాగా ఆకలివేస్తే తప్ప అన్నం ముట్టుకునేవారు కాదు. కడుపు నిండక ముందే తినటం ఆపేసేవారు” అని అన్నారు. దీనర్థం వారు ఆరోగ్య వంతులుగా ఉండటానికి కారణం ఆహారం తక్కువగా తినటమే.

69. గోరింటాకు ప్రయోజనాలు

గోరింటాకును మన దేశంలో సాధారణంగా అందరూ వాడతారు. అయితే దీని పూర్తి ప్రయోజనాలు జనసామాన్యానికే కాదు, చదువుకున్నవారికి కూడా తెలియదు. సాధారణంగా గోరింటాకుల్ని రుబ్బి అందం, అలంకరణ కోసం లేదా వేడిని తగ్గించటం కోసం చేతులకు, కాళ్ళకు పట్టిస్తారు. పెళ్ళిళ్ళు, పండుగ పబ్బాలకు, లేదా ఏవైనా శుభకార్యాల వేళల్లో కూడా దీన్ని ఎక్కువగా వాడతారు. వైద్యుల పరిశోధనల ప్రకారం గోరింటాకు రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, చర్మరోగాలలో లాభకారి. కుష్ఠురోగులకు, సుఖవ్యాధుల్లో, కామెర్లలో దీని బెరడు

కషాయాన్ని త్రాగించటం ఎంతో ప్రయోజనకరం. శరీర వాపులో, కాలిన చర్మానికి దీన్ని లేపనం చేస్తే మంచి గుణకారిగా పనిచేస్తుంది. ఇది స్వతహాగా శీతల గుణం కలిగివుంటుంది. (కితాబుల్ మఫ్‌దాత్ – ఖాసుల్ అద్‌వియ).

దైవప్రవక్త (స) క్రింది సందర్భాల్లో గోరింటాకును మందుగా వాడారు:

1. పుండ్లకు, గడ్డలకు 2. ముళ్ళు గ్రుచ్చుకున్నప్పుడు 3. తలనొప్పికి.

దైవప్రవక్త (స) సేవిక హజ్రత్ సల్మా ఉమ్మె రాఫియ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స)కు ఎప్పుడైనా పుండ్లుపడినా, ముల్లు గుచ్చుకున్నా నన్ను పిలిచి ఆ చోట గోరింటాకు పట్టించమని చెప్పేవారు." (మిష్కాత్, తిర్మిజి)

"దైవప్రవక్త (స)కు తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు గోరింటాకు పట్టించి దేవుడు తలిస్తే ఈ తలనొప్పి నయమవుతుంది అని చెప్పేవారు." (ఇబ్నెమాజ)

70. షిబ్రమ్ - ఓ విరేచనకారి

షిబ్రమ్ అనేది పాలు కలిగిన ఓ గడ్డిజాతి మొక్క. ఇది నిటారుగా సన్నగా పెరుగుతుంది. దీని ఎత్తు సుమారు రెండు మూరల వరకు ఉంటుంది. దీని బెరడు పైభాగంపై నూగు ఉంటుంది. దీన్ని విరిచి చూస్తే దారాల మాదిరిగా నార బయటికొస్తుంది. ఇది పచ్చదనం, ఎరుపు మిశ్రితమై లేదా తెలుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది ఉష్ణతత్వంగల మూలిక. శరీరంలోని మలినాలన్నిటినీ మూత్రం ద్వారా జారీచేస్తుంది. (కితాబుల్ మఫ్రదాత్, ఖాసుల్ అద్‌వియ)

షిబ్రమ్ చెట్టులోని కొన్ని భాగాలు విషపూరితంగా ఉంటాయి. ఈ మందు శ్లేష్మము, కఫము, కళ్ళె మొదలైన వాటి చిక్కదనాన్ని కరిగించి విరేచనాల రూపంలో విసర్జింపజేస్తుంది. ఇది హానికరమైనది కావున దీనిని అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యుని సలహా లేకుండా ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ వాడరాదు. ఈ మూలిక తాలూకు దైవప్రవక్త (స) హదీసును గమనించండి.

హజ్రత్ అస్మా బిన్త్ అమీస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "మీరు, విరేచనానికి ఏ మందు వాడతారని దైవప్రవక్త (స) మమ్మల్ని అడిగారు. మేము 'షిబ్రమ్' వాడతామని చెప్పాము. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) 'హారున్ హారున్ (ఇది వేడి

చేస్తుంది, వేడి చేస్తుంది)' అన్నారు. మరొక ఉల్లేఖనంలో 'హారున్ యారున్' (చాలా వేడిచేస్తుంది) అని, వేరొక చోట 'హారున్ జారున్' (వేడి చేస్తుంది, పైగా విరేచనకారి కూడా)' అని తెలియజేశారు." తర్వాత "షిబ్రమ్ ఆకులకు బదులు సునాముఖి ఆకులు వాడమని దైవప్రవక్త (స) మాకు సలహా ఇచ్చారు."

71. తేనెలో స్వస్థత ఉంది

ఖుర్‌ఆన్‌లోని 'నహల్' (తేనెటీగ) అధ్యాయంలో ఇలా ఉంది : "ఈ తేనెలో ప్రజలకు స్వస్థత ఉంది."(16:69). ఈ నిజం 1400 సంవత్సరాలకు పూర్వమే ఖుర్‌ఆన్ ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని వైజ్ఞానికులు కూడా ధృవీకరించారు.

ఎంతో మధురమైన, రుచికరమైన ఈ తేనెను చిన్నా-పెద్దా తేడా లేకుండా అందరూ ఎంతో హాయిగా సేవిస్తారు. ప్రఖ్యాత హదీసు సంకలన గ్రంథం 'అల్ జామెఉస్సగీర్'లో "తేనె, ఖుర్‌ఆన్ మన స్వస్థతకు మంచి సాధనాల"ని ఉంది.

హజ్రత్ నాఫె (రజి) ఉల్లేఖనం: "ఇబ్నెఉమర్ (రజి)కు ఎప్పుడైనా పుండ్లు లేచినా లేదా ఇలాంటి ఇతర బాధలేవైనా కలిగితే దానిపై తేనె పూసి ఖుర్‌ఆన్ లోని ఈ సూక్తి పఠించేవారు- 'యఖ్‌రుజు మిమ్‌బుతూనిహా షరాబున్ ముఖ్‌తలిఫున్ అల్‌వానుహూ ఫీహి షిఫాఉల్లిన్నాసి." (ఈ తేనె టీగ నుంచి ఒక విధమైన రంగురంగుల పానకం వెలువడుతుంది. అందులో ప్రజలకు స్వస్థత కూడా ఉంది.) (ఖుర్‌ఆన్-16:69)

72. తేనె - ఉదర వ్యాధులు

హజ్రత్ అబూసయీద్ ఖుద్రి (రజి) ఉల్లేఖనం : హజ్రత్ అబూసయీద్ ఖుద్రీ (రజి) తేనె చికిత్స గురించిన ఓ సంఘటన ఇలా పేర్కొన్నారు: "ఒకతను దైవప్రవక్త (స) దగ్గరకు వచ్చి 'నా సోదరుడు కడుపునొప్పితో బాధపడుతున్నాడు' అని అన్నాడు. దానికి దైవప్రవక్త (స) 'అయితే అతనికి తేనె తాగించు' అని చెప్పారు. ఆ వ్యక్తి మళ్ళీ వచ్చాడు (కడుపునొప్పి తగ్గలేదంటూ). దైవప్రవక్త (స) తిరిగి 'అతనికి తేనె తాగించు' అని చెప్పారు. ఆ వ్యక్తి మూడోసారి వచ్చాడు (నొప్పి తగ్గలేదంటూ). దైవప్రవక్త (స) మళ్ళీ అతనికి తేనె తాగించు అనే

చెప్పారు. అతను నాల్గవసారి వచ్చి 'నేనతనికి తేనె తాగించాను (కాని నొప్పి తగ్గ లేదు)' అని అన్నాడు. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) 'దేవుడు నిజమే చెప్పాడు. నీ సోదరుని కడుపే అబద్ధమాడుతోంది. అతనికి తేనె తాగించు' అని చెప్పారు. ఆ వ్యక్తి (తన సోదరునికి) మళ్ళీ తేనె తాగించాడు. దాంతో అతని సోదరునికి స్వస్థత చేకూరింది." (బుఖారి, ముస్లిం)

దైవప్రవక్త (స) 'అతనికి తేనె త్రాగించండి' అని చెప్పడంలో ఆ వ్యక్తికి సోకిన వ్యాధి కారణంగా ఎక్కువ పరిమాణంలో తేనె త్రాగాల్సిన అవసరం ఏర్పడి ఉండవచ్చు. ఇక తేనె ప్రత్యేక గుణాలు, తీసుకోవాల్సిన పరిమాణం విషయంలో పరిశోధనలు జరపడం మన వైద్యుల బాధ్యత.

73. తేనె నెలకు మూడుమార్లు సేవించాలి

రంగును బట్టి తేనె రెండు విధాలుగా వుంటుంది – ఒకటి కొంచెం ఎరుపు వర్ణం, మరొకటి గుడ్డులోని తెల్లని సొనలా ఉంటుంది. దైవప్రవక్త (స) తేనెను చాలా ప్రశంసించారు. ప్రత్యేకంగా ఈక్రింది ఉల్లేఖనాన్ని గమనించండి:

హజ్రత్ అబూహురైరహ్ (రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ఇలా ప్రవచించారు : "ప్రతి నెలా మూడుసార్లు తేనెను సేవించేవారికి ఎలాంటి పెద్ద వ్యాధులు రావు." (మిష్కాతుల్ మసాబీహ్, సుననె ఇబ్నెమాజ)

నేటి ఆధునిక పరిశోధనల ద్వారా కూడా తేనె అనేక రోగాలకు మందుగా ఉపయోగపడుతుందని తేలింది. ఇందులో విటమిన్లు వివిధ పరిమాణాల్లో ఉన్నాయి. తేనె విరేచనకారి. కడుపుబ్బరాన్ని, అజీర్తిని, కడుపులోని చెడు త్రేన్పులను దూరం చేస్తుంది. శరీరానికి శక్తిని, కాంతిని ఇచ్చి ఊపిరితిత్తులకు బలం చేకూరుస్తుంది. ఇతర మందులలో తేనెను కలిపి నిల్వ ఉంచటం వల్ల అవి చెడిపోకుండా ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి. తేనె దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, పడిశాలకు కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. మూతివంకరకు, పక్షవాతాల్లో మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. గుండె జబ్బులకు లాభకారి. కళ్ళ జబ్బులకు హితకారి. శరీరానికి కళ, కాంతుల్ని ఇనుమడింపజేస్తుంది. (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్, ఖాసుల్ అద్వియ పేజి.243)

74. తేనె ప్రత్యేకతలు

అటు పురాతనవైద్యం, ఇటు ఆధునికవైద్యం రెండూ తేనెలోని బహుముఖ ప్రయోజనాలను గుర్తించాయి. మొత్తానికి తేనె వల్ల ఒనగూడే లాభాలను గురించి తెలుపని వైద్యం లేదు. ఇక్కడ తేనె ప్రయోజనాలు చూడండి :

- ❖ పేగుల్ని శుభ్రపరుస్తుంది.
- ❖ ఇది చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది కాబట్టి వాత, పిత్త, కఫ, శ్లేష్మాల్ని సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది.
- ❖ వృద్ధులకు, ఉష్ణశరీర తత్వం గలవారికి ఎక్కువ ప్రయోజనకారి.
- ❖ శీతల స్వభావులకు కూడా హితకారియే.
- ❖ మూత్రకోశానికి, ప్లీహానికి, ఛాతికి, గుండెకు, జీర్ణకోశానికి స్వస్థత చేకూరుస్తుంది.
- ❖ మలమూత్రాలను జారీ చేస్తుంది. మూత్రం సాఫీగా జారీ అవుతుంది.
- ❖ కేశవర్ధినిగా పనిచేస్తుంది.
- ❖ కళ్ళల్లో పెద్దే చూపు మెరుగవుతుంది. కండ్లకలకను దూరంచేస్తుంది.
- ❖ పళ్ళు శుభ్రపడి కాంతులీనుతాయి, గట్టిపడతాయి.
- ❖ ఇది ఔషధమే గాక, మంచి ఆహారం, పానీయం కూడాను.

ఇన్ని ప్రత్యేకతలతో పాటు సమస్త లోపాలకు అతీతమైనది. ఇది సృష్టికర్త తరపున మానవునికి ప్రసాదించబడిన ప్రత్యేక దివ్యౌషధం– ఇహలోకంలోనూ, పరలోకంలోనూ. (అత్తిబ్–యె–నబవి : ఇబ్నె ఖయ్యామ్ జౌజి)

75. సునాముఖి ఆకు మంచి విరేచనకారి

సునాముఖి లోకప్రతీతి పొందిన మందు. యూనాని వైద్యంలో దీన్ని ఎక్కువగా వాడతారు. సునాముఖి ఆకులు గోరింటాకుల్లా ఉంటాయి. కాయలు వెడల్పుగా బల్లపరుపుగా ఉంటాయి. దీని ఆకుల్లో విచిత్ర గుణాలున్నాయి. కళ్ళే,

కఫము, పైత్యం మొదలైన వాటిని జారీ చేస్తుంది. రక్తవిరేచనాలను అరికడ్తుంది. మెదడు నుండి శ్లేష్మాన్ని జారీచేస్తుంది.

హజ్రత్ అస్మా బిన్త్ అమీస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "మీరు, విరేచనానికి ఏ మందు వాడతారని దైవప్రవక్త (స) మమ్మల్ని అడిగారు. మేము 'షిబ్రమ్' వాడతామని చెప్పాము. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) 'హారున్ హారున్ (ఇది వేడిచేస్తుంది, వేడి చేస్తుంది)' అన్నారు. మరొక ఉల్లేఖనంలో 'హారున్ యారున్' (చాలా వేడిచేస్తుంది) అని, వేరొక చోట 'హారున్ జారున్' (వేడి చేస్తుంది, పైగా విరేచనకారి కూడా)' అని తెలియజేశారు." తరువాత "షిబ్రమ్ ఆకులకు బదులు సునాముఖి ఆకులు వాడమని దైవప్రవక్త (స) మాకు సలహా ఇచ్చారు." (ముస్తదరక్ హాకిమ్, ఇబ్నెమాజ, తిర్మిజి, జాదుల్ మీఆద్)

76. ప్రతి వ్యాధికి సునాముఖి

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీరు సునాముఖి ఆకును గట్టిగా పట్టుకోండి. అందులో మృత్యువుకు తప్ప ప్రతి వ్యాధికి మందు ఉంది."

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తుల వెలుగులో సునాముఖిపై నేటి వైద్యుల పరిశోధనలు చూస్తే ఆయన చెప్పిన ప్రతిమాటను అవి నిజమని ధృవపరుస్తున్నాయి.

సునాముఖి ప్రతి ధాతువు (వాతం, పిత్తం, కఫం, శ్లేష్మం)ను సంతులనంగా ఉంచి, మెదడును తేలికపరుస్తుంది. తుంటి నొప్పికి, మోకాళ్ళ నొప్పులకు, ఊపిరితిత్తుల ఒగర్పును, ప్రక్కటెముకల నొప్పికి, కలరా వ్యాధికి, రోజు విడిచి రోజువచ్చే జ్వరానికి ఇది మంచి ఔషధం. పొట్టలోని నులిపురుగుల్ని చంపుతుంది. తలనొప్పికి, పార్శ్వపు తలనొప్పికి, మూర్ఛవ్యాధికి బాగా పనిచేస్తుంది. (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్ ఖాసుల్ అద్వియ పేజి 224)

సునాముఖిలోని మరో మంచి గుణం– ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. వాతరోగాలకు, వాతనొప్పులకు, శ్వాసకోశ వ్యాధులకు వాడదగినది. రుతురక్తాన్ని జారిచేసి, ముట్టుశూలను దూరం చేస్తుంది. నేటికీ వందలాది వ్యాధుల్లో దీన్ని ద్రవాల రూపంలో, మాత్రల రూపంలో, చూర్ణం రూపంలో వాడటం

జరుగుతోంది. అనుపాన భేదాలతో పుచ్చుకుంటే ఇది అనేక వ్యాధులకు ఉపయోగపడుతుందని వైద్యగ్రంథాలు పేర్కొన్నాయి.

77. ముసాంబ్రం

ఇది కటువు, చేదైన నల్లని దినుసు. వేడి చేస్తుంది. దీన్ని వైద్యులు విరేచనకారిగా పనిచేస్తుందని, పొట్టకు, గుండెకు బలమిస్తుందని చెబుతారు. జిగట విరేచనాలకు, కడుపుబ్బరానికి శ్రేష్ఠమైనది. (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్ పేజి. 85)

ఉమ్మె సల్మా (రజి) కథనం : "అబూసల్మా మరణించినపుడు దైవప్రవక్త (స) నా దగ్గరకు వచ్చారు. అప్పుడు నేను వంటికి ముసాంబ్రం రాసుకొని వున్నాను. దైవప్రవక్త (స) 'ఇదేమిటని' అడిగారు. 'ముసాంబ్రం' అని చెప్పాను. ఇందులో సువాసన లేదు. దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని 'ఇది ముఖాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. అంచేత నీవు రాత్రిపూట దీన్ని ముఖానికి రాసుకో' అని చెప్పారు. అయితే పగటివేళ దీన్ని పూసుకొని తిరగటాన్ని దైవప్రవక్త (స) వారించారు."

78. సుర్మా - దృష్టిని పెంచుతుంది

నేటి కాలంలో కళ్ళకు సుర్మా పెట్టుకోవటాన్ని పాతకాలపు పద్ధతికి చిహ్నంగా భావిస్తున్నారు జనం. దానికి బదులు పౌడర్లు, క్రీములు, వివిధ రకాల పాలిష్లు విరివిగా వాడుతున్నారు. వీటితో మనిషి రూపురేఖలే మారిపోతున్నాయి. వీటిలో కొన్నిటి వాడకం వల్ల సహజమైన రంగు, రూపాలు చెడిపోతాయి, చర్మవ్యాధులు వస్తాయి. ఒక్కోసారి జీవితమే స్థంభించిపోవచ్చు.

హజ్రత్ జాబిర్ బిన్ అబ్దుల్లా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీరు పడుకునేటప్పుడు నల్లని సుర్మాను కళ్ళకు పెట్టుకోండి. నిస్సందేహంగా ఇది దృష్టిని పెంచుతుంది. కనురెప్పల వెంట్రుకల్ని మొలిపిస్తుంది."(ఇబ్నెమాజ)

ఇక్కడ సుర్మా అంటే బజారులో దొరికే కల్తీ సుర్మా కాదు, స్వచ్ఛమైన సుర్మా. దీన్ని రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కళ్ళకు పెట్టుకునే అలవాటు చేసుకోవాలి. దీని వల్ల కంటి చూపు పెరుగుతుంది, కనురెప్పల వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతాయి.

దైవప్రవక్త (స) రెండుసార్లు కుడి కంటిలో, రెండుసార్లు ఎడమ కంటిలో సుర్మా పెట్టుకునేవారు. తరువాత మళ్ళీ కుడి, ఎడమ రెండు కళ్ళల్లో ఒక్కోసారి చొప్పున సుర్మా పెట్టుకునేవారు. ఈవిధంగా ఒక్కో కంట్లో మూడుసార్లు అవుతుంది. దైవప్రవక్త (స)కు మూడు సంఖ్య అంటే ఎంతో ఇష్టం.

79. చంగల్వ కోష్టు (కంఠరోగ నివారిణి)

కోష్టును హిందీలో గౌట్ అని, ఇంగ్లీషులో కోస్టస్ రూట్ అని అంటారు. ఇందులో రెండు రకాలున్నాయి. ఒకటి సముద్ర ప్రాంతంలో లభించేది. మరొకటి నేలపై దొరికే నల్లకోష్టు. రుచిపరంగా కూడా ఇందులో రకాలు ఉన్నాయి. ఒకటి సుగంధ వాసనతో కొంచెం రుచిగా ఉంటుంది. మరొకటి చేదుగా, వగరుగా ఉంటుంది. వీటి గుణాలు కూడా వేర్వేరుగా ఉంటాయి.

చేదు రుచిగల కోష్టు విషతుల్యంగా ఉంటుంది. దీనిని తినకూడదు. దీన్ని బాహ్యాపరంగా వాడాలి. నొప్పి, వాపులు తగ్గిస్తుంది. త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. అవయవాల వాతాన్ని, వణుకును, ఈడ్పు వ్యాధిని దూరం చేస్తుంది. ఆయాసం, న్యుమోనియా, కళ్ళె రోగాలకు హితకారి. పొట్టకు బలమిస్తుంది. దోషజ్వరాలను, మూలవ్యాధిని హరిస్తుంది. (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్, ఖాసుల్ అద్వియ)

1. హజ్రత్ అనస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీ పిల్లలకు గొంతునొప్పి, గవదబిళ్ళలు వచ్చినప్పుడు గొంతు నిమరడం, వత్తడం చేయకండి. వాటికి చంగల్వకోష్టును వాడండి." (బుఖారీ, ముస్లిం)

2. దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీ పిల్లలకు గొంతువ్యాధి వచ్చినప్పుడు దాన్ని వత్తడం, నిమరడం ఎందుకు చేస్తారు? వాటికి చంగల్వ కోష్టు వాడండి." (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి: "దైవప్రవక్త (స) హజ్రత్ ఆయిషా సిద్దీఖా ఇంటికి వచ్చారు. అప్పుడామె దగ్గర గొంతునొప్పితో బాధపడుతున్న ఒక బాలుడు ఉన్నాడు. అతనికి దైవప్రవక్త (స) కోష్టును వాడమని సలహా ఇచ్చారు. ఆ ప్రకారమే ఆయిషా దాన్ని వాడారు. దాంతో ఆ బాలుడు స్వస్థత పొందాడు." (ఇబ్నెమాజ, ముస్తదరక్ హాకిమ్)

80. చంగల్వ కోష్టు-న్యుమోనియా నివారిణి

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ప్రకారం మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "మీరు చేసే వైద్యాలలో రెండు ఉత్తమ వైద్య విధానాలున్నాయి. ఒకటి, సూదిపొడుపు వైద్యం, రెండు, సముద్రపు చెంగల్వ కోష్టు వాడకం." (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

హజ్రత్ జైద్ బిన్ అర్ఖమ్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) మమ్మల్ని 'మీరు న్యుమోనియా చికిత్సను సముద్రపు చెంగల్వ కోష్టుతోనూ, జైతూన్ నూనెతోను చెయ్యండి' అని ఆదేశించారు." (తిర్మిజి, ముస్తదరక్ హాకిమ్)

హజ్రత్ జైద్ బిన్ అర్ఖమ్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) న్యుమోనియా నివారణలో జైతూన్ నూనె, కోష్టు, దరస్‌లను ప్రశంసించారు. (తిర్మిజి)

ఇలా దైవప్రవక్త (స) న్యుమోనియా చికిత్సకు సముద్రపు చంగల్వకోష్టు, జైతూన్ నూనె, దరస్‌లను సూచించారు. కనుక ఈ నివారణ పద్ధతుల ప్రకారం, తగిన అనుపానభేదాలతో వైద్యంలో వీటిని ఉపయోగించాల్సిన అవసరముంది.

81. కలోంజి - సర్వరోగ నివారిణి

కలోంజీని ఇంగ్లీషులో బ్లాక్ క్యూమిన్ అంటారు. దీని చెట్టు సోపు గింజల చెట్టులా ఉంటుంది. కొమ్మలు సన్నగా వుంటాయి. కాయలు పొడుగ్గా, నల్లగా ఉంటాయి. పీచు తెల్లగా ఉంటుంది.

1. హజ్రత్ అబీ సలమ్ (రజి) ప్రకారం హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఇలా ఉల్లేఖించారు : "మీరు కలోంజీని వాడండి. ఎందుకంటే ఇందులో మరణానికి తప్ప ప్రతివ్యాధికి స్వస్థత వుంది." (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

2. హజ్రత్ ఇబ్నె షిహాబ్ (రజి) ఇలా తెలిపారు : "మరణానికి తప్ప ఇందులో ప్రతి వ్యాధికి మందు ఉంది." (మిష్కాతుల్ మసాబీహ్)

దైవప్రవక్త (స) ప్రవచనాలను వైద్యులు ఈ విధంగా ధృవీకరించారు:

"కలోంజి శీతల సంబంధ వ్యాధులకు లాభకారి. కంపవాతము, వణుకుడు, పక్షవాత వ్యాధుల్లో దీని నూనెను మాలిష్ చేస్తే అద్భుతమైన

ఫలితాలనిస్తుంది. మొగతనానికి, శ్వాసకోశ వ్యాధికి ఉత్తమ ఔషధం. జలుబు, పడిశం, దగ్గు, ఛాతీనొప్పి, కడుపుబ్బరానికి, కడుపు శూలకు అత్యంత ప్రయోజనకరమైన ఔషధం. సుఖవ్యాధులకు, గుప్తవ్యాధులకు మంచి మందు. జలుబు, అతివేడి, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, కామెర్లకు ఉత్తమ ఔషధం.

పొట్టలోని త్రేన్పుల్ని, గ్యాసెస్‌ను బయటికి వెడలేలా చేస్తుంది, పొట్టకు బలం, మూత్రాన్ని జారీచేస్తుంది, రుతురక్తాన్ని క్రమబద్ధం చేస్తుంది పొట్టలోని నులిపురుగుల్ని చంపేస్తుంది. (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్, ఖాసుల్ అద్వియ)

హజ్రత్ ఖతాదా (రజి) ఉల్లేఖనం : "ప్రతిరోజు 21 కలోంజి గింజలను మూటకట్టి తడపాలి. ఇలా రోజూ ఆ నీటిని ముక్కురంధ్రాల్లో వేయాలి– మొదటిసారి కుడివైపు ముక్కులో రెండు చుక్కలు, ఎడమవైపు ఒక చుక్క; రెండవసారి కుడివైపు రెండు చుక్కలు, ఎడమవైపు ఒక చుక్క; మూడవసారి కుడివైపు రెండు చుక్కలు, ఎడమవైపు ఒక చుక్క చొప్పున వేయాలి." (తిర్మిజి, సహీహైన్)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీకు బాధగా ఉన్నప్పుడు గుప్పెడు కలోంజి గింజలను తిని ఆపై నీరు, తేనెను త్రాగండి." (మోజముల్ ఔసత్ తిబ్రాని)

82. గొట్టె తోక కుదురు

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "తుంటినొప్పి వ్యాధి హరించాలంటే అరేబిలో దొరికే గొట్టెతోక కుదురు వాడాలి. దాన్ని బాగా వండి మూడుభాగాలు చేయాలి. తరువాత వరుసగా మూడు రోజులు త్రాగాలి. (ముస్తదరక్ హాకిమ్)

తుంటినొప్పి ఎంతోబాధాతో కూడిన వ్యాధి. 'అర్ఖున్నిసా' (తుంటివ్యాధి) అంటే పొరపాటున ఇది ఆడవారికి సంబంధించిన వ్యాధి అనుకుంటారు. కాని ఇది ఒక బాధాకరమైన వ్యాధి పేరు. ఇది స్త్రీ పురుషులిరువురికీ రావచ్చు. ఇంగ్లీషులో దీన్ని Sciatic Pain అంటారు. ఈ వ్యాధి వెన్నెముకలో మొదలై నరాల ద్వారా క్రింది పాదాల వరకు వ్యాపించి భరించలేని బాధ కలిగిస్తుంది.

ఈ వ్యాధి వల్ల బలహీనత, అకాల వార్ధక్యం, శరీరం ఎండిపోవటం జరుగుతుంది. గొట్టెతోక కుదురును వాడితే పై వ్యాధులన్నీ నయమవుతాయి.

83. జ్వరానికి చన్నీళ్ళ చికిత్స

జ్వరం సర్వసాధారణ వ్యాధి. ప్రతిదేశంలో ప్రతి ప్రాంతంలోనూ ప్రజలకు సోకుతుంది. ఇది అనేక రకాలు. కారణాలూ అనేకమున్నాయి.

ఉష్ణ దేశాల్లో దీని ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎండవేడి కారణంగా కొన్నిసార్లు ఎండదెబ్బ కూడా తగులుతుంటుంది. అంచేత జ్వరం తీవ్రంగా ఉంటుంది. నేడు ఇలాంటి జ్వర రోగులకు మంచు ముక్కలు అద్ది జ్వర తీవ్రతను తగ్గించడం జరుగుతుంది. జ్వరానికి చన్నీళ్ళు మంచి చికిత్స అని దైవప్రవక్త (స) తెలియజేశారు. ఇక్కడ ప్రవక్త (స) హితోక్తులు కొన్ని చూడండి:

"జ్వరం నరకంలోని ఓ భట్టీ (కొలిమి) నుంచి వచ్చే సెగ. మీరు దాన్ని చన్నీళ్ళతో దూరం చేసుకోండి." (సునన్ ఇబ్నెమాజ); కొన్ని ఉల్లేఖనాల్లో జమ్‌జమ్ నీళ్ళతో చల్లార్చాలని ఉంది.

"జ్వరం అగ్నిలోని ఒక భాగం. మీరు దాన్ని చన్నీళ్ళతో చల్లార్చండి." (హాకిమ్, తిబ్రానీ, ఇబ్నెమాజ, మాలిక్, అహ్మద్)

"జ్వరం నరకం నుంచి వచ్చే సెగ. దాన్ని నీళ్ళతో చల్లార్చుకోండి." (ముస్తదరక్ హాకిమ్, నసాయి)

జాలినుస్ అనే వైద్యుడు తన పుస్తకం "హీలతుల్ బుర్"లో జ్వరానికి నీళ్ళు లాభకరమైన చికిత్సగా పేర్కొన్నాడు. ఇమామ్ రాజి తన పుస్తకం "కబీర్"లో జ్వరానికి చన్నీళ్ళను ఉపయోగించే వివిధ పద్ధతుల్ని పేర్కొన్నారు.

84. పుట్టగొడుగుతో కంటి వైద్యం

'అల్‌కుమ్మాత్'ను ఉర్దూలో 'కుంబ్' లేక 'కున్‌బీ' అంటారు. వీటి రంగు తెల్లగా ఉండి, చిన్నచిన్న దుంపల్లా ఉంటాయి. ఇవి వర్షాకాలంలో వాటంతటవే సహజసిద్ధంగా పుట్టుకొస్తాయి. వీటిని ఎవరూ ప్రత్యేకంగా సేద్యం చేసి పండించరు. (అయితే నేటి కాలంలో నగరాల్లో, పట్టణాల్లో పుట్టగొడుగుల్ని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు).

ఇవి సహజంగా శీతల గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. దీని కూర చాల రుచికరంగా ఉంటుంది. వీటిని ఎండబెట్టి, పొడిచేసి తినటం వల్ల విరోచనాలు తగ్గుతాయి. ప్రధానంగా ఇందులో మూడు రకాలున్నాయి. 1. తెలుపు 2. ఎరుపు లేక పసుపు 3. నలుపు.

నల్ల పుట్టగొడుగు విషతుల్యంగా ఉంటుంది, దీన్ని ఉపయోగించ రాదు. అరబీలో దీన్ని "ఫితర్" అని, హిందీలో "పద్‌భేడా" అని అంటారు. ఆహారంగా, మందుగా పనికివచ్చే పుట్టగొడుగును అరబీలో "అల్ కుమ్మాత్" అంటారు.

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒకసారి ప్రవక్త సహచరులు కొందరు 'పుట్టగొడుగులు భూమిపై పుట్టే స్ఫోటకమా?' అని దైవప్రవక్త (స)ను అడిగితే, దానికి ఆయన "ఇవి (ఇస్రాయీల్ సంతతికి ప్రసాదించబడిన ఆహారం) 'మన్న' మూలాల నుంచి పుట్టినవి. దీని నీరు కంటిజబ్బులకు స్వస్థత కలిగిస్తుంది" అని సమాధానమిచ్చారు."

ఆ తరువాత అబూహురైరా (రజి) ఓ సంఘటనను ఇలా తెలిపారు : "నేను మూడు, ఐదు, ఏడు పుట్టగొడుగుల్ని తీసుకొని వాటి నుండి రసం పిండి ఒక సీసాలో భద్రపరిచాను. నా దగ్గర ఓ సేవిక ఉండేది. ఆమె కంటిజబ్బుతో (కండ్లకలకతో) బాధపడుతుంటే, నేను ఈ నీటిని ఆమె కళ్ళల్లో వేసాను. దాంతో ఆమెకు స్వస్థత లభించింది. (తిర్మిజి, మిష్కాతుల్ మసాబీహ్)

నేటి మన కంటివైద్యులు పుట్టగొడుగుల మందుపై పరిశోధన చేస్తే బావుండు. దైవప్రవక్త (స) ప్రకారం ఇది కంటికి సంబంధించి ఏ ఏ జబ్బులకు పనికివస్తుందో పరిశీలించి దాన్ని వాడే విధానాన్ని కనుక్కోవాలి.

85. ఈగ వలన రోగం, స్వస్థత

ఈగ ఎగిరే కీటకం. ఇది అశుద్ధమైనది. సాధారణంగా ఇది అశుద్ధ, మలిన పదార్థాలపై స్థావరమేర్పరచుకొని ఒక చోటి నుండి మరో చోటికి అశుద్ధాన్ని వ్యాపింపజేస్తుంది. అయితే దైవసృష్టి చూడండి. ఓ త్రాడు లేదా మరే పదార్థంపైనో ఈగ వదలిన వ్యర్థాల (మలం)ను తీసుకొని నీటిలో కరిగించి చెవిలో పోస్తే చెవి నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఈగను బెల్లంలో పదకొండు రోజులు మాగబెట్టి రోగికి చెప్పకుండా కామెర్ల మనిషికి తినిపిస్తే వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్, ఖాసుల్ అద్‌వియ)

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "మీ వంటపాత్రల్లో దేనిలోనైనా ఈగ పడిపోతే, దాన్ని పూర్తిగా అందులో ముంచితీయండి. ఎందుకంటే దాని ఒక రెక్కలో రోగం ఉంది, మరో రెక్కలో స్వస్థత ఉంది." (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

మరో ఉల్లేఖనం చివర్లో ఇలా పేర్కొనబడింది : "దాని ఒక రెక్కలో విషం ఉంది, మరో రెక్కలో స్వస్థత ఉంది...... "

ఈగలో వున్న విషతుల్యత ఎవరికీ తెలియనిది కాదు. అయితే దాని మరో రెక్కలో వున్న స్వస్థత గుణం తాలూకు ఎవరికైనా అనుమానం ఉంటే వారు దీన్ని విడనాడాలి. ఇందులో ఎలాంటి అనుమానం, అపోహకు తావులేదు. తేలు లేక మరేదైనా కీటకం కుట్టిన చోట ఈగను పట్టుకొని రుద్దినట్లైతే విషం దిగిపోయి స్వస్థత లభిస్తుంది. దీనివల్ల కూడా ఇందులో స్వస్థత గుణం ఉందని తెలుస్తోంది. ఇక ఈగ పడిన ఆహారం లేక పానీయం విషయం. దీని పరిష్కారం మీ మనసుతో ముడిపడి ఉంది. అంటే అలాంటి ఆహారం లేక పానీయం వాడాలా లేక పారవేయాలా అన్నది మీ నిర్ణయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

86. ఔషధంగా ఉప్పు

సాధారణంగా మనం ఉప్పును ఆహారంలో లేదా మసాలా దినుసుగా వాడతాం. ఉప్పు లేకుండా ఏ కూరా వండబడదు, మరే మసాలా తయారుకాదు. కాబట్టి మన ఆహారంలో ఉప్పు వాడకం అనివార్యమైనది. ఉప్పు జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని పెంచుతుంది. మలబద్ధకాన్ని పుల్లటి త్రేన్పుల్ని అరికడుతుంది. కడుపులోని దుర్గంధపూరిత అపాన వాయువుల్ని వెలువరించటం దీని ప్రత్యేక గుణం. జీర్ణకోశ బలహీనత, రక్తశుద్ధిలో, కాలేయం-గుండె బలహీనతలో దీని వాడకం మంచిది. (సహత్ ఓ జిందగీ పేజి. 133)

దైవప్రవక్త (స) ఉప్పును విషానికి విరుగుడుగా కూడా వాడారు. హజ్రత్ అలీ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒక రోజు రాత్రి దైవప్రవక్త (స) నమాజ్ చేస్తూ సజ్దా

స్థితిలో ఉన్నప్పుడు చేతికి తేలు కుట్టింది. వెంటనే దైవప్రవక్త (స) ఆ తేలును తన చెప్పుతో కొట్టి చంపేసి నమాజ్ పూర్తయ్యాక ఇలా సెలవిచ్చారు : "ఈ తేలుపై దైవశాపం పడుగాక! ఇది నమాజీ చేసేవారనిగాని, నమాజ్ చేయని వారనిగాని చూడదు. ఎవరికైనా సరే కుట్టటమే దీని పని (లేదా దైవప్రవక్త లేక సామాన్యుడు అనే తారతమ్యం లేకుండా) ఎవరినీ విడిచిపెట్టదు."

తరువాత ఆయన ఉప్పును, నీటిని తెప్పించి ఓ పాత్రలో పోశారు. ఆపై ఆ నీటిని తేలుకుట్టిన తన వేలుపై పోస్తూ దైవగ్రంథంలోని చివరి రెండు సూరాలు పఠించారు. (మిష్కాతుల్ మసాబీహ్, జాదుల్ మఆద్, బైహఖీ)

ఇక్కడ మనం గమనించాల్సిందేమంటే, దైవప్రవక్త (స) కేవలం సూరాలు చదివి మంత్రించి, మందు వాడకాన్ని మానుకోలేదు. లేదా కేవలం మందు వాడకంపైనే ఆధారపడలేదు. మందుగా ఉప్పును, నీటినీ వాడారు, తరువాత దేవుణ్ని ప్రార్థిస్తూ ఆయన రక్షణ అర్థించారు. అంటే ఆయన మందుతో పాటు దైవప్రార్థనకు కూడా ప్రాముఖ్యతనిచ్చారు.

ఒకవేళ ఏ వ్యక్తి అయినా కేవలం మందుపైనే భరోసా పెట్టుకొని స్వస్థత చేకూర్చే దైవాన్ని మరచిపోతే అతనికన్నా బుద్ధిహీనుడు మరొకడు లేడు. అలాగే స్వస్థత కొరకు దేవుణ్ని మాత్రమే వేడుకుంటూ, ఆయన సృష్టించిన మందు మాకును వాడకపోతే అది కూడా బుద్ధిహీనతే అవుతుంది.

జలుబు, పడిశంలో, గొంతు బొంగురుపోయినప్పుడు ఉప్పునీటిని పుక్కిలించటం మంచి చికిత్స. శరీరంపై దెబ్బలు తగిలి వాపు వచ్చినప్పుడు, అవయవాలు బెణికినప్పుడు ఉప్పుకలిపిన గోరువెచ్చని నీటితో ఆయా చోట్ల కాపడం లేక నీరుపోయడం చేస్తే వెంటనే స్వస్థత లభిస్తుంది.

87. గజ్జి, తామర వ్యాధికి పట్టువస్త్రాలు

ఇస్లామీయ సమాజం వెండి, బంగారాలతో చేసిన వంటపాత్రల వాడకాన్ని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ సమ్మతించదు. స్త్రీలకు వెండి, బంగారాల ఆభరణాలు ధరించే అనుమతి ఉంది. అయితే ఒక హద్దు లేక పరిమాణాన్ని

మించినట్లైతే వాటిపై జకాత్ చెల్లించడం అనివార్యమైన బాధ్యత అవుతుంది. పురుషులకు వెండిబంగారాలు, పట్టు వస్త్రాలను వాడే అనుమతి లేదు. చర్మ వ్యాధిగ్రస్తుడికి మినహాయింపు ఉంది.

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : దైవప్రవక్త (స) గజ్జి, తామర వ్యాధుల కారణంగా జుబైర్ (రజి)కు, అబ్దుర్రహ్మాన్ బిన్ ఔఫ్ (రజి)కు పట్టువస్త్రాలు ధరించే అనుమతినిచ్చారు." (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

పట్టువస్త్రాలు చాలా మృదువుగా, నునుపుగా వుండటంతో పాటు చల్లగా కూడా వుంటుంది. గజ్జి తామర వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇది హాయినిస్తుంది.

88. రక్తపోటులో వేటు వేయటం

దైవప్రవక్త (స) మందుల వైద్యాన్నే గాక ఇతర వైద్యవిధానాలను కూడా సూచించి ప్రోత్సహించారు. ఉదా : బరిసె వేటు అయిన గాయంపై సూదులతో గుచ్చడం. ఈ విధంగా గాయంపై సూదిపోడుపు వల్ల చెడురక్తం పోయి, రక్త ప్రసారంలో వేగం పెరిగిపోతుంది. గాయం లేక పుండుపై సూదులు గుచ్చడం వల్ల ఇది శస్త్రచికిత్సలా పరిగణించబడి గాయం తొందరగా మానుతుంది.

హజ్రత్ నాఫె (రజి) ఉల్లేఖనం : "నాతో అబ్దుల్లాహ్ బిన్ ఉమర్ (రజి) ఓ రోజు ఇలా అన్నారు– 'నాఫే (రజి)! నా రక్తంలో పోటు మొదలయ్యింది. ముసలివాడూ, లేతవయసు కూడా కాని యువకుడైన ఓ శస్త్రచికిత్సకుణ్ణి పిలుచుకురండి. దైవప్రవక్త (స) ఇలా చెబుతుండగా విన్నాను– 'పరగడుపున సూదిపోడుపు వైద్యం చేయడం మంచిది. దీనిద్వారా బుద్ధి వికాసం చెంది జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది."

ఆలోచించండి, వైద్యపరంగా దైవప్రవక్త (స)కు ఎంతటి దూరదృష్టి వుందో. వైద్య విధానం, వైద్యుడి వయస్సు, అనుభవం, నేర్పరితనం అన్నిటినీ దృష్టిలో వుంచుకోవాలన్న విషయం దీని ద్వారా తెలుస్తోంది. దైవప్రవక్త (స) ఏ విషయాన్నీ దాచలేదు. అనుచరులకు ముందు ప్రజా సేవకొరకు పూర్తి శిక్షణ లభించాలనే ఉద్దేశంతో ఆయన ఏ విషయాన్నీ రహస్యంగా ఉంచలేదు.

89. యవలు (జౌ) లేక బార్లీ గంజి

బార్లీ (జౌ) ఒక తృణధాన్యం. దీన్ని బలహీనులు, నిరుపేదల ఆహారంగా పరిగణిస్తుంటారు. అయితే వేసవికాలంలో సాధారణంగా దీని పిండిని పానీయంగా చేసి వాడుతుంటారు.

దైవప్రవక్త (స) బార్లీని రోగులకు మంచి ఆహారంగా, ఉదరవ్యాధులకు, శరీర బలహీనతలకు, నడుమునొప్పికి మంచి ఆహారమని సెలవిచ్చారు.

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) తమ కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా జ్వరం వస్తే వారికి బార్లీ జావ త్రాగించమని చెప్పేవారు. మేమలాగే జావ తయారు చేసి రోగికి త్రాగించేవారం." (జాదుల్ మఆద్)

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఎవరైనా కడుపునొప్పితో అన్నం తినటం లేదని తెలిస్తే దైవప్రవక్త (స) ఇలా సెలవిచ్చే వారు– అతనికి బార్లీ జావ త్రాగించండి, ఎవరి అధీనంలో నా ప్రాణముందో, ఆ దేవుని సాక్షిగా చెబుతున్నాను, మీ ముఖాన్ని దుమ్ము ధూళి నుంచి ఏ విధంగా ఒక వస్తువు శుభ్రం చేస్తుందో అలాగే ఈ బార్లీజావ మీ పొట్టను శుద్ధి చేస్తుంది." (జాదుల్ మఆద్)

"ఎవరి ఇంట్లోనైనా మరణం సంభవిస్తే హజ్రత్ ఆయిషా సిద్దీఖా (రజి) బార్లీజావ తయారు చేయమని చెప్పేవారు. ఆమె స్వయంగా సరీద్ (మాంసం, రొట్టెతో చేసిన ఆహారం) తయారుచేసి దానిపై బార్లీజావ వేసి తినమని చెప్పేవారు. తరువాత ఆమె ఇలా చెప్పేవారు– దైవప్రవక్త (స) ఇలా సెలవిస్తుండగా విన్నాను– బార్లీజావ వ్యాధిగ్రస్తుని హృదయానికి స్వస్థత చేకూరుస్తుంది. విచారాన్ని దూరం చేస్తుంది." (జాదుల్ మీఆద్, ముస్తదరక్ హాకిమ్)

90. జలోదరం (నంజువ్యాధి)కి శస్త్రచికిత్స

దైవప్రవక్త (స) వైద్యవిధానాన్ని గమనిస్తే ఇందులో ఆయనకు ఎంతో అనుభవం, పరిజ్ఞానం ఉందని తెలుస్తోంది. వ్యాధి, స్వస్థత అనేవి దైవప్రసాదితాలని ఆయన బోధించేవారు. అందుకే ముస్లింసమాజం వ్యాధి–స్వస్థత విషయంలో ఎలాంటి మూఢనమ్మకాలకు లోనుకాదు.

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) జలోదర వ్యాధిగ్రస్తుని విషయంలో దానికి సంబంధించిన వైద్యుణ్ని పిలిపించి 'రోగి పొట్టకు శస్త్రచికిత్స చేయమ'ని సూచించారు. వైద్యుడీ మాట విని 'దైవప్రవక్తా! ఈ వైద్యం మంచిదా' అని అడిగాడు. దానికాయన 'వ్యాధిని ఇచ్చిన దేవుడు దానికి మందును, స్వస్థతను కూడా ప్రసాదించాడు– తాను తలచిన మందులో, పద్ధతిలో' అని సమాధానమిచ్చారు." (జాదుల్ మీఆద్ రెండవ సంపుటం)

ఈ ఉదరవ్యాధుల్లో రెండు పద్ధతులున్నాయి. అందులో ఒకటి జలోదరం (నంజువ్యాధి లేదా విదాహం). దీనికి శస్త్రచికిత్స చేయటం అవసరం. ఈ వ్యాధి తాలూకు వైద్యవిధానాలన్నీ దైవప్రవక్త (స)కు తెలుసు.

91. పుండ్లకు, గడ్డలకు శస్త్రచికిత్స

ఈనాడు శస్త్ర చికిత్స విధానం ఎంతో వృద్ధిచెందింది. ఇది నేటి కాలంలో మాత్రమే కనుగొనబడిన విధానమని దీని భావం కాదు. దీని పుట్టుక పాశ్చాత్య దేశాల్లో జరగలేదు. మన పెద్దలు, పూర్వీకులు ఇందులో ఎంతో ప్రావీణ్యం సంపాదించారు. ఇక ఇప్పుడు గుండె, మెదడు లాంటి సున్నితమైన, చిక్కులతో కూడిన అవయవాల శస్త్రచికిత్స కూడా చేయటం జరుగుతోంది. అయితే దేవుని అనుగ్రహం వల్ల పూర్వకాలంలో మానవుల ఆరోగ్యం ఇంతగా చెడిపోయి, ఇన్ని వ్యాధులతో అతలాకుతలం కాలేదన్న విషయాన్ని మనం మరచిపోకూడదు. అప్పట్లో కల్తీలేని ఆహారం ఉండేది, మంచి అలవాట్లు కూడా ఉండేవి, ఫలితంగా ఇన్ని చిక్కు రోగాలుండేవి కావు. కనుక ఆనాటి కాలానికి తగ్గట్టుగానే శస్త్రచికిత్స అభివృద్ధి చెందింది.

హజ్రత్ అలీ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒకసారి నేను దైవప్రవక్త (స)తో పాటు ఒక రోగిని పరామర్శించడానికి వెళ్ళాను. ఆ రోగికి నడుంలో (పుండు వల్ల) నొప్పి ఉండింది. అక్కడున్నవారు పుండులో చీము కూడా పడిందని తెలిపారు. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) ఆ పుండుకు ఆపరేషన్ చేయమని ఆదేశించారు. వెంటనే నేను పుండుకు శస్త్రచికిత్స చేశాను. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) అక్కడే వున్నారు." (జాదుల్ మఆద్ రెండవ సంపుటి)

92. దైవప్రవక్త (స) గాయానికి చికిత్స

"దైవప్రవక్త (స) గాయానికి చికిత్స ఎలా చేశారని జనం అలీ (రజి)ని అడిగారు. దానికాయన ఈ విషయంలో తనకంటే ఎక్కువ తెలిసినవారు ఎవరూ లేరని చెబుతూ విషయం వివరించారు. దాని ప్రకారం అలీ (రజి) తన డాలుతో నీళ్ళు తెచ్చేవారు, (ఆయన భార్య) ఫాతిమా (రజి) దైవప్రవక్త (స) ముఖంపై ఉన్న రక్తాన్ని కడిగేశారు. తరువాత ఒక ఖర్జూరపు చాప ముక్క కాల్చి దాని బూడిదను దైవప్రవక్త (స) గాయాలపై అద్దారు. (బుఖారీ).

ఉహుద్ యుద్ధంలో సత్యతిరస్కారులు రాళ్ళు రువ్వినపుడు దైవప్రవక్త (స) పళ్ళు కొన్ని ఊడిపోయాయి, నుదురుకు గాయమయింది. ఈ సంఘటనను చూసిన వారిలో హజ్రత్ సహెల్ బిన్ సఆద్ సాఅదీ (రజి) మాత్రమే ఆ తరువాతి కాలంలో మిగిలారు. ఆయన ప్రత్యక్షంగా చూసిన దృశ్యాన్ని ఇలా తెలిపారు : "అలీ (రజి) డాలుతో నీళ్ళు తెచ్చారు, ఫాతిమా (రజి) తన చేతులతో దైవప్రవక్త (స) గాయాలను కడిగారు. ఎంతసేపటికీ రక్తస్రావం ఆగకపోయేసరికి ఆమె ఖర్జూరపు చాపముక్క తీసుకొని కాల్చారు. దాని బూడిద ఆ గాయాలపై పట్టించ గానే రక్తస్రావం ఆగిపోయింది." (బుఖారీ, ముస్లిం)

93. న్యుమోనియాకు జైతూన్ తైలం

హజ్రత్ జైద్ బిన్ అర్ఖం (రజి) ఉల్లేఖనం : "(ప్రక్కటెముకల నొప్పి (న్యుమోనియా) వ్యాధికి దైవప్రవక్త (స) జైతూన్ తైలాన్ని, దరస్ (ఒక రకమైన గడ్డి)ని సూచించేవారు." (తిర్మిజి, మిష్కాత్)

'దరస్' గడ్డిజాతి మొక్క. ఇది యమన్‌లో లభిస్తుంది. తెలుపురంగులో ఉండి కొంచెం సువాసన కలిగివుంటుంది. ఇది ఘాటుగా ఉంటుంది. వస్త్రాలకు రంగు వేయటానికి దీన్ని వాడతారు. (ఇమ్‌తెహానుల్ అతిబియా) కొంతమంది దీన్ని జాఫ్రాన్ అని తప్పుగా భావిస్తున్నారు.

'జైత్' అంటే జైతూన్ అని అర్థం. పక్వానికి వచ్చిన కాయలతో నూనె తీస్తారు. దీన్నే మనం జైతూన్ నూనె అంటాం. ఆంగ్లంలో 'ఆలివ్ ఆయిల్'

అంటారు. జైతూన్ ప్రస్తావన తౌరాత్, ఇంజీల్‌లోనే గాక ఖుర్‌ఆన్‌లో కూడా వచ్చింది. జైతూన్ నూనెను పుర్వకాలపు వైద్యులే గాక ఈనాటి వైద్యులు కూడా కొనియాడారు. ఇది రక్తంలో తేలికగా కలిసిపోయి మనసుకు ఆహ్లాదాన్నిస్తుంది.

జలుబుతో కూడిన శారీరక నొప్పులకు, నిస్సత్తువతో ఉన్న పిల్లలకు, అవయవాల పటుత్వానికి ప్రయోజనకారి. ఇది మలబద్ధకాన్ని, అవయవాల వాపును, కడుపులోని మంటను దూరం చేస్తుంది. ప్రేగుల్లోని నొప్పికి, ప్రేగు పూతకు, ప్రేగు వాపులకు ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది.

94. బేదానా(సఫర్‌జల్)- గుండెకు బలమైనది

బేదానా (సఫర్‌జల్)ను ఫార్సీలో 'బ' అని, ఉర్దూలో 'బై' అని, ఆంగ్లంలో Quince అని అంటారు. ఇందులోని విత్తనాలు తీపి, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. వీటితో పానీయాన్ని, మురబ్బాను తయారుచేస్తారు. అధికశాతం ఇది శక్తిని, పుష్టిని ఇస్తుంది. పొట్టకు, కాలేయానికి, గుండెకు, మెదడుకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. గుండెదడ, గుండె బలహీనతలను దూరం చేయటంలో ఎంతో ప్రయోజనకారి. దప్పికగొన్న వేళ, వాంతులయ్యే సందర్భంలో దీనిని సేవిస్తే ఎంతో హాయినిస్తుంది. (కితాబుల్ మఫ్రదాత్, పేజి 112).

1. హజ్రత్ తల్‌హా బిన్ అబీద్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "నేను దైవప్రవక్త (స) సన్నిధిలో హాజరయ్యాను. అప్పుడు ఆయన (స) పవిత్ర చేతిలో ఒక బేదానా గింజ ఉండింది. ఆయన నాతో 'తల్‌హా! దీన్ని తీసుకో. నిస్సందేహంగా ఇది గుండెకు బలాన్నిస్తుంది' అని అన్నారు." (ఇబ్నెమాజ, జాదుల్ మీఆద్)

2. మరో ఉల్లేఖనంలో ఇలా ఉంది: "నిస్సందేహంగా బేదానా (సఫర్‌జల్) గుండెకు శక్తి నిస్తుంది. ఆత్మకు, మనస్సుకు సత్తువ చేకూరుస్తుంది. గుండె దడను పోగొడ్తుంది." (నసాయి షరీఫ్);

వేరొక ఉల్లేఖనంలో "గుండెకు ఆహ్లాదాన్ని, శాంతిని ఇస్తుంది" అని ఉంది. (మోజముల్ కబీర్ తిబ్రాని)

95. "అజ్వా" ఖర్జూరం - విషానికి విరుగుడు

ఖర్జూరపండు స్వతహాగా ఉష్ణస్వభావి. ఖర్జూరంలో అనేక పోషక విలువలున్నాయి. ఇది బలవర్ధక ఆహారం. కొత్తరక్తాన్ని పుట్టిస్తుంది. జీర్ణకారి. జీర్ణకోశానికి, గుండెకు మంచిది. ధాతుపుష్టిని, లైంగికశక్తిని ఇస్తుంది. శరీర స్థౌల్యానికి దోహదం చేస్తుంది. జలుబుకు, మూతివంకరకు, అవయవాలు చచ్చుపడిపోవటాన్ని, పక్షవాతాల్లో ఎంతో మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

ఖర్జూరపు విత్తనాలు కూడా అనేక వ్యాధులకు మందుగా పనిచేస్తాయి. ఉదాహరణకు విరోచనాలను అరికడతాయి. కాల్చిన విత్తనాల బూడిదను రక్తం స్రవించే గాయాలపై పట్టిస్తే వెంటనే రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. గాయాలను శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ బూడిదతో పళ్ళు తోముకుంటే పళ్ళు కాంతులీనుతాయి. (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్, ఖాసుల్ అద్వియ, పేజి 288)

ఖర్జూరం వాతాన్ని, కఫాన్ని దూరం చేస్తుంది. పొడిదగ్గును నివారిస్తుంది. (సహత్ ఒ జిందగీ, పేజీ 124)

ఖర్జూరాల్లో రంగు రూపేణా, రుచిపరంగా అనేక రకాలున్నాయి. వీటిలో అంబరీ (మేలుజాతి) బర్నీ, జావీ (జల్లీ), కల్మా, షలబీ, అజ్వా, సుఖల్ (విత్తనం లేనిది) మొదలైనవి. అజ్వా రకం పరిమాణంలో మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. ఇది ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతుంది. నల్లని రంగులో వుంటుంది. దీని గురించి అంతిమ దైవప్రవక్త (స) ఇలా సెలవిచ్చారు : "అజ్వా ఖర్జూరం స్వర్గ ఫలం. ఇందులో విషానికి విరుగుడుగా పనిచేసే గుణముంది." (తిర్మిజి, మిష్కాతుల్ మసాబీహ్)

96. 'అజ్వా' ఖర్జూరంతో గుండె చికిత్స

హజ్రత్ సయీద్ (రజి) కథనం : "నేను ఓసారి వ్యాధిగ్రస్తుణ్ణయ్యాను. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) నన్ను పరామర్శించడానికి వచ్చి తన చేయిని నా ఛాతీపై పెట్టారు. దాని చల్లదనం నా గుండె లోతులదాకా చేరింది. ఆయన నాకు గుండెలో వ్యాధి ఉందని చెప్పారు. తర్వాత నాతో 'నీవు హారిస్ బిన్ కల్దా సఖ్ఫీ వద్దకు వెళ్ళు. ఆ వైద్యుడు. నీకు మదీనాలో లభించే 'అజ్వా' ఖర్జూరం,

అందులోని విత్తనాలతో బాగా దంచి దాన్ని నీ నోట్లో వేస్తే చాలు." (అబూదావూద్, మిష్కాతుల్ మసాబీహ్)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి: "ప్రతిరోజూ ఉదయం ఏడు 'అజ్వా' ఖర్జూరాలు తినేవారికి ఆ రోజు విషం వల్లగాని, చేతబడి వల్లగాని ఎలాంటి హానీ కలగదు." (బుఖారీ)

97. బర్నీ ఖర్జూరం

హజ్రత్ అబూసయీద్ ఖుద్రీ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీ ఖర్జూరాలన్నింటిలో 'బర్నీ' ఖర్జూరం శ్రేష్ఠమైనది. అది వ్యాధిని దూరం చేస్తుంది. అందులో ఎలాంటి వ్యాధీ లేదు." (ముస్తదరక్ హాకిమ్)

ఇది ఓ పెద్ద హదీసులోని చివరి భాగం. పూర్తి హదీసు సారాంశం క్లుప్తంగా ఇలా ఉంది : "ఒకసారి 'హజర్' ప్రాంతానికి చెందిన కొందరు ప్రజలు ఓ బృందంగా ఏర్పడి దైవప్రవక్త (స) సన్నిధిలో హాజరయ్యారు. సంభాషణ మధ్యలో దైవప్రవక్త (స) వారి ప్రాంతంలో పండే అనేక రకాల ఖర్జూరాల పేర్లు ప్రస్తావించటం మొదలుపెట్టారు. అప్పుడు ఆ బృందంలోని ఒక వ్యక్తి లేచి 'దైవప్రవక్తా (స)! నా తల్లిదండ్రులు మీకై అర్పింతు! ఒకవేళ మీరు మా ప్రాంతం 'హజర్'లో జన్మించినా ఇన్ని పేర్లు మీకు తెలిసేవి కావు. మీరు తప్పకుండా దైవప్రవక్తే అని నేను సాక్ష్యమిస్తున్నాను. లేకపోతే మా ప్రాంతంలోని ఇన్ని ఖర్జూరాల పేర్లు మీకు తెలిసివుండేది కాదు' అని అన్నాడు. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) ఇలా తెలిపారు : "నా ముందు ఇప్పుడే మీ ప్రాంతమంతా చూపించటం జరిగింది. నేను దాన్ని ఓ చివరి నుంచి మరో చివరి వరకూ చూశాను. కాబట్టి మీ ఖర్జూరాలన్నింటిలో 'బర్నీ' ఖర్జూరం ఎంతో శ్రేష్ఠమైనది. అది వ్యాధుల్ని దూరం చేస్తుంది. అందులో ఎలాంటి వ్యాధీ లేదు."

బర్నీ ఖర్జూరం బూడిద రంగులో వుంటుంది. పరిమాణంలో పెద్దగా, రుచిలో తియ్యగా ఉంటుంది. కండ అధికంగా వుండి, విత్తనం చిన్నదిగా ఉంటుంది. అందుకే అందరూ దీన్ని ఇష్టపడతారు. దైవప్రవక్త (స) దీన్ని వ్యాధులకు ఔషధిగా కూడా పేర్కొన్నారు.

98. అంజీరు - మొలలకు, కీళ్ళ నొప్పులకు

దైవప్రవక్త (స) వద్దకు ఒకసారి అంజీరు పళ్ళ బుట్ట లేక పళ్ళెం కానుకగా వచ్చింది. అప్పుడాయన (స) సహచరులను ఉద్దేశించి "తినండి. ఒకవేళ స్వర్గం నుంచి ఏదైనా ఆహారంగా ప్రసాదించబడుతుందంటే అది 'అంజీరు' పండు అయివుంటుందని నేను భావిస్తాను. ఇది మొలలను దూరం చేస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులను పోగొట్టడంలో హితకారి" అని అన్నారు. (మిష్కాత్)

అంజీరు ప్రస్తావన ఇన్‌జీల్‌లో అనేకచోట్ల వచ్చింది. ఉదాహరణకు : ఇర్మియా 24వ అధ్యాయం, నీజ్‌మతీ 21వ అధ్యాయం వగైరాలు. అంజీరు పండును ఆహారంగానూ, ఔషధంగానూ వాడతారు. సిరియా, పాలస్తీనా దేశాల్లో దీని పంట విస్తారంగా పండుతుంది. సిరియా వాసులు దీన్ని లాభాల్ని ఆర్జించిపెట్టే వాణిజ్య పంటగా పరిగణిస్తారు.

దైవప్రవక్త (స) అంజీరు పండును స్వర్గఫలంగాను, మొలలకు, కీళ్ళ నొప్పులకు ఔషధంగాను పేర్కొన్నారు. 'నఖరస్' అంటే కీళ్ళనొప్పుల వ్యాధి. ఇది చాలా బాధాగ్రస్తమైన వ్యాధి. దీన్నే 'గౌటు' వ్యాధి అని కూడా అంటారు. ఇక మొలల వ్యాధి రెండు రకాలు. ఒకటి రక్తమొలలు, రెండు వాత మొలలు.

5వ అధ్యాయం

వ్యాధులు - ఆధ్యాత్మిక చికిత్స

మానవుని హృదయం ప్రశాంతంగా వుంటే శారీరక సమస్యలన్నీ సమసి పోతాయి అంటుంది మానసికశాస్త్రం. మానసిక ఆరోగ్యమే శారీరక ఆరోగ్యానికి పునాది. దీనిద్వారా మానసిక రుగ్మతలు దూరమవడమే గాక శారీరకంగా కూడా మనిషికి సమతులనం లభిస్తుంది.

స్వస్థత కోసం కేవలం భౌతిక వస్తువులను వెతకటం మానవుడి సంకుచిత దృష్టికి నిదర్శనం. స్వస్థత సృష్టికర్త చేతుల్లోనే ఉంది. ఇబ్రాహీం ప్రవక్త (అలై) ఒక సందర్భంలో "నేను వ్యాధికి గురైనప్పుడు ఆయనే నాకు స్వస్థత చేకూర్చే

వాడు" అని అన్నారు. (ఖుర్ఆన్-26:80). కాబట్టి మందుతో పాటు దుఆ (వేడుకోలు) కూడా తోడైతే నిజమైన స్వస్థత లభిస్తుంది.

ఖుర్ఆన్ ఏదో మంత్రతంత్రాల పుస్తకం కాదు. ఇది అన్నివిధాల స్వస్థత చేకూర్చే దివ్యగ్రంథం. "మేమీ ఖుర్ఆన్‌లో విశ్వాసులకు స్వస్థత, (దైవ) కారుణ్యాలు చేకూర్చే విషయాలు అందజేస్తున్నాం." (17:82). ఒకవేళ ఖుర్ఆన్ ద్వారా ఎవరికైనా స్వస్థత చేకూరకపోతే అలాంటివారు తమ పాపాల పట్ల పశ్చాత్తాపం చెందాలి. ఆందోళన, ఆవేదనలతో దేవుని మన్నింపు వేడుకోవాలి. ఇక్కడ ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఒకవేళ మనకు శారీరకంగా స్వస్థత చేకూరటం దైవానికి సమ్మతం కాకపోయినా, మనకు కలగవలసిన శుభంలో ఎలాంటి భంగం వాటిల్లదని గ్రహించాలి. వ్యాధిగ్రస్త సమయంలో మనిషికి దైవంతో నేరుగా సంబంధం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి అప్పుడు చేసే దుఆ దేవునితో తన సంబంధం పటిష్ఠమవుతుందని అతను తెలుసుకోవాలి.

99. నమాజ్‌లో స్వస్థత

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "నిస్సందేహంగా నమాజ్‌లో స్వస్థత ఉంది." (ఇబ్నెమాజ). నమాజ్‌లో మానసిక, శారీరక రుగ్మతలన్నిటికీ స్వస్థత ఉంది. నేనిక్కడ పాకిస్తాన్‌లోని ప్రఖ్యాత గుండె వైద్యనిపుణుడు డాక్టర్ ముహమ్మద్ ఆలంగీర్‌ఖాన్ చేసిన పరిశోధనల్ని పేర్కొంటున్నాను. ఇది ప్రవక్త (స) హితోక్తికి వ్యాఖ్యానం లాంటిది. ఆ మాటకొస్తే ప్రవక్త (స) హితోక్తులకు మన వ్యాఖ్యానాల అవసరం లేదు. వాటికి మన వ్యాఖ్యానాలు ఎంత జోడించినా తక్కువే.

(1) వయసు పైబడే కొద్దీ గుండె నరాల్లో క్రొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీని వల్ల అనేక వ్యాధులు వస్తాయి. ఉదాహరణకు దయాబెటిస్ (మధుమేహం), రక్తపోటు, గుండెజబ్బు, వార్థక్యం, అజీర్తి, జీర్ణకోశవ్యాధులు వగైరా. స్థూల కాయాన్ని సన్నబరచటానికి నమాజ్ మంచి వ్యాయామ ప్రక్రియ. ఇది నమాజ్ ద్వారా చక్కగా నెరవేరుతుంది. కాబట్టి నమాజ్ చేసేవారికి, కాయకష్టంతో కూలీనాలీ చేసే జనానికి ఇలాంటి వ్యాధులు చాలా అరుదుగా వస్తాయి.

(2) ఆలోచిస్తే కడుపు ఖాళీ అయినప్పుడు నమాజ్‌లోని రకాతుల సంఖ్య కూడా తగ్గిపోతుంది. ఉదా ॥– ఫజర్, అసర్, మగ్‌రిబ్ నమాజ్‌లు. అయితే భోజనం తరువాత జొహర్, ఇషా నమాజ్‌ల సంఖ్య ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎందుకంటే అన్నం తిన్న తరువాత క్రొవ్వు పదార్థం ఎక్కువవుతుంది. రమజాన్ మాసంలో మగ్‌రిబ్ నమాజ్ తరువాత ఎక్కువగా తినే కోరిక కలుగుతుంది. ఆ తరువాత వచ్చే ఇషా, తరావీ నమాజ్‌లలో ఎక్కువ రకాతులు వుంటాయి. ఇలా నమాజ్ ఆధ్యాత్మిక ఆరాధనగా, శారీరక వ్యాయామంగా ఆచరించబడి మనిషికి ఓ సంతుల జీవనాన్నిస్తుంది. దీనివల్ల రక్తం చిక్కబడకుండా వుంటుంది.

(3) దైవప్రవక్త (స) బోధనానుసారం ఆచరిస్తే శరీరంలోని ఏ అవయవం కూడా శారీరక వ్యాయామం నుంచి మినహాయించబడదు. ఉదాహరణకు ॥

తక్బీరె ఊలా : (నమాజ్ చేసే ముందు చేతులు కట్టుకొని నిల్చొనే స్థితి) మోచేతుల్లో, రెండు భుజాల్లో రక్తప్రసరణ వేగవంతం అవుతుంది.

అఖామత్‌లో : రెండు చేతులు కట్టుకోవటం వల్ల మణికట్టు ముందు, వెనుకలు ఉత్తేజితమై రక్తప్రసరణ వేగవంతం అవుతుంది.

రుకూ స్థితిలో : తొడలు, మోచేతులు, భుజాలు, నడుము భాగంలోని అవయవాలన్నీ ఉత్తేజితమవుతాయి.

సజ్దా స్థితిలో : తొడలు, మోకాళ్ళు, మడిమలు, మోచేతులపై వత్తిడి పెరుగుతుంది. మోకాళ్ళు, తొడలు, నడుము, పొట్ట మొదలైన అవయవాలు వ్యాకోచిస్తాయి. సజ్దా స్థితిలో స్త్రీల మోకాళ్ళు రొమ్ము భాగానికి తాకటం వల్ల లోపలి అవయవాలు ఉత్తేజితమై పటిష్ఠమవుతాయి.

సజ్దా స్థితిలో రక్తప్రసరణ మెదడు వరకు వేగంగా చేరుకుంటుంది.

తషహ్హుద్ స్థితిలో: మోకాళ్ళు, తొడలపై వత్తిడి పెరుగుతుంది. మడిమలు, కాళ్ళపై నడుము, మెడ మొదలైనవన్నీ వ్యాకోచిస్తాయి.

సలాం : మెడ భాగంలోని రెండు ప్రక్కలూ కదలడం వల్ల రక్తప్రసరణ అధికమవుతుంది.

(4) నమాజ్‌లోని ఈ ప్రక్రియలు మంచి వ్యాయామంలా పనికొస్తాయి. తద్వారా శరీరంలో సహజమైన సంతులనం లభిస్తుంది. ఇతర రకాల వ్యాయామాల్లో ఏర్పడే ఉద్రేకం, గందరగోళం నమాజ్‌లో ఏమాత్రం కలగదు.

ఓ క్రమమైన పద్ధతిలో రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. కాబట్టి హృదయానికి పూర్తి ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. రక్తంలో చిక్కదనం ఏర్పడదు, రక్తప్రసరణలో ఎగుడుదిగుళ్లూ ఉండవు. అందుకే దైవప్రవక్త (స) ఇలా ప్రవచించారు :

“మన శరీరంలో ఒక మాంసపుముద్ద ఉంది. అది ఆరోగ్యంగా ఉన్నంత కాలం శరీరంలోని అవయవాలన్నీ సక్రమంగా ఉంటాయి. ఒకవేళ అది చెడిపోతే పూర్తి శరీరమే చెడిపోతుంది. గుర్తుంచుకోండి! బాగా గుర్తుంచుకోండి!! ఆ మాంసపు ముద్దే హృదయం.” (ముస్లిం, ఇబ్నెమాజ)

సామూహిక నమాజ్ చేయడం వల్ల ఇంట్లో నుండి మస్జిద్‌కు, మస్జిద్ నుండి ఇంటికి రాకపోకలు, నమాజ్ వ్యవస్థను స్థాపించేందుకు చేసే ఉరుకులు, పరుగులు అటు శరీరానికి ఇటు హృదయానికి ఆరోగ్యకరం, శుభసూచకాలు.

(5) శారీరక లక్షణాలు, దానికి సోకే రోగాలు నేడు మనకు సైన్సు ద్వారా తెలిసాయి. కాని మహాప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) అనేక శతాబ్దాలకు పూర్వమే మనకు ఆపాదమస్తకం శుభకరమూ, శ్రేయస్కరమైన సువ్యవస్థను అందజేశారు.

100. వ్యాధి, దురూద్ పఠనం

హజ్రత్ ఉస్మాన్ బిన్ ఆస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : “నేను దైవప్రవక్త (స)కు నా బాధ వ్యక్తంచేశాను. అప్పుడాయన (స) నాకిలా ఉపదేశించారు– ‘శరీరంలో నొప్పి ఉన్నచోట చేయిపెట్టి మూడుసార్లు “బిస్మిల్లాహ్” (అల్లాహ్ పేరుతో) అని పలికిన తర్వాత ఏడుసార్లు ‘అవూజుబిల్లాహి వ ఖుద్‌రతిహీ మిన్‌షర్రిమా అజిదు వ ఉహాజిరూ’ (నేను ఆయన సృష్టితాల కీడు నుంచి, వాటిద్వారా నాకు కలిగిన భయం నుంచి దేవుని శరణు కోరుతున్నాను.) అని పఠించు.”

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం : “నేను దైవప్రవక్త (స) వెంట ఒక వ్యక్తి దగ్గరకు వెళ్ళాను. దైవప్రవక్త (స) ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యం గురించి ఆరా

తీయగా అతను తన వ్యాధి వల్ల కలుగుతున్న బాధ వ్యక్తం చేశాడు. దానిపై దైవప్రవక్త (స) 'నేను నీకు నీబాధ వ్యక్తంచేసి, వ్యాధిని దూరం చేసే మాటలను నేర్పనా' అని అన్నారు. ఆ వ్యక్తి 'తప్పక నేర్పండి దైవప్రవక్తా' అన్నాడు. తరువాత దైవప్రవక్త (స) ఇలా పఠించమని చెప్పారు– 'తవక్కల్తు అలల్ హయ్యిల్లజీ లాయమూతు అల్‌హమ్‌దులిల్లా హిల్లజీ లమ్ యత్తఖిజూ వలదా వలమ్ యకున్‌ల్లహూ షరీకున్ ఫిల్‌ముల్‌కి వలమ్ యకుల్లహూ వలియ్యున్ మినజ్జుల్లి వకబ్బిర్‌హు తక్‌బీరా."

కొంతకాలం తరువాత దైవప్రవక్త (స) అదే ప్రాంతం గుండా వెళుతున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తి తటస్థపడి "దైవప్రవక్తా (స)! మీరు నేర్పిన మాటలను నేను ఎల్లప్పుడూ పఠిస్తూనే ఉన్నాను" అని అన్నాడు.

101. దురూద్‌తో మంత్రించటం

హ॥జ్రత్ అనస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : ఆయన హ॥జ్రత్ సాబిత్ (రహ్మ)తో "నేను నీకు దైవప్రవక్త (స) మంత్రించే విధానం చెప్పనా?" అని అన్నారు. సాబిత్ 'తప్పక చెప్పండి' అన్నారు. అప్పుడాయన (రజి) ఇలా తెలిపారు : "దేవా! సర్వ మానవ సృష్టికర్తా! నాబాధ దూరంచేయి. (నాకు) స్వస్థత ప్రసాదించు. నీవే స్వస్థత చేకూర్చేవాడివి. నీ నుంచి తప్ప మరెక్కడ నుంచీ స్వస్థత లభించదు. ఇక ఎలాంటి బాధా మిగలని విధంగా నాకు సంపూర్ణ స్వచ్ఛత ప్రసాదించమని నేను నిన్ను వేడుకుంటున్నాను."

హ॥జ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) తన కుటుంబీకులను దర్శించినప్పుడు వారిపై చేతులుపెట్టి నిమురుతూ ఇలా పలికేవారు : "దేవా! యావత్ మానవాళి సృష్టికర్తా! బాధ దూరం చేసి స్వస్థత చేకూర్చు. నీవే స్వస్థత ప్రసాదించేవాడివి. నీవు తప్ప వేరెవరూ స్వస్థత చేకూర్చలేరు. నీవు స్వస్థత ప్రసాదించాక మరెలాంటి బాధా మిగలరాదు." (బుఖారి)

ప్రారంభంలో దైవప్రవక్త (స) బాధ నివారణకు మంత్రించి ఊదడానికి అనుమతించేవారుకాదు. తర్వాత బహుదైవారాధనా భావం లేకుండా అల్లాహ్ పేర్లతో, లేక ఖుర్‌ఆన్ సూక్తులతో మంత్రించవచ్చని అన్నారు.

అయితే మనిషి దేవుడ్ని మాత్రమే నమ్ముకోవాలని, తమంతట తాము స్వస్థత చేకూర్చలేని మంత్రాలపై ఆధారపడకూడదని చెప్పారు.

ఆయనిలా అన్నారు : "నా అనుచరసమాజంలో వాతలచికిత్స చేయించుకోకుండా, మంత్రం వేయించుకోకుండా, జాతకం చెప్పించుకోకుండా, తమ ప్రభువును మాత్రమే నమ్ముకొని ఆయనపై ఆధారపడేవారు పరలోక విచారణను ఎదుర్కోకుండానే నేరుగా స్వర్గంలో ప్రవేశిస్తారు." (ముస్లిం)

దైప్రవక్త (స) హితోక్తి : "దేవుడు ఈ ప్రపంచంలోకి స్వస్థత లేకుండా ఎలాంటి వ్యాధినీ పంపలేదు. అయితే దాన్ని గురించిన జ్ఞానాన్ని ఎవరికివ్వాలో వారికిచ్చాడు. ఎవరికి తెలపకుండా ఉండాలని భావించాడో వారికి ఆ జ్ఞానాన్ని ఇవ్వలేదు. అంటే దేవుడు ప్రతి వ్యాధికీ మందును సృష్టించాడు. అయితే దాని జ్ఞానాన్ని ప్రతివారికీ ఇవ్వలేదు." (ముస్తదరక్ హాకిమ్)

102. ఇస్తెఖార పద్ధతి

ఎవరైతే తన ఆపదల నుంచి రక్షణ పొందాలని కోరుకుంటాడో, అలాంటి వ్యక్తి పరిశుభ్రమైన బట్టలు ధరించి ఉజూ చేయాలి. తరువాత తన కుడి ప్రక్కకు తిరిగి పడుకొని 1. అష్షమ్స్ సూరా 2. అల్లైల్ సూరా 3. ఇఖ్లాస్ సూరాలను ఏడేసి సార్లు పఠించాలి. తరువాత ఇలా ప్రార్థించాలి :

"అల్లాహుమ్మ అరినీ ఫీ మనాహీ కజా వ కజా (మీరు అనుకొన్న పనిని ప్రస్తావించాలి) అజ్ అల్‌లీ మిన్‌అమ్రీ ఫరజన్ వ అరినీ ఫీ మనాహీ మా అస్‌త ఆమిలూ అలా ఇజాబతి దఅవతీ." ఇది అత్యధిక ధర్మవేత్తల పద్ధతి.

ఒకవేళ మీరు తలచిన పనిని గురించి ఆరోజు రాత్రి కలలో చూసినట్లైతే సరేసరి. లేకపోతే రెండవరాత్రి కూడా ఇలాగే చేయాలి. అప్పటికీ కాకపోతే ఇలా వరుసగా ఏడు రాత్రులు చేయాలి. దైవం తలిస్తే ఏడవరాత్రి తప్పక ఫలితం ముందుకు వస్తుంది. (షాహ్ వలియుల్లాహ్)

ఇస్తెఖారహ్ అంటే శ్రేయస్సు కోరటం అని అర్థం. అంటే శుభాన్ని ఆశించటం. ఇది ప్రశ్న, శకునం లాంటిది కాదు. ఇది కరుణామయుడైన

అల్లాహ్‌తో దాసుడు, తనకు మేలు చేయమని అర్థించటం. ఆయనే కదా ఆపదలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ ఆదుకునేవాడు, మార్గం చూపేవాడు. కనుక ఆయన్నే శ్రేయస్సును, సద్బుద్ధిని ప్రసాదించమని వేడుకోవాలి.

103. దుస్థితిలో, ఆహారసమృద్ధికై దుఆలు

హజ్రత్ ఇబ్నెఅబ్బాస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఎవరైతే ఇస్తెగ్‌ఫార్‌ను తనపై తప్పనిసరి చేసుకున్నాడో అతను ప్రతి దుస్థితి నుండి కాపాడుకున్నట్లే, ప్రతి దుఃఖం నుంచి అతను విముక్తి పొందినట్లే. అతను ఊహించని చోటి నుండి అతనికి ఉపాధి ప్రసాదించటం జరుగుతుంది." (అబూదావూద్, నసాయి)

కష్టాల నుంచి, ప్రమాదాల నుంచి బయటపడాలంటే రెండే రెండు మార్గాలున్నాయి. ఒకటి ఎడతెగకుండా 'ఇస్తెగ్‌ఫార్' పఠించటం, రెండవది దానధర్మాలు చేయటం. 'ఇస్తెగ్‌ఫార్'లో అనేక రకాలున్నాయి. అన్నీ సరియైనవే.

"అల్లాహుమ్మ అన్‌త రబ్బీ లాఇలాహ ఇల్లా అన్‌త ఖలఖ్‌తనీ వఅనా అబ్‌దుక వఅనా అలా అహ్‌దిక వ‌అ్‌దిక మస్‌తతఅ్‌తు అఊజుబిక మిన్‌షర్రిమా సనఅ్‌తు అబూఉలక బిని'మతిక అలయ్య వ అబూఉ బిజన్‌బి ఫగ్‌ఫిర్‌లీ ఫఇన్నహూ లా యగ్‌ఫిరుజ్జునూబ ఇల్లా అన్‌త."

హజ్రత్ ఆదమ్ (అ) ఇలా ప్రార్థించారు : "రబ్బనా జలమ్‌నా వ ఇల్లమ్ తగ్‌ఫిర్‌లనా వ తర్‌హమ్‌నా లనకూనన్న మినల్ ఖాసిరీన్." (ఆరాఫ్ : 23)

భావం : "ప్రభూ! (మేము ఆత్మవంచనకు పాల్పడి) మాకు మేమే అన్యాయం చేసుకున్నాం. (ఇక నీవే మాకు దిక్కు) నీవు మమ్మల్ని కనికరించి క్షమించకపోతే మేము సర్వనాశనమైపోతాము." (ఖుర్‌ఆన్-7:23)

104. అల్‌ఫాతిహా - స్వస్థత సూరా

ఖుర్‌ఆన్‌లోని ఈ మొదటి సూరాను ధర్మవేత్తలందరూ ఘనమైన సూరాగా పేర్కొన్నారు. ఇమామ్ బుఖారీ (రహ్మాలై) దీనిని 'అజీమ్' (గొప్ప) సూరా అని ప్రస్తావించేవారు. దైవప్రవక్త (స) "ఫాతిహతుల్ కితాబి షిఫాఉన్ లికుల్లి దాయిన్." (ఫాతిహా సూరాలో ప్రతి వ్యాధికి మందు ఉంది) అన్నారు.

(1) బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్‌లోని 'మీమ్'ను అల్‌హమ్‌ద్‌తో కలిపి 41 సార్లు పఠించి వ్యాధిగ్రస్తునిపై ఊదాలి. దైవం తలిస్తే స్వస్థత లభిస్తుంది.

(2) ఫజర్ వేళ సున్నత్, ఫర్జ్ నమాజ్‌ల మధ్య 41 సార్లు బిస్మిల్లాహ్‌తో పాటు చదివితే వ్యాధి నుంచి స్వస్థత లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా కళ్ళకలక వ్యాధి దూరమవుతుంది. రుణగ్రస్తునికి రుణభారం నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. బలహీనునికి వెంటనే శక్తి చేకూరుతుంది.

(3) ఫజర్ నమాజ్ తరువాత ఫాతిహా సూరాను 125 సార్లు పఠిస్తే ఇన్షా అల్లాహ్ (దైవం తలిస్తే) అనుకున్న పని నెరవేరుతుంది.

(4) అల్లామా అహ్మదుద్దయిరబీ (రహ్మా) : శరీరంలో ఎక్కడైనా నొప్పి ఉంటే అక్కడ చెయ్యిపెట్టి, ఏడుసార్లు ఫాతిహా సూరా పఠించి స్వస్థత కొరకు దుఆ చేస్తే ఇన్షాఅల్లాహ్ బాధ నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. (ఫతహుల్ మజీద్)

(6) ఇబ్నెమసూద్ (రజి) ప్రకారం ఫాతిహా సూరా విషానికి విరుగుడుగా కూడా పనిచేస్తుంది. (దారమి)

105. ఆయతుల్ కుర్సీ

ఖుర్‌ఆన్‌ని బఖర సూరాలో 255వ సూక్తిని ఆయతుల్ కుర్సీ అంటారు. ఈ సూక్తి (ఆయత్) ఎంతో శుభప్రదమైనది, ఘనమైనదీ. హజ్రత్ ఉబై బిన్ కాబ్ (రజి) ఉల్లేఖనంలో దీనిని "ఆజమ్ ఆయతుల్లాహ్" అని పేర్కొనటం జరిగింది. (ముస్లిం); హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనంలో దీనిని "సయ్యదుల్ ఆయాత్ అల్ ఖుర్‌ఆన్" అని పేర్కొన్నారు. (తిర్మిజి)

శ్లేష్మం, కళ్ళె వ్యాధి కొరకు చిన్న చిన్న ఏడు ఉప్పు కణికలపై ఏడు సార్లు ఆయతుల్ కుర్సీ పఠించి ఊదాలి. ఏడు రోజులు వరుసగా పరగడుపున రోజు కొకటి చొప్పున ఈ కణికల్ని తినాలి. ఇన్షాఅల్లాహ్ స్వస్థత లభిస్తుంది.

మూర్ఛవ్యాధిగ్రస్తులపై ఈ ఆయత్‌ను పదకొండుసార్లు చదివి ఊదితే అత్యంత ప్రభావవంతంగా, లాభదాయకంగా వుంటుంది. కాలేయం నొప్పికి, గుండెదడకు ఆయతుల్ కుర్సీని మూడుసార్లు శుభ్రమైన పాత్రలో వ్రాసి ఆపై

దానిని నీటితో కడిగి (ఆ నీటిని వృధాచేయకుండా భద్రపరచి) ఆ నీటిని వ్యాధిగ్రస్తునికి త్రాగించాలి. ఇన్షాఅల్లాహ్ తప్పక స్వస్థత లభిస్తుంది.

ధర్మవేత్తలు ఈ ఆయత్ తాలూకు లెక్కలేనన్ని శుభాలను పేర్కొన్నారు. మరీ ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఆయతుల్ కుర్సీ పఠించి ఛాతీపై ఊదుకోవాలి. దీనివలన మనిషి పీడ కలల నుంచి, అన్ని ఆందోళన నుంచి, దోపిడీల నుంచి సురక్షితంగా వుంటాడు.

బిస్మిల్లాహ్ హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్

"అల్లాహు లా ఇలాహ ఇల్లాహువ అల్ హయ్యుల్ ఖయ్యూమ్ లాతఅ ఖుజుహూ సినతువ్c వలానౌమ్ లహూ మాఫిస్సమావాతి వ మాఫిల్ అర్జ్ మన్‌జల్లజీ యష్ఫఉ ఇన్‌దహూ ఇల్లా బియిజ్‌నిహ్ యఅలము మాబైన ఐదీహిమ్ వమా ఖల్ఫహుమ్ వలా యుహీతూన బిషైయిమ్మిన్ యిల్‌మిహీ ఇల్లా బిమాషాఅ వసిఅ కుర్‌సియ్యు హుస్సమావాతి వల్‌అర్జ్ వ లాయఊదుహూ హిఫ్‌జుహుమా వ హువల్ అలియ్యుల్ అజీమ్." (ఖుర్‌ఆన్–2 :255)

భావం : "(అసలైన ఆరాధ్యుడు) అల్లాహ్‌యే. ఆయన తప్ప మరో దేవుడు లేడు. ఆయన నిత్యజీవుడు; ఎన్నటికీ నిద్రించనివాడు; కునుకుపాట్లు కూడా పడనివాడు. భూమ్యాకాశాలలో వున్న సమస్తం ఆయనదే. ఎవరి విషయంలోనైనా సరే, ఆయన అనుమతి లేకుండా ఆయన సన్నిధిలో ఎవరు సిఫారసు చేయగలుగుతారు? వారి ముందున్న దేమిటో, వారికి గోచరించకుండా రహస్యంగా ఉన్నదేమిటో అంతా ఆయనకు తెలుసు. ఆయన తలచుకుంటే తప్ప ఆయనకున్న జ్ఞానసంపదలోని ఏ విషయం కూడా ఎవరికీ తెలియదు. ఆయన రాజ్యాధికారం భూమ్యాకాశాలను పరివేష్ఠించి ఉంది. వాటి రక్షణ ఆయనకు ఏ మాత్రం కష్టమైన పనికాదు. ఆయన సర్వాధికారి, సర్వోన్నతుడు."

అల్లామా ముహమ్మదుల్ జజరీ ఇలా సెలవిచ్చారు : "ఏ సంతానంపై, సంపదపై ఆయతుల్‌కుర్సీ పఠించి ఊదబడుతుందో లేదా ఆయతుల్ కుర్సీ లిఖించి సంపదలో పెట్టినా లేక పిల్లల మెడలో కట్టినా షైతాన్ ఆ సంపద లేక సంతానం దరిదాపులకు కూడా రాలేదు. (హిస్న్ హసీన్)

106. ఇఖ్లాస్ సూరా (వ్యాధుల స్వస్థతకు)

ఖుర్‌ఆన్‌లోని 'ఇఖ్లాస్' సూరాలో అయిదు చిన్న వాక్యాలున్నాయి. 15 పదాలున్నాయి. అత్యధిక ధర్మవేత్తల ప్రకారం నియమం తప్పక ఇఖ్లాస్ సూరా పఠించేవారికి సంపూర్ణ శ్రేయం, శుభం లభించినట్లే.

అల్లామా బూని అనుకున్న పనులు సాధించటానికి ఇంకా వ్యాధుల నుంచి విముక్తి పొందటానికి ఈ క్రింది పద్ధతుల్ని సూచించారు–

బిస్మిల్లాహ్ హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్

అల్ హమ్‌దులిల్లాహి రబ్బిల్ ఆలమీన్ వ సల్లల్లాహు అలా సయ్యిదినా ముహమ్మదిన్ వ్వ అలా ఆలిహీ వ సహ్‌బిహీ వ సల్లమ ఖుల్‌హువల్లాహు అహదున్ లైస కమిస్‌లుహీ అహదున్ లా తుసల్లిత్ అలయ్య అహదన్ వలా తుహవ్విహ్‌నీ ఇలా అహదిన్ వ అగ్‌నినీ యా రబ్బి అన్‌కుల్లి అహదిన్ బిఫజ్‌లీ.

ఖుల్‌హువల్లాహు అహద్. అల్లాహుస్సమద్. లమ్‌యలిద్ వలమ్‌యూలద్. వలమ్‌యకుcల్లహూ కుఫువc అహద్. యా మన్‌హువ ఖదీమున్ వ దాయిమున్ వ యాహయ్యు యాఖయ్యూము యాఅవ్వలు యాఆఖిరు ఇఖ్‌జి హాజతీ యాఫర్‌దు యాసమదు వ సల్లల్లాహు అలా సయ్యిదినా ముహమ్మదిన్ వ్వఅలా ఆలిహీ వ అస్‌హాబిహీ వ సల్లమ.

107. స్వస్థత చేకూర్చే సూక్తులు

ఖుర్‌ఆన్‌లోని క్రింద పేర్కొన్న ఆరు సూక్తులను 'ఆయాతె షిఫా' (స్వస్థత సూక్తులు) అంటారు. బిస్మిల్లాహ్, ఫాతిహా సూరాతో పాటు వీటిని పఠించి రోగిపై ఊదాలి. ఇన్షాఅల్లాహ్ ప్రతి వ్యాధి దూరమవుతుంది.

1. వ యష్ఫి సుదూర ఖౌమిన్ మూమినీన్. (పార 10 : రుకూ 8)

2. వ షిఫాఉన్ ల్లిమాఫిస్సుదూరి. (పార 11 : రుకూ 11)

3. యఖ్‌రుజు మిమ్ బుతూనిహా షరాయిన్ ముఖ్‌తలిఫున్ అల్‌వానహూ ఫీహి షిఫాఉన్ ల్లిన్నాస్. (పార 14 : రుకూ 15)

4. వ నునజ్జిలు మినల్ ఖుర్ఆని మా హువ షిఫాఉన్ రహ్మతుల్ల్లిల్ మూమినీన్. (పార 15 రుకూ 9)

5. వ ఇజా మరిజ్తు ఫహువ యష్ఫీన్. (పార 19, రుకూ 9)

6. ఖుల్హువ లిల్లజీన ఆమనూ హుదం వ్వషిఫాఉన్. (పార 24 : రుకూ 19)

108. సమస్త ఆపదలు నుంచి రక్షణ సూక్తులు

ఖుర్ఆన్లో "ఆయాతె సబాహ్" లేక "ఆయాతె కిఫాయతె ముహేమాత్" అనే 7 సూక్తులున్నాయి. వీటిని పఠిస్తే కష్టాలన్నీ దూరమై శాంతి లభిస్తుంది.

హజ్రత్ ఇబ్నెఅబ్బాస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ధర్మపరమైన, ప్రపంచపరమైన పనుల కొరకు "ఆయాతె సబాహ్" కన్నా శ్రేష్ఠమైన మాట లేక రక్షణనిచ్చే మార్గం మరేదీ లేదు." ఈ ఏడు సూక్తులను ప్రతి రోజు ఏడుసార్లు పఠించాలి. చివర్లో దురూద్ పఠించటం సజ్జనుల సంప్రదాయంగా మారింది.

1. ఇన్ తజ్తనిబూ కబాయిర మాతున్హౌన అన్హు నుకఫ్ఫిర్ అన్కుమ్ సయ్యిఆతికుమ్ వ మద్ఖిల్కుమ్ ముద్ఖలన్ కరీమా. (4:31)

2. వలా తతమన్నవ్ మాఫజ్జలల్లాహు బిహీ బఅ్జకుమ్ అలా బఅ్జ్ లిర్రిజాలి నసీబుమ్మిమ్మక్ తసబూ వలిన్నిసాయి నసీబుమ్మిమ్మక్ తసబ్న్ వస్ అలుల్లాహ మిన్ఫజ్లిహీ ఇన్నల్లాహ కాన బికుల్లి షైయిన్అలీమా. (4:32)

3. ఇన్నల్లాహ లాయజ్లిము మిస్ఖాలజర్రహ్ వయిన్ తకు హసనతయ్ం యుజాయిఫ్హా వయుఅ్తి మిల్లదున్హు అజ్రన్ అజీమా. (4:40)

4. ఇన్నల్లాహ లాయగ్ఫిరు అయ్ం యుష్రకబిహీ వయగ్ఫిరు మాదూన జాలిక లిమయ్ంయషాఅ్ వమయ్ం యుష్రిక్బిల్లాహి ఫఖదిఫ్తరా యిస్మన్ అజీమా. (4:48)

5. వలౌ అన్నహుమ్ ఇజ్జలమూ అన్ఫుసహుమ్ జాఊక ఫస్తగ్ఫరుల్లాహ వస్తగ్ఫర లహుముల్ రసూలు లవజదుల్లాహ తవ్వాబర్రహీమా. (4:64)

6. వమయ్ం యఅ్మల్ సూఅన్ అవ్ యజ్లిమ్ నఫ్సహూ సుమ్మ యస్తగ్ఫిరిల్లాహ యజిదిల్లాహ గఫూరర్రహీమా. (4:110)

7. మా యఫ్ అలుల్లాహు బిఅజాబికుమ్ యిన్షకర్తుమ్ వఆమన్తుమ్ వకానల్లాహు షాకిరన్ అలీమా. (4:147)

109. పది "ఖాఫ్"లతో ఉన్న ఐదు సూక్తులు

(దీర్ఘాయుష్షు ఇంకా ఆరోగ్యం, శుభాభివృద్ధుల కొరకు)

ఖుర్ఆన్లో ప్రతిదానిలో పదేసి "ఖాఫ్"లున్న అయిదు సూక్తులున్నాయి. వాటి రహస్యాలు, లాభాలు అనేకం ఉన్నాయి.

హజ్రత్ ఆయెషా సిద్దీఖ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : ఎవరైతే శుక్రవారం రోజు ఈ సూక్తులను వ్రాసి, వాటిని కడిగిన తరువాత ఆ నీటిని త్రాగుతారో వారికి వెయ్యివిధాల స్వస్థత, వెయ్యి రకాల ఆరోగ్యం, వెయ్యి రకాల కారుణ్యానుగ్రహాలు లభిస్తాయి. వెయ్యి సాధుస్వభావాలు, వెయ్యి ధైర్యస్థయిర్యాలు, వెయ్యి కాంతులు అతనిలో ప్రవేశిస్తాయి. సమస్త వ్యాధులు, ఆందోళనలు, దుఃఖాలు అతని నుంచి దూరమైపోతాయి." (తఫ్సీరుల్ కవాఫీ)

హజ్రత్ సల్మాన్ఫార్సీ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ఈ సూక్తులను పఠించేవాని ఆయుష్షు పెరుగుతుంది; అతని పాపాలు క్షమించబడతాయి; అతని కోరికలు నెరవేరుతాయి." (తఫ్సీరుల్ అరాయిస్)

(1) అలమ్తర ఇలల్ మలయి మిమ్ బనీఇస్రాయీల మిమ్ బఅ్ది మూసా ఇజ్ఖాలూ లినబియ్యిల్లాహు ముబ్అస్లనా మలికన్నుఖాతిల్ ఫీసబీలిల్లాహ్ ఖాలహల్ అసైతుమ్ యిన్ కుతిబ అలైకుముల్ ఖితాలు అల్లాతుఖాతిలూ ఖాలూ వమాలనా అల్లా మఖాతిల ఫీసబీలిల్లాహ్ వఖద్ ఉఖ్రిజ్నా మిన్ దియారినా వఅబ్నాయినా ఫలమ్మా కుతిబ అలైహిముల్ ఖితాలు తవల్లౌ యిల్లా ఖలీలమ్మిన్హుమ్ వల్లాహు అలీముమ్ బిజ్జాలిమీన్. (2:246)

(2) లఖద్ సమిఅల్లాహు ఖాలల్లజీన ఖాలూ ఇన్నల్లాహ ఫఖీరువ్ం వనహ్ను అగ్నియాఅ్ సనక్తుబు మా ఖాలూ వఖత్లహుముల్ అమ్బియాఅ బిగైరి హఖ్ఖివ్ం వనఖూలు జూఖూ అజాబల్ హరీఖ్. (3:181)

(3) అలమ్తర ఇలల్లజీన ఖీలలహుమ్ కుఫ్ఫూ ఐదియకుమ్ వఅఖీముస్సలాత వఆతుజ్జకాహ్ ఫలమ్మాకుతిబ అలైహిముల్ ఖితాలుయిజా ఫరీ ఖుమ్మిన్

హుమ్ యఖ్షౌనన్నాస కఖష్యతిల్లాహి అవ్అషద్ద ఖష్యహ్ వఖాలూ రబ్బనా లిమ కతబ్త అలైనల్ ఖితాల్ లౌలాఅఖ్ఖర్తనా ఇలాఅజలిన్ ఖరీబ్ ఖుల్ మతా ఉద్దున్ యాఖలీల్ వల్ఆఖిరతు ఖైరుల్లి మనిత్తఖా వలా తుజ్లమూన ఫతీలా. (4:77)

(4) వత్లు అలైహిమ్ నబఅబ్నై ఆదమ బిల్హఖ్ఖి యిజ్ఖర్రబా ఖుర్బానన్ ఫతుఖుబ్బిల మిన్అహ్దిహిమా వలమ్యుతఖబ్బల్ మినల్ఆఖిర్ ఖాల లాఅఖతులన్నక ఖాలయిన్నమా యతఖబ్బలుల్లాహు మినల్ముత్తఖీన్. (5:27)

(5) ఖుల్ మర్రబ్బుస్సమావాతి వల్అర్జ్ ఖులిల్లాహు ఖుల్ అఫత్తఖజ్తుమ్ మిన్దూనిహీ అవ్లియాఅ లయమ్లికూన లిఅన్ఫుసిహిమ్ నఫ్అవ్ఁ వలా జర్రా ఖుల్ హల్యస్తవిల్ అఅ్మా వల్బసీరు అమ్హల్ తస్తవిజ్జులుమాతు వన్నూర్ అమ్జఅలులిల్లాహి షురకాఅ ఖలఖూ కఖల్ఖిహీ ఫతషా బహల్ ఖల్ఖు అలైహిమ్ ఖులిల్లాహు ఖాలిఖు కుల్లిషైయిన్ఁవహువల్ వాహిదుల్ ఖహ్హార్. (13:16)

("ఖయ్యూమున్ యర్జుఖు మఁయ్యషాఉల్ ఖువ్వత"– 3సార్లు చదవాలి).

110. వ్యాధిని, నష్టాన్ని దూరం చేసే సూక్తులు

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒకరోజు దైవప్రవక్త (స) బజారున వెళుతుండగా ఓ బక్కచిక్కిన వ్యక్తిపై ఆయన (స) దృష్టిపడింది. అప్పుడాయన (స) 'నీ పరిస్థితి ఎందుకిలా మారింది' అని అడిగారు. దానికా వ్యక్తి, 'దైవప్రవక్తా! వ్యాధి వల్ల వచ్చిన కష్టనష్టాలతో నా పరిస్థితి ఇలా తయారయ్యింది' అని చెప్పాడు. తరువాత దైవప్రవక్త (స) 'నేను నీ వ్యాధిని, కష్టనష్టాలను దూరంచేసే సూక్తి చెప్పనా?' అన్నారు. ఆ తర్వాత ఆయన ఈ క్రింది సూక్తి పఠించమని చెప్పారు" :

(తవక్కల్తు అలల్ హయ్యిల్లజీ లా యమూతు) వల్ హమ్దులిల్లాహిల్లజీ లమ్యత్తఖిజ్ వలదఁవ్వలమ్ యకుఁల్లహూ షరీకున్ ఫిల్ ముల్కి వలమ్ యకుఁల్లహు వలియ్యున్ మ్మినజ్జుల్లి వ కబ్బిర్హు తక్బీరా. (17:111)

(అర్థం: నేను నిత్యజీవుడు, మరణం లేనివాడైన దేవునిపై నమ్మకముంచుతున్నాను. స్తుతిస్తోత్రాలకు దేవుడే అర్హుడు. ఆయన ఎవర్నీ కొడుకుగా చేసుకో

లేదు. విశ్వసార్వభౌమత్వంలో ఆయనకెవరూ భాగస్వాములులేరు. ఒకరి సహాయ సహకారాలపై ఆధారపడటానికి ఆయన ఎంతమాత్రం అశక్తుడు, అసమర్థుడు కాదు. ఆయన ఔన్నత్యాన్ని, అద్భుత శక్తిసామర్థ్యాలను ఘనంగా కీర్తించండి.)

111. ఆందోళనను, దుఃఖాన్ని పోగొట్టే ప్రార్థన

హజ్రత్ ఇబ్నెమసూద్ (రజి) ఇలా ఉల్లేఖించారు : దైవప్రవక్త (స) ఎప్పుడైనా ఆందోళన, దుఃఖం కలిగితే ఈ విధంగా దుఆ చేసేవారు :

"యాహయ్యు యాఖయ్యూమ్ బిరహ్మతిక లస్తఘీజు." (హాకిమ్, తిర్మిజి) (అర్థం : నిత్యజీవుడు, శాశ్వితుడయిన దేవా! నేను నాపై నీ కారుణ్యం కొరకు నిన్ను వేడుకుంటున్నాను.)

హజ్రత్ సఅద్ బిన్ అబీవఖ్ఖాస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి: జున్నూన్ (అలైహి) చేప కడుపులో ఉన్నప్పుడు ఈ దుఆ చేశారు :

"లా ఇలాహ ఇల్లాఅన్త సుబ్హానక ఇన్నీ కున్తు మినజ్జాలిమీన్." (అర్థం : నీవు తప్ప మరే ఆరాధ్యుడు లేడు. నీవు పరమ పవిత్రుడవు. నిజంగా నేను దుర్మార్గుల్లో చేరిపోయాను.)

ఒకతను "దైవప్రవక్తా! ఈ దుఆ యూనుస్ (అలై) కొరకు ప్రత్యేకమా? లేక సాధారణ ముస్లింల కొరకు కూడానా? దానికి దైవప్రవక్త (స) "నీవు దేవుని మాట వినలేదా?" అని అన్నారు. (అహ్మద్, అబుల్ ఇలా మూసిల్, నిసాయి)

"వనజ్జయ్నాహు మినల్గమ్మి వ కజాలిక నున్జిల్ మూమినీన్." (అంబియా : 88) (అర్థం : మేమతని మొర స్వీకరించాము, ఆ అంధకారం నుంచి విముక్తి కలిగించాం. ఇలా మేము విశ్వాసులకు విముక్తి కలిగిస్తాం.)

112. విచారాన్ని, ఆందోళనను పోగొట్టే ప్రార్థన

మానవుడు సహజంగా చాలా బలహీనుడు, తొందరపడే నైజం కలవాడు. అపార శక్తియుక్తులు, సామర్థ్యాలు ఉన్నప్పటికీ కాస్తంత మాట లేక సంఘటన అతడ్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తుంది. అయితే నిజమైన దైవదాసులు ఎలాంటి

దుస్సంఘటనల్లో కూడా స్థయిర్యాన్ని వీడరు, ఆందోళన చెందరు. దైవప్రవక్త (స) "ఈ క్రింది దుఆ పఠించాక దేవుని శరణు వేడుకొని "హస్‌బునల్లాహు వ నిఅమల్ వకీల్" అనే వచనాలతో ముగించాలి" అన్నారు. (బుఖారి షరీఫ్)

"లా ఇలాహ ఇల్లల్లాహుల్ హలీముల్ కరీమ్ రబ్బుస్సమావాతి సబ్‌యి వ రబ్బుల్ అర్షిల్ అజీమి అల్‌హమ్‌దులిల్లాహి రబ్బిల్ ఆలమీన అల్లాహుమ్మ ఇన్నీ అవూజుబిక మిన్‌షర్రి ఇబాదిక హస్‌బునల్లాహు వ నిఅమల్ వకీల్."

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) విచారం, ఆందోళన సమయాల్లో క్రింది దుఆ చేయాలని చెప్పారు. (సుననె హాకిమ్) :

"తవక్కల్‌తు అలల్ హయ్యిల్లజీ లా యమూతు. వల్‌హమ్‌దులిల్లాహిల్లజీ లమ్ యత్తఖిజ్ వలదా వ్వలమ్ యకుఁల్లహూ షరీకున్ ఫిల్‌ముల్కి వలమ్ యకుఁల్లహూ వలియ్యున్ మినజ్జుల్లి వ కబ్బిర్‌హు తక్‌బీరా."

113. ఆపదలు, బాధల్లో రక్షణ కొరకు

ఈ క్రింది ఫలప్రదమైన పది దుఆలను ఏడేసిసార్లు సూర్యోదయానికి, సూర్యాస్తమయాలకు ముందు పఠించటం ఎంతైనా మంచిది.

1. ఫాతిహా సూరా 2. అన్నాస్ సూరా 3. ఫలఖ్ సూరా 4. ఇఖ్లాస్ సూరా 5. కాఫిరూన్ సూరా 6. ఆయతుల్ కుర్సీ 7. కలిమ తమ్‌హీద్ 8. ఈ దురూద్: "అల్లాహుమ్మ సల్లిఅలా ముహమ్మదిన్ అబ్‌దిక వ హబీబిక వ నబియ్యిక వ రసూలిక నబియ్యిల్‌ఉమ్మి వ అలా ఆలి ముహమ్మదిఁ వ్వబారిక్ వసల్లిమ్." 9. ఈ దుఆ : "అల్లాహుమ్మగ్‌ఫిర్ లిజమీయిల్ మూమినీన వల్ మూమినాతి వల్ ముస్‌లిమీన వల్ ముస్‌లిమాతిల్ అహ్‌యాయి మిన్‌హుమ్ వల్ అమ్‌వాతి ఇన్నక ముజీబుద్దఅవాతి వ రాఫిఉద్దరజాతి యా ఖాజియల్ హాజాతి బిరహ్మతిక యా అర్‌హమర్రాహిమీన్." 10. "అల్లాహుమ్మ యారబ్బీ అఫ్‌యిల్ బీ వబిహిమ్ ఆజిలన్ వ్వఆజిలన్ ఫీద్దునియా వల్‌ఆఖిరతి మాఅన్త అహ్‌లుహ్ వలా తఫ్‌అల్ బినా మానహ్‌నులహు అహ్‌లున్ ఇన్నక గఫూరున్ జవ్వాదున్ కరీమున్ మ్మలికున్ బర్రున్ ర్రవూఫున్ ర్రహీమ్.

114. రోగిపై మంత్రించి ఊదటం

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఇలా ఉల్లేఖించారు : "ఒకసారి నేను జబ్బు పడ్డాను. దైవప్రవక్త (స) నన్ను పరామర్శించడానికి వచ్చి 'జిబ్రీల్ స్వయంగా పఠించి నాపై ఊదిన ఆ దుఆను మీపై ఊదనా?' అని అన్నారు. 'నా తల్లి దండ్రులు మీపై అర్పితం. తప్పకుండా అలానే చెయ్యండి దైవప్రవక్తా" అని విన్నవించాను నేను. ఆపై ఆయన (స) ఈ దుఆ పఠించి నాపై ఊదారు.

"బిస్మిల్లాహి అర్‌ఖీ'క వల్లాహు యష్‌ఫీ'క మిన్‌కుల్లి దాయిన్ ఫీ'క వ మిన్ షర్రి నఫ్ఫాసాతి ఫిల్‌ఉఖది వ మిన్‌షర్రి హాసిదిన్ ఇజాహసద్." (హాకిమ్, ఇబ్నెమాజ, సియూతి)

(2) దైవప్రవక్త (స) ఈ వచనాలు పఠించి అబూసయీద్ ఖుద్రీ (రజి) గారిపై ఊదారు : (ముస్లిమ్, తిర్మిజి, నసాయి)

"బిస్మిల్లాహి అర్‌ఖీ'క మిన్‌కుల్లి షయ్యిన్ యూజీ'క వ మిన్‌షర్రి కుల్లి నఫ్సిన్ వ్వఅయినిన్ హాసిదిన్ అల్లాహు యష్‌ఫీ'క బిస్మిల్లాహి అర్‌ఖీ'క."

115. కంటి చూపు కొరకు

(1) లయిస్ బిన్ సఅద్ ఉల్లేఖనం : "అఖ్బా బిన్ నాఫె అంధుడైపోయాక మళ్ళీ అతనికి చూపు రావటం చూసి 'నీకు దేవుడు మళ్ళీ చూపు ఎలా ప్రసాదించాడ'ని నేనతడ్ని అడిగాను. దానికితను ఇలా సమాధానం ఇచ్చాడు : "నా కలలో ఎవరో వచ్చి ఈ వచనాలు పఠించమని చెప్పారు. అలాగే నేనీ దుఆ పఠించాను. దేవుడు మళ్ళీ నాకు చూపు ప్రసాదించాడు."

"యా ఖరీబు యా ముజీబు యా సమీఉద్దుఆయి యా లతీఫన్‌ల్లిమా యషాఉ ఉర్‌దూ అలయ్యా బసరీ."

(2) ఖాజా ఫరీదుద్దీన్ (రహ్మలై) ద్వారా (షుర్‌జీ ఆధారంగా) కథనం: "ఎవరైతే ఈ (కింది) ఆయత్‌ను ఏడుసార్లు, తర్వాత దురూద్‌ను ఏడుసార్లు పఠించి తన చేతివ్రేళ్ళ గోళ్ళపై ఊది తరువాత ఆ గోళ్ళను తన కళ్ళకు అద్దుకుంటే కోల్పోయిన అతని చూపు మళ్ళీ వస్తుంది."

"ఫ కషఫ్‌నా అన్‌క గితాఉక ఫబసరుకల్ యౌమ హదీద్."

హజ్రత్ షాహ్ వలియుల్లాహ్ ముహద్దిస్ దహల్వీ (రహ్మ) కూడా "ఖౌల్ జమీల్"లో దీన్ని ప్రస్తావించారు.

116. తలనొప్పి, పంటినొప్పి, కంటినొప్పులకు

హజ్రత్ జాఫర్ సాదిఖ్ (రజి) కథనం : "తలనొప్పి తగ్గటానికి తలను మర్దన చేసి ఈ దుఆ పఠించాలి :

"అఊజుబిల్లాహిల్లజీ సకనలహూ ఫల్‌బర్రి వల్ బహ్రి వమాఫిస్సమా వాతి వల్‌అర్‌జి వహువస్సమీఉల్ అలీమ్."

(2) పార్శ్వపు తలనొప్పికి క్రింది పవిత్ర నామాలను వ్రాసి తలపై కట్టాలి.

"బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్. యా ఫత్తాహ్ (3 సార్లు), యా వహ్హాబ్ (3 సార్లు), యా రహీం (3 సార్లు)"

(3) పంటి నొప్పికి ఈ ఆయత్‌ను ఓ కాగితంపై వ్రాసి నొప్పివున్న పంటిపై పెట్టాలి. "లికుల్లి నబాయిన్ ముస్‌తఖర్రున్ వ సౌఫతాఅలమూన్."

(4) ఇమామ్ షాఫయి (రహ్మలై)తో ఓ వ్యక్తి వచ్చి కళ్ళు నొప్పిగా ఉన్నాయని విన్నవించుకున్నాడు. అతనికి షాఫయి (రహ్మ) ఈ క్రింది ఆయత్‌ను వ్రాసిచ్చి తాయెత్తుగా కట్టుకోమని చెప్పారు :

బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్, ఫకషఫ్‌నా అన్‌క గితాఅక ఫబుసరకల్ యౌమ హదీద్. ఖుల్‌హువ లిల్లజీన ఆమనూ హుదన్ వ్వషిఫావున్.

అల్లాహ్ ఆజ్ఞతో ఆ వ్యక్తి స్వస్థత పొందాడు.

117. స్త్రీల కొరకు

(2) హజ్రత్ షాహ్ వలియుల్లాహ్ ముహద్దిస్ దహెల్వీ (రహ్మ) కథనం: "ఓ గొప్ప వ్యక్తి నాకిలా చెప్పారు– 'ఎవరికైనా పిల్లవాడు పుట్టి చనిపోతూవుంటే అలాంటివారు వాము, మిరియాలు తీసుకొని సోమవారం నాడు మధ్యాహ్నం 40 సార్లు అష్షమ్స్ సూరా పఠించాలి. దానికి ముందు దురూద్ షరీఫ్ పఠించాలి

సూరా పఠించాక కూడా దురూద్ పఠించాలి. గర్భం దాల్చినప్పటి నుంచి పిల్లవాడు పాలు విడిచేవరకు ఆ స్త్రీ ఈ వాము, మిరియాలను తినాలి. అల్లాహ్ తలిస్తే ఆ పిల్లవాడు దీర్ఘాయుష్మంతుడై జీవిస్తాడు.

118. చిన్న పిల్లల సంరక్షణ

దైవప్రవక్త (స) ఈ దుఆ పఠించి హసన్, హుసైన్ (రజి)లపై ఊదేవారు. అప్పుడిలా చెప్పేవారు– "మీ తాతముత్తాతలు ఇబ్రాహీమ్, ఇస్మాయీల్, యాఖూబ్ (అలైహి)లు కూడా ఈ దుఆనే పఠించేవారు." (ముస్లిం)

బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీం– అఊజు బికలిమాతిల్లాహి ష్షామ్మాతి కుల్లిహా మిన్‌షర్రి మా ఖలఖ బిస్మిల్లాహిల్లజీ లాయజుర్రు మఆస్మిహీ షయ్యున్ ఫిల్‌అర్‌జి వలాఫిస్సమాయి వహువస్సమీవుల్ అలీమ్ వలాహౌల వలా ఖువ్వత ఇల్లా బిల్లా హిల్ అలియ్యుల్ అజీమ్.

(2) దిష్టి తగులకుండా ఉండేందుకు మొదట్లో, చివర్లోనూ దురూద్ పఠించి క్రింది దుఆ చదివి పిల్లవానిపై ఊదాలి– 'వ ఇన్‌య్యకాదుల్లజీన కఫరూ యుజ్‌లిఖూనక బిఅబ్‌సారిహిమ్ లమ్మా సమీఉజ్జిక్ర వ యఖూలూనన్నహూ లమజ్‌నూన వమాహువ ఇల్లాజిక్రున్ లిల్‌ఆలమీన్.'

119. చెడు చూపు (దిష్టి) నుంచి రక్షణ

హకీమ్ బిన్ హజామ్ (రజి) గారి ద్వారా ఉల్లేఖనం : దైవప్రవక్త (స) ఏదైనా వస్తువును చూసినప్పుడు అది సుందరంగా కనిపిస్తే, దానికి ఎవరి దిష్టిఅయినా తగలదు కదా అని సందేహించేవారు. ఆపై ఆయన ఈవిధంగా ప్రార్థించేవారు : "ఓ అల్లాహ్ ఇందులో సమృద్ధిని ప్రసాదించు. ఇంకా దీన్ని చెడు చూపుల నుంచి కాపాడు." (ముస్లిం)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ఒక వ్యక్తి తనలోగాని, తన సంపదలోగాని లేక తోటిముస్లింలోగాని ఏదైనా తన కిష్టమైన మంచి వస్తువును చూస్తే వెంటనే అందులో సమృద్ధినివ్వాలని దైవాన్ని వేడుకోవాలి (అల్లాహుమ్మ బారిక్ ఫీహి) ఎందుకంటే దిష్టి తగలటం సహజం." (సుననె నసాయి, ఇబ్నెమాజ)

6వ అధ్యాయం : ఆహార సేవనం - మర్యాదలు

మహాప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) ఆహార నియమాలకు సంబంధించి ఎన్నో విషయాలు తెలిపారు. ఆహారం ఎలా తినాలి? మొదలైనవి.

120. ధర్మసమ్మతమైన ఆహారం

ఆహారం ధర్మసమ్మతం అవడం లేదా కాకపోవడంలో రెండు షరతులు ఉన్నాయి. ఒకటి, అది ధర్మయుక్తంగా సంపాదించినదై ఉండాలి, రెండోది, పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. దేవుడిలా సెలవిస్తున్నాడు :

"మానవులారా! మీరు ప్రపంచంలో లభించే ధర్మసమ్మతమైన పరిశుద్ధ పదార్థాలే తినండి. (అల్ బఖర : 168)

(1) ధర్మసమ్మతమైనది : అంటే ధర్మశాస్త్రం (షరీఅత్) అనుమతించిన వస్తువు. ఉదా ॥ పాలు, నెయ్యి, పళ్ళు, కూరగాయలు, ధర్మసమ్మతమైన పక్షులు, పశువుల మాంసం. ఈ షరతులతోపాటు అది ధర్మయుక్తంగా సంపాదించినదై ఉండాలి. అంటే అక్రమ పద్ధతుల ద్వారా సంపాదించినది కాకూడదు.

(2) పరిశుద్ధమైనది : ఆహారం రూపేణా అది ధర్మసమ్మతమైనప్పటికీ పరిశుద్ధమైనదై ఉండాలి. అది హలాల్ పదార్థమైనా, పానీయమైనా; ధర్మపరంగా సంపాదించినా అందులో అపరిశుభ్రత, అశుద్ధత ఉంటే దాన్ని తినకూడదు.

కోడిమాంసం ధర్మసమ్మతమైనదే. కాని అది దొంగతనంతో సంపాదించి నది కాకూడదు, అధర్మసంపాదనతో కొన్నదై ఉండరాదు. ఇలాంటి మాంసం అశుద్ధమై పోతుంది. జిబహ్ చేయకున్నా అశుద్ధమైపోతుంది. ఇన్ని పద్ధతులు పాటించినా వంటపాత్రలో ఏదైనా అశుద్ధ వస్తువు పడిపోతే వంట చేసింది కాస్తా పూర్తిగా నిరుపయోగమవుతుంది.

121. అధర్మ ఆహారం, మృత పశువులు

"ఇన్నమా హర్రమ అలైకుముల్ మయ్యితత ...... నిస్సందేహంగా మృత పశువు మాంసం మీకు నిషిద్ధం చేయబడింది. (ఖుర్ఆన్-2:173)

(1) అల్ మయ్యితత : (మృతపశువులు) - జిబహ్ చేయకుండా వ్యాధి వల్లనో, ప్రమాదం వల్లనో లేక మరో కారణంగానో చచ్చిన జంతువు.

(2) అల్ మున్ఖనిఖా : ఊపిరాడక చచ్చిన జంతువు.

(3) అల్ మౌఖూజహ్ : దెబ్బ, గాయం తగలడం వల్ల చచ్చిన జంతువు.

(4) అల్ ముతరద్దియహ్ : పై నుంచి క్రిందపడి చచ్చిన జంతువు.

(5) అన్నతీహహ్ : కొమ్ము తాకిడివల్ల చచ్చిన జంతువు.

(6) మాకాలస్సబఅ : క్రూరమృగం వాతనబడి చచ్చిన జంతువు.

(7) మా జుబహ అలన్నుసుబ : బలిపీఠంపై కోయబడిన జంతువు. బహుదైవారాధనా భావానికి తావిచ్చే బలిపీఠంపై కోయబడిన జంతువు.

(8) మా ఉహల్లబిహీ లిగైరిల్లాహ్ : అల్లాహ్ పేరుతో కాక ఇతరుల పేరు ఉచ్చరించి జిబహ్ చేయబడిన జంతువు.

హరామ్ (నిషిద్ధ)జంతువుల వివరాలు ఖుర్ఆన్‌లో క్రింద పేర్కొన్న చోట్ల ఉన్నాయి- 2:173, 5:3, 6:118,121,145,16:115.

మృతజంతువుల మాంసం నిషిద్ధం. ఇందులో వివేకం, విచక్షణ దాగి ఉంది. చచ్చిన జంతువు మాంసం విషతుల్యంగా మారవచ్చు. అశుద్ధమైన మాంసంలో రక్తంలో హానికరమైన క్రిములు పుట్టుకువస్తాయి. జంతువును జిబహ్ చేయకపోతే దాని రక్తం బయటికి స్రవించని కారణంగా దాని విషతుల్యమైన క్రిములు, పదార్థాలు దాని శరీరంలోనే ఉండిపోతాయి.

122. కొన్ని నిషిద్ధ ఆహారాలు - పందిమాంసం

"ఆయన మీకు చచ్చిన పశువుల్ని, రక్తాన్ని, పందిమాంసాన్ని, దైవేతరులకు నైవేద్యం పెట్టిన పదార్థాలను నిషేధించాడు." (2:173)

ఈ సూక్తిలోనే కాకుండా పందిమాంసాన్ని నిషిద్ధం చేయబడిన ప్రస్తావన ఖుర్ఆన్‌లో అనేకచోట్ల వచ్చింది. ఉదా- 5:3, 6:145,16:115 వగైరా. అదేవిధంగా దైవప్రవక్త (స) పరమ అశుద్ధమైన, అసహ్యకరమైన ఈ జంతువు

మాంసాన్ని నిషేధించారు. 6:145వ సూక్తిలో సృష్టికర్త ఈ జంతువును అపవిత్ర మైనదిగా, అశుద్ధమైనదిగా పేర్కొన్నాడు.

ప్రపంచంలో అన్నిటికన్నా పంది అత్యంత అశుద్ధమైన జంతువు. ఇది మలాన్ని, అశుద్ధాన్ని తింటుంది. దీని శరీరం ఉష్ణతత్వం కలది. దీని రక్తంలో విషక్రిములుంటాయి. కాబట్టి దీని మాంసం శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా మనిషికి అనేక రుగ్మతలు తెచ్చిపెడ్తుంది.

నేటి కాలంలో పందిమాంసంపై జరిపిన అనేక పరిశోధనల్లో ఆశ్చర్య కరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. వాటి ప్రకారం పందిమాంసం తినటం వల్ల మనిషి చర్మవ్యాధులకు, కాలేయం, ప్రేగుల వ్యాధికి గురవుతాడు. విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు, మూత్రకోశానికి చెరుపు, కడుపులో క్రిములు పుట్టుకు రావటం, గుండెజబ్బులు వగైరాలు సంక్రమిస్తాయి. దీని మాంసంలో, రక్తంలో వుండే 'సోలియం' అనే క్రిమి ప్రేగులు, రక్తం ద్వారా ప్రయాణించి మెదడుకు చేరుకుంటుంది. ఈ కారణంగా మూర్ఛరోగం వచ్చే ప్రమాదముంది. పందిక్రొవ్వు తినటం వల్ల రక్తంలో కొలస్ట్రాల్ శాతం అధికమై రక్తనాళాలు ముడుచుకుపోయి రక్తప్రసరణలో స్థంభన ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా పక్షవాతం, ఆపై గుండెజబ్బులు వస్తాయి. అనివార్యమైపోతాయి. పందిమాంసం తినేవారిలో సాధారణంగా శరీరంపై చిన్నచిన్న చెమటకాయల్లా బుడిపెలు పుట్టుకొస్తాయి. తరువాత అవే ఒక చర్మవ్యాధిలా మారిపోతాయి.

ఖుర్ఆన్‌లోనేగాక, ఇన్‌జీల్ (బైబిల్)లో కూడా పందిమాంసం నిషిద్ధంగా పేర్కొనబడింది. కాని నేటి పశ్చిమదేశాలన్నీ ఈ మాంసం పట్ల మక్కువతో అలవాటు పడ్డాయన్నది వేరే విషయం. పందిమాంసం తినే జాతుల్లో లేదా వ్యక్తుల్లో సిగ్గు, లజ్జ అనే సుగుణాలు అంతరించి పశువుల్లా ప్రవర్తిస్తాయన్నది బహిరంగ రహస్యం. ఆడపంది ఒక్క మగపంది ద్వారా మాత్రమే గర్భం దాల్చదు. తరువాత ఇతర అనేక మగపందులు దానితో సంపర్కం చేశాకగాని అది గర్భం దాల్చలేదు. కాని ప్రకృతిలోని ఏ జంతువు కూడా తన జోడీతో తప్ప ఇతరులతో జతకట్టడాన్ని ఎంతమాత్రం సహించదు.

123. కొన్ని అధర్మ ఆహార పదార్థాలు- రక్తం

"ఆయన మీకు చచ్చిన పశువుల్ని, రక్తాన్ని, పందిమాంసాన్ని, దైవేతరులకు నైవేద్యం పెట్టిన పదార్థాలను నిషేధించాడు." (2:173)

రక్తం శరీరంలోని అన్ని క్రిములకు, విషాలకు, వ్యాధులకు నిలయం. దీని తాపం, వేడి అత్యధికంగా ఉంటుంది. దీనిద్వారానే దాని రోగనిర్ధారణ, చెడు ప్రభావాలను అంచనా వేయవచ్చు. దేవుడు గొప్పవిజ్ఞతతో రక్తాన్ని (హరామ్) నిషిద్ధం చేసి మానవుల్ని ఎంతో కరుణించాడు.

వైద్యపరిశోధనల ప్రకారం రక్తం త్రాగితే అది ప్రేగుల్లోకి చేరి దాని క్రిముల ద్వారా అమ్మోనియా తయారవుతుంది. దాని ఫలితంగా కాలేయం చెడిపోయి ఎన్నో వ్యాధులకు దారితీస్తుంది.

124. సారాయి - నిషిద్ధ పానీయం

"విశ్వాసులారా! మద్యం, జూదం, దైవేతరాలయాలు, పాచికల జోస్యం- ఇవన్నీ అసహ్యకరమైన పైశాచిక విషయాలు. వాటికి దూరంగా ఉండండి, మీ జీవితం సార్థకమవుతుంది. మద్యం, జూదాల ద్వారా షైతాన్ మీమధ్య విరోధం, విద్వేషబీజాలు నాటి మిమ్మల్ని దైవధ్యానం, ప్రార్థనల నుండి నిరోధించగోరు తున్నాడు. కనుక ఇకనైనా మీరు వాటిని మానుకోండి." (5:90,91)

సారాయిని ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, గోధుమలు, వగైరా పదార్థాలను పులియజేసి తయారుచేస్తారు. ఖుర్ఆన్‌లో ఇలా చెప్పబడింది :

"ఖర్జూరపండ్ల నుండి, ద్రాక్షపండ్ల నుండి కూడా మేమొక విధమైన పానీయం తీసి మీకు త్రాగడానికి ఇస్తున్నాం. దాన్ని మీరు మత్తుపానీయంగా, పరిశుద్ధ ఆహారంగా తయారుచేస్తారు. బుద్ధిమంతులకు ఇందులో కూడా గొప్ప సూచన ఉంది." (16:67)

సారాయి బుద్ధిని మందగించి, మెదడుకు చెరుపుచేస్తుంది. శరీరంలో వేడి పుట్టిస్తుంది. మంచి మనుషులలో కూడా విచక్షణ జ్ఞానం లేకుండా చేస్తుంది. మనసు, మెదడు అదుపు తప్పుతుంది. నోరు తెరిస్తే చాలు చెడు ప్రేలాపనలు

వస్తాయి. అలాంటి సమయాల్లో సమయ సందర్భాలను, పెద్దా చిన్నా, ఉచితానుచితాలను చూడకుండా జీవితంలోని గుట్టును రట్టుచేస్తాడు. నిషా స్థితిలో ఉన్న మనిషి మంచి చెడుల విచక్షణ కోల్పోతాడు.

నిషా ఒక్క మనసు, మెదడులనే చెరుపు చేయదు, మనిషి జీర్ణవ్యవస్థనే చెడగొడుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణప్రక్రియ సన్నగిల్లుతుంది. కడుపులో మంట, అగ్నిమాంద్యం, ప్రేగులకు పుండు, క్యాన్సర్ మొదలైన వ్యాధులు వస్తాయి. బాహ్యపరంగా చూస్తే సారాయి వలన గుండెజబ్బులకు కొంత ఉపశమనం లభించినట్లు అనిపిస్తుంది. కాని గుండె పరిస్థితి మారిపోయి, దెబ్బతింటుంది. గుండె దెబ్బతినటంతో కాలేయం, ఊపిరి తిత్తులపై దీని దుష్ప్రభావాలు పడతాయి. ఎక్కువగా సారాయి త్రాగటం వల్ల విరేచనాలు ఎక్కువవుతాయి. ఇలాంటి వారికి మూత్రవిసర్జన తమ అదుపాజ్ఞలో ఉండదు.

నేటి పాశ్చాత్యుల్లాగానే నాటి అజ్ఞాన కాలంలో అరబ్బులు మద్యసేవనం ఎక్కువగా చేసేవారు. సారాయి వారికి ఉగ్గుపాలతో పోయబడేది. అయితే దేవుడు వారికి ఇస్లాం మహాభాగ్యం ప్రసాదించిన కొద్దికాలంలోనే వారు మద్యపానం నుంచి శాశ్వతంగా విముక్తి చెందారు. సారాయి నిషిద్ధాజ్ఞలు అంచెలవారిగా అవతరించాయి. సారాయి నిషేధాజ్ఞలు పూర్తిగా అవతరించగానే పెదవుల వరకు వెళ్ళిన మధుపాత్రల్ని విసిరిపారేయటం జరిగింది. వాటిని పగలగొట్టడం జరిగింది. ఆరోజు మదీనా వీధుల్లో సారాయి ఏరులై పారింది.

125. మట్టి తినటం - పచార్లుచేస్తూ తినటం

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : “ఎవరైతే మట్టి తింటాడో అతను స్వయంగా తనను తాను హతమార్చుకోవటంలో సహాయపడుతున్నాడు.” (తిబ్రాని)

మట్టికి మరో చెడువస్తువు అంటనంతవరకు అది శుభ్రంగానే ఉంటుంది. అంతమాత్రాన అది తినేవస్తువు కాదు. దైవప్రవక్త (స) ఇలా తెలిపారు:

“మట్టి జీర్ణప్రక్రియలో ఎలాంటి సహాయం అందించదు, అది జీర్ణమయ్యే వస్తువూ కాదు. మట్టి జీర్ణవ్యవస్థలో నిల్వఉండి జీర్ణకోశానికి చెరుపుచేస్తుంది.”

బజారుల్లో నిల్చొని పచార్లుచేస్తూ తినటం, సభ్యతా నాగరికతలకు వ్యతిరేకం. ఆరోగ్యరక్షణకు కూడా మంచిది కాదు. నడుస్తూ, పచార్లుచేస్తూ ప్రతి వస్తువునూ తినే జంతువుల లక్షణం. అందుకే దైవప్రవక్త (స) ఇలా చెప్పారు:

“బజారులో తినటం అల్పత్వానికి నిదర్శనం.” (తిబ్రాని)

126. తినేముందు చేతులు కడుక్కోవాలి

తినేముందు కాళ్ళు చేతులు కడగటం వల్ల దారిద్ర్యం దరికి రాదు. తిన్న తర్వాత చేతులు, ముఖాన్ని కడగటం వల్ల స్థూలకాయం దూరమవుతుంది.

(1) నమాజ్ కొరకు ఉజూ : ఇందులో చేతులు, ముఖం కడగటమేగాక తలను అరిచేతులతో తడిచేసుకోవడం, కాళ్ళు కడగటం తప్పనిసరి. పుక్కిలించటం, ముక్కు నీటితో శుభ్రపరచటం (సున్నత్) సంప్రదాం.

(2) నిద్రించే ముందు చేసే ఉజూ : ఇందులో చేతులు, ముఖం శుభ్రం చేసుకోవటమే గాకుండా మూత్రవిసర్జన కూడా చేయాలి.

(3) తినేముందు చేసే ఉజూ: ఇందులో చేతులు కడగటం, పుక్కిలించటం.

హజ్రత్ సల్మాన్ ఫార్సి (రజి) ఉల్లేఖనం: “తిన్న తర్వాత వుజూచేస్తే సమృద్ధి చేకూరుతుందని ‘తౌరాత్’లో చదివాను. ఈ విషయాన్ని నేను దైవప్రవక్త (స)తో ప్రస్తావించగా ఆయన (స) ఇలా చెప్పారు : “తినే ముందు, తిన్న తర్వాత వుజూ చేయటం వల్ల శుభం, సమృద్ధి చేకూరుతాయి.” (అబూదావూద్, తిర్మిజి)

తినేముందు చేతులు కడుక్కున్న తర్వాత గుడ్డతో చేతులు తుడుచుకో కూడదు. తిన్న తర్వాతే చేతుల్ని బట్టతో తుడుచుకోవాలి. ఇదీ దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయం. తడిచేతుల్ని బట్టతో తుడుచుకోవటం వల్ల ఆ బట్టకు అంటివున్న క్రిములు లేక దుమ్ము ధూళి చేతులకు అంటుకునే ఆస్కారం వుంది.

127. తినేముందు చేయవలసిన దుఆ

దైవప్రవక్త (స) బోధనానుసారం ఒక పని ప్రారంభించే ముందు అల్లాహ్ పేరు స్మరించాలి. దానివల్ల అందులో శుభాభివృద్ధి జరుగుతుంది. అన్నం తినేముందు దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయం ఇలా ఉంది :

"బిస్మిల్లాహి వ అలా బర్కతిల్లాహి" (అర్థం : అల్లాహ్ పేరుతో, దాని శుభాభివృద్ధితో.)

ఆహారం తినేముందు తస్మియ (బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్)ను పూర్తిగా పఠించకపోయినా ఫరవాలేదు. అలాగే పశువు లేదా పక్షిని జిబహ్ చేసేటప్పుడు 'తస్మియ'కు బదులుగా 'బిస్మిల్లాహి అల్లాహుఅక్బర్' అని పఠించాలి.

128. తినేటప్పుడు కూర్చునే పద్ధతి

మహాప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) భోజన సమయంలో ఎలా కూర్చునేవారనే ప్రశ్నకు జవాబుగా క్రింది హదీసును చూడండి :

"అన్నం తినటానికి దైవప్రవక్త (స) రెండు తొడలను ఒకచోట చేర్చి, రెండు కాళ్ళపై బరువుమోపి కూర్చునేవారు. సాధారణంగా కుడి కాలిని నిలబెట్టి, ఎడమ కాలిపై కూర్చునేవారు." ఈ కూర్చునే విధానం తెలిపిన తరువాత ఉల్లేఖన కర్త దాన్నిలా వివరించారు– ఇది దైవప్రవక్త (స) దేవుడు ప్రసాదించిన ఆహారం పట్ల చూపిన అణకువ, ఆదరణలు. మనిషి ఈవిధంగా ఎంత సేపు కూర్చున్నా బడలిక అనేది దరిచేరదు.

నిల్చొని తినే (Buffer) వారిలో ఒక విధమైన గర్వం, నీలుగుడు భావన తొంగిచూస్తుంది. అలాంటివారు దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయానికి విరుద్ధంగా నడచుకోవడమే గాక, ఆహారం పట్ల అనాదరణ కూడా చూపినవారవుతారు. ఒకే టేబుల్పై ఆహారపదార్థాలన్నీ అమర్చి పెడితే వాటిని వడ్డించుకోవటం కాస్తంత కష్టమవుతుంది. పైగా అన్నీ ఒకే ప్లేట్లో పెట్టుకొని తినటం వల్ల రుచి తగ్గుతుంది. దస్తర్ఖాన్పై కూర్చుని తినటం వల్ల తక్కువ స్థలం కూడా సరి పోతుంది. ఈ పద్ధతి సమానత్వం, సోదరభావాలకు అద్దం పడుతుంది.

129. తినటంలో తొందరపాటు

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ప్రకారం దైవవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "అన్నం మీ ముందుకు వస్తే మగ్రిబ్ నమాజ్కు పూర్వమే తినండి. తొందర తొందరగా తినకండి. (బుఖారీ)

నేటి నవనాగరికులు రాత్రిపూట తినే భోజనాన్ని ఆలస్యంగా తింటారు. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినటం, ఆపై వెంటనే పడుకోవటం వల్ల అన్నం సరిగా జీర్ణం కాక జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. మధ్యాహ్నం పూట అన్నం తిన్నాక కొంచెం సేపు విశ్రమించమని, రాత్రిపూట అన్నం తిన్నాక కొంచెం సేపు అటు ఇటు నడవమని బోధించారు దైవప్రవక్త (స).

130. అల్లాహ్ పేరు పలికి కుడిచేత్తో తినాలి

అన్నం తినేటప్పుడు ఇతర అలవాట్లతో పాటు రెండు ముఖ్యమైన పనుల పట్ల శ్రద్ధ వహించటం తప్పనిసరి.

1. అల్లాహ్పేరుతో (బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్) అని పలికి ప్రారంభించాలి.

2. కుడిచేత్తో తినాలి, త్రాగాలి.

1. అమ్ర్ బిన్ అబీసలమా (రజి) ఇలా అంటున్నారు : "దైవప్రవక్త (స) నాకిలా సెలవిచ్చారు– అల్లాహ్ పేరు (బిస్మిల్లాహ్) పలికి కుడిచేత్తో తిను, నీ ముందుభాగం నుంచి తిను." (బుఖారి, ముస్లిం)

2. దైవప్రవక్త (స) ఈ విధంగా ప్రవచించారు : "మీలో ఎవరైనా అన్నం తినటం మొదలెడితే దేవుని పేరుతో ప్రారంభించండి. ఒకవేళ ప్రారంభంలో దేవుని పేరు పలకటం మరచిపోతే, చివర్లో 'బిస్మిల్లాహి అవ్వలిహీ వ ఆఖిరిహీ' అని పలకండి." (అబూదావూద్, తిర్మిజి)

3. హజ్రత్ జాబిర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : నేను దైవప్రవక్త (స) ఇలా బోధిస్తుం డగా విన్నాను– "ఎవరైనా ఇంట్లో ప్రవేశించేటప్పుడు, అన్నం తినేటప్పుడు 'బిస్మిల్లాహ్' అని పలికితే షైతాన్ తన సహచరులతో 'ఇక ఇక్కణ్ణుంచి వెళ్ళి పోదాం పదండి, ఇక్కడ మనం ఈ రాత్రీ గడపలేము, తినటానికి ఏదైనా దొరుకుతుందన్న ఆశా లేదు' అని అంటాడు. ఒకవేళ ఎవరైనా ఇంట్లో ప్రవేశించేటప్పుడు, అన్నం తినేటప్పుడు "బిస్మిల్లాహ్" అని పలకకపోతే షైతాన్ తన సహచరులతో 'ఇక మీకీ రాత్రి విశ్రమించే స్థలమూ దొరికింది, తినటానికి తిండి కూడా దొరికింది' అని అంటాడు. (ముస్లిం షరీఫ్)

4. దైవప్రవక్త (స) ఇలా ప్రవచించారు : "ఒకరోజు దైవప్రవక్త (స) తన ఆరుగురు సహచరులతో కలిసి అన్నం తింటున్నారు. అంతలో ఒక అరబ్బు వ్యక్తి వచ్చి మొత్తం అన్నాన్ని రెండు ముద్దలుగా చేసి తిన్నాడు. దైవప్రవక్త (స) అది గమనించి తన అనుచరులతో 'ఒకవేళ ఇతను అల్లాహ్ పేరుతో' ప్రారంభించి తింటే ఈ అన్నం అందరికీ సరిపోయేది' అని అన్నారు." (తిర్మిజి)

5. హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ ఉమర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "మీలో ఏ మనిషీ ఎడమచేత్తో తినకూడదు, ఎడమచేత్తో త్రాగకూడదు. ఎందుకంటే షైతాన్ ఎడమ చేత్తోనే తింటాడు, త్రాగుతాడు. (సుననె అబూదావూద్, తిర్మిజి)

131. ఆహారం దుబారా చేయటం

"తినండి, త్రాగండి. కాని హద్దులు మాత్రం మీరకండి. హద్దులు మీరే వారిని దేవుడు ఎన్నటికీ ప్రేమించడు." (7:31); "దుబారా చేయకండి. దుబారా చేసేవారిని దేవుడు ప్రేమించడు." (ఖుర్ఆన్-6:141)

తినటం, త్రాగటంలో ఖుర్ఆన్ బోధనానుసారం నడుచుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ చెడిపోవటం గాని, ఆరోగ్యం పాడయ్యే ప్రశ్నగానీ తలెత్తదు. తినటం, త్రాగటంలో దుబారా అంటే ఇదే కాదు. మితిమీరి తినటం లేక అవసరానికి మించి తినటం, త్రాగటం కూడా దుబారాగానే పరిగణించటం జరుగుతుంది.

1. తినటం, త్రాగటంలో అవసరానికి మించటం.

2. స్వభావంలోనే దుబారా దాగి వుండటం.

"అవసరం" అంటే మరో అర్థంలో "పరిమాణం" అని కూడా వస్తుంది. అంటే మనిషి తాను తిన్నదాన్ని సులభం గా జీర్ణం చేసుకోలేక పోవటం. ఇలా కడుపునిండా తినటం వల్ల మనిషికి ఎన్నో వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీటిలో మొదటిది 'అజీర్తి' సమస్య. దీనివల్ల నరాలు దెబ్బతిని ఆలోచనలు అపసవ్యంగా మారతాయి. ఇంద్రియాలు స్పర్శను కోల్పోతాయి. జీర్ణకోశం పనిచేయటం మందగిస్తుంది. పీడకలలు వస్తాయి, నిద్రలేమి ఏర్పడి దేహారోగ్యం చెడుతుంది. ఊబకాయం కూడా మితిలేకుండా తినటం వల్లనే వస్తుంది.

మనిషి తన శరీర స్వభావానికి, ఆరోగ్యానికి సరిపడే అనువైన అన్నపానీయాలనే తినాలి, త్రాగాలి. వాతావరణానికి, తన స్వభావానికి సరిపడని వాటిని సేవించరాదు. ఉదా॥ చలికాలంలో చల్లని స్వభావం కలిగిన వస్తువులు లేదా జ్వరంగా ఉన్నప్పుడు వేడి వేడి వస్తువులు వాడటం అన్నమాట.

దైవప్రవక్త (స) బోధించిన కొన్ని ఉపదేశాలు చూడండి :-

1. 'ముస్లిం ఒక పేగు నిండా తింటాడు, సత్యతిరస్కారి, కపటి ఏడు పేగుల నిండా తింటారు. (బుఖారి, ముస్లిం, తిర్మిజి)

2. ఆకలికి మించి తినేవాడ్ని దేవుడు అసహ్యంగా చూస్తాడు. (దైల్మి)

3. ప్రపంచంలో ఎక్కువగా తిన్నవాడు ప్రళయదినాన అంతే ఎక్కువగా ఆకలితో నకనకలాడుతాడు. (ఇబ్నెమాజ)

132. కడుపు నిండా తింటే వచ్చే తిప్పలు

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మితిమీరి తినేవాడి నుంచి దేవుని శరణు కోరండి." (అల్‌కామిల్ లాబిన్ అదమి)

1. డయాబెటిస్ (మధుమేహం) : కడుపునిండా తినటం వల్ల వచ్చే మొట్ట మొదటి నష్టం ఇది. మితిమీరి తినటం వల్ల జీర్ణకోశంపై పని వత్తిడి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ఇన్సులిన్ తయారీ పరిమాణం తగ్గుతుంది. ఆపై రక్తంలో సుగర్ పరిమాణం పెరిగిపోతుంది.

2. రక్తపోటు : అధికంగా తినటం వల్ల వచ్చే రెండో నష్టం రక్తపోటు.

3. పక్షవాతం : ఇది కూడా మితిమీరి తినటం వల్ల వస్తుంది. నరాలపై వత్తిడి పెరుగుతుంది. ఆపై రక్తప్రసరణలో మార్పులు వస్తాయి. నరాలపై వత్తిడి పెరగటం వల్ల దానికి ప్రభావితమైన అవయవం మెదడు నుంచి సంకేతాల్ని కోల్పోతుంది. ఫలితంగా పక్షవాతం వస్తుంది.

4. గుండె జబ్బు : జబ్బు రావటానికి ప్రధాన కారణం నరాల్లో పెరిగే వత్తిడి. దానివల్ల గుండెపై వత్తిడి పెరిగి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

5. అకాల వార్ధక్యం : అధికంగా తినటం వల్ల అవయవాలు తమ పట్టు కోల్పోయిన కారణంగా మనిషి పిన్నవయసులోనే వృద్ధాప్యానికి గురవుతాడు.

6. శరీరస్థౌల్యం : ఎక్కువగా తినటం వల్ల స్థూలకాయం వస్తుంది. ఇది మరెన్నో వ్యాధులకు కారణభూతమవుతుంది. ఉదా– కీళ్ళనొప్పులు వగైరా.

7. అజీర్తి, అపానవాయువులు, విరేచనాలు ఇంకా అనేక కడుపు నొప్పులు బయలుదేరుతాయి. అలాంటి స్థితిలో మనిషి మలమూత్ర విసర్జనలో తన అదుపాజ్ఞల్ని కోల్పోతాడు.

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "మానవుని నడుం నిటారుగా నిలబెట్టు కోటానికి కొన్ని ముద్దల ఆహారం సరిపోతుంది. ఒకవేళ అంతగా తినాలనిపిస్తే కడుపులోని ఒక భాగం అన్నం, రెండోభాగం నీటితో నింపి మూడో భాగాన్ని గాలి పీల్చటానికి వదలేయాలి."

133. కొద్ది కొద్దిగా తినటం

హజ్రత్ జబ్లా బిన్ సుహైమ్ ఉల్లేఖనం : "అది కరువు కాటకాలు తాండవించిన కాలం. నేను ఇబ్నెజుబైర్ (రజి)తో ఉన్నాను. తినటానికి మాకు ఖర్జూరాలు ఇవ్వబడేవి. మేము ఖర్జూరాలు తింటూవుండగా అబ్దుల్లా బిన్ ఉమర్ (రజి) మా ముందు నుంచి వెళ్తూ మాతో ఇలా అన్నారు "రెండు రెండు ఖర్జూరాలు కలిపి తినకండి. దైవప్రవక్త (స) ఇలా తినకూడదని వారించారు. 'ఒకవేళ ఎవరికైనా తన తోటిసోదరుడు అనుమతినిస్తే అలా తినవచ్చు. ఇది పైన చెప్పినదానికి మినహాయింపు." (బుఖారీ, ముస్లిమ్)

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ బుసర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) దగ్గర ఒక పెద్ద పాత్ర ఉండేది. దాని పేరు 'గుర్రా'. దాన్ని నలుగురు కలిసి ఎత్తేవారు అందరూ చాష్త్ నమాజ్ చేశాక దాన్ని తెచ్చి అందులో 'సరీద్'ను వండేవారు. అనుచరులు ఎక్కువైతే దైవప్రవక్త (స) అలానే చాలాసేపు కూర్చుని ఉండేవారు. ఒకరోజు దైవప్రవక్త (స) అలా కూర్చునివుంటే ఓ పల్లెవాసి చూసి 'ఇదేం పద్ధతి' అన్నాడు. ఇది విని ఆయన ఇలా అన్నారు– "కరుణామయుడైన అల్లాహ్ నన్ను

కారుణ్యమూర్తిగా చేసి పంపాడు. ఆయన నన్ను తలబిరుసు మనిషిగా, ధిక్కారిగా చేయలేదు. మీరీ పళ్ళెం అంచుల నుంచి తినండి. దాని మధ్యభాగాన్ని వదిలే యండి. దానిలో దేవుడు ఎంతో శుభం సమృద్ధి ప్రసాదిస్తాడు." (అబూదావూద్)

హజ్రత్ ఇబ్నెఅబ్బాస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "సమృద్ధి అనేది ఆహార పళ్ళెం మధ్యలో అవతరిస్తుంది. కనుక మీరు పళ్ళెం అంచుల వైపు నుండి తినండి. అంతేగాని మధ్య భాగం నుంచి తినకండి." (తిర్మిజి)

134. ఆహారపాత్రలో ఊదకండి

దైవప్రవక్త (స) "వేడి అన్నంలో నోటితో ఊదకండి" అని అన్నారు.

మన పళ్ళల్లో ఎన్నో వ్యాధికారక క్రిములు ఉంటాయి. ఇలా ఊదడం వల్ల ఇతరుల వంశపారంపర్య వ్యాధులు మరొకరికి సోకే ప్రమాదముంటుంది. కొంతమంది నోటిద్వారా దుర్వాసన కూడా వస్తుంది. మనిషి స్వయంగా తన అన్నంలో తాను ఊదుకొని తిన్నా అతని ఆరోగ్యం కూడా చెడిపోవచ్చు.

ఇక వేడిఅన్నంలో ఊదే విషయం. దైవప్రవక్త (స) అసలు వేడి అన్నం అంటే అంతగా ఇష్టపడేవారు కాదు. వేడి అన్నంలో శుభం, సమృద్ధి ఉండదని ఆయన చెప్పేవారు. అదీ నిజమే. అప్పుడే పొయ్యినుంచి వేడి వేడిగా దించిన రొట్టెల్ని తినండి, సాధారణంగా తినటంతో పోల్చుకుంటే అతి తక్కువగా తింటారు మీరు. వేడివేడిగా తినటం వల్ల అసలు తిన్న అనుభూతే కలగదు, (ముస్తదరక్ హాకిమ్, మోజముత్త్రిబ్రాని, ముస్నద్ మోసల్)

వేడి అన్నం తినటం వల్ల నోటిలో బొబ్బలు వస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. వేడిఅన్నంతో పాటు మధ్య మధ్యలో చల్లటి నీళ్ళు త్రాగే (ఇప్పుడిది సాధారణమైన అలవాటు) చర్య పళ్ళపై తన ప్రభావం చూపుతుంది.

135. క్రిందపడిన కబళం

హజ్రత్ జాబిర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "మీరు తింటున్న మెతుకులు జారి క్రిందపడితే వాటిని తీసుకొని, వాటికి అంటిన ధూళిని శుభ్రం చేసి తినండి. అంతేగాని వాటిని షైతాన్ కొరకు వదలివేయకండి." (ముస్లిం)

మరో ఉల్లేఖనంలో ఇలా ఉంది : "షైతాన్ మీ వద్దకు ప్రతి సందర్భంలో వస్తూనే ఉంటాడు. చివరికి అన్నం తినేటప్పుడు కూడా వస్తాడు. అంచేత మీరు తినేటప్పుడు అన్నం మెతుకులు క్రిందపడితే, వాటికి అంటిన దుమ్ము శుభ్రం చేసి తినండి. వాటిని షైతాన్ కొరకు విడిచిపెట్టకండి."

నేడు జనం తినేవస్తువు పొరపాటున క్రిందపడిపోతే దాన్ని అశుద్ధమైనది గా భావిస్తున్నారు. ఆహారం గౌరవప్రదమైనది, విలువైనదనే భావన హృదయాల నుంచి క్రమేపీ అంతరించిపోతోంది. తత్ఫలితంగా ఈనాడు ఆహారంలో శుభం, సమృద్ధి చేకూరటం లేదు.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీ చేతి నుండి అన్నం మెతుకులు జారిపడి పోతే, వాటిని శుభ్రంచేసి తినండి. ఒకవేళ వాటిని వదలిపెడితే అవి షైతాన్‌కు ఆహారంగా మారిపోతాయి." దైవప్రవక్త (స) బోధనల కారణంగానే మనపెద్దలు క్రింద పడిన మెతుకుల్ని, ఇంకా ఉప్పుకణికల్ని సైతం శుభ్రం చేసి తినేవారు.

136. క్రిందపడిన ఆహారం

క్రిందపడిన ఆహారం తాలూకు దైవప్రవక్త (స) బోధనలు చూడండి :

"ఎవరైతే క్రిందపడిన ఆహారం తీసుకొని తిన్నాడో అతని ఆహారంలో సమృద్ధి చేకూరినట్లే. అంటే అతని ఆహారంలో శుభాభివృద్ధి చేకూరి, అతని సంతానానికి ఆరోగ్యం, రక్షణ కలిగినట్లే."

"అతడు దారిద్ర్యం, కరువుకాటకాల నుంచి రక్షణ పొందుతాడు. అతనికి బొల్లి, కుష్ఠువ్యాధి నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. అతని సంతానం బుద్ధిమాంద్యత, తలబిరుసుతనాలకు దూరంగా ఉంటారు."

"అతని ఆహారంలో వృద్ధి వికాసాలు చేకూరుతాయి."

"మీలో ఎవరైనా తింటున్నప్పుడు ఆహారం క్రిందపడిపోతే దాన్ని తీసుకొని శుభ్రంచేసి తినాలి; షైతాన్ కొరకు విడిచిపెట్టరాదు." (ముస్లిం)

క్రిందపడిన ఆహారం మెతుకుల్ని తీసుకొని తినటం వల్ల చేకూరే శుభాలేమిటో హదీసు బోధనల ద్వారా మరోమారు తెలుసుకుందాం :-

1. ఆహారంలో శుభాభివృద్ధి కలుగుతుంది.
2. సంతానానికి ఆరోగ్యం, రక్షణ కలుగుతుంది.
3. దారిద్ర్యం, పస్తులు దూరమవుతాయి.
4. కుష్ఠువ్యాధి లాంటి భయానక వ్యాధి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.
5. సంతానం బుద్ధిమాంద్యత, తలబిరుసుతనాలకు దూరంగా వుంటారు.
6. మన ఆహారం షైతాన్‌కు ఆహారంగా మారదు.

137. దిండుకు ఆని తినకూడదు

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "నేను దిండుకు ఆనుకొని ఆహారం తినను."; ఇదే అర్థాన్నిచ్చే మరో హదీసును అలీ బిన్ అల్ అర్ఖమ్ (రజి) ఇలా ఉల్లేఖించారు : "నా వరకు నేను, దిండుకానుకొని ఆహారం తినను." (బుఖారీ)

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) కథనం: "నేను దైవప్రవక్త (స)తో 'దైవప్రవక్తా నా ప్రాణం మీకు అర్పింతు. మీరు దిండుకానుకొని అన్నం తినండి' అన్నాను. దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని తల క్రిందికి దించుకుని అన్నారు– 'నేనైతే దైవ దాసుడ్ని. ఇలా కూర్చోవటమే నాకు శోభిస్తుంది. దాసుడు ఎలా కూర్చుంటాడో నేనూ అలానే కూర్చుంటాను. దాసుడు ఎలా కూర్చుని తింటాడో నేనూ అలానే కూర్చుని తింటాను. ఇదే నాకు శోభిస్తుంది." (అహ్‌కాముల్ నబవి)

138. దైవప్రవక్త (స) ఇతరులతో కలిసి తినేవారు

దైవప్రవక్త (స) ఎప్పుడూ ఒంటరిగా అన్నం తినేవారు కాదు. పది మందితో కలిసి తినేవారు. ధనికులు–పేదలు, పెద్దలు–పిన్నలు అనే తేడా కూడా పాటించేవారు కాదు. అందరూ ఒకే కంచంలో తినేవారు.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ఒక మనిషి తినే అన్నం ఇద్దరికి సరిపోతుంది. ఇద్దరి అన్నం నలుగురికి, నలుగురి అన్నం ఎనిమిది మందికి సరిపోతుంది." (ముస్లిం)

ఈనాడు నూతన ఆవిష్కరణలు సుదూర ప్రాంతాలను చాలా దగ్గర చేసాయి. ప్రసార, ప్రచార, ప్రచురణ మాధ్యమాలు మొత్తం ప్రపంచాన్నే ఓ

కుగ్రామంగా మార్చాయి. అయితే మానవత్వం క్రమేణా అడుగంటిపోతోంది. ఒక మనిషిని మరో మనిషి నుంచి దూరం చేస్తోంది. ఆకలిగొన్న జంతువుల్లా భోజనాల మీద విరుచుకుపడుతున్నారు. ప్రతివాడూ తన కంచాన్ని, గ్లాసుని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నాడు. ఒకే టేబుల్ ముందు కూర్చున్నప్పటికీ ప్రతి మనిషీ తోటివారి విషయంలో తనకేమీ పట్టనట్లు విందారగించడంలో తలమునకలై పోతున్నాడు. ఈ ధోరణి ఎప్పుడు మారుతుందో!

139. సామూహికంగా తినే మర్యాదలు

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి: "దస్తర్‌ఖాన్ (భోజన వస్త్రం) తీసేయనంతవరకు ఎవరూ లేవకూడదు. అందరూ తినటం పూర్తికానంతవరకు ఎవరూ తినటాన్ని మానుకోవద్దు– ప్రక్కనున్నవారి అనుమతి తీసుకుంటే తప్ప. మనం ముందే తినటం ముగించి కూర్చుంటే ప్రక్కవారు సిగ్గుతో తినటాన్ని మానుకోవచ్చు. అదీగాక వారు పూర్తిగా తిన్నారో లేదో ఎవరికి తెలుసు?" (ఇబ్నెమాజ)

జాఫర్ బిన్ ముహమ్మద్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) సహపంక్తి భోజనంలో అందరూ తిన్న తర్వాత చివర్లో భోజనం ముగించేవారు." (మిష్కాత్)

140. సామూహిక భోజనంలోని శుభాలు

సామూహిక భోజనం ఇస్లాం సంప్రదాయం. దైవప్రవక్త (స) అనుచరులు నలుగురైదుగురు కూడినపుడల్లా సామూహికంగానే భోజనం చేసేవారు.

హజ్రత్ వహ్షీ బిన్ హరబ్ (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స) సహచరులు ఓసారి (రజి) "దైవప్రవక్తా (స)! మేము భోజనం చేస్తాం. కాని కడుపు నిండదు ఎందుకో" అని అన్నారు. దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని "మీరు విడి విడిగా భోజనం చేస్తారా?" అని ప్రశ్నించారు. సహచరులు ఔనన్నారు. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) ఇలా చెప్పారు– "మీరంతా కలసి భోజనం చెయ్యండి. ఇందులో మీకు శుభం ఉంది. కలసి తినటం వలన ఇద్దరు తినేది ముగ్గురికి, ముగ్గురు తినేది నలుగురికి సరిపోతుంది. ఎవరూ ఆకలితో మిగలరు. అలాగాకుండా విడివిడిగా తినటం వల్ల ఒకరి కడుపు నిండవచ్చు. (ఒక్కో సందర్భంలో నాలుగు

ముద్దలు మిగిలిపోతాయి. అవి ఎవరికీ పనికి రాకుండా పోతాయి). ఫలితంగా ఎవరో ఒకరు పస్తులుంటారు. అందరూ సమానంగా తినలేరు. ఎవరి తిండి వారిదే. ఈ శుభాభివృద్ధుల అనుభూతి ఆత్మకు సంబంధించినది. దీన్ని దేని తోనూ పోల్చటం, కొలవటం కష్టం. ఎక్కువ (మంది) చేతులు కలసి తిన్నదే శుభకరమైన ఆహారం."

141. బోర్లాపడుకొని తినకండి

హజ్రత్ సాలమ్ జహ్రీ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఎవరూ బోర్లాపడుకొని తినకూడదని దైవప్రవక్త (స) వారించారు."

ఈ హితోక్తి లోతుల్లోకి పోయి తరచిచూస్తే ఇది వైద్యపరమైన విషయమని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఈ ఆచరణ దేహానికి, ఆరోగ్యపరిరక్షణకు సంబంధించిన విషయం. బోర్లాపడుకొని అన్నపానీయాలు సేవించటం సభ్యత, సంస్కారాల దృష్ట్యా కూడా మనిషికి శోభించదు. ఈ చర్య జీర్ణవ్యవస్థకు హాని కలిగిస్తుంది.

142. రొట్టెతో చేతివ్రేళ్ళను శుభ్రం చేయటం

ఆహారం దేవుని ప్రసాదిత వరం. అన్నింటిలోకి గొప్పవరం. వరం ఎంత గొప్పదో దాని పట్ల గౌరవం–ఆదరణలు కూడా అంతే గొప్పగా ఉండాలి.

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "రొట్టె పట్ల గౌరవాదరణలు చూపండి. ఎందుకంటే కరుణామయుడైన అల్లాహ్ దాన్ని ఆకాశాల్లోని శుభాల నుంచి పంపాడు. రొట్టెతో మీ చేతుల్ని తుడుచుకోకండి." దైవప్రవక్త (స) భోజనం చేసిన తరువాత మూడుమార్లు తన వ్రేళ్ళను నాక్కునేవారు. (ముస్తదరక్)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : ఏ మనిషీ తన వ్రేళ్ళను నాక్కోనంతవరకు తన చేతిని రుమాలుతో తుడుచుకోకూడదు. ఏ ఆహారంలో ఎలాంటి శుభముందో అతనికేం తెలుసు?"

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో ఎవరూ తన వ్రేళ్ళను నాక్కోనంతవరకు లేదా ఇతరులతో నాకేలా చేయనంతవరకు మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోకూడదు." (ముత్తఫకున్ అలైహ్)

ఈ హదీసుల ద్వారా ఆహార పానీయాలన్నింటి పట్ల గౌరవాదరణలు చూపాలని తెలుస్తోంది. రొట్టెతో చేతుల్ని శుభ్రపరచుకోవడమంటే దాన్ని అగౌరవపరచినట్లే. ఎందుకంటే రొట్టె సృష్టించబడింది తినటానికే గాని చేతులు తుడుచుకోవటానికి కాదు.

143. వ్రేళ్ళు నాకటం

1. కాబ్ బిన్ మాలిక్ (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స) (భోజనం చేసిన తరువాత) మూడు సార్లు తన చేతివ్రేళ్ళను నాక్కునేవారు."

2. హజ్రత్ అనస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) అన్నం తిన్న తరువాత తన చేతి మూడువ్రేళ్ళను నాక్కునేవారు.

3. కాబ్ బిన్ మాలిక్ (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స) తన మూడు వ్రేళ్ళతో ఆహారం తినేవారు. చేతిని పూర్తిగా ఆహారంలో ముంచేవారు కాదు. పవిత్రతోపాటు పరిశుభ్రత కూడా దైవప్రవక్త సంప్రదాయం. రెండో విషయం– తిన్న తరువాత చేతిని నీళ్ళతో కడిగేముందు తన వ్రేళ్ళను నాక్కునేవారు."

వ్రేళ్ళు నాక్కోవటం మానవుని సహజ లక్షణం. ప్రతి శిశువు సహజ సిద్ధంగా తన వేళ్ళను నోట్లో పెట్టుకొని చీకుతుంది. ఇలా వ్రేళ్ళను నాక్కోవటం అనేది ఆహారం అరుగుదలకు చాలా మంచిదని వైద్యుల అభిప్రాయం. కాని నేటి నవనాగరిక సమాజంలో చేత్తో తినటం, తిన్న తరువాత చేతివ్రేళ్ళను నాక్కోవటం అనాగరిక చర్యగా భావించబడటం విచారకరం.

144. ఆహారంలో ఇష్టాయిష్టాలు

ఒక హదీసులో ఇలా ఉంది : "దైవప్రవక్త (స) ఆహారంలో ఎప్పుడూ లోపాల్ని ఎంచేవారు కాదు. ఇష్టమైతే తినేవారు. లేకుంటే వదలిపెట్టేవారు."

ఒక వస్తువు ప్రతివారికీ ఒకేలా అన్పించదు. ఒకరికి ఒక వస్తువు ఇష్టం, మరొకరికి మరొకటి ఇష్టం. అయితే ఏ ఆహారమైనా అది దైవప్రసాదితమే. కనుక ఆహారంలో లోపం ఎంచటం, పేర్లు పెట్టడం అంటే దాన్ని అగౌరవపరచినట్లే. దేవుని పట్ల కృతఘ్నత వహించినట్లే.

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) ఎప్పుడూ ఆహారానికి వంకలు పెట్టేవారు కాదు. ఇష్టమనిపిస్తే తినేవారు. లేకుంటే వదలిపెట్టేవారు." (బుఖారీ, ముస్లిం)

పూర్వం ఒక పుణ్యాత్ముడు చనిపోయిన తరువాత ఆయన ఎవరికో కలలో కన్పించి అతనితో "కర్మవిచారణ పూర్తయింది" అని అన్నాడు. ఆ వ్యక్తి 'మీకు ఏ సత్క్రియ అడ్డుపడింది?' అని ప్రశ్నించాడు. దానికా పుణ్యాత్ముడు ఇలా సమాధానమిచ్చాడు: "నా భార్య ఒక రోజు ఖిచిడీ వండి అందులో మరచిపోయి ఉప్పు ఎక్కువగా వేసింది. నోట్లో ఒక ముద్ద పెట్టుకుంటే విషంలా అన్పించింది. వెంటనే ఉమ్మేయాలనుకున్నాను. కాని వెంటనే గుర్తుకొచ్చింది ఇది దైవప్రసాదిత కానుకని. భార్యముందు ఎలాంటి మాట అనకుండా ఆకలి తీరేవరకు ఆ ఖిచిడీ తిన్నాను. అంతే, దేవునికి నా ఈ ఆచరణ నచ్చింది. ఇదే నా ముక్తికి మార్గం సుగమం అయ్యింది."

145. ఆహార పదార్థాల్లో ఎంపికచేయుటం

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) ముందు ఒకటికి రెండు వస్తువులు పెట్టబడితే, వాటిలో ఏది తేలికైనదో దాన్ని ఎంచుకునేవారు." (బుఖారీ, ముస్లిం)

ఈ పద్ధతిని దైవప్రవక్త (స) ఆహారం విషయంలోనే కాదు. జీవితంలోని ప్రతి విషయంలోనూ ఏది సులభమైనదో దాన్నే ఎంచుకునేవారు. కష్టాల్ని కొని తెచ్చేదాన్ని ఆయన ఎన్నటికీ కోరుకునేవారు కాదు.

146. ఆహారం పంచే పద్ధతి

"మీ కుడిచేతికి ఏది దగ్గరుంటే దాన్ని తినటం దాని హక్కు."

ఒకసారి దైవప్రవక్త (స) అనుచరులతో ఇష్టాగోష్టి జరపసాగారు. ఆ గోష్టిలో దైవప్రవక్త (స) ఎడమ వైపున అబూబకర్ (రజి) కూర్చుని ఉన్నారు. కుడివైపున ఒక పల్లెవాసి, అతని ప్రక్కన ఉమర్ (రజి) కూర్చున్నారు. అంతలో ఎవరో దైవప్రవక్త (స) సన్నిధికి పాలు పంపించారు. దైవప్రవక్త (స) ఆ పాలు

కొంచెం త్రాగి, పాలగిన్నెను కుడివైపున్న వారికి ఇచ్చారు. హజ్రత్ ఉమర్ (రజి) అది గమనించి ఆ పాలగిన్నెను అబూబకర్ (రజి)కి ఇవ్వమని అన్నారు. కాని దైవప్రవక్త (స) ఆ గిన్నెను కుడిప్రక్కన కూర్చున్న పల్లెవాసికి ఇస్తూ, "కుడిప్రక్క కూర్చున్న వారికి మొదటి హక్కు ఉంటుంది" అని తెలిపారు.

హజ్రత్ సహల్ బిన్ సఆద్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) సన్నిధికి ఓ పానీయం పంపబడింది. దైవప్రవక్త (స) ఆ పానీయాన్ని కొంచెం త్రాగారు. అప్పుడాయన (స) కుడివైపు ఒక యువకుడు, ఎడమవైపు కొంచెం వయసు మీరిన పెద్దలు కూర్చునివున్నారు. దైవప్రవక్త (స) ఆ యువకునితో "ఎడమ చేతివైపున్న ఈ పెద్దలకు గిన్నెను ఇచ్చేయనా?" అనడిగారు. దానికా యువకుడు "దైవసాక్షి! ఇలాంటి సదవకాశాన్ని నేను ఎన్నటికీ వదులుకోను, నాకు చెందాల్సిన ఈ హక్కును నేనెన్నటికీ వదులుకోను" అని అన్నాడు. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) ఆ గిన్నెను ఆ యువకునికి ఇచ్చారు. (బుఖారీ, ముస్లిం)

అప్పటి నుంచి అన్నపానీయాలైనా, మరే వస్తువైనా పంచాలంటే కుడివైపు నుంచి పంచాలనే నియమం ఇస్లాంలో ఓ సంప్రదాయంగా మారింది. అంతే గాని కుడివైపు కూర్చున్నది పెద్దలా పిన్నలా? అని చూడకూడదు.

147. ఇతరులకు తినిపించడం

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "ఇతరులకు అన్నం పెట్టేవాడే మీలో ఉత్తముడు." (ముస్తదరక్ హాకిమ్)

ఈ అంశంపై అనేక హదీసులున్నాయి. వీటిలో పేదలకు అన్నదానం చేసే విషయం ప్రోత్సహించబడింది. ఎవరైనా తన పొరుగువాడు పస్తులున్నా డన్న సంగతి తెలిసి కూడా తాను కడుపునిండా తిని పడుకోవడం అభిలష నీయం కాదు. అతను ధర్మసమ్మతంగా సంపాదించి తిన్నా ఇలాంటి ప్రవర్తన వల్ల అది కాస్తా అక్రమ తిండిగా మారిపోయినట్లే." (అల్ అయాజ్‌బిల్లాహ్)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "సాటి సోదరునికి కడుపునిండా తినిపించే లేక తాగించే మనిషికి దేవుని తరఫున శుభవార్త అందజేయబడుతోంది- అతనికి

నరకాగ్ని ఏడు అగడ్తలంత దూరం ఉంటుంది. ఒక అగడ్తకు మరో అగడ్తకు మధ్య 500 సంవత్సరాలు ప్రయాణించేటంత దూరం ఉంటుంది." (తిబ్రాని)

148. అతిథికి ఇష్టమైన ఆహారం

దైవప్రవక్త (స) ఓ రోజు తన అనుచరుల్లో ఒకతని ఇంటికి ఒక అతిథిని పంపించారు. అది రాత్రివేళ. అప్పుడా అనుచరుని ఇంట్లో ఒకనికి సరిపడ అన్నం మాత్రమే ఉంది. అయితే భార్యాభర్తలిద్దరు సంప్రదించుకొని మొదట తమ పిల్లలను ఏదో చెప్పి నిద్రపుచ్చారు. తరువాత అతిథి ముందు భోజనవస్త్రం పరచి అన్నం వడ్డించారు. ఆ వెంటనే ముందు నిర్ణయించుకున్న పథకం ప్రకారం భార్య దీపం ఆర్పేసింది. ఆ చీకటిలో ఆమె భర్త అతిథితో పాటు అన్నం తింటున్నట్లు నటించాడు. ఈ విధంగా అతిథి కడుపునిండా తిన్నాడు.

హజ్రత్ జాబిర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "తన సోదరుని కోసం తనకు ప్రియ మైన వస్తువుని త్యాగంచేసే మనిషి కర్మలచిట్టాలో దేవుడు వేలాది పుణ్యాలు రాస్తాడు; అనేక వేల పాపాలు క్షమిస్తాడు. అతని హోదా ఉన్నతం చేస్తాడు. అతనిపై ఫిర్దౌస్, అదన్, ఖుల్దస్ స్వర్గాల నుంచి వరాలజల్లు కురిపిస్తాడు."

149. మొహమాటం పనికిరాదు

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ ఉమర్ (రజి) ఇలా పేర్కొన్నారు : "దైవప్రవక్త (స) మమ్మల్ని మొహమాటం పడటం నుంచి వారించారు." (షిమాయిలె తిర్మిజి)

"మొహమాటం అంటే ఎలాంటి యుక్తి, రహస్యం, ప్రయోజనం లేనటు వంటి కష్టంతో కూడిన ఏదైనా మాట పలకటం లేక ఏదైనా పని చేయడం" అన్నారు హదీసువేత్తలు.

మొహమాటం కారణంగా ఒక మాట ద్వారాగాని, పని ద్వారాగాని ఎలాంటి లాభం లేదనిపిస్తే అలాంటి మాట లేక పనికి దూరంగా ఉండాలి.

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ప్రయోజనం లేని పనిని మానుకోవటమే ఇస్లామీయ పద్ధతి అనబడుతుంది." (ముఅత్తా ఇమామ్ మాలిక్)

150. తినటంలో మొహమాటం

హజ్రత్ సల్మాన్ ఫార్సి (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) మమ్మల్ని ఇలా ఆదేశించారు– 'అతిథి కోసమని మీ దగ్గర లేనిదాని కోసం కష్టపడకండి. మీ దగ్గర ఏది ఉందో దాన్నే అతని ముందు పెట్టండి."

హదీసుగ్రంథం 'తిబ్రాని'లో రెండు మూడు పదాల తేడాతో ఇదే అంశాన్ని ఇలా ప్రస్తావించటం జరిగింది : "మా వద్ద లేనిదానికై అతిథి కోసమని మొహమాటంతో కష్టపడవద్దని దైవప్రవక్త (స) మమ్మల్ని వారించారు."

కొన్ని సందర్భాల్లో మనం అతిథి సత్కారంలో ఆర్భాటాలకు పోయి లేనిపోని మొహమాటానికి లోనై కష్టపడతాం. మరోవైపు దీన్ని చూసిన అతిథి కూడా నొచ్చుకుంటాడు.

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "మర్యాద కోసమని ఎవరైనా అతిథి పట్ల కపటవైఖరి అవలంబిస్తే, అలాంటి మనిషి పట్ల దేవుడు కపటవైఖరి అవలంబించినట్లే. అలాంటి వ్యక్తి పట్ల దేవుడు కూడా కాపట్యంతో వ్యవహరిస్తాడు."

151. కడుపు ఎలా నిండుతుంది?

సాధారణంగా ప్రజలు తమ దగ్గరున్న వస్తువులతో తృప్తి కలగటం లేదని భావిస్తుంటాడు. ముఖ్యంగా కడుపునిండా తిన్నా, తిన్నట్లు ఉండదు. కారణం?

హజ్రత్ వహ్షీ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒకసారి ప్రవక్త అనుచరులు (రజి) 'దైవప్రవక్తా! మేము అన్నం తింటాం కాని, కడుపునిండిన అనుభూతి కలగదు' అన్నారు.' దైవప్రవక్త (స) ఈమాట విని 'మీరు విడివిడిగా తింటారా?' అని అడిగారు. వారు అవునన్నారు. దానిపై దైవప్రవక్త (స) ఇలా ఉపదేశించారు: "మీరు కలిసి భోజనం చెయ్యండి. అల్లాహ్ పేరు ఉచ్చరించి తినండి. అల్లాహ్ అందులో శుభం, సమృద్ధి ప్రసాదిస్తాడు." (సుననె అబూదావూద్)

సామూహికంగా కలిసి తినటం వల్ల ఇద్దరి అన్నం ముగ్గురికి, ముగ్గురిది నలుగురికి సరిపడుతుంది. కలిసి తినటం వల్ల అందరూ తృప్తిగా తినగల్గుతారు. అల్లాహ్ పేరు స్మరించటం వల్ల శుభమే, శుభం.

152. తిన్న తర్వాత

1. హజ్రత్ సల్మాన్ ఫార్సి (రజి) ఉల్లేఖనం : "అన్నం తిన్న తరువాత ముఖం, కాళ్ళు–చేతులూ కడగటాన్ని శుభసూచకంగా పేర్కొనేవారు దైవప్రవక్త (స). (సుననె అబూదావూద్, తిర్మిజి)

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : ఎవరైతే తన ఇంటిలో శుభం, సమృద్ధి కలగాలని అభిలషిస్తాడో అలాంటి వ్యక్తి భోజనానికి ముందు, భోజనం తరువాత తన కాళ్ళూ చేతులు కడుక్కోవాలి." (ఖజ్వీనీ)

2. హజ్రత్ ఇబ్నెఅబ్బాస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) పాలు త్రాగిన తరువాత నీళ్ళు తెప్పించి పుక్కిలించారు. ఆపై ఆయన అందులో (పాలలో) క్రొవ్వు పదార్థముంటుంది అని చెప్పారు."

3. భోజనం చేశాక దైవప్రవక్త (స) ఇలా దుఆ చేసేవారు : "అల్హమ్దు లిల్లాహిల్లజీ అతఅమనా వ సఖానా వజ్అల్నా మినల్ ముస్లిమీన్."

4. ఒకవేళ ఇతరుల ఇంట్లో భోజనం చేస్తే వారి ఇంట్లో, అన్నపానీయాల్లో శుభం, సమృద్ధి ప్రసాదించమని ఇలా దుఆ చేసేవారు : "అల్లాహుమ్మ అత్ఇమ్ మన్ అత్అమనీ వస్ఖీ మన్సఖానీ." ఆయన ఇలా కూడా దుఆ చేసేవారు : "అల్హమ్దులిల్లా హిల్లజీ అత్అమహు వ సౌఅహు వ మబ్అల్లహుల్ రజా."

153. అన్నం తిన్న తర్వాత చేసే దుఆ

దైవప్రవక్త(స) అన్నంతిన్న తర్వాత దేవుణ్ని ఇలా వేడుకోవాలని చెప్పారు: "అల్హమ్దులిల్లాహిల్లజీ అత్అమనా వసఖానా వజ్అల్నా మినల్ ముస్లిమీన్."

"సకల స్తోత్రాలు, కృతజ్ఞతలు, ఔన్నత్యం దేవుని కొరకే. ఆయన మాకు అన్నపానీయాలు ప్రసాదించి మమ్మల్ని ముస్లిములుగా చేశాడు."

హజ్రత్ అబీ ఉమామ (రజి) ఉల్లేఖనం : దైవప్రవక్త (స) ముందు దస్తర్ ఖాన్ పరచినప్పుడు ఆయన (స) ఇలా పలికేవారు : "అల్హమ్దులిల్లాహి హమ్దన్ కసీరన్ తయ్యిబన్ ముబారకన్ఫీహి గైరమక్ఫియ్యి వలా ముస్తగ్నిన్ అన్హు రబ్బనా." (బుఖారి)

అన్నం పెట్టినవారి కోసం ఇలా దుఆ చేయాలి : "అల్లాహుమ్మ బారిక్‌లహుమ్ ఫీమా రజఖ్‌నాహుమ్ ఫగ్‌ఫిర్‌లహుమ్ వర్‌హమ్‌హుమ్ అల్లాహుమ్మ అత్‌ఇమ్ మన్ అత్‌అమని వస్‌ఖి మన్‌సఖానీ."

(భావం :– దేవా! వీరి అన్నపానీయాల్లో శుభం, సమృద్ధి కలిగించు. వీరికి క్షమాభిక్ష ప్రసాదించు. వీరిపై కరుణించు. దేవా! నాకు భోజనం పెట్టినవారి ఆహారంలో నీ కారుణ్యానుగ్రహాలతో సమృద్ధి కలిగించు. నాకు త్రాగించిన వారికి నీవు నీ మహత్యంతో త్రాగించు.)

7వ అధ్యాయం

నీరు త్రాగే నియమాలు

నీళ్ళు కూర్చొని త్రాగాలి, పాత్రను కుడిచేతితో పట్టుకోవాలి. కొద్ది కొద్దిగా కనీసం మూడు గ్రుక్కల్లో త్రాగాలి, నీళ్ళు త్రాగే ముందు 'బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్' అని పఠించాలి, నీళ్ళు త్రాగాక 'అల్‌హమ్‌దులిల్లాహ్' అని పలకాలి. వెండి, బంగారు పాత్రల్ని ఉపయోగించరాదు, నీటి పాత్రల్ని మూతలు లేకుండా ఉంచరాదు, నీటిపాత్రలో శ్వాస విడువరాదు, ఊదరాదు.

154. దైవప్రవక్త (స) ప్రియమైన పానీయం

హజ్రత్ ఆయెషా సిద్దీఖా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స)కు చల్లగా, తియ్యగా ఉండే పానీయం అన్నిటికంటే ప్రియమైనది." (ముస్తదరక్ హాకిమ్)

హజ్రత్ జహీబ్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "గుర్తుంచుకోండి! ఈ లోకంలోనూ, పరలోకంలోనూ పానీయాలన్నింటిలో నీరు రాజులాంటిది." (ముస్తదరక్)

అబూహురైరా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "తీర్పు దినాన అన్నింటికంటే ముందు నీళ్ళను గురించి విచారణ జరుగుతుంది." (ముస్తదరక్)

పై హదీసును బట్టి మనకు ఈ క్రింది విషయాలు తెలుస్తున్నాయి :

1. దైవప్రవక్త (స)కు పానీయాలన్నిటిలో చల్లని, తియ్యని పానీయం అంటే చాలా ఇష్టం. చల్లని నీరు త్రాగటం వల్ల హృదయానికి తృప్తి, నెమ్మది లభిస్తాయి. అప్రయత్నంగా నోట 'అల్‌హమ్‌దులిల్లాహ్' అని వెలువడుతుంది.

2. ఆయన (స) చన్నీటిని దైవప్రసాదిత వరంగా తలచి ఇష్టపడేవారు.

3. మనిషికి దైవప్రసాదిత వరాలలో నీరు ఒకటి. తీర్పుదినాన అన్నింటి కంటే ముందు నీటిని గురించే విచారణ జరుగుతుంది. కాబట్టి మనం ప్రతి నీటి బొట్టును విలువైనదిగా భావించి సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

155. నీళ్ళు త్రాగే నియమం

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : మీలో ఎవరైనా నీళ్ళు త్రాగాలనుకుంటే ఒక్కో గ్రుక్క ఆగి ఆగి త్రాగండి. పశువుల్లా నీటిలో నోరు పెట్టి త్రాగకండి. ఇలా చేస్తే గుండెనొప్పికి గురిఅవుతారు." (బైహఖీ – జాదుల్ మీఆద్)

ఎండ తీవ్రత బాగా ఉన్నప్పుడు, మనిషి దప్పికతో అల్లాడిపోతాడు, అలాంటి స్థితిలో మనిషికి ఎక్కడైనా నీళ్ళు దొరికితే చాలు గటాగటా ఒకే గ్రుక్కలో కడుపారా త్రాగాలని భావిస్తాడు. దీనివల్ల దప్పిక తీరదు. గొంతులో అడ్డుపడే అవకాశం ఉంది. కడుపు బరువుతో నిండిపోతుంది. అలాగాకుండా కొద్దికొద్దిగా ఆగిఆగి త్రాగితే కొద్ది నీటితోనైనా దప్పిక తీరుతుంది.

అంతేకాకుండా నీటిపాత్రలో నోరుపెట్టి నీరు త్రాగటం జంతువు చర్య. ముక్కు రంధ్రాల్లో ఉన్న మలిన పదార్థాలు మంచినీటిని కలుషితం చేస్తాయి. గడ్డం, మీసాల్లో అంటుకున్న ధూళిపదార్థాలు కూడా నీటిని కలుషితం చేస్తాయి.

156. నీరు త్రాగే విధానం

1. నీటిని గటాగటా ఒకే గుక్కలో త్రాగకుండా ఆగిఆగి మూడు గుక్కల్లో త్రాగాలి. ఒకే పట్టులో ఏకబిగిన నీరు త్రాగటం ఒంటె లక్షణం. ఇలా చేయటం వల్ల హాని కలుగుతుంది. గొంతులో అడ్డుపడుతుంది. దీనిని సొరబోవటం అంటారు. దీనిద్వారా గుండె చలనంలో వేగం పెరుగుతుంది. తద్వారా దప్పిక ఇంకా పెరుగుతుంది. మనసు ఆందోళనకు గురవుతుంది.

2. మనిషి 'బిస్మిల్లాహ్' అని పఠించి దాన్ని నోటికి ఆనిస్తాడు. దైవనామం ద్వారా హృదయానికి చేకూరే నెమ్మది, శాంతి మరో పద్ధతి ద్వారా లభించదు.

3. అల్లాహ్ ప్రసాదిత వరాన్ని అనుభవించాక దానికి కృతజ్ఞత తెలపాలి.

157. మూడు గ్రుక్కల్లో త్రాగటం

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) ఏదైనా తాగితే మూడుగుక్కలు చేసి తాగుతారు. ప్రతి గుక్కకు (అల్‌హమ్దులిల్లాహ్) అని దైవాన్ని స్తుతించేవారు. చివర్లో కృతజ్ఞతలు తెలుపుకునేవారు.

158. కూర్చుని నీళ్ళు త్రాగాలి

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) ఏదైనా పానీయం నిలబడి త్రాగటాన్ని వారించారు."

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో ఎవరూ నిల్చొని నీళ్ళు త్రాగకూడదు. ఒకవేళ మరచిపోయి ఎవరైనా అలాచేస్తే వెంటనే ఆ నీటిని వాంతి చేసుకోవాలి." (ముస్లిం షరీఫ్)

అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) కథనం : "జమ్‌జమ్ జలం తాగే విషయంలో ప్రజలు పోటీపడేవారు. అక్కడ ప్రజలు క్రిక్కిరిసి ఉండేవారు. అంచేత జమ్‌జమ్ జలాన్ని నిల్చొని త్రాగటం సంప్రదాయంగా మారిపోయింది."

159. నీటిలో శ్వాస విడవరాదు

గత పేజీల్లో నీరు త్రాగే విషయంలో నేను అనేక హదీసుల్ని పేర్కొన్నాను. వాటిలో దైవప్రవక్త (స) చేసిన ఈక్రింది హితవుల్ని సూచించడం జరిగింది :

– బిస్మిల్లాహ్ అని పలికి నీరు త్రాగాలి.

– ఒకే గ్రుక్కలో నీరు త్రాగరాదు. మూడు గ్రుక్కల్లో నీరు త్రాగాలి.

– నీరు త్రాగాక 'అల్‌హమ్దులిల్లాహ్' దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలి.

– హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ప్రతి గ్రుక్కకు 'అల్‌హమ్దులిల్లాహ్' అనేవారు, చివర్లో దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపేవారు.

– నీరు త్రాగే విషయంలో నాలుగవ నియమం, నిలబడి తాగకూడదు.

– జమ్‌జమ్ జలం త్రాగేటప్పుడు మాత్రమే నిల్చొని, ఖిబ్లా (పశ్చిమదిశ) వైపు తిరిగి త్రాగాలి. ఇది ప్రవక్త (స) సంప్రదాయం. హజ్‌యాత్ర సందర్భంగా జమ్‌జమ్ నీరు త్రాగటానికి అక్కడ ఎంతోమంది ప్రజలు గుమికూడటం వల్ల అందరూ కూర్చొని నీరు త్రాగటం వల్ల ఇబ్బంది కలగవచ్చు.

హజ్రత్ ఇక్రమా (రజి) ఉల్లేఖనం : "నీటిలో శ్వాస వదలటాన్ని, అందులో ఊదటాన్ని దైవప్రవక్త (స) వారించారు." (ముస్తదరక్ హాకిమ్)

160. నీరు త్రాగిన తరువాత చేసే దుఆ

అబీజాఫర్ ముహమ్మద్ బిన్ అలీ (రజి) ఉల్లేఖనం : "సకల స్తోత్రాలు దేవునికే శోభిస్తాయి. ఆయన తన కారుణ్యంతో నీటిని తియ్యగా ఆహ్లాదకరంగా చేశాడు. మా పాపాల కారణంగా నీటిని ఉప్పగా, చప్పగా మార్చలేదు."

దుఆలోని రెండవ అంశం ద్వారా మనలాంటి పాపాత్ములకు ఇలా హితోపదేశం చేశారు: "తప్పిదాలు, పాపాలు ఏవైనా మానవుడి స్వయంకృతాపరాధం మూలంగానే జరుగుతాయి. అయినప్పటికీ దేవుడు మనిషికి అతని తల్లిదండ్రుల కన్నా మిన్నగా ప్రేమిస్తాడు."

161. వెండి పాత్రలు

మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "ఎవరైతే వెండిపాత్రలో నీళ్ళు త్రాగుతాడో అతను తన కడుపును అగ్నితో నింపుకున్నట్లే." (బుఖారీ, ముస్లిం)

ఇస్లాం వెండి బంగారాలపై జకాత్ విధి ద్వారా పరిమితులు విధించింది. అవి పరిమితి కన్నా ఎక్కువ ఉంటే వాటిలో అగత్యపరులకు, పేదలకు హక్కులు కల్పించింది. పైగా వెండిబంగారాల వాడకాన్ని స్త్రీలకు పరిమితంచేసి పురుషుల కోసం నిషేధించింది. వెండిబంగారు పాత్రల వాడకం నిషేధించబడకపోతే సంపదంతా ధనవంతుల ఇళ్ళల్లోనే పోగై ఉంటుంది. ఆ తరువాత వారి ఐశ్వర్య ప్రదర్శన మొదలవుతుంది. నిరుపేదల హృదయాలకు గాయమవుతుంది.

162. వెండి, బంగారాల పాత్రలు

1. హజ్రత్ హుజైఫా (రజి) ఉల్లేఖనం : " దైవప్రవక్త (స), పట్టువస్త్రాలు ధరించటం, వెండి బంగారు పాత్రల వాడకం నుంచి మమ్మల్ని వారించారు. 'అవి ఈ లోకంలో అవిశ్వాసుల కోసం వున్నాయి. మీ కోసం పరలోకంలో ఉంటాయి' అని అన్నారు ఆయన." (బుఖారి, ముస్లిమ్)

2. దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "పట్టు వస్త్రాలు ధరించకండి. వెండిబంగారాల పాత్రల్లో త్రాగకండి, తినకండి." (ముత్తఫిక్ అలైహ్)

163. నీటి పాత్రలో ఊదటం

నేడు ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత విషయాల్లో ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకోవటం జరుగుతోంది. కాని ఇస్లాం ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రతల పట్ల ఎంత శ్రద్ధ వహించిందో అంతగా మరే ధర్మం లేక జీవనవిధానంలో లేదు. ఇస్లాం పరిసరాల పారిశుద్ధ్యాన్నేగాక శారీరక పరిశుద్ధతలో కూడా శ్రద్ధవహిస్తూ దాన్ని ధర్మంలో తప్పనిసరి అంశంగా చేసింది. ఇతర ధర్మాల్లో కేవలం పరిశుభ్రత, పారిశుద్ధతలున్నాయి కాని మూత్రశుద్ధి పాటించే ఎలాంటి నియమం లేదు.

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స) ఆహారంలోగాని, పానీయంలోగాని శ్వాస విడిచేవారు కాదు. లేక అన్నం తినే పాత్రలో కూడా అలా చేసేవారు కాదు." (అబూదావూద్, తిర్మిజి)

164. తోలు తిత్తి ద్వారా నీరు

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) మమ్మల్ని నీరు నింపిన తోలుతిత్తి మూతికి నోరు ఆనిచ్చి నీళ్ళు త్రాగకూడదని వారించారు." (బుఖారి, ముస్లిం, రియాజుస్సాలిహీన్)

తోలుతిత్తి మూతికి నోరు ఆనించి నీళ్ళు తాగితే మొత్తం నీళ్ళు ప్రభావితమవుతాయి. ఒకవేళ నోరు ఆనించి తాగినవానికి పంటిరోగాలో నోటి రోగాలో ఉంటే వాటి ప్రభావంతో నీరు మొత్తం కలుషితమవుతుంది.

165. పగిలిపోయిన పాత్రలో నీరు త్రాగటం

అబూదావూద్ ఉల్లేఖనం : "పగిలిన పాత్రలో పగులువున్న చోటి నుంచి నీరు త్రాగటాన్ని, నీటిలో శ్వాస వదలటాన్ని దైవప్రవక్త (స) వారించారు." (జాదుల్ మఆద్ : 3వ సంపుటం)

హజ్రత్ అబూసయీద్ ఖుద్రి (రజి) కథనం : "నీటిపాత్ర మూతిభాగాన్ని పగలగొట్టి ఆ పగులు ద్వారా నీరు తాగటాన్ని దైవప్రవక్త (స) వారించారు."

పగిలిన పాత్ర ద్వారా నీరు త్రాగటం వల్ల పెదాలకు గాయమయ్యే అవకాశం ఉంది. దాన్ని శుభ్రపరిచినప్పటికీ ఆ స్థానంలో మలినాలు ఇంకా అంటుకొనే ఉంటాయి. లేదా మొదటి నుంచే పగులు ఉన్న చోట ఏవైనా మలినాలు అంటుకొని ఉండివుంటాయి. అలాంటి పాత్ర ద్వారా నీరు తాగితే ఆ మలినాలు కడుపులోకి చేరి మన ఆరోగ్యానికి హానికరంగా పరిణమించవచ్చు.

166. పాత్రలు మూసి ఉంచండి

దైవప్రవక్త (స) ప్రవచనం : "పాత్రలపై మూతలు పెట్టండి, నీటి తోలు తిత్తుల మూతులు కట్టిపెట్టండి." (బుఖారి, ముస్లిం, అబూదావూద్)

మరో సందర్భంలో దైవప్రవక్త (స) ఇలా ఆదేశించారు : "పాలు ఉన్న పాత్రను మూసిపెట్టండి. కనీసం కట్టెతో చేసిన మూతయినా ఫరవాలేదు."

ఆరోగ్యపరంగానైనా అన్నపానీయాల వస్తువులను పూర్తి రక్షణలో ఉంచాలి. వాటిపై ఈగలు వచ్చి వాలే ప్రమాదముంటుంది. వాటి ద్వారా అవి అనేక రకాల రోగాలు మోసుకొస్తాయి. ఈగల నుంచి కాపాడుకోవాలంటే అన్నపానీయాల పాత్రలపై మూతలు తప్పనిసరిగా పెట్టాలి.

మన ఇళ్ళల్లో బల్లులు కూడా తిరుగుతుంటాయి. వాటి శరీరంలో విషం ఉంటుంది. ఏదైనా పదార్థంలో బల్లిపడితే, ఆ పదార్థంలో విషం కలిసినట్లే. కాబట్టి వాటి బారినుంచి కూడా రక్షణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

8వ అధ్యాయం

167. దైవప్రవక్త (స) ఆహారం

దైవప్రవక్త (స) ఆహారం విషయంలో మేము అల్లామా హాఫిజ్ ఇబ్నె ఖయ్యూమ్ గారి మాటల్ని ఆయన మాటల్లోనే 'తిబ్-యె-నబవీ'లో పేర్కొన్న వాటిని ఇక్కడ నకలు చేస్తున్నాం. ఆయన ఇలా అన్నారు : "దైవప్రవక్త (స) ఈ క్రింద పేర్కొన్న ఆహార పదార్థాలను ఒకచోట చేర్చి తినేవారు కాదు.

1. ఎన్నడూ పాలు, చేపల్ని కలిపి తినలేదు.

2. పాలు, పుల్లని పదార్థాలు కలిపి తినలేదు.

3. రెండు వేడి పదార్థాలు, రెండు చల్లటి పదార్థాలు, రెండు క్రొవ్వు పదార్థాలు, రెండు జీర్ణం కాని పదార్థాలు, రెండు విరేచనకారి పదార్థాలు, రెండు అశుద్ధ పదార్థాలు, రెండు మిశ్రమ పదార్థాలు ఎన్నడూ సేవించలేదు.

4. రెండు విభిన్న స్వభావాలు కలిగిన పదార్థాలను కలిపేవారు కాదు. ఉదాహరణకు– తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఒక పదార్థాన్ని, తొందరగా జీర్ణంకాని మరో పదార్థంతో కలిపి తినేవారు కాదు.

5. ఒక వేపుడు పదార్థాన్ని, ఒక ఉడికిన పదార్థాన్ని; అలాగే ఒక తాజా వస్తువులో, మరో చద్ది వస్తువు లేదా నిల్వవున్న వస్తువును కలిపి తినేవారు కాదు. (జాదుల్ మీఆద్ – రెండవ సంపుటం)

168. దైవప్రవక్త (స) పరిత్యజిత ఆహారం

హాఫిజ్ ఇబ్నెఖయ్యూమ్ (రహ్మ) వ్రాసిన 'జాదుల్‌మఆద్' పుస్తకం నుంచే దైవప్రవక్త (స)కు ఇష్టంలేని పదార్థాలు ఇక్కడ పేర్కొంటున్నాను :

1. దైవప్రవక్త (స) చాలా వేడిగా ఉండే ఆహారం తినేవారు కాదు.

2. రాత్రి వండిన అన్నాన్ని మరుసటి రోజు (చద్దిని) తినేవారు కాదు.

3. దుర్వాసన వచ్చే ఎలాంటి ఆహారాన్నీ తినేవారు కాదు.

చాలావేడిగా ఉండే ఆహారం తింటే కలిగే నష్టాలు అందరికీ తెలుసు. చద్దన్నం, కుళ్ళిన ఆహారం తినడంవల్ల కలిగే హాని కూడా తెలిసిందే. వాటిని తినడం మానుకోవడంలోనే మన ఆరోగ్యానికి రక్షణ ఉంటుంది.

169. దైప్రవక్త (స)కు ఇష్టంలేని ఆహారం

హజ్రత్ జాబిర్ బిన్ సమరా (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒకసారి దైవప్రవక్త (స) అబూఅయ్యూబ్ అన్సారి (రజి) ఇంట్లో బసచేశారు. ఆయన అన్నం తినేటప్పుడు దాన్ని దైవప్రవక్త (స)కు కూడా పంపేవారు. ఒకరోజు ఆయన ఆహారం పంపితే దైవప్రవక్త (స) దాన్ని తినలేదు. అప్పుడు అయ్యూబ్ అన్సారి (రజి) వచ్చి తినక పోవడానికి కారణం అడిగితే 'ఇందులో వెల్లుల్లి ఉందా' అని ప్రశ్నించారాయన. అబూఅయ్యూబ్ (రజి) ఈమాట విని 'దైవప్రవక్తా! ఇది నిషిద్ధ పదార్థమా?' అని అడిగారు. దానికి దైవప్రవక్త (స) 'కాదు కాని, వెల్లుల్ని వాసన కారణంగా నేను దాన్ని ఇష్టపడను' అని చెప్పారు." (తిర్మిజి)

హజ్రత్ అబూ అయ్యూబ్ (రజి) ద్వారా విన్న విషయాన్ని అబ్దుల్లా ఇబ్నె అబీయజీద్ (రజి) ఇలా తెలియజేశారు : "ఒకసారి దైవప్రవక్త (స) అబూ అయ్యూబ్ గారింటికి వస్తే ఆయనకు భోజనం వడ్డించారు. అందులో కూర గాయలతో చేసిన కూరలు కూడా ఉన్నాయి. కాని దైవప్రవక్త (స) ఆ ఆహారాన్ని ఇష్టపడలేదు. అయితే తనతో పాటు వచ్చిన అనుచరులతో 'మీరు తినండి. నేను మీలాంటివాణ్ని కాను. (ఒకవేళ ఈ ఆహారం తింటే) నాతో పాటున్నవారికి కష్టం కలుగుతుందని భయపడుతున్నాను' అని అన్నారు." (తిర్మిజి)

170. హానికరమైన ఆహారం - సంస్కరణ

'జాదుల్ మఆద్' గ్రంథంలో హాఫిజ్ ఇబ్నెఖయ్యూమ్ (రహ్మ) ఇలా తెలిపారు : "ఒక హానికరమైన వస్తువును వాడవలసిన తప్పనిసరి పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు దైవప్రవక్త (స) రెండవ వస్తువుతో దాని హానిని పోగొట్టేవారు. అంటే ఒక వస్తువు వేడిని మరో వస్తువులోని చల్లదనంతో; ఒక వస్తువులోని పొడితనాన్ని మరోవస్తువులోని తేమతో పోగొట్టేవారు."

దానికి హాఫిజ్ ఇబ్నెఖయ్యూమ్ (రహ్మ) దోసకాయ, ఖర్జూరాలను ఉదాహరణగా పేర్కొన్నారు. "ఇవి రెండూ పరస్పరం తమలో ఉన్న హానిని దూరం చేసుకుంటాయి. దైవప్రవక్త (స) ఎండుఖర్జూరాన్ని నెయ్యి, వెన్నతో సేవించేవారు. నెయ్యి ద్వారా ఖర్జూరంలోని పొడితనం పోతుంది." (జాదుల్ మీఆద్)

అబూదావూద్, తిర్మిజీలలో ఇలా ఉంది : "దైవప్రవక్త (స) తాజా ఖర్జూరంతో పాటు తర్బూజా తినేవారు. 'తర్బూజా, ఖర్జూరం వేడిని దూరంచేస్తుంది' అని చెప్పేవారు ఆయన." (జాదుల్ మీఆద్ రెండవ సంపుటం)

171. ఆవు పాలు, నెయ్యి

హజ్రత్ సుహైబ్ (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ప్రవచనం : "మీరు ఆవుపాల వాడకాన్ని తప్పనిసరి చేసుకోండి. అందులో స్వస్థత ఉంది. దాని నెయ్యిలో ఔషధ గుణాలున్నాయి. పోతే దాని మాంసంలో రోగం ఉంది." (జాదుల్ మీఆద్ – రెండవ సంపుటం)

ముస్తదరక్ హాకిమ్ గ్రంథం 'అత్తిబ్' అధ్యాయంలోని మొదటి హదీసులో దైవప్రవక్త (స) ఇలా తెలిపారు : "దేవుడు మందు లేని ఏ వ్యాధిని పంపలేదు. ఆవుపాలలో ప్రతి వ్యాధికి మందు ఉంది." ఇదే గ్రంథంలోని మూడవ హదీసులో స్వస్థత కారణాన్ని ఇలా తెలిపారు : "ఎందుకంటే ఆవు ప్రతి చెట్టు చేమల్ని తింటుంది." (ముస్తదరక్ హాకిమ్)

ఒంటె, గేదె, గొర్రె, మేక, ఇతర జంతువుల పాలకంటే ఆవుపాలే శ్రేష్ఠమైనవి, అన్ని విధాల దోషరహితమైనవి. అనేక వ్యాధులకు ఇది ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆవు వెన్న, నెయ్యి కూడా అనేక వ్యాధులకు ఔషధాలుగా పని చేస్తాయి. మరో కోణంలో ఆవు మాంసం ఉష్ణతత్వం కలది. దీని ఉష్ణస్వభావం కారణంగా కొన్ని రోగాలను జనింపజేస్తుంది. అయితే మనం ఆవు మాంసం ధర్మసమ్మతమైంది అన్న విషయాన్ని మరువకూడదు. ఒక హలాల్ వస్తువును మనంతట మనం నిషిద్ధం చేసుకోవటం ధర్మసమ్మతం కాదు. వైద్యపరంగా దీని వాడకం లాభదాయకమా, కాదా అన్నది వేరే విషయం.

172. ఖర్జూరం - దోసకాయ

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ జాఫర్ (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స) ఖర్జూరం, దోసకాయ కలిపి తింటుంటే నేను చూశాను." (బుఖారీ, ముస్లిం, మిష్కాత్)

దోసకాయ. స్వభావం రీత్యా పచ్చిగా, శీతల స్వభావం కలిగివుంటుంది; అందరికీ ఫలంగా, కూరగాయగా పనికొస్తుంది. దాహం, వేడి, మంట, రక్త పోటులను దూరంచేస్తుంది; ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతుంది. (సహతె జిందగీ). దోసకాయ హృదయానికి హాయినిస్తుంది. మూత్రాన్ని విసర్జింపజేస్తుంది. సెగరోగాన్ని హరిస్తుంది, మూత్రపిండాల్లోని రాళ్ళను కరిగిస్తుంది, మూత్రాశయానికి బలాన్నిస్తుంది. దాహం, రక్తపైత్యం, మూలవ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్ ఖాసుల్ అద్వియ). సృష్టికర్త దోసకాయలో 95.6 శాతం నీటితో నింపాడు. ఇందులో ఒకటి లేక రెండు శాతం మాంస కృత్తులు, 2 లేక 3 శాతం ఖనిజలవణాలు, విటమిన్లు ఉన్నాయి. (సహత్ ఒ తందురుస్తీ)

173. తర్బూజా, ఖర్జూరం

దైవప్రవక్త (స) తర్బూజాకు తాజాఖర్జూరం (రుతుబ్) కలిపి తినేవారు. "తర్బూజా వేడిని తగ్గిస్తుంది, తాజాఖర్జూరాలు జలుబును పోగొడ్తాయి" అని చెప్పేవారు ఆయన. (అబూదావూద్, తిర్మిజి)

"తర్బూజా (బిత్తీఖ్)కు శీతలగుణం ఉంది, దప్పికను తగ్గిస్తుంది, మూత్రం జారీచేస్తుంది. పైత్యానికి, మూత్రంలో మంటకు, సెగరోగానికి, కామెర్లకు ఎంతో హితకారి. క్షయ, పొడిదగ్గు వ్యాధుల్లో కూడా దీని వాడకం మంచి గుణకారి. రక్తంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రపు సంచిలోని రాతిని కరిగిస్తుంది. కడుపులో పుండు కానివ్వదు, పైత్యజ్వరాన్ని పోగొడ్తుంది." (కితాబుల్ ముఫ్రదాత్ – ఖాసుల్ అద్వియ, పేజి137)

"తర్బూజా వేడిని తగ్గిస్తుంది. పొడిచర్మానికి, పైత్యానికి, దాహానికి, రక్తపోటుకు పనిచేస్తుంది. అయితే ఇది ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతుంది. ధాతువులకు నష్టం కలిగిస్తుంది. అజీర్తి కలగజేస్తుంది." (సహత్–ఒ–జిందగీ పేజి 113)

174. ఖర్జూరం, వెన్న

హజ్రత్ బసర్ సలమీ (రజి) గారి కుమార్తె, కుమారుల (అతియ–రజి, అబ్దుల్లా– రజి) ద్వారా ఇలా ఉల్లేఖించబడింది : "ఓసారి మా దగ్గరకు దైవప్రవక్త (స) విచ్చేశారు. అప్పుడు మేము ఆయనకు తాజాఖర్జూరాలు, వెన్న సమర్పించు కున్నాం. ఆయన తాజా ఖర్జూరాలను, వెన్నను చాలా ఇష్టపడ్డారు. (మిష్కాత్)

అరేబియాలో అనేక రకాల ఖర్జూరాలు పెద్దఎత్తున పండుతాయి. ముఖ్యంగా మదీనాలో వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు లభిస్తాయి. వీటిలో అజ్వా, షల్బీ, జలీ ఖర్జూరాల ప్రస్తావన హదీసుల్లో వచ్చింది. అంబరి ఖర్జూరం పరిమాణంలో అన్నిటికన్నా పెద్దది; ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది. సన్‌జిల్ రకం పొడిగా, చప్పగా, విత్తనం లేకుండా ఉంటుంది.

175. మాంసం - ప్రియమైన ఆహారం

హజ్రత్ అబీదర్దా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "ప్రపంచ వాసులకు, స్వర్గవాసులకూ ఇరువురికీ ఆహార పదార్థాలన్నిటిలో మాంసం రాజు వంటిది." (ఇబ్నెమాజ, జాదుల్ మీఆద్)

హజ్రత్ బురైదా (రజి) ప్రకారం మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "ఇహపర లోకాలు రెంటిలో మాంసం ఎంతో శ్రేష్ఠమైన కూర." (జాదుల్ మీఆద్)

అన్నిటికంటే మాంసంలోనే విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇంతటి శక్తినిచ్చే గుణం మరెందులోనూ లేదు. దైవప్రవక్త (స) మాంసాన్ని ఇష్టపడి నంతగా మరే ఆహారాన్నీ ఇష్టపడలేదు.

176. దైవప్రవక్త (స) ప్రియమైన మాంసం

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) సన్నిధిలో మాంసం సమర్పించబడింది. అందులో భుజాల మాంసం తీసి ఆయన ముందు పెట్టబడింది– అది ఆయనకు ఇష్టమైన మాంసం కాబట్టి. దైవప్రవక్త (స) దాన్ని పళ్ళతో కొరికి తిన్నారు. (తిర్మిజి, ఇబ్నెమాజ)

హజ్రత్ జబాయా బిన్తె జుబైర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒకసారి మేము మా ఇంట్లో ఒక మేకను జిబహ్ చేశాం. అందులో నుంచి తన వాటా పంపమని దైవప్రవక్త (స) మాకు కబురంపారు. అప్పుడు మా వద్ద మెడకాయ మాంసం మాత్రమే మిగిలిపోయింది. దాన్ని పంపటం నాకు సిగ్గేస్తుందని అన్నా నేను. దైవప్రవక్త (స) ఆ మెడమాంసాన్నే పంపమని చెప్పారు. మాంసంలో అన్నింటా మెడమాంసమే శ్రేష్ఠమైనది. మెడమాంసం శుభానికి చేరువైనది, హానికి చాలా దూరమైనది." (జాదుల్ మీఆద్ – 2వ సంపుటం)

177. ప్రియమైన మాంసం

1. హజ్రత్ ఉమ్మెసల్మా (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఆమె దైవప్రవక్త (స) వద్దకు వేయించిన తొడమాంసం తీసుకెళ్ళారు. ఆయన (స) దాన్ని తిన్నారు."

2. హజ్రత్ ఆయెషా సిద్దీఖా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స)కు అన్నిటి కన్నా భుజాల మాంసం అంటే ఎంతో ఇష్టం."

3. హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ జాఫర్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి: "మాంసం అంతటిలో భుజాల మాంసం చాలా పరిశుద్ధమైనది."

178. వేపుడు మాంసం

ముగైరా బిన్ షఅబ (రజి) ఒక రాత్రి దైవప్రవక్త (స)తో పాటు ఒక చోటికి అతిథిగా వెళ్ళారు. ఆతిథేయుడు ఒక మేకను జిబహ్ చేయగా, దైవప్రవక్త (స) మేక భుజాలను వేయించవలసిందిగా చెప్పారు. తరువాత దైవప్రవక్త (స) ఆ వేయించిన మాంసాన్ని కత్తితో కోయటం మొదలెట్టారు. (తిర్మిజి, మిష్కాత్)

179. పక్షుల మాంసం

1. జహ్‌దముల్ జరమి (రజి) ప్రకారం అబీమూసా (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స) కోడిమాంసం తింటుండగా నేను చూశాను." (తిర్మిజి)

2. ఇబ్రాహీం బిన్ ఉమర్ (రజి) తాత సఫీనా (రజి) కథనం : "నేను దైవప్రవక్త (స)తో కలసి 'హుబారహ్' అనే పక్షి మాంసం తిన్నాను." (తిర్మిజి)

సృష్టికర్త స్వర్గవాసుల గురించి ఇలా ప్రస్తావించాడు : "వారక్కడ తమకు ఇష్టమైన పక్షుల మాంసం తింటారు." (ఖుర్ఆన్-56:21)

వైద్యపరంగా శాస్త్ర విధానాలన్నీ గుండెజబ్బు ఉన్న వ్యక్తికి కోడిమాంసం లేక పక్షిమాంసం ఇతర జంతుమాంసాలకన్నా మంచిదని పేర్కొన్నాయి. పక్షవాతానికి అడవి పావురం మాంసం వాడాలని సూచించడం జరిగింది.

180. సరీద్ - ప్రవక్త (స) ప్రియమైన ఆహారం

సరీద్ దైవప్రవక్త (స)కు ఓ ప్రియమైన ఆహారం. హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) అభిప్రాయం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ప్రియమైన ఆహారం 'సరీద్'- అది 'ఖబ్జ్' (రొట్టె)తో తయారైనదైనా లేదా 'హీస్' (పిండి)తో చేయబడినదైనా సరే. (అబూదావూద్, మిష్కాత్ షరీఫ్)

1. సరీద్ మినల్ ఖబ్జ్ : ఈ విధానంలో రొట్టె ముక్కల్ని కూరలోవేసి నానాలి. అంటే పల్చని చారులాంటి కూరలో వాటిని వేసి నానాలన్నమాట. ఇలా చేయటం వల్ల రొట్టె ముక్కల్ని నమిలే అవసరం ఉండదు. ఆహారం మెత్తగా ఉండి త్వరగా జీర్ణమవుతుంది.

2. సరీద్ మినల్ హీస్ : ఈ విధానం ప్రకారం సత్తుపిండి (యవల పిండి)లో ఖర్జూరాలు, పన్నీరు, నెయ్యి కలిపి మెత్తటి పిండిలా తయారుచేస్తారు. తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. సత్తుపిండి స్వభావం రీత్యా ఎన్నో రోగాలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. త్వరిత జీర్ణకారి. ఇది దైవప్రవక్త (స)కు ప్రియమైన ఆహారం.

181. సొరకాయ-దైవప్రవక్త (స)కు ఎంతో ఇష్టం

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఒక దర్జీ దైవప్రవక్త (స)కు ఆతిథ్యం ఇచ్చాడు. నేను కూడా దైవప్రవక్త (స) వెంట వెళ్ళాను. అతిథేయుడు సత్తు పిండితో చేసిన రొట్టెతో పల్చటి చారు వడ్డించాడు. ఆ చారులో సొరకాయ ముక్కలు, వేపుడుమాంసం కూడా వేయబడ్డాయి. దైవప్రవక్త (స) సొరకాయ ముక్కలు వెతికి, వెతికి తినటాన్ని నేను చూశాను. ఆ రోజు నుంచి నేటి వరకు నాకు సొరకాయంటే ఇష్టంగా మారిపోయింది." (బుఖారి, ముస్లిం)

182. హల్వా, తేనె

సత్తుపిండి జావ తాగటం, ఆహారంతో పాటు తియ్యటి హల్వా తినటం దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయం. హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స)కు హల్వా, తేనె అంటే ఎంతో ఇష్టం." (మిష్కాత్ షరీఫ్)

దైవప్రవక్త (స)కు ఇష్టమైన ఒక హల్వా 'సరీద్'లో సత్తుపిండి, ఖర్జూరాలు, పన్నీరు లేక పాలను మిశ్రమంగా వాడతారు. రెండో రకం హల్వాను జల్లెడపట్టని పిండితో ఖర్జూర సరీద్‌ను వేసి తయారుచేస్తారు.

183. నల్లని పీలు (వరగోగు) పండ్లు

హజ్రత్ జాబిర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "మేము దైవప్రవక్త (స)తో కలసి 'మర్‌జహ్రాన్' లోయలో వరగోగు (పీలు) పండ్లు ఏరుతున్నాం. అప్పుడు దైవ ప్రవక్త (స) మాతో 'నల్లని కాయలు ఏరండి. ఇవి ఎంతో శ్రేష్ఠమైనవి' అని అన్నారు. అప్పుడు మేము 'మీరు మేకల్ని కాసేవారా?' అని అడిగాము. దానికాయన (స) 'అవును! మేకల్ని కాయని దైవప్రవక్త అంటూ ఎవరూ లేరు' అని సమాధానమిచ్చారు." (బుఖారి, ముస్లిం, మిష్కాత్)

184. జైతూన్ (అత్తిచెట్టు), దాని తైలం

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీరు జైతూన్ పండ్లు తినండి, వాటి తైలం వాడండి. జైతూన్ ఓ శుభకరమైన చెట్టు." (మిష్కాత్, దారమి, తిర్మిజి)

జైతూన్ (ఆలివ్) వృక్షం సిరియాలో, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. ఖుర్ఆన్‌లో నాలుగు చోట్ల దీని ప్రస్తావన ఉంది. దేవుడు తన గ్రంథంలో 'అజ్జైతూన్'పై ప్రమాణం చేసి మరీ విషయం చెప్పాడు.

జైతూన్ కాయలు, జైతూన్ నూనె రెండూ శ్రేష్ఠమైనవి, గుండెకు, మెదడుకు, పంచేంద్రియాలకు హితకరం. ఉష్ణతత్వం కలవి. శరీరానికి శక్తి నిస్తాయి. ఇవి ఆహారంగాను, ఔషధంగానూ పనిచేస్తాయి. జైతూన్ నూనెను, కాయను రెంటినీ వాడమని దైవప్రవక్త (స) చెప్పారు. వీటిని శుభకరమైనవిగా పేర్కొన్నారు. జైతూన్ నూనె వనస్పతి, నెయ్యి కంటే కూడా శ్రేష్ఠమైనది.

185. సిరకా - ఓ మంచి కూర

హజ్రత్ జాబిర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) ఓసారి తన ఇంటి వారితో 'ఇంట్లో ఏమైనా కూర ఉందా?' అని అడిగారు. 'సిరకా తప్ప మరేమీ లేద'ని సమాధానమిచ్చారు వారు. దైవప్రవక్త (స) దాన్నే తెప్పించుకుని భోజనం చేయనారంభించారు. అప్పుడు 'సిరకా ఎంత మంచి కూర! 'సిరకా ఎంత మంచికూర!' అంటూ తిన్నారు." (ముస్లిం షరీఫ్, మిష్కాత్ షరీఫ్)

'సిరకా' అనేక ఉదరవ్యాధులకు మంచి ఔషధం. జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయ కారి. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో, చిత్తడి వాతావరణంలో చాలా ప్రయోజనకారి.

186. రాత్రి భోజనం

అల్లామా హాఫిజ్ ఇబ్నెఖయ్యూమ్ (రహ్మ) ఇలా వ్రాశారు : "దైవప్రవక్త (స) పిడికెడు ఖర్జూరాలైనా సరే రాత్రివేళ తప్పక భోజనంచేయాలని చెప్పేవారు. ఆయనింకా ఇలా అనేవారు 'రాత్రి భోజనం మానేయటమంటే వృద్ధాప్యాన్ని ఆహ్వానించటమే." (జాదుల్ మీఆద్)

రాత్రిపూట భోజనం చేశాక వెంటనే పడుకోవటాన్ని దైవప్రవక్త (స) వారించారు. రాత్రి భోజనం తరువాత ఆరుబయట కొంచెంసేపు నడవటం ప్రవక్త (స) సంప్రదాయంగా ఉండేది. మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక కొంచెంసేపు విశ్రమించటం కూడా దైవప్రవక్త (స) సంప్రదాయమే. రాత్రి భోజనం తరువాత నడక, మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత పడక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

187. యవధాన్యపు రొట్టె

హజ్రత్ యూసుఫ్ బిన్ అబ్దుల్లా బిన్ సలాం (రజి) ఉల్లేఖనం : "నేను దైవప్రవక్త (స)ను ఎలాంటి స్థితిలో చూశానంటే అప్పుడాయన ఒక యవల రొట్టె ముక్కపై ఖర్జూరాలు ఉంచి 'ఇదే కూర, ఇదే కూర" అని అన్నారు.

అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స), ఆయన (స) గృహస్థులు రోజు విడిచి రోజు నిత్యం పస్తులతో గడిపేవారు. రాత్రి తినటానికి ఏమీ ఉండేదికాదు. సాధారణంగా వారింట 'జౌ' (యవలపిండి) రొట్టె ఉండేది."

188. ఎండిపోయిన చప్పని ఆహారం

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) కుండకు అడుగున ఉండే మాడుచెక్క అన్నమంటే ఇష్టపడేవారు." (తిర్మిజి, బైహకీ, మిష్కాత్)

యూసుఫ్ బిన్ అబ్దుల్లా బిన్ సలామ్ (రజి) ఉల్లేఖనం : నేను దైవప్రవక్త (స)ను ఎలాంటి స్థితిలో చూశానంటే అప్పుడాయన సత్తుపిండి రొట్టె తీసుకొని దానిపై ఖర్జూరాలు ఉంచి 'ఇదే కూర, ఇదే కూర' అని అన్నారు."

189. రెండు పూటలా మాంసం, రొట్టె

హజ్రత్ మస్రూఖ్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "నేను విశ్వాసుల మాతృమూర్తి ఆయిషా (రజి) వద్దకు వెళ్ళినపుడు ఆమె నాకోసం భోజనం తెప్పించి ఇలా అన్నారు– 'నేను ఎప్పుడైనా కడుపు నిండా భోజనం చేస్తే నాకు ఏడుపు వచ్చేది. తర్వాత అలానే ఏడ్చేదాన్ని.' నేనలా ఎందుకని అడిగితే ఆమె ఇలా చెప్పారు : దైవప్రవక్త (స) పరమపదించాక ఆ కాలం నాకు గుర్తుకొచ్చేది. నేను ప్రమాణం చేసి చెబుతున్నాను. ఆయన (స) ఏ రోజూ రెండు పూటలా మాంసం, రొట్టె కడుపునిండా తినలేదు." (షిమాయిలె తిర్మిజి)

190. మాంసం, రొట్టె

హజ్రత్ మాలిక్ బిన్‌దీనార్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) సహపంక్తి భోజనంలో తప్ప ఎన్నడూ కడుపునిండా రొట్టెగాని, మాంసంగాని తినలేదు." ఉల్లేఖనకర్త ఇలా తెలిపారు : "నేను ఒక పల్లెవాసిని 'జఫఫ్' అంటే ఏమిటని అడిగాను. దానికతను 'జనంతో కలసి భోజనం చేయటం' అన్నాడు." (తిర్మిజి)

ఈ దుస్థితికి రెండు కారణాలు కావచ్చు. ఒకటి, దైవప్రవక్త (స) జీవితం లోని ఎక్కువ కాలం సంక్లిష్టస్థితిలో, లేమితో గడిచింది. అంచేత ఎక్కువగా పస్తులుండేవారు. దేవుడు సంపద ప్రసాదించినప్పుడు దాన్ని ఇతరులకు పంచేవారు. రెండో కారణం, ఆయన ఒంటరిగా భోజనం చేయటాన్ని ఎన్నడూ ఇష్టపడేవారు కాదు. ఎల్లప్పుడూ ఇతరులతో కలిసి తినేవారు.

191. జల్లెడ పట్టని పిండి

హజ్రత్ సహ్ల్ బిన్ సఅద్ (రజి)ని ఒకతను 'దైవప్రవక్త (స) కాలంలో మీప్రాంతంలో జల్లెడలు లేవా? అని అడిగాడు. అందుకాయన లేవని సమాధానమిచ్చారు. మళ్ళీ, 'మరి మీరు పిండిని ఎలా జల్లెడ పట్టేవారు?' అని ప్రశ్నించటం జరిగింది. దానికాయన 'మేము పిండిపై నోటితో ఊదేవారం. దీనిద్వారా పొట్టు పోయేది. తరువాత మేము ఆ పిండిలో నీరుపోసి కలియ పిసికేవారం' అని చెప్పారు. (షిమాయిలె తిర్మిజి, బుఖారి)

దైవప్రవక్త (స) ఇంట్లో యవల పిండితో చేసిన లావుపాటి రొట్టెలు, చప్పని కూర, దాంతో పాటు నాలుగైదు ఖర్జూరాలు లేదా కొంచెం సిరకా మాత్రమే ఉండేది. వాటినే ఆయన ఎంతో తృప్తిగా తిని దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపేవారు.

192. ఖర్జూరాలు, నీళ్ళతో కాలం గడిపేవారు

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఓసారి ఉర్వా (రజి)తో ఇలా అన్నారు– "నా పిన తండ్రికుమారా! మేము మొదటితేదీ నెలవంక చూస్తాం. ఇలా మూడు నెల వంకలు చూస్తాం. అయినా దైవప్రవక్త భార్యల ఇళ్ళల్లో పొయ్యి రాజేయబడేది కాదు." ఉర్వా ఈమాట విని "మరి పిన్నీ! మీరెలా జీవించేవారు?" అనడిగారు.

దానికామె ఇలా చెప్పారు– "రెండు సాధారణ వస్తువులు ఖర్జూరాలు, నీళ్ళ ఆధారంగా– మరొకటి, దైవప్రవక్త (స)కు పొరుగున ఉండే కొందరు అన్సారుల దగ్గర పాలిచ్చే పశువులుండేవి. వాటి పాలను వారు దైవప్రవక్త (స)కు పంపే వారు. ఆ పాలను ఆయన మాక్కూడా ఇచ్చేవారు." (బుఖారి, కితాబుల్ లహ్బ)

193. తక్కువ తినటం విశ్వాసి లక్షణం

ఇబ్నెఉమర్ (రజి) కడుపునిండా తిన్న ఒకతడ్ని చూసి "అవిశ్వాసి ఏడు ప్రేగుల నిండా తింటాడ'ని దైవప్రవక్త (స) తెలియజేశారు" అని అన్నారు.

అబూహురైరా (రజి) కథనం : "ఒక అవిశ్వాసి ఓసారి అతిథిగా వచ్చినపుడు దైవప్రవక్త (స) అతనికి ఒకమేక పాలు ఇచ్చారు. వాటిని అతను త్రాగాడు. మరో మేకపాలు ఇవ్వగా వాటిని కూడా త్రాగాడు. ఇలా అతను ఏడు

మేకల పాలు త్రాగాడు. మరునాడుదయం అతను ఇస్లాం స్వీకరించాడు. అప్పుడతనికి ఒక మేక పాలు ఇస్తే తాగాడు. రెండో మేకపాలు త్రాగలేక పోయాడు. దానిపై దైవప్రవక్త (స) 'విశ్వాసి ఒక ప్రేగు వరకే త్రాగుతాడు. అవిశ్వాసి ఏడు ప్రేగులకు సరిపడేంత త్రాగుతాడు' అన్నారు." (ముఅత్తా, తిర్మిజి, బుఖారి)

దీన్నిబట్టి ముస్లిం తక్కువగా తినాలని తెలుస్తోంది. దానివల్ల శారీరక ఆరోగ్యం, హృదయ పరిశుద్ధత, విశ్వాసంలో దృఢత్వం జనిస్తాయి.

194. గుండె వ్యాధులు - ఆహారం

హజ్రత్ నౌమాన్ బిన్ బషీర్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "గుర్తుంచుకోండి! శరీరంలో ఓ మాంసపుముద్ద ఉంది. అది బాగున్నంతవరకు పూర్తి శరీరం బాగుంటుంది. అది చెడిపోతే మొత్తం శరీరమే చెడిపోతుంది. బాగా గుర్తుంచుకోండి! అదే హృదయం." (ముత్తఫిఖ్ అలైహ్, ముస్లిం, ఇబ్నెమాజ)

హృదయం పైనే మానవుని ఆరోగ్యం, అనారోగ్యం ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఇందులో హాని జరిగితే మనిషి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. కనుక–

1. ఆకలిని బట్టి ఆహారం మితంగా సేవించాలి.

2. మధ్యాహ్నం భోజనం తరువాత కొంచెంసేపు విశ్రమించాలి.

3. నిషిద్ధాహారం తినరాదు. అక్రమార్జన ద్వారా లభించే ఆహారం తింటే శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా అనేక వ్యాధులు రావచ్చు.

9వ అధ్యాయం : అణుకువ, నిరాడంబరత

195. అరికాళ్ళపై కూర్చోవటం

హజ్రత్ ఖీలా బిన్త్ ముఖ్రమ (రజి) కథనం: "దైవప్రవక్త (స) అరికాళ్ళపై కూర్చొని వుండగా చూసా నేను. ఆ స్థితిలో ఆయన రెండు తొడలు నిటారుగా నిలబెట్టివున్నాయి. తన రెండు బాహువులతో కాళ్ళను వృత్తాకారంగా చుట్టి కూర్చున్నారు. వినయ విధేయతలు ఉట్టిపడే స్థితిలో కూర్చొని ఉన్నప్పుడు ఆయన తేజస్సు చూసి నేను వణికిపోయాను." (అబూదావూద్, తిర్మిజి)

దైవప్రవక్త (స) కూర్చునే ఈ స్థితి ద్వారా దాసుని దీనత్వం, దేవుని పట్ల దాస్యభావం తెలుస్తున్నాయి. అందుకే దైవప్రవక్త (స)ను ఆ స్థితిలో చూసిన హజ్రత్ ఖీలా (రజి)లో ఒక విధమైన విచారం, వణుకు పుట్టుకొచ్చాయి.

196. అహంకారులు కూర్చునే పద్ధతి

హజ్రత్ షరీద్ బిన్ సువైద్ (రజి) కథనం : "ఓసారి, దైవప్రవక్త (స) నా ముందు నుంచి వెళ్తున్నప్పుడు నేను నా ఎడమచేతి ఆధారంగా కూర్చుని ఉన్నాను. నా అంగుష్ఠం క్రింది భాగం కూడా కన్పిస్తోంది. అప్పుడు దైవప్రవక్త (స) 'ఏమిటీ! నీవు దేవుని అభిశాపం పడిన ప్రజల మాదిరిగా కూర్చున్నావు?' అని అడిగారు." (అబూదావూద్)

పై హదీసులో హజ్రత్ షరీద్ (రజి) కూర్చున్న తీరులో అహంకారం, డాబు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అందుకే దైవప్రవక్త (స) ఆయన వైఖరిని దైవశాపానికి గురయినవారి ధోరణితో పోల్చారు.

197. వెల్లకిలా పడుకోవటం

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ యజీద్ (రజి) ప్రకారం ఆయన దైవప్రవక్త (స) మస్జిద్‌లో వెల్లకిలా పడుకొని ఉండటాన్ని చూశారు. ఆ సమయంలో దైవప్రవక్త (స) కాలుమీద కాలుపెట్టి పడుకొని ఉన్నారు. (బుఖారి, ముస్లిం)

దైవప్రవక్త (స) అలవాటు ప్రకారం కుడి ప్రక్కకు తిరిగి విశ్రమిస్తారు. కుడిచేయిని చెంప క్రిందపెట్టి ఖిబ్లా (పశ్చిమం) వైపు తిరిగి పడుకునేవారు.

198. బోర్లా పడుకోవటం

హజ్రత్ యయీష్ బిన్ తఖ్ఫా గఫ్ఫారి (రజి) ఉల్లేఖనం : నా తండ్రి ఇలా తెలిపారు– "నేను మస్జిద్‌లో బోర్లాపడుకొని ఉన్నపుడు ఎవరో కాలితో నన్ను కదిపినట్లు అన్పించింది. 'ఇలా బోర్లా పడుకోవటం దేవునికి నచ్చదు' అన్నారు ఎవరో. నేను తల పైకెత్తి చూస్తే ఎదురుగా దైవప్రవక్త (స) కన్పించారు."

బోర్లాపడుకోవటం వల్ల జీర్ణకోశంపై, కంటి దృష్టిపై ఇంకా మానవుని సాధారణ ఆరోగ్యస్థితిపై కూడా దుష్ప్రభావం పడుతుంది.

199. కుడి ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోవటం

అబూహురైరా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో ఎవరైనా ఫజర్ నమాజ్‌లోని రెండు సున్నత్‌లు చదివిన తర్వాత (ఫరజ్ నమాజ్ కోసం) సమయముంటే కాస్సేపు కుడిప్రక్కకు తిరిగి పడుకోండి." (అబూదావూద్)

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) : "దైవప్రవక్త (స) ఉదయం రెండు రకాతుల సున్నత్ నమాజ్ తర్వాత కుడి ప్రక్క కు తిరిగి పడుకుంటారు." (బుఖారి)

మానవుని గుండె ఎడమప్రక్క ఉంటుంది. నేటి వైద్య శాస్త్రనిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గుండెపై బరువు మోపడం వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి. మనిషి ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుంటే గుండెపై తప్పక భారం పడుతుంది.

200. విశ్రమించే విధానం

హజ్రత్ సయీద్ బిన్ అబీఉబైదా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి: "మీరు పడుకోవటానికి పడక మీద వాలే ముందు ఉజూ చేసుకోండి నమాజ్ కోసం చేసేవిధంగా. తరువాత కుడిప్రక్కకు తిరిగి పడుకోండి." (బుఖారీ)

అబ్దుల్లా బిన్ మసూద్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "దైవప్రవక్త (స) తన కుడి చేయిని తలక్రింద పెట్టి పడుకునేవారు." పడుకున్నప్పుడు కూడా దైవప్రవక్త (స) ముఖం కాబాకు అభిముఖంగా ఉండేది. దీనిబట్టి దైవగృహం పైనే ఆయన దృష్టి కేంద్రీకృతమై ఉండేదని తెలుస్తోంది.

201. నిద్రించే వేళలు

నిద్ర విషయంలో దైవప్రవక్త (స) ఇలా ఉపదేశించారని హజ్రత్ అబూ హురైరా (రజి) ఉల్లేఖించారు :

1. ఉదయం పడుకోవటంవల్ల ఆహారంలో ఆటంకం ఏర్పడుతుంది– పగలు పనిచేయాలి, రాత్రి విశ్రమించాలి. రాత్రంతా విశ్రాంతి తీసుకుని పగలు తన బాధ్యతలను నిర్వర్తించే బదులు ఎవరైనా పగలు పొద్దెక్కేవరకు పడుకుంటే స్వయంగా తనకు తానే ఆహారంలో ఆటంకం ఏర్పరచుకుంటున్నాడని అర్థం.

2. రాత్రి ఏకాంతంలో దైవనామ స్మరణ చేయటానికి మధ్యాహ్నం వేళ కాస్సేపు నిద్రపోవాలి– దీనివల్ల ఆరోగ్యం రీత్యా లాభదాయకమే గాకుండా, రాత్రిదైవస్మరణ చేయటానికి, నిద్రలో కొరత రాకుండా ఉపయోగపడుతుంది.

3. మహాప్రవక్త మహితోక్తి : "అసర్ తర్వాత పడుకునే వ్యక్తి తన బుద్ధిని మాంద్యం చేసుకున్నట్లే." (అల్ జామెఉస్సగీర్)

202. పడుకునే ముందు దుఆ

నిద్రించే ముందు ఉజూ చేసుకొని కుడిప్రక్కకు తిరిగి పడుకోండ"ని దైవప్రవక్త (స) చెప్పారు. ఆతర్వాత ఆయన ఇలా దుఆ చేశారు :

"అల్లాహుమ్మ అస్లమ్తు నఫ్సీ ఇలైక వ ఫవ్వజ్తు అమ్రి ఇలైక వల్ జఅతు జహ్రి ఇలైక రగ్బతన్ వ్వరహ్బతన్ ఇలైక లా మల్జవు వలా మన్జా మిన్క ఇల్లా అలైక్." (భావం : దేవా! నేను నా ప్రాణం నీకు స్వాధీనం చేస్తున్నాను. నా వ్యవహా రాలన్నీ నీకే అప్పగిస్తున్నాను. నిన్నే నమ్ముకున్నాను. నీ పట్ల భయపడుతూ నీ శరణును, ఆధారాన్ని కోరుతున్నాను. నీ వద్ద తప్ప మరెక్కడా శరణుజొచ్చే ఆశ్రయమూ లేదు, నిలకడ స్థానమూ లేదు.)

హుజైఫా, అబూజర్ గఫ్ఫారీ (రజి)ల కథనం : "దైవ ప్రవక్త (స) పడక మీదికి వెళ్ళేముందు 'బిస్మిక అల్లాహుమ్మ అహ్యా వ అమూతు' అని పఠించే వారు. ఇది పడుకునే ముందు పఠించే దుఆ. నిద్ర నుంచి మేల్కొన్న తరువాత పఠించే దుఆ– దైవప్రవక్త (స) ఇలా చెప్పారు : 'మీలో ఎవరైనా నిద్ర నుంచి మేల్కొంటే ఇలా పఠించండి– "అల్హమ్దు లిల్లా హిల్లజీ రద్దఅలయ్య రూహీ వ ఆఫానీ ఫీజసదీ వఅజిన లీ బిజిక్రిహీ." (సకలస్తోత్రాలు, ఘనత, ఔన్నత్యాలు దేవునికే శోభిస్తాయి. ఆయన నా ప్రాణాన్ని నాకు తిరిగిచ్చాడు; నా శరీరాన్ని క్షేమంగా ఉంచాడు; ఆయన్ని స్తుతించే సద్బుద్ధి ప్రసాదించాడు.) (నసాయి)

203. నిద్ర తరువాత చేసే దుఆ

అబూహురైరా (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో ఎవరైనా నిద్ర నుంచి మేల్కొంటే తన చేతిని మూడు సార్లు కడగనంత వరకు (మంచి)

నీటి పాత్రలో చేయి పెట్టరాదు. ఎందుకంటే పడుకున్నప్పుడు తన చేయి ఎక్కడెక్కడ పడి ఉంటుందో తనకేమి తెలుసు?" (షిమాయిలె తిర్మిజి)

204. నిద్రించే ముందు, తరువాత దుఆలు

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "దైవప్రవక్త (స) పడకపై వాలినప్పుడు కుడివైపు తిరిగి పడుకునేవారు, తరువాత ఇలా దుఆ (వేడుకోలు) చేసేవారు–

"అల్లాహుమ్మ అస్లమ్తు నఫ్సీ ఇలైక వ వజ్జహ్తు వజ్హీ ఇలైక వ ఫవ్వజ్తు అమ్రీ ఇలైక వ అల్జాఅతు జహ్రీ ఇలైక రగయ్తన్ వ రహ్బతన్ ఇలైక లా మల్జావు వలా మన్జాఉ మిన్క ఇల్లా ఇలైక ఆమన్తు బికితాబికల్లజీ అన్జల్త వ నబియ్యికల్లజీ అర్సల్త." (బుఖారీ షరీఫ్)

భావం : దేవా! నన్ను నేను నీకు అర్పించుకున్నాను. నేను నా దిశను నీ వైపునకే మరల్చుకున్నాను. నా వ్యవహారాన్ని నీకే అప్పగించాను. నీపైనే భరోసా పెట్టుకున్నాను. నీ శరణు కోరుతున్నాను. నీ దగ్గర తప్ప మరెక్కడా నాకు శరణు లేదు. నా ముక్తి కొరకు నీవు అవతరింపజేసిన గ్రంథాన్ని, నీవు పంపిన ప్రవక్తను విశ్వసించాను (బుఖారీ షరీఫ్).

హజ్రత్ హుజైఫా (రజి) ఉల్లేఖనం : దైవప్రవక్త (స) రాత్రివేళ పడకపై వాలినప్పుడు కుడిచేయిని తలక్రిందపెట్టుకునేవారు. ఆపై ఇలా చెప్పేవారు : "అల్లాహుమ్మ బిఇస్మిక అమూతు వ అహ్యా" (దేవా! నీ నామంతోనే నేను బ్రతుకును, చావును పొందుతాను.); నిద్ర నుంచి మేల్కొన్న తరువాత దైవప్రవక్త (స) ఇలా అనేవారు : "సకల స్తోత్రాలు అల్లాహ్ కొరకే. ఆయనే మరణించిన పిదప బ్రతికిస్తాడు, ఆయన వద్దకే మనమంతా తిరిగి వెళ్ళాలి."

10వ అధ్యాయం

205. రోగుల పరామర్శ ఆదేశం

1. దైవప్రవక్త (స) ప్రవచనం : "ప్రతి ముస్లింకు మరో ముస్లింపై ఐదు హక్కులున్నాయి – సలామ్ చేస్తే ప్రతిసలాం చేయటం, రోగిని పరామర్శించటం .... " (బుఖారి, ముస్లిం)

2. దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి: "ఆకలిగొన్నవానికి అన్నం పెట్టండి, రోగిని పరామర్శించండి.)" (బుఖారీ షరీఫ్)

3. మహాప్రవక్త (స) మహితోక్తి : "ఒక ముస్లిం మరో ముస్లిం సోదరుణ్ని పరామర్శించటానికి వెళ్ళి తిరిగివచ్చేవరకు అతను స్వర్గలోకంలోని కిటికీలో ఉంటాడు." (ముస్లిం, మిష్కాత్ షరీఫ్)

206. రోగి పరామర్శవల్ల కలిగే పుణ్యం

మహాప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) మహితోక్తి : "రోగిని పరామర్శించటానికి ఒకతను సాయంత్రం బయలుదేరినప్పుడు అతని వెంట డెబ్భైవేల మంది దైవదూతలు బయలుదేరుతారు. మరునాడుదయం వరకు వారా వ్యక్తి పాప మన్నింపు కోసం దుఆ చేస్తారు; అతని కోసం స్వర్గంలో ఓ స్థానం ప్రత్యేకించబడు తుంది. అలాగే ఒకతను రోగిని పరామర్శించటానికి ఉదయం బయలు దేరుతాడు. అప్పుడతని వెంట డెబ్భైవేల మంది దైవదూతలు బయలుదేరుతారు. వారతని పాపమన్నింపు కోసం సాయంత్రందాకా దుఆ చేస్తారు. అతని కోసం స్వర్గంలో పండ్లతో నిండిన ఓ తోట ప్రత్యేకించబడుతుంది."

అనస్ బిన్ మాలిక్ (రజి) కథనం : "ఉజూ చేసి తోటిముస్లిం సోదరుణ్ని పరామర్శించిన మనిషి నుండి నరకం డెబ్భై (ఖరీఫ్) పండ్లతోటల దూరంలో ఉంచబడుతుంది." (అబూదావూద్)

207. దాసుని పరామర్శ దేవుని పరామర్శే

హ్జ్రత్ అబూహురైరా (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) ఇలా తెలిపారు : "ఆదంపుత్రుడా! నేను జబ్బుపడినప్పుడు నీవు నన్ను పరామర్శించ డానికి రాలేదు' అంటాడు దేవుడు. దానికి దాసుడు 'ప్రభూ! నేను మిమ్మల్ని ఎలా పరామర్శించగలను? మీరు యావత్లోకాలకే ప్రభువు కదా!' అంటాడు. అప్పుడు విశ్వప్రభువు ఇలా అంటాడు: 'ఫలానా దాసుడు జబ్బుపడ్డాడు. కాని నీవు అతడ్ని పరామర్శించ లేదు. (ఆరోజు) నీవు అతడ్ని పరామర్శించి ఉంటే అతని దగ్గర నన్ను దర్శించి ఉండేవాడివి." (ముస్లిం షరీఫ్)

208. పరామర్శించే తీరు

హ్జ్రత్ అబీ ఉమామ (రజి) కథనం : "రోగిని పరామర్శించడానికి మీరు అతని నుదుటిపై మీ చేయి పెట్టి లేదా అతని చేతిపై మీ చేయిపెట్టి 'మీ ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది?' అని అడగాలి." (తిర్మిజి షరీఫ్)

రోగిని పరామర్శించడంలోని అసలు ఉద్దేశ్యం అతని ఆందోళనను దూరంచేసి మనస్సును కుదుటపరచడమే. మనం ఎవరి బాధనూ దూరం చేయ లేకపోవచ్చు, కాని మన మృదుభాషణ లేక మంచిమాటల ద్వారా రోగి హృదయాన్ని ఉల్లాసపరచి, అతని విచారాన్ని కొంతవరకు దూరం చేయగలం.

209. మంచి మాటలతో రోగి పరామర్శ

హ్జ్రత్ సయీద్ బిన్ ఖుద్రి (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీరు రోగిని పరామర్శించడానికి వెళితే అక్కడ అతని ఆయుష్షు పెరిగే మాటలు ప్రస్తావించాలి. దీనివల్ల మనకు ఏ కొరతా రాదు. పైగా ఇలాంటి మాటలతో రోగి మనసు సంతోషంతో కుదుటపడుతుంది." (ఇబ్నెమాజా)

హ్జ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "ఓసారి దైవప్రవక్త (స) ఓ రోగిని పరామర్శించటానికి వెళ్ళారు. ఆ సమయంలో దైవప్రవక్త (స) తన మామూలు సంప్రదాయం ప్రకారం రోగితో 'ఎలాంటి ప్రమాదం లేదు. దేవుడు తలచుకుంటే పరిశుద్ధత, స్వస్థత చేకూరుతాయి' అని అంటారు. (బుఖారి షరీఫ్)

210. పరామర్శలో క్లుప్తత

హ్జ్రత్ సయీద్ బిన్ అల్ ముసయ్యిబ్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "పుణ్యార్జన కోసం రోగిని పరామర్శించడానికి వెళ్ళినపుడు రోగి వద్ద కొద్దిసేపు మాత్రమే ఉండాలి. ఇదే మంచి పరామర్శ." (ఫతహుల్ కబీర్)

హ్జ్రత్ అనస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "రోగిని పరా మర్శించటానికి వెళ్ళేవారు అతని వద్ద ఎక్కువ సేపు కూర్చోరాదు. రోగివద్ద తిష్టవేసి చాలా సేపు కూర్చోవటం అభిలషణీయమైన చర్యకాదు."

211. రోగిని మూడవరోజు పరామర్శించాలి

హజ్రత్ అనస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) రోగిని మూడు రోజుల తర్వాత పరామర్శించేవారు. మరో ఉల్లేఖనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) జ్వరానికి మూడు రోజుల తర్వాత చికిత్స చేసేవారు. (ఇబ్నెమాజా, ఖజ్వినీ, తిబ్రాని)

పై ఉల్లేఖనం ద్వారా దైవప్రవక్త (స) వ్యాధివచ్చిన మూడు రోజుల పిదప రోగిని పరామర్శించటానికి వెళ్ళేవారని తెలుస్తోంది. ఇది ఓ ప్రత్యేక వ్యాధి విషయంలో కావచ్చు లేదా ఆయన పనుల వత్తిడి వల్ల అలా చేసి ఉండవచ్చు. మొత్తం మీద ఆయన రోగిని తప్పకుండా పరామర్శించేవారు.

212. రోగికి నమాజ్‌కై ప్రోత్సహించటం

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) కథనం : "ఒకసారి నేను కడుపునొప్పి బాధతో ఉన్నానని తెలిసి దైవప్రవక్త (స) నన్ను పరామర్శించడానికి వచ్చారు. ఆయన నన్ను చూసి 'అబూహురైరా నీకు కడుపులో నొప్పిగా ఉందా?' అని అడిగారు. నేను 'అవును దైవప్రవక్తా' అన్నాను. అప్పుడాయన "లే, లేచి నమాజ్ చెయ్యి, నమాజ్‌లో స్వస్థత ఉంది' అని చెప్పారు." (ఇబ్నెమాజ)

దైవప్రవక్త (స) హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి)తో ఇలా అన్నారు: "నీకు కలిగే ఏదైనా ఆపద, బాధ లేక విచారం పోవటానికి నమాజ్ చెయ్యి. నమాజ్‌లో స్వచ్ఛత ఉంది. కరుణామయుడైన దేవుడు నీ బాధల్ని దూరం చేస్తాడు."

213. దైవప్రవక్త (స) కళ్ళ వెంట అశ్రుధారలు

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ ఉమర్ (రజి) ఉల్లేఖనం : "పరామర్శకు సంబంధించి దైవప్రవక్త (స)కు ఎదురైన ఒక సంఘటన ఇలా ఉంది : ఒకసారి సయీద్ బిన్ ఉబాదా (రజి) జబ్బు పడినప్పుడు దైవప్రవక్త (స) అతడ్ని పరామర్శించడానికి వచ్చారు. అప్పుడు ఆయన (స) వెంట అబ్దుర్రహ్మాన్ బిన్ ఔఫ్, సయీద్ బిన్ వఖ్ఖాస్, అబ్దుల్లా బిన్ మసూద్ (రజి) ఉన్నారు.

దైవప్రవక్త (స) సయీద్ బిన్ ఉబాదా దగ్గరకు చేరుకున్నప్పుడు సయీద్ స్పృహలో లేరు. దైవప్రవక్త (స) ఆ దృశ్యం చూసి 'ఇతను చనిపోయాడా?' అని అడిగితే, లేదని తెలిపారు అక్కడున్నవారు. ఆ సమయంలో దైవప్రవక్త (స)పై విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి. తరువాత ఉల్లేఖకులు ఇలా తెలిపారు:

దైవప్రవక్త (స)ను ఆ స్థితిలో చూసినవారు కూడా రోదించసాగారు. తరువాత దైవప్రవక్త (స) ఇలా తెలిపారు– "అశ్రువులపై, హృదయావేదనలపై దేవుడు ఎలాంటిశిక్ష విధించడని మీరు వినలేదా? కాని (నాలుక వైపు చూపిస్తూ) దీనిద్వారా శిక్షిస్తాడు లేదా కరుణిస్తాడు" అని అన్నారు. (బుఖారి, ముస్లిమ్)

214. పరామర్శ వేళ చేయాల్సిన దుఆలు

హజ్రత్ ఆయిషా సిద్దీఖా (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) రోగిని పరామర్శించటానికి వెళ్ళినప్పుడు ఆయన అక్కడ ఈ దుఆ పఠించేవారు : "అజ్‌హబిల్ బఅస రబ్బన్నాసి నష్‌ఫి అన్‌తష్షాఫి లా షిఫాఅన్ ఇల్లా షిఫాఉక షిఫాఅన్ లా యుఖాదిరు సఖమా" (మానవుల సృష్టికర్తా! ఇతని బాధ దూరం చెయ్యి. ఎలాంటి వ్యాధీ మిగలకుండా పూర్తిగా స్వస్థత చేకూర్చు.) (బుఖారి)

215. పరామర్శవేళ మరో దుఆ

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి: "రోగిని పరామర్శించటానికి వెళ్ళిన వ్యక్తి ఏడుసార్లు ఇలా పఠించాలి–

"అస్అలుల్లాహుల్ అజీమి రబ్బుల్ అర్షిల్‌అజీమ్." (అర్థం : నేను ఘనతగల దేవుని సన్నిధిలో సింహాసనాధీశుడయిన గొప్ప ప్రభువును వేడుకుంటున్నాను– ఆయన నీకు స్వస్థత చేకూర్చాలని). ఈ దుఆ వల్ల ఒకవేళ రోగి చనిపోకపోతే అతనికి స్వస్థత అయినా లభిస్తుంది. (ముస్తదరక్ హాకిమ్, సుననె అబూదావూద్, తిర్మిజి)

216. పరామర్శవేళ వేరొక దుఆ

హజ్రత్ సల్మాన్ ఫార్సి (రజి) కథనం : "నేను జబ్బుపడినపుడు దైవప్రవక్త (స) నన్ను పరామర్శించడానికి వచ్చి ఇలా దుఆ చేశారు– దేవుడు నిన్ను వ్యాధి నుంచి స్వస్థత ప్రసాదించుగాక! నీ పాపాలు క్షమించుగాక! నీ ధర్మానికి, నీ శరీరానికి ఆయన పూర్తి రక్షణ కల్పించుగాక!"

217. దుఆ చేయమని రోగిని అభ్యర్థించడం

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీరు రోగిని పరామర్శించండి. మీ కోసం దేవుణ్ని ప్రార్థించమని చెప్పండి. వ్యాధిగ్రస్తుడి దుఆ చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, అతని పాపాలు మన్నించబడతాయి." (అత్తర్‌గీబుల్ తర్‌హీబ్)

దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో ఎవరైనా రోగి వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు మీ కోసం దుఆ చేయమని అతడ్ని అర్థించండి. అతని దుఆ దైవదూతల దుఆకు సమానంగా ఉంటుంది. (ఇబ్నెమాజ, మిష్కాత్)

218. అంతిమఘడియల్లో గుర్తుచేయవలసిన మాటలు

అబూసయీద్ ఖుద్రీ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో మరణించేవానికి 'లాఇలాహ ఇల్లల్లాహ్' పఠించమని గుర్తుచేయండి." (ముస్లిం)

హజ్రత్ మఆజ్ (రజి) ప్రకారం దైవప్రవక్త (స) హితోక్తి : "మీలో ఎవరి చివరి వచనాలు 'లాఇలాహ ఇల్లల్లాహ్' అవుతాయో వారు స్వర్గప్రవేశం చేస్తారు." (ముస్తదరక్ హాకిమ్, సుననె అబూదావూద్)

రోగికి అంతిమ ఘడియలు సమీపించాయని అనుకున్నప్పుడు రోగి చుట్టూ చేరినవారు "కలిమ-యె-తయ్యిబ" పఠించమని గుర్తుచేయాలి. గుర్తు చేయటమంటే రోగి దగ్గర కూర్చున్నవారు బిగ్గరగా 'కలిమా' పఠిస్తుండాలి.

ఒకవేళ వ్యాధిగ్రస్తుణ్ని కలిమ పఠించమంటే అతని మనసు అతని అదుపాజ్ఞల్లో ఉందో లేదో మనకు తెలియదు. అలాంటి స్థితిలో అతను కలిమ పఠించటానికి నిరాకరించవచ్చు. అంచేత అతని దగ్గర కూర్చున్నవారే కలిమా పఠిస్తే రోగి దీన్ని గ్రహించి తానూ 'కలిమా' పఠించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

219. దైవప్రవక్త (స) పరలోక ప్రస్థానం

హజ్రత్ ఆయిషా సిద్దీఖా (రజి) కథనం : "దైవప్రవక్త (స)కు అంతిమ ఘడియలు సమీపించినప్పుడు ఆయన వద్ద ఒక నీటిపాత్ర ఉంది. అందులో నీళ్ళున్నాయి. ఆయన తన చేతిని ఆ పాత్రలో ముంచి ఆ తడిచేత్తో తన

ముఖంపై రుద్దుకునేవారు. తరువాత ఆయన 'దేవా! నాకు సహాయం చేయి- మృత్యువు నుంచి, దాని బాధల నుంచి." (తిర్మిజి షరీఫ్)

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) కథనం: "దైవప్రవక్త నన్ను ఊతగా చేసుకొని కూర్చొని ఈమాటలు పలకటం విన్నాను- "నాదేవా! నన్ను క్షమించు. నాపై కరుణించు. నన్ను నా పరమోన్నత మిత్రునితో కలుపు." (ముత్తఫఖున్ అలై)

అనుబంధం

- ◆ - ఖుర్‌ఆన్‌లో తెలపబడిన వైద్యం, ఆహారపదార్థాలు
- ◆ - దైవప్రవక్త (స) ఆహారం.

ఖుర్‌ఆన్‌లో పేర్కొనబడిన ఔషధాలు, ఆహారం

మనం తినే ఆహారం, ఔషధంగా వైద్యులు సూచించే మందులను వాటి సారాంశంతో అకారాది క్రమంలో ఏర్పాటు చేయటం జరిగింది.

- అనార్ (దానిమ్మ) :

సూరహ్ అర్రహ్మాన్‌లో తనచే ప్రసాదించబడిన ఆహారాలను ప్రస్తావిస్తూ దేవుడు ఈ విధంగా తెలియజేశాడు :

"ఫీహా ఫాకిహతున్ వ్వన్నఖ్లు వ్వర్రుమ్మాన్." (55:68) (అక్కడ ఖర్జూరం, దానిమ్మ (మొదలైన) పండ్లు-ఫలాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.)

- అంజీర్ (అత్తిపండు) :

అంజీర్‌ను అరబీలో 'తీన్' అంటారు. ఖుర్‌ఆన్‌లోని 'అత్తీన్' సూరాలో దేవుడు అత్తీన్ మీద ప్రమాణం చేశాడు గనక దీనికి ప్రాముఖ్యం ఉంది.

"వత్తీని వజ్జయ్‌తూని...." (95:1) (అంజూరం, ఆలివ్ (వృక్షా)ల సాక్షి!)

- అంగూర్ (ద్రాక్ష)

ఖుర్‌ఆన్‌లో అబస సూరాలో (80:24-32) కొన్ని ఆకుకూరలు, ఫలాలను ప్రస్తావిస్తూ ఇలా పేర్కొనబడింది :

"మేము నీటిని పుష్కలంగా కురిపించాం. తద్వారా నేలను చిత్రమైన రీతిలో చీల్చి అందులో నుంచి ధాన్యం, ద్రాక్ష, కూరగాయలు, ఆలివ్, ఖర్జూర చెట్లు, దట్టమైన తోటలు, రకరకాల పండ్లు, పచ్చిక మొలకెత్తించాం. మీకు, మీపశువులకు జీవనసామగ్రిగా, ప్రాణాధారంగా ఈ ఏర్పాట్లన్నీ చేశాం."

'అన్‌నహ్ల్' సూరాలో ద్రాక్షను మంచి ఆహారంగా పేర్కొనటం జరిగింది (16:17); బనీఇస్రాయీల్ సూరాలో కూడా ద్రాక్షతోటల ప్రస్తావన ఉంది. ఖుర్ఆన్‌లో ఇంకా అనేకచోట్ల ఈ ద్రాక్షపళ్ళను గురించి ప్రస్తావన ఉంది.

- తుర్‌నజబీన్ (పుట్టగొడుగులు) :

ఖుర్ఆన్‌లో అనేక చోట్ల 'మన్ వ సల్వా' అనే ఆహారపదార్థాల ప్రస్తావన ఉంది. ఇస్రాయీల్ సంతతి ప్రజలు అడవుల్లో సంచరిస్తూ కష్టకాలంలో ఉన్నపుడు ఇది ప్రసాదించబడింది.

"మేము వారిపై 'మన్ వ సల్వా'ను దించాము."(2:57,7:160,20:80)

- జన్‌జబీల్ (సొంటి) :

దహ్ర్ సూరాలో దేవుడు స్వర్గవాసులకు ఇవ్వబడే పానీయాల్ని గురించి పేర్కొన్నాడు. వాటిలో సొంటి కలిపిన పానీయం కూడా ఉంది.

"వారికక్కడ సొంటి కలిపిన మధుపాత్రలు అందించబడతాయి." (76:17)

- జైతూన్ :

ఖుర్ఆన్‌లో జైతూన్ ఫలం, దాని నూనె గురించి వివిధ సందర్భాల్లో పేర్కొనటం జరిగింది. 'అత్తీన్' సూరాలో జైతూన్‌పై ప్రమాణం చేయబడింది.

"వత్తీని వజ్జైతూని"– అత్తిపండుపై, జైతూన్‌పై ప్రమాణం. (95:1)

"మానవుడు తన ఆహారం వైపు దృష్టిసారించాలి...నేలను చిత్రమైన రీతిలో చీల్చి అందులో నుంచి ధాన్యం, ద్రాక్ష, కూరగాయలు, ఆలివ్ (జైతూన్), ఖర్జూరచెట్లు, దట్టమైన తోటలు, రకరకాల పండ్లు, పచ్చిక మొలకెత్తించాం." (80:24-30)

నూర్ సూరాలో జైతూన్‌ని "ఆ చెట్టు శుభప్రదమైన బహుళప్రయోజక వృక్షరాజం.) అని ప్రస్తావించ టం జరిగింది. (24:35)

- షహద్ (తేనె) :

"నీ ప్రభువు తేనెటీగకు సందేశం పంపుతూ 'కొండల్లో, చెట్లలో, పందిళ్ళపై ఎక్కించిన లతల మధ్య తేనెతెట్లు నిర్మించుకో. రకరకాల పండ్లరసాన్ని (పుష్పమకరందాన్ని) ఆస్వాదిస్తూ నీప్రభువు సుగమం చేసిన మార్గాలలో నడు' అని ఆదేశించాడు." (16:68)

"ఈ తేనెటీగ నుంచి ఒక విధమైన రంగురంగుల పానకం వెలువడు తుంది. అందులో ప్రజలకు స్వస్థత కూడా ఉంది. యోచించేవారికి ఈ విషయంలో గొప్ప సూచన ఉంది." (16:69)

"స్వర్గంలో ఎంతో నిర్మలమైన తేనె ఝరులు (నిరంతరం) ప్రవహిస్తుంటాయి." (47:15)

- ఖిత్‌ర్ (రాగి) :

దేవుడు దావూద్ ప్రవక్త (అ)పై కురిపించిన తన శుభాలను గుర్తుచేస్తూ ప్రత్యేకంగా 'రాగి'ని గూర్చి ఇలా ప్రస్తావించాడు : "అతని కోసం మేము కరిగిన రాగితో కూడిన నదిని ప్రవహింపజేశాం." (34 :12,13)

- అల్ హదీద్ (ఇనుము) :

ఖుర్ఆన్‌లో దేవుడు ఇనుమును గురించి కూడా ప్రస్తావించాడు. దాని పేరుతోనే ఒక పూర్తి సూరా 'హదీద్' వుంది. సూరా 'సబా'లో (34:10) హజ్రత్ దావూద్ (అ) గొప్పతనం గురించి ఇలా పేర్కొనటం జరిగింది:

"దావూద్ కోసం మేము ఇనుమును మెతకగా చేసి దాంతో కవచాలు తయారుచేయాలని, వాటి కైవారాలు లెక్కప్రకారం ఉంచాలని ఆదేశించాం."

"అలాగే మేము ఇనుముని కూడా అవతరింపజేశాం. ఇందులో చాలా శక్తి, ప్రజలకు ప్రయోజనాలున్నాయి." (57 : 25)

- కాపుర్ (కర్పూరం) :

స్వర్గవాసులకు ఇవ్వబడే పానీయాల్లో ఒకదాంట్లో కర్పూరం కలపబడిన పానీయం కూడా వుంటుందని పేర్కొనబడింది. దేవుడు ఇలా సెలవిచ్చాడు :

"సజ్జనులు (స్వర్గంలో) కర్పూరజలం కలిపిన మధ్య పానం సేవిస్తారు. ఇదొక సెలయేరు. దైవభక్తులు దీని నీటితోపాటు మద్యం సేవిస్తారు." (76:5)

- లుబ్న్ (పాలు) :

"అక్కడ ఏమాత్రం రుచి కోల్పోని స్వచ్ఛమైన పాల నదులు,..... (నిరంతరం) ప్రవహిస్తుంటాయి." (47:15)

"వాటి పొట్టలోని పేడకు, రక్తానికి మధ్య నుండి మేమొక (సుమధుర) పానీయం తీసి మీకు త్రాగడానికి ప్రసాదిస్తున్నాము. అంటే స్వచ్ఛమైన పాలు. త్రాగేవారికి ఇవి ఎంతో కమ్మగా ఉంటాయి." (16 : 66)

- లహ్మె తేవర్ (పక్షుల మాంసం) :

"ఆ బాలకులు వారి ముందు... అలాగే వారికిష్టమైన పక్షుల మాంసం కూడా." (56:21)

- లహ్మె తరియ్యా (చేపమాంసం) :

"ఆ రెండు జలనిధుల నుండి మీరు తాజా మాంసం తీసి తింటున్నారు." (35 : 12)

- (ముత్యాలు, పగడాలు, రత్నాలు)

అర్రహ్మాన్ సూరా వివిధ సంపదల ప్రస్తావనతో నిండివుంది. దేవుడు వీటిని ప్రస్తావిస్తూ మాటిమాటికీ "మీ ప్రభువు ప్రసాదించిన ఏ ఏ అనుగ్రహాలను మీరు తిరస్కరిస్తారు?" అంటూ ఆలోచనాత్మక ప్రశ్నను రేకెత్తిస్తుంటాడు. అదే సూరాలో పగడాలు, ముత్యాలు, రత్నాలు, మణుల ప్రస్తావన కూడా ఉంది. (చూడండి 55 :22,58 ఆయత్‌లు)

- నఖ్ల్ (ఖర్జూరం) :

"అందులోనుంచి ధాన్యం, ద్రాక్ష, కూరగాయలు, ఆలివ్, ఖర్జూర చెట్లు,.. మొలకెత్తించాం." (30–32)

"ఖర్జూరపండ్ల నుండి, ద్రాక్షపండ్ల నుండి కూడా మేమొక విధమైన పానీయం తీసి మీకు త్రాగడానికి ఇస్తున్నాం. దాన్ని మీరు మత్తు పానీయంగా, పరిశుద్ధ ఆహారంగా తయారుచేస్తారు. బుద్ధిమంతులకు ఇందులో కూడా గొప్పసూచన ఉంది." (16 : 67)

'అన్ఆమ్' సూరా 99వ ఆయత్‌లో, మర్యమ్ సూరా 23వ ఆయత్‌లో కూడా ఖర్జూరం, దాని ప్రయోజనాల ప్రస్తావన ఉంది.

- కూరగాయలు :

ఖుర్ఆన్‌లోని మొదటి కాండంలో కూరగాయల ప్రస్తావన ఉంది. శ్రేష్ఠమైన "మన్-వ-సల్వా" ఆహారాన్ని కాదని యూదులు వీటినే కోరుకున్నారు. దేవుడు ఖుర్ఆన్‌లో ఆ విషయాన్ని ప్రస్తావిసూ ఈవిధంగా అన్నాడు:

"మీరు మూసాతో ఇలా అన్నారు: "మూసా! మేమిక ఒకే విధమైన ఈ తిండితింటూ ఉండలేం. మాకోసం నేలనుండి ఉత్పత్తయ్యే కూరగాయలు, దోసకాయలు, వెల్లుల్లి, గోధుమలు, పప్పుధాన్యాలు, ఉల్లిపాయలు మొదలైన ఆహారపదార్థాలు పండింపజేయమని నీ ప్రభువును ప్రార్థించు." (2:61)

I.R.C. సిలబస్

తెనెలొలికే 'తేటతెలుగు'లో ఇస్లాం సంపూర్ణ స్వరూపం చూడదలచిన వారికి ఇస్లామీయ సాహిత్యాన్ని సమగ్రమైన సిలబస్‌గా అందజేస్తున్న ఏకైక సంస్థ "ఇస్లామిక్ రిసోర్స్ సెంటర్" (సహారా కాంప్లెక్స్, పత్తర్‌గట్టి, హైదరాబాద్-2) మాత్రమే. ఈ సిలబస్ ప్రకారం ప్రచురించవలసిన 12 పుస్తకాలలో 10 పుస్తకాలు ప్రచురితమై మార్కెట్‌లోకి వచ్చాయి. మిగిలిన 2 పుస్తకాలు (ప్రవక్త అనుచరుల జీవితగాథలు, ఇస్లాం చరిత్ర) కూడా దైవచిత్తమైతే త్వరలోనే వెలువడతాయి. ఆసక్తి కలవారు ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించి వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు. ఫోన్: 91-9441515414.

దైవప్రవక్త (స) ఆహారం

- జల్లెడపట్టని పిండి
- పీలు (వరగోగు) పండ్లు
- తర్బూజా
- సరీద్
- సఫల్
- యవధాన్యపు రొట్టె
- హుబారా పక్షి మాంసం
- హల్వా
- రొట్టె
- పాలు
- జైతూన్ ఫలం, దాని నూనె
- సిరకా
- కిబాస్
- సొరకాయ
- ఖర్జూరం (అజ్వా, బర్నీ)
- దోసకాయ
- మాంసం : మేక మాంసం, కోడి మాంసం
పక్షి మాంసం, మెడకాయ మాంసం
భుజాల మాంసం, వేపుడు మాంసం
చేప మాంసం
- వెన్న
- ఉప్పు
- బేదానా

ఖుర్ఆన్ సంక్షిప్త సమాచారం

1. ఖుర్ఆన్ అవతరణ (వహీ) ప్రారంభమైన తేది... క్రీ.శ.12-2-610, రమజాన్ నెల శుక్రవారం.
2. ఖుర్ఆన్ మొత్తం అవతరించిన కాలం...22ఏండ్లు, 5నెలల,14 రోజులు.
3. ఖుర్ఆన్‌లోని మొత్తం అధ్యాయాలు (సూరాలు)..............114.
4. ఖుర్ఆన్‌లోని మొత్తం సూక్తులు (ఆయత్‌లు)................6,236.
5. ఖుర్ఆన్‌లోని మొత్తం పదాలు..........................86,430.
6. ఖుర్ఆన్‌లోని మొత్తం అక్షరాలు........................3,23,760.
7. దైవప్రవక్త (సల్లం)కు ఖుర్ఆన్ సందేశం (దివ్యావిష్కృతి) అందజేసిన దైవదూత.............హజ్రత్ జిబ్రీల్ (అలైహి)
8. మూడవఖలీఫా కాలం వ్రాతప్రతుల్లో నేటికీ సురక్షితంగా ఉన్న రెండు ప్రతులు...1. తాష్కంట్ (రష్యా)లో, 2, ఇస్తాంబుల్ (టర్కీ)లో ఉన్నవి.
9. 'అల్లాహ్' పేరు ఖుర్ఆన్‌లో మొత్తం ఇన్నిసార్లు వచ్చింది.....2,697.
10. నూహ్‌ప్రవక్త (అలై) ప్రచారం చేసిన కాలం...950 ఏండ్లు (29:14).
11. మన తొలి ఆరాధనాదిశ (ఖిబ్లా)....మస్జిదుల్ అఖ్సా (బైతిల్‌మఖ్దిస్).
12. ఖుర్ఆన్‌లో నమాజ్ ప్రస్తావన ఇన్ని సార్లు వచ్చింది..........700.
13. గతగ్రంథాలను ఖురాన్ పేరుతో ప్రస్తావించిన సూరాలు...13,15
14. చెడుల జోలికి పోకుండా నిరోధించే సత్కార్యం...నమాజ్ (29:45).
15. దుర్భర (నరక)యాతనల నుండి కాపాడగలిగే వ్యాపారవిధానం ఈ అధ్యాయంలో ఉంది.....సఫ్ (సైనికపంక్తి-61:10,11)
16. "ఏ మతస్థులైనా దేవుడ్ని, అంతిమదినాన్ని విశ్వసించి, సత్కార్యాలు చేస్తే చాలు" అనేసూక్తి ఈ సూరాల్లో ఉంది....(2:62, 5:69).