

**ആരോഗ്യപരിപാലനം:  
ഖുർആന്റെറ വിക്ഷണം**

“നാം നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള ഉത്തമ വിഭവങ്ങളിൽനിന്ന് നിങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുക. അതിൽ നിങ്ങൾ അതിരൂ കവിയരുത്. (അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്ന പക്ഷം) നിങ്ങളുടെ മേൽ എന്റെ കോപം ഭവിക്കുന്നതാണ്. ആരിൽ എന്റെ കോപം ഭവിക്കുന്നുവോ അവൻ വീണതു തന്നെ.”  
(ഖുർആൻ 20: 81)

“മദ്യത്തിന്റെറയും ചുതാട്ടത്തിന്റെറയും വിധി എന്തെന്ന് അവർ നിന്നോട് ചോദിക്കുന്നു. പറയുക: അവ രണ്ടിലും വലുതായ തിന്മകളാണുള്ളത്, ആളുകൾക്ക് അല്പം പ്രയോജനമുണ്ടെങ്കിലും. എന്നാൽ അവയുടെ പ്രയോജനത്തെക്കാൾ വളരെ വലുതാകുന്നു തിന്മകൾ.” (ഖുർആൻ 2: 219)

“അവശമായ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ സൃഷ്ടി തുടങ്ങിയത് അല്ലാഹുവാകുന്നു. പിന്നീട് ആ അവശാവസ്ഥക്ക് ശേഷം അവൻ നിങ്ങൾക്ക് ശക്തിയേകി. പിന്നെ ആ ശക്തിക്ക് ശേഷം നിങ്ങളെ അവശരും വയോധികരുമാക്കി. താനുദ്ദേശിക്കുന്നത് അവൻ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അവൻ എല്ലാം അറിയുന്നവനും എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കും കഴിവുള്ളവനുംകുന്നു.” (ഖുർആൻ 30: 54)

“ആകാശത്തുനിന്നും ജലം വർഷിപ്പിക്കുന്നതും അവൻ തന്നെയാകുന്നു. അങ്ങനെ അതുവഴി നാം സകല സസ്യവർഗങ്ങളെയും മുളപ്പിച്ചു. എന്നിട്ടതിൽനിന്ന് ഹരിതാഭമായ വയലുകളും വൃക്ഷങ്ങളും വളർത്തി. അനന്തരം നാം അതിൽ ധാന്യമണികൾ ഇടതിങ്ങിയ കതിരുകൾ ഉല്പാദിപ്പിച്ചു. ഈത്തപ്പനയുടെ കൊതുമ്പിൽ ഭാരത്താൽ തുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന പഴക്കുലകൾ ഉല്പാദിപ്പിച്ചു. സദ്യശങ്ങളും എന്നാൽ ഓരോന്നിനും വ്യതിരിക്തമായ സവിശേഷതകളുള്ളതുമായ ഫലങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന, മുന്തിരിയുടെയും ഒലിവ്വിന്റെറയും ഉറുമ്മാന്റെറയും തോട്ടങ്ങളുണ്ടാക്കി. ഈ ചെടികൾ കായ്ക്കുമ്പോൾ അതിൽ കനികളുണ്ടാവുകയും അനന്തരം അവ പാകമാവുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയ തെല്ല് സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടിയോടെ വിക്ഷിക്കുവിൻ. ഈ സംഗതികളിലെല്ലാം തീർച്ചയായും വിശ്വസിക്കുന്ന ജനത്തിന് ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളുണ്ട്.” (ഖുർആൻ 6: 99)

“നാം നിങ്ങളെ ഭൂമിയിൽ സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടി വസിപ്പിക്കുകയും അതിൽ ജീവിതവിഭവങ്ങൾ ഒരുക്കിത്തരികയും ചെയ്തു. പക്ഷേ, നിങ്ങൾ തുച്ഛമായേ നന്ദി കാണിക്കുന്നുള്ളൂ.” (ഖുർആൻ: 7: 10)

“മനുഷ്യൻ തന്റെറ ഭക്ഷണത്തിലേക്കൊന്ന് നോക്കട്ടെ. നാം എത്ര ഭംഗിയായി അതിന് ജലസേചനം ചെയ്തു. പിന്നെ അദ്ഭുതകരമായി ഭൂമിയെ പിളർന്നു. എന്നിട്ട് ധാന്യവും മുന്തിരിവള്ളിയും പച്ചക്കറിയും ഒലിവും ഈത്തപ്പനയും ഇടതിങ്ങിയ തോട്ടങ്ങളും പലതരം പഴങ്ങളും പുൽച്ചെടികളുമെല്ലാം മുളപ്പിച്ചു, നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കാലികൾക്കുമുള്ള ജീവിതവിഭവങ്ങളായിട്ട്.” (ഖുർആൻ 80: 24-32)

“സത്യത്തിൽ കാലികളിലും നിങ്ങൾക്കൊരു പാഠമുണ്ട്. അവയുടെ ഉദരത്തിലുള്ളതിൽനിന്ന് തന്നെ ഒരു വസ്തു നാം നിങ്ങളെ കൂടിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്കവയിൽ വേറെയും വളരെ പ്രയോജനങ്ങളുണ്ട്. അവയെ നിങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ.” (ഖുർആൻ 23: 21)

“ശവം, രക്തം, പന്നിമാംസം, അല്ലാഹു അല്ലാത്തവരുടെ പേരിൽ അറുക്കപ്പെട്ടത്, ശ്വാസം മുട്ടി ചത്തത്, വന്യമൃഗം കടിച്ചുതിന്നത് എന്നിവ നിങ്ങൾക്ക് നിഷിദ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു.” (ഖുർആൻ 5:3)

ആരോഗ്യം പ്രപഞ്ചസ്രഷ്ടാവിൽനിന്നുള്ള മഹത്തായ അനുഗ്രഹവും ഔദാര്യവുമാകുന്നു. അത് കൂടാതെ ഭൂമിയിലെ ജീവിതം സാധ്യമല്ല. മനുഷ്യൻ തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന്റെ പിൻബലത്തിലാണ്. അതിനാൽ അത് കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാൻ അവൻ ബാധ്യസ്ഥനാണ്. ആ ഉത്തരവാദിത്തത്തിൽ അവനെ സഹായിക്കുവാൻ പലതരം പ്രാപഞ്ചിക സംവിധാനങ്ങളും ഏകദൈവം ഇവിടെ ചെയ്തവെച്ചിട്ടുണ്ട്. വെള്ളം, കാറ്റ്, പ്രകാശം, സൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, ഇരുട്ട്, പർവതങ്ങൾ, വിവിധയിനം ചെടികൾ, കടൽ തുടങ്ങി പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള സകല വസ്തുക്കളും ഈ സൂക്ഷിപ്പിൽ നേരിട്ടോ അല്ലാതെയോ സജീവമായി ഇടപെടുന്നുണ്ട്.

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനായി പ്രാപഞ്ചികസംവിധാനങ്ങൾക്കു പുറമെ പല നിർദ്ദേശങ്ങളും മനുഷ്യർക്കു മുമ്പിൽ ദൈവം വെച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ നിർദ്ദേശങ്ങളിൽ പലരും ഖുർആനിൽനിന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. ഉത്തമവിഭവങ്ങളുടെ ഭോജനം, വൃത്തി എന്നീ രണ്ട് കാര്യങ്ങളിലാണ് തദ്ദീനയകമായി ഖുർആന്റെ കാഴ്ചപ്പാട് നിലകൊള്ളുന്നത്. ആരോഗ്യമേഖലയുടെ മിക്ക വശങ്ങളും ഈ രണ്ട് വിഷയങ്ങളെയും ചുറ്റിപ്പറ്റിയാണിരിക്കുന്നത്.

**പ്രകൃതിപരമായ നിരോധം**

സമാധാനവും ഭദ്രതയുമുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം ആരോഗ്യവും വൃത്തിയുമുള്ള വ്യക്തികളാണ്. ഇത് സാധിക്കുന്നതിന് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസൃതമായി മനുഷ്യൻ ജീവിക്കണമെന്ന് സ്രഷ്ടാവ് നിഷ്കർഷ പുലർത്തുകയുണ്ടായി. അതിന്റെ ഭാഗമായി ചില സംഗതികളെ മനുഷ്യർക്ക് നിഷിദ്യമാക്കുകയുണ്ടായി. ഭക്ഷണത്തിലുള്ള വിവിധ നിർദ്ദേശങ്ങളോടൊപ്പം മദ്യം, പരസ്ട്രീ ഗമനം, പലിശ, ചൂതാട്ടം, പന്നിമാംസം തുടങ്ങിയവയുടെ നിരോധം തുടങ്ങിയവണവ. ഇത് മനുഷ്യസമൂഹത്തിന് വിനാശം വരുത്തിവെക്കുന്നതാണ്. അവയിൽനിന്ന് അകന്നുനില്ക്കൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മനുഷ്യജീവിതവും അവന്റെ ചുറ്റുപാടുകളും രോഗഗ്രസ്തവും വിനാശകരവുമാകാതിരിക്കാനാണ് അത്തരം സംഗതികളെ ഖുർആൻ നിരോധിച്ചത്.

ഖുർആൻ പറഞ്ഞു: “മദ്യത്തിന്റെയും ചൂതാട്ടത്തിന്റെയും വിധി എന്തെന്ന് അവർ നിന്നോട് ചോദിക്കുന്നു. പറയുക: അവ രണ്ടിലും വലുതായ തിന്മകളാണുള്ളത്, ആളുകൾക്ക് അല്പം പ്രയോജനമുണ്ടെങ്കിലും. എന്നാൽ അവയുടെ പ്രയോജനത്തെക്കാൾ വളരെ വലുതാകുന്നു തിന്മകൾ.” (ഖുർആൻ 2: 219)

ആരോഗ്യവും ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ സംശുദ്ധിയുമില്ലാത്തവർ ജന്മം നല്കുന്ന കുടുംബം കുറ്റവാളികൾ നിറഞ്ഞതും അവരിലൂടെ നിലവിൽ വരുന്ന സമൂഹം സമാധാനം നശിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കും. അതിനാലാണ് മുകളിൽ വിവരിച്ച സംഗതികൾ നിരോധിച്ചതോടൊപ്പം വളരെ വിശാലമായി സംശുദ്ധിയെപ്പറ്റിയും ആരോഗ്യകരമായ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചും ഖുർആൻ ശക്തമായി എടുത്തു പറഞ്ഞത്.

**പ്രകൃതിയോടുള്ള ബന്ധം**

മനുഷ്യജീവിതം ആരോടും ബന്ധിപ്പാത്ത സ്ഥൂലവും ഏകവുമായ ഒന്നല്ല. ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധം പോലെ അത് മനുഷ്യരുമായും പ്രകൃതിയുമായും ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. അതിലാണ് അവന്റെ സുഖകരമായ ജീവിതവും ആരോഗ്യവും നിലനില്ക്കുന്നത്. ഈ ബന്ധങ്ങളെ വിചേരിച്ച് ജീവിതം നയിക്കുവാൻ മനുഷ്യന് സാധിക്കില്ല.

പ്രകൃതിയിൽനിന്ന് സ്വീകരിക്കുന്ന വായുവും വെള്ളവും പോലെ മനുഷ്യർ തമ്മിലുള്ള പാരസ്പര്യവും അതിശക്തമാണ്. ഈ ബന്ധങ്ങളെ മാനിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും അതിന് വിനാശകരമാകുന്ന സംഗതികളെ പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് മനുഷ്യരുടെ ബാധ്യതയാണെന്നതാണ് ഈ പാരസ്പര്യത്തിലെ പ്രാധാന്യമുള്ള സംഗതി. കാരണം, പാരിസ്ഥിതികമായ ഈ ബന്ധമാണ് മനുഷ്യരുടെ ആരോഗ്യത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നത്. അതാകട്ടെ ദൈവികനിശ്ചയം അവന്റെ നിയമവുമാകുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ള ചില ഘടകങ്ങൾ മൃഗങ്ങളുടെ പാലിലും

കൊഴുപ്പിലും മാംസത്തിലും ചിലത് ഭൂമിയിലെ ചെടികളിലും മറ്റു ചിലത് കടൽ മത്സ്യങ്ങളിലുമൊക്കെയായി നിക്ഷേപിച്ചത് ഈ പാരസ്പര്യബന്ധത്തെയാണ് കുറിക്കുന്നത്. ഇതിനെ നിരാകരിച്ചോ അവയെ അപായപ്പെടുത്തിയോ മനുഷ്യൻ എങ്ങനെയാണ് ജീവിക്കുക?

ആരോഗ്യപരിപാലനരംഗത്ത് മനുഷ്യരും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള ഈ ബന്ധം ദൈവത്തിന്റെ കാര്യണമാകുന്നു. പക്ഷേ, ഈ കാര്യണത്തിന്റെ ആഴം കണക്കാക്കുവാൻ മനുഷ്യന് പെട്ടെന്നൊന്നും സാധിക്കുകയില്ല.

**മുഹമ്മദ് നബിയുടെ സ്ഥാനം**

ആരോഗ്യപരിപാലന രംഗത്ത് പ്രവാചകരുടെ സ്ഥാനം അവഗണിച്ചു മുന്നോട്ട് നീങ്ങാനാവുകയില്ല. ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹം നിലനില്ക്കുന്നതിനായി കനപ്പെട്ട ഒട്ടേറെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദ് നബി ലോകത്തിന് നല്കിയിട്ടുണ്ട്. ആ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പലതും ചികിത്സാരംഗത്ത് പിൻതലമുറ പ്രയോഗിക്കുകയും തിബ്ബനബി (പ്രവാചകരുടെ ചികിത്സ) എന്ന പേരിൽ അത് പ്രസിദ്ധമാവുകയും ചെയ്യുകയുണ്ടായി.

ഒരിക്കൽ മുഹമ്മദ് നബിയുടെ ജീവിതരീതികളെ സംബന്ധിച്ച് അവിടത്തെ പത്നിയോട് ചോദിച്ചറിഞ്ഞ ചില അനുചരന്മാർ, പ്രവാചകന്റെതിലും കൂടുതൽ കർമ്മം ചെയ്യാൻ തീർച്ചപ്പെടുത്തി. ഒരാൾ പറഞ്ഞു: “ഞാനിനി ഉറങ്ങുകയേയില്ല.” ഒരാൾ പറഞ്ഞു: ഞാനെന്നും നോമ്പനുഷ്ഠിക്കും.” ഒരാൾ പറഞ്ഞു: ഞാനിനി ഭാര്യമാരുമായി ബന്ധപ്പെടുകയില്ല. ആ സമയം കൂടി ആരാധനയിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടും.” ഇതറിഞ്ഞ പ്രവാചകൻ അവരെ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു: “.....നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തോട് ഒരു ബാധ്യതയുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോടും. അതിനാൽ നിങ്ങൾ നോമ്പെടുക്കുകയും ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉറങ്ങുകയും ഉറക്ക് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക.”

ചേലാകർമ്മം ചെയ്യുക, നഖം മുറിക്കുക, കുളിക്കുക, ഗൃഹ്യഭാഗങ്ങളിലും കക്ഷഭാഗങ്ങളിലുമുള്ള രോമം നീക്കുക, ശുദ്ധിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക, സുഗന്ധം പുശുക തുടങ്ങിയ ഒട്ടേറെ ഉപദേശങ്ങൾ ഈ രംഗത്ത് പ്രവാചകനിൽനിന്നുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: രോഗാവസ്ഥക്കു മുമ്പ് ആരോഗ്യത്തെയും വാർധക്യത്തിന് മുമ്പ് യുവത്വത്തെയും ദാരിദ്ര്യത്തിന് മുമ്പ് ഐശ്വര്യത്തെയും നിങ്ങൾ നിങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം.

അദ്ദേഹം ലോകത്തെ ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചതിങ്ങനെ: “ഉദരത്തെക്കാൾ മോശമായ ഒരു പാത്രവും മനുഷ്യൻ നിറച്ചിട്ടില്ല. മനുഷ്യൻ തന്റെ മുതുകിനെ നേരെ നിർത്തുന്ന ഏതാനും ഉരുളകൾ മതിയാകുന്നതാണ്. അനിവാര്യമാണെങ്കിൽ മുനിലൊരു ഭാഗം ഭക്ഷണത്തിനും മുനിലൊരു ഭാഗം പാനീയത്തിനും മുനിലൊരു ഭാഗം ശ്വസനത്തിനും അവൻ ഉപയോഗിക്കട്ടെ.”

ആമാശയത്തിന്റെ മുനിലൊരു ഭാഗമാണ് ഭക്ഷണത്തിന് അനുയോജ്യം. അതിനെക്കാൾ അധികം കഴിച്ചാൽ ഉറങ്ങും. അലസതയുണ്ടാകും. ശരീരത്തിനത് ഭാരം തൂക്കും. അജീർണതയും വരുത്തും. ഉദര രോഗം ശരീരത്തെ അലട്ടുകയും ചെയ്യും. ഈ സത്യമാണ് പ്രവാചകൻ ഉപദേശിച്ചത്.

**ഭക്ഷണം**

**തക്കതായ വിനാശം**

ഖുർആൻ പറഞ്ഞു: “നാം നിങ്ങൾക്ക് നല്കിയിട്ടുള്ള ഉത്തമ വിഭവങ്ങളിൽനിന്ന് നിങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുക. അതിൽ നിങ്ങൾ അതിരു കവിയരുത്. (അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്ന പക്ഷം) നിങ്ങളുടെ മേൽ എന്റെ കോപം ഭവിക്കുന്നതാണ്. ആരിൽ എന്റെ കോപം ഭവിക്കുന്നുവോ അവൻ വീണതു തന്നെ.” (ഖുർആൻ 20: 81)

തനിക്കും ആശ്രിതർക്കും കഴിക്കാനുള്ള വിഭവം തേടുമ്പോൾ രണ്ട് കാര്യത്തിൽ കണിശത പുലർത്താൻ ഖുർആൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഒന്ന്, അത് ശുദ്ധമാകണം. രണ്ട്, അനുവദനീയമാകണം.

മനുഷ്യശരീരത്തിന് വിപത്ക്കരവും അവന്റെ ആത്മിയോന്നതിക്ക് വിഘാതവുമായ കുന്ന ഭക്ഷ്യപദാർഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗങ്ങളിൽനിന്ന് അകന്നുനില്ക്കണമെന്ന നിർദ്ദേശം ഈ വരികളിൽ വായിക്കാം. പക്ഷേ, പ്രായോഗികരംഗത്ത് ഇതിന്റെ വ്യക്തമായ ലംഘനം നടക്കുന്നതാണ് അനുഭവം. അതാണ് ഇന്ന് മനുഷ്യൻ നേരിടുന്ന മിക്ക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും നിദാനം.

ഖുർആൻ പറഞ്ഞു: “ശവം, രക്തം, പന്നിമാംസം, അല്ലാഹു അല്ലാത്തവരുടെ പേരിൽ അറുക്കപ്പെട്ടത്, ശ്വാസം മുട്ടി ചത്തത്, വന്യമൃഗം കടിച്ചുതിന്നത് എന്നിവ നിങ്ങൾക്ക് നിഷിദ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു.” (ഖുർആൻ 5:3) പക്ഷേ, ഇന്ന് അത്തരം വകഭേദങ്ങളൊന്നും ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഇല്ലാതെയായിരിക്കുന്നു. അതിർ വിട്ട ഭക്ഷണഭ്രമവും തെറ്റായ രീതിയും നമ്മെ ആരോഗ്യകരമായി പിന്തുണക്കുകയല്ല, ഏറെ തളർത്തുകയാണ് ചെയ്തത്.

ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ സംഭവിച്ച ഈ അതിരുകവിയൽ വലിയ ദുരന്തമാണ് വരുത്തിവെച്ചത്. നമ്മുടെ ജീവിതപ്രകൃതിയോടുള്ള നിരാകണരണമാണിതിന് കാരണം. ഭക്ഷണത്തിലൂടെ മാതൃകമായ വിഷാംശങ്ങൾ അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും മനുഷ്യശരീരങ്ങളിലേക്ക് കുത്തിവെക്കുന്ന പ്രവണത ഏറിവരികയാണ്. അതിനനുസരിച്ച് മാതൃകരോഗങ്ങളും ദിനേനയെന്നോണം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു.

**ആഹാരരീതിയും രോഗവും**

ജീവന്റെ അടിസ്ഥാനം ഭക്ഷണമാകുന്നു. എന്നാൽ അപകടം വരുത്തിവെക്കുന്നതും ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ രീതിയാകുന്നു. കാണുന്നതെല്ലാം വാരിവലിച്ചു തിന്ന് ജീർണിച്ച പൊണ്ണത്തടിയുമായി നിങ്ങളു കൗമാരക്കാർ ഇന്ന് തെരുവുകൾക്ക് കൗതുകമായി വർധിക്കുകയാണ്. സ്വന്തം കുടുംബത്തിന്റെ ആരോഗ്യമെങ്കിലും ഈവകമാതൃകപദാർഥങ്ങളിൽനിന്ന് സംരക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് തന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും സ്വാസ്ഥ്യം കെടുത്തും എന്ന് തിരിച്ചറിയാനുള്ള തന്റെടം രക്ഷിതാക്കൾക്ക് വേണം.

കൃത്രിമഭക്ഷണത്തിലെ ഹോർമോൺപാളികൾ കുട്ടികളെയാണ് ഗുരുതരമായി പിടികൂടുന്നത്. പ്രതിരോധശേഷിയില്ലാതെ ബഹുരോഗങ്ങളുടെ പിടിയിൽ അമർന്നു ജീവിക്കുകയും അതുവഴി കുടുംബസ്വാസ്ഥ്യം നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുവാനേ അതുപകരിക്കുകയുള്ളൂ. പെൺകുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വിവാഹകമ്പോളത്തിൽ മുവിംഗ് ഇല്ലാത്ത സാധനങ്ങളായി അവർ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടും എന്നത് എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്.

രോഗികളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന, ആഗോള മരുന്നുകമ്പനികളുടെ വിപണന കേന്ദ്രമായി മാറുകയാണ് നമ്മുടെ നാട്. ഇത് തിരിച്ചറിയാൻ ഓരോരുത്തർക്കും ബാധ്യതയുണ്ട്. ചികിത്സയല്ല ഉത്തമം, പ്രതിരോധമാണ്. കാൻസർ, പ്രമേഹം, അൾസർ, കിഡ്നി തകരാറുകൾ, പ്രഷർ, കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയവ നമ്മുടെ ദേശീയ രോഗമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു.

ഭക്ഷണം ശാരീരികവികാരമാണെങ്കിൽ അത് അമിതമാകാതെയാവുകയെന്നത് ഭക്ഷണത്തിലെ സംസ്കാരമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് “നാം നിങ്ങൾക്ക് നല്കിയിട്ടുള്ള ഉത്തമവിഭവങ്ങളിൽനിന്ന് നിങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുക. അതിൽ നിങ്ങൾ അതിരുകവിയരുത്” എന്ന് ഖുർആൻ നിർദ്ദേശിച്ചത്. ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായത് ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. അവനവന്റെ അധ്വാനഫലത്തിൽനിന്ന് ആഹരിക്കുക, അത് അന്യന്റെ അവകാശമാകാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ നല്ലതിൽ പെടുന്നു.

ഭക്ഷണം അമിതമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക. വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പ് വീണ്ടും തിന്നുന്ന ശീലം വെടിയുക. ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചുരക്കുക. വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക. പച്ചക്കറികൾ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുക. മായം ചേർന്നതും വിഷാംശമുള്ളതും പഴകിയതുമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുക. ഇതൊക്കെ ആരോഗ്യരംഗത്ത് നാം ശീലിക്കേണ്ട ആഹാരസംസ്കാരങ്ങളാണ്.

**കൃഷിയും ആരോഗ്യവും**

“മനുഷ്യൻ തന്റെ ഭക്ഷണത്തിലേക്കൊന്ന് നോക്കട്ടെ. നാം എത്ര ഭംഗിയായി അതിന് ജലസേചനം ചെയ്തു. പിന്നെ അദ്ഭുതകരമായി ഭൂമിയെ പിളർന്നു. എന്നിട്ട് ധാന്യവും മുന്തിരിവള്ളിയും പച്ചക്കറിയും ഒലിവും ഈത്തപ്പനയും ഇടതിങ്ങിയ തോട്ടങ്ങളും പല തരം പഴങ്ങളും പൂർച്ചെടികളുമെല്ലാം മുളപ്പിച്ചു, നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കാലികൾക്കുമുള്ള ജീവിതവിഭവങ്ങളായിട്ട്.” (ഖുർആൻ 80: 24-32)

കൃഷി ഇന്ന് നാട് നീങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അവികസിത രാജ്യങ്ങളിലേക്കുള്ള വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽനിന്നുള്ള അധിനിവേശത്തിന്റെ ഭാഗമായി നമുക്ക് കിട്ടിയത് ചുറ്റുപാടുകൾക്ക് നിരക്കാത്ത തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണരീതിയാണ്. എടുത്തുപറയാൻ നമുക്കുണ്ടായിരുന്ന ഗുണമായ കൃഷി അധിനിവേശത്തോടൊപ്പം നശിക്കുകയോ കടമെടുത്ത ജീവിതശൈലിക്കായി നാം ഉപേക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്തു. ഇന്ന് ജീവിതമുഖം മാറിയിരിക്കുന്നു. പഴയ ആരോഗ്യകരമായ അവസ്ഥയും കാർഷികമേഖലയിൽനിന്ന് നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

കൃഷി ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന പ്രകൃതിപരമായ ഉത്തമസംവിധാനമാകുന്നു. അത്തരം ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുപോലും ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം ഉണ്ടാകാൻ ഏറെ നല്ലതായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് കൃഷിരീതി തീർത്തും മാറിയിരിക്കുന്നു. ജൈവവളവും നാട്ടുരീതിയും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടു. പകരം മാർകമായ കിടനാശിനികളാണ് കൃഷിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അത് കീടങ്ങളോടൊപ്പം മനുഷ്യരെയും നശിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

അടുക്കളത്തോട്ടം ഇന്ന് ചരിത്രമായി മാറി. അവിടെ വിളഞ്ഞിരുന്ന കറിവേപ്പിനും പച്ചക്കറികൾക്കും പകരം നമുക്ക് മാർക്കറ്റുകളിൽനിന്ന് കിട്ടുന്നത് മാർകമായ കിടനാശിനി തളിച്ച സാധനങ്ങളാണ്. അവയാകട്ടെ നമുക്ക് തരുന്നത് രോഗങ്ങളും.

കൃഷി നാട് നീങ്ങിയ നാട്ടിൽ അവശേഷിക്കുന്നത് ഫാസ്റ്റ്ഫുഡുകളുടെ അമിത വളർച്ചയാണ്. നമുക്കും അതാണ് സൗകര്യം. അല്പം സമയം കിട്ടിയാൽ അടുത്ത ചാനലിലേക്ക് കുപ്പു കുത്താം എന്നതാണ് മനോഭാവം.

മുമ്പ് വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്ന എല്ലാ സാധനങ്ങളും നമുക്കിന്ന് കമ്പോളങ്ങളിൽനിന്ന് യഥേഷ്ടം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. പാൽ, കോഴി, പച്ചക്കറികൾ, തുടങ്ങിയവയൊക്കെ നാം ഇന്ന് പർച്ചേസ് ചെയ്യുകയാണ്. കൃത്രിമങ്ങളും മാർകങ്ങളുമായ ചേരുവകളാൽ അലംകൃതമായ അവ നമ്മുടെ മുമ്പിൽ കടന്നുവരുന്നത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്റെ റോളിലല്ല എന്നു മാത്രം.

ഭക്ഷണച്ചേരുവകൾ തയാറാക്കുന്ന വിധവും പാചകരീതിയും ഇന്ന് താളംതെറ്റിയിരിക്കുന്നു. അമ്മിയിൽ അരച്ചെടുത്തിരുന്ന മസാലച്ചേരുവകളുടെ സുഗന്ധം ഇന്ന് ഓർമ മാത്രം. മാർക്കറ്റിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന റെഡിമെയ്ഡ് പൊടികൾ ഉപയോഗിച്ച് മിക്സികളാണ് ഇന്ന് അതൊക്കെ ചെയ്യുന്നത്. സ്വാദിഷ്ടമായ ഭക്ഷണം തയാറാക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന മൺചട്ടിയും ഇന്ന് കഥയായിട്ടുണ്ട്. അടുപ്പിൽ തീകത്തിച്ചുണ്ടാക്കിയിരുന്ന രീതിയും ഇന്ന് അന്യമാണ്.

ദാഹമടക്കാനുള്ള രീതിയും ഇന്ന് മലക്കം മറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കിണർവെള്ളം നേരിട്ടോ കുജയിൽ സൂക്ഷിച്ചോ കുടിച്ചിരുന്ന ശീലം ഇന്ന് മാർകമായ കോളകൾക്ക് വഴി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഈവക ശീലങ്ങളെ നശിപ്പിക്കും വിധമാണ് നാടിന്റെ വളർച്ചയും സംഭവിക്കുന്നത്. ആളെ കൊല്ലുന്ന സൂപ്പർ ഹൈടെക്ക് മാർക്കറ്റുകളാണ് നമുക്ക് ഈവക സാധനങ്ങൾ എത്തിച്ചു തരുന്നത്.

ജീവിതശൈലിയിൽ സംഭവിച്ച ഈ മാറ്റങ്ങൾ നമുക്ക് തന്നെ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത സമൂഹത്തെയാണ്.

**പ്രകൃതിയിലെ ആഹാരം**

ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിലനില്പ് പ്രധാനമായും ഭക്ഷണം, വൃത്തി, വ്യായാമം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ഇതിന് ഉതകും വിധം ഭൂമിയിൽ ധാരാളം ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ അല്ലാഹു സംവിധാനിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ ജീവകങ്ങൾ മാത്രമല്ല, ഔഷധഗുണങ്ങളും ധാരാളമുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തെ പൂർപ്പിക്കുവാനും വിധമുള്ള ഈ സംവിധാനം ഇന്ന് നമുക്ക് ഔട്ട് ഓഫ് ഫാഷനായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. രോഗികളെയും അലസന്മാരെയും വാർത്തെടുക്കുന്ന രീതിയിലേക്ക് നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതി നീങ്ങുന്നത്.

കൃത്രിമ ഭക്ഷണവും അതുൾക്കൊള്ളുന്ന രുചിയും അലസമായ സമൂഹത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതും രോഗപ്രതിരോധത്തിലും ആരോഗ്യത്തിലും ഊന്നിയുള്ള ശ്രമങ്ങളിൽനിന്ന് അവനെ അകറ്റുന്നതുമാണ്. ഒരുഭാഗത്ത് ഈ അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവണത സംഭവിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ രോഗത്തിനടിപ്പെടുകയും അവൻ്റെ രോഗത്തിൻ്റെ തണലിൽ മരുന്ന്ലോബികൾ വളർന്നുവരികയും ചെയ്യുന്നു.

നമുക്ക് ദൈവം ഒരുക്കിത്തന്ന പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങുകതന്നെ വേണം. ഈ പ്രകൃതിയോടുള്ള നിരാസം നമ്മുടെ ശരീരം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതല്ല. വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങൾ അതിൻ്റെ തെളിവാണു്. നാം പിന്നിട്ട ഇല്ലായ്മയുടെ ഘട്ടത്തിൽ സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാകുന്ന പല ഭക്ഷണവും നമുക്ക് ഔഷധമായിരുന്നു. അന്ന് നമുക്ക് പ്രധാനമായിരുന്ന പല സസ്യഹാരങ്ങളും മൺമറയുകയോ നാം അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്തു.

നമ്മുടെ ശരീരവളർച്ചക്കാവശ്യമായ പ്രോട്ടീനുകളും കൊഴുപ്പും വിറ്റാമിനുകളുമൊക്കെ പ്രകൃതിയിലാണ് ധാരാളം സംഭരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. തേൻ, തുളസി, വേപ്പ്, മഞ്ഞൾ, ജീരകം, മുരിങ്ങ, ചീരകൾ, നെല്ലിക്ക തുടങ്ങി എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത ഔഷധഗുണങ്ങളുള്ള ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയിലുണ്ട്. ഇതൊക്കെ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നതിനു വേണ്ടി ദൈവം ഒരുക്കിയ സജ്ജീകരണങ്ങളാണു്.

### ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം

ലഹരിപദാർഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഇന്ന് അനിയന്ത്രിതമായിരിക്കുന്നു. മദ്യം, മയക്കുമരുന്നുകളുൾപ്പെടെ അവയുടെ ലിസ്റ്റ് നിണ്ടതും അവയുണ്ടാക്കുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ അസംഖ്യമാണു്. ആരോഗ്യകരവും സംതുലിതത്വം നിലനില്ക്കുന്നതുമായ ഒരു സമൂഹത്തെ അത് നശിപ്പിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയത്തിനിടയില്ല. അതിനാലാണ് പ്രഥമമായും ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ ഖുർആൻ വിലക്കാൻ കാരണം. ഇതിൽ പ്രധാനവും സാർവത്രികവുമാണു് മദ്യം. സ്ഥിരം മദ്യപനായ ഒരാളുടെ ശരീരത്തെ വിവിധ രോഗങ്ങൾ പലതരത്തിലും ബാധിക്കുന്നു. കരൾ, തലച്ചോർ എന്നിവയെയാണു് അത് ആദ്യം ആക്രമിക്കുന്നതു്. പിന്നീട് ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുന്നു.

തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങളെ ഇത് സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. ബുദ്ധിമാന്ദ്യം, വിഷാദരോഗം, ഓർമക്കുറവ് എന്നിവ അതൻ്റെ ഭാഗമാണു്. അതോടൊപ്പം കരൾവീക്കം, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, ലിവർകാൻസർ എന്നിവയും മദ്യം മുഖേന ഉണ്ടാകാനുള്ള അവസരം കൂടുതലാണു്. ഹൃദ്രോഗം, ഹൃദയാഘാതം, മസ്തിഷ്കഘാതം എന്നിവയും മദ്യപരസാർവത്രികമായി പിടികൂടുന്ന മാതൃകരോഗമാണു്.

ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ ശരീരത്തിലെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ വിശിഷ്ട വായ്, തൊണ്റാതുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്നതോടൊപ്പം പുരുഷന്മാരിൽ വന്ധ്യതയ്ക്കും കുടി കാരണമാണു്. സ്ത്രീകളിലാകട്ടെ ആർത്തവസംബന്ധമായ വിവിധ തകരാറുകളും കാണപ്പെടുന്നു.

ലഹരികൊണ്ടുള്ള സാമൂഹികദുഷ്ടി ഇതിലും എത്രയോ മാതൃകയും വ്യാപകവുമാകുന്നു. അതിനാലാണു് ഖുർആൻ അതിനെ കണിശമായി നിരോധിച്ചതു്.

### രോഗങ്ങളും പ്രതിവിധിയും

പഴയതും പുതിയതുമായി പലതരം രോഗങ്ങളും ഇന്ന് നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുകയും അലട്ടുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയാണതിന് പ്രധാന കാരണം. പാരിസ്ഥിതികമായ ലംഘനമാണു് ഇന്ന് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൻ്റെ മുഖമുദ്ര. അത് ജലത്തോടായാലും മണ്ണിനോടായാലും ശരി, പണമുണ്ടാക്കുന്നതിനും താല്ക്കാലിക സൗകര്യങ്ങൾക്കും വേണ്ടി നാം പ്രകൃതിക്ക് ശക്തമായ പ്രതിയോഗികളായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. അതിലൂടെ നമ്മെയും നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളതിനെയും കൊല്ലുകയാണു് നാം ചെയ്യുന്നതു്.

പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ ഷുഗർ തുടങ്ങിയവ ഒരു ആഡംബരമാണിന്ന്. അതോടൊപ്പം ചികുൻഗുനിയ, ഡെങ്കിപ്പനി, എലിപ്പനി, വൈറൽപനി, പക്ഷിപ്പനി തുടങ്ങിയവയും കാലത്തിൻ്റെ ഓമനകളാണു്. അണുബാധയും ഇന്നൊരു വിഷയമല്ല. ഇതൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഇന്ന് ഒരു രസവുമില്ല. ഈവക രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാൻ ഏറെ പ്രയോജനകരം പ്രതിരോധമാണെന്ന് നമുക്കറിയാം. എന്നാലും തദ്ദീയകമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ നമുക്ക് നേരമില്ല, സൗകര്യവും.

പച്ചക്കറികൾ ധാരാളം കഴിച്ച് കൊളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹം പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയെന്നതിനു പകരം പലതരം മരുന്നുകൾ കഴിച്ച് രോഗങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂട്ടുന്ന രീതിയാണ് ഇന്ന് നാം അവലംബിക്കുന്നത്. രോഗത്തെ പടച്ച സ്രഷ്ടാവ് തന്നെ അതിനുള്ള പ്രതിവിധിയും ഈ ഭൂമിയിൽ സംവിധാനിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് കണ്ടെത്തി ചെയ്യുകയെന്നതാണ് നമ്മുടെ ചുമതല. പലതരത്തിലുമുള്ള മരുന്നുകളും ഈ ഭൂമിയിൽ തന്നെയാണ്.

ഭക്ഷണക്രമങ്ങളിൽ ചില ശീലങ്ങൾ നാം പ്രാവർത്തികമാക്കിയാൽ ചികിത്സയും പ്രതിരോധവും സാധിക്കും. അതിനായി പ്രകൃതിയിൽ സംവിധാനിച്ചുവെച്ച ചില സസ്യങ്ങളുണ്ട്. അതിൽ ചിലത് താഴെ:

മുരിങ്ങ	രക്ത സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു, നിർദ്ദോഷം അകറ്റുന്നു, വൈറ്റമിൻ സി., വേദനയകറ്റുന്നു, വാതരോഗത്തിന് ശമനം, കൃമി നാശിനി. വൃണം ഉണങ്ങുന്നു, വിഷഹാരി. ജലദോഷശമനി, ഹെർണിയക്ക് ഉത്തമം, മുത്രശുദ്ധി, കിഡ്നി രോഗത്തിന് നല്ലത്, തൊണ്ട വേദന, ഒച്ചയടപ്പ് എന്നിവക്ക് ശമനം, ദഹനക്കേട്, വയറുവേദനകൾക്ക് ശമനം, തല ചുറ്റലിന് ശമനം.
ക്യാരറ്റ് വെളുത്ത ഉള്ളി	കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുവാൻ ഉത്തമം കൊളസ്ട്രോൾ തടയുന്നു, ഹൃദ്രോഗ സാധ്യതയും കുറയ്ക്കുന്നു. ഗ്ലൂസ്ട്രബിളിന് ശമനം.
ബ്രോക്കോളജി	ഹൃദ്രോഗവും കാൻസറും തടയുന്നു. വൈറ്റമിൻ സി. ധാരാളം
ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങ, മുന്തിരി	വൈറ്റമിൻ സിയും നാരുകളും ധാരാളം. കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നു.
തുള്ളസി ചുവന്ന ഉള്ളി	പിത്തം, മുക്കടപ്പ്, വിഷം, ചുമ, ഛർദ്ദി, ജലദോഷം, വാതം, ക്ഷീണം, മുഖക്കുരു, തുടങ്ങിയവക്ക് ഔഷധം, പേൻനാശിനി. കഫം, ചുമ, ജലദോഷം ഒച്ചയടപ്പ്, രക്തശുദ്ധീകരണം എന്നിവക്ക് ഉത്തമം.
കറിവേപ്പ് ആര്യവേപ്പ് മഞ്ഞൾ തേൻ കുറുന്തോട്ടി ബദാം പച്ചമുളക് നെല്ലിക്ക	വയർശുദ്ധീകരണം, വയറിളക്കം, വയർവേദന എന്നിവക്ക് ഉത്തമം കൂടൽപ്പുണ്ണ്, ഗ്ലൂസ്ട്ര, വിഷം എന്നിവക്ക് നല്ലത്. വിഷാംശം ഇല്ലാതാക്കുന്നു, രക്തശുദ്ധീകരണത്തിന് നല്ലത് ഒട്ടേറെ രോഗങ്ങൾക്ക് സിദ്ധൗഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പല രോഗങ്ങൾക്കും കുറുന്തോട്ടി മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കാൽസിയം ധാരാളം, ഓർമശക്തി വർദ്ധനവിന് രക്തശുദ്ധീകരണം, കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. വൈറ്റമിൻ സി., ക്ഷയം, ചുമ, ശ്വാസതകരാറ്, ഹൃദ്രോഗം, ശുക്ലദോഷം, പ്രമേഹം എന്നിവക്ക് ഉത്തമം.
കുവ ചീര	ഉഷ്ണരോഗം, മുത്രത്തകരാറുകൾ, വയറിളക്കം എന്നിവക്ക് ഉത്തമം രക്തശുദ്ധീകരണം, രക്തവർദ്ധനവ് എന്നിവക്ക്. വൈറ്റമിൻ ധാരാളം, വിഷഹാരി കൂടിയാണ്.
ജീരകം ഉലുവ	നെഞ്ച്വേദന, കഫം തകരാറുകൾ, ഗ്ലൂസ്ട്ര എന്നിവക്ക് ഉത്തമം. ഉദര സംബന്ധവും വാതസംബന്ധവുമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉത്തമം

ഇലവർഗങ്ങളും അല്ലാത്തവയുമായി ഒട്ടേറെ ഔഷധഗുണങ്ങളോടു കൂടിയ കൃഷി കൾ നമുക്ക് ചുറ്റും ധാരാളമുണ്ട്. അവയുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുവാൻ ഒരു പംക്തി മുഴു വൻ നീക്കിവെക്കേണ്ടിവരും. അത്രമാത്രം വ്യാപകമാണ് ദൈവം തയ്യാറാക്കിയ ആരോഗ്യ പരിപാലന പ്രകൃതിസംവിധാനങ്ങൾ.

ഖുർആൻ പറഞ്ഞു: “മനുഷ്യൻ തന്റെ ഭക്ഷണത്തിലേക്കൊന്ന് നോക്കട്ടെ. നാം എത്ര ഭംഗിയായി അതിന് ജലസേചനം ചെയ്തു. പിന്നെ അദ്ഭുതകരമായി ഭൂമിയെ പിളർന്നു. എന്നിട്ട് ധാന്യവും മുന്തിരിവള്ളിയും പച്ചക്കറിയും ഒലിവും ഈത്തപ്പനയും ഇടതിങ്ങിയ തോട്ടങ്ങളും പലതരം പഴങ്ങളും പൂൽച്ചെടികളുമെല്ലാം മുളപ്പിച്ചു, നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കാലികൾക്കുമുള്ള ജീവിതവിഭവങ്ങളായിട്ട്.” (ഖുർആൻ 80: 24-32)

മാരകമായ ആരോഗ്യപ്രത്യാഘാതം ഉണ്ടാക്കുന്ന കൊളസ്ട്രോളിന് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

- പച്ചക്കറികൾ ധാരാളം ഭക്ഷണമായി കഴിക്കുക.
- കക്കിരി, കാരറ്റ് എന്നിവ പോലെ പച്ചയായി കഴിക്കാവുന്നവ ധാരാളം കഴിക്കുക.
- പഴവർഗങ്ങൾ നേരിട്ടോ ജ്യൂസ് രൂപത്തിലോ ദിനേന കഴിക്കുക.
- ഓരോ സീസണിലും ഉണ്ടാകുന്ന ചക്ക, മാങ്ങ, കശുമാങ്ങ, സുലഭമായി ഉണ്ടാകുന്ന പപ്പക്ക എന്നിവ ധാരാളം കഴിക്കണം.
- വെള്ളരി, കുമ്പള, മത്തൻ എന്നിവയും മുരിങ്ങ പോലുള്ള ഇലക്കറികളും ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുക.
- കോഴി തൊലി കളഞ്ഞ് ഉപയോഗിക്കുക, മാംസത്തിൽ കരൾ പോലുള്ള ഭാഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ശുദ്ധജലം ധാരാളം കുടിക്കുക.
- പുകവലി വെടിയുക
- എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കഴിവതും കുറയ്ക്കുക.
- ചായ, കാപ്പി എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക.

### കാട്

കാട് ഔഷധങ്ങളുടെ തോട്ടമാണ്. അവിടെനിന്നുള്ള തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ഔഷധച്ചെടികളാണ് നമ്മുടെ ഔഷധത്തോട്ടങ്ങളിൽ നാം വളർത്തുന്നത്. ഈ ഔഷധങ്ങളിൽ അമൂല്യമായ പലതും തഴച്ചുവളരുന്നുണ്ട്. ഇതൊക്കെ കൃത്രിമമല്ലാത്ത രീതിയിൽ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനുള്ള സംവിധാനമാണ്.

ചെടികളിൽ നമുക്ക് പലവിധത്തിലുള്ള കൗതുകങ്ങളും കാണാനാകും. ചിലയിനം മരങ്ങളിൽ ആദ്യം പൂഷ്പിക്കുന്ന ഇലകൾ പൂക്കൾ തിന്നു നശിപ്പിക്കുകയോ കൊഴിഞ്ഞുപോകുകയോ ചെയ്യുന്നു. വീണ്ടും അതിൽ ഇലകൾ തളിർക്കുമ്പോഴാണ് പൂക്കൾ വിരിയുന്നത്. അത് ഔഷധവീര്യമുള്ളവയായിരിക്കും.

ചില മരങ്ങളുടെ മേൽക്കമ്പുകളിലാണ് ചിലയിനം തേനീച്ചകൾ കൂടുണ്ടാക്കുന്നത്. അവയും ഔഷധഗുണം കൂടിയതായിരിക്കും. പലതരത്തിലുള്ള വൃക്ഷത്തിനു മുകളിലും ഇത്തിക്കണ്ണി, കാറ്റുവാഴ എന്നിവ തഴച്ചുവളരാറുണ്ട്. എന്നാൽ ചില മരത്തിനു മുകളിൽ വളരുന്നവക്ക് ഔഷധഗുണം കൂടും. ഈ സ്വഭാവമുള്ള പ്രകൃതി മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തിനു വേണ്ടി ചെയ്ത സജ്ജീകരണങ്ങളാണ്.

കാടുകളെ നശിപ്പിക്കരുത്. അവ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് അമൂല്യമായ സംഭാവനയാണ് തരുന്നത്.

### പരിസ്ഥിതി

നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാട് നല്ലതായിരിക്കണം. പരിസ്ഥിതിക്ക് ആരോഗ്യസംരക്ഷണരംഗത്ത് വലിയ സ്ഥാനമുണ്ട്. ഏകകോശ ജീവികൾ മുതൽ മനുഷ്യർ വരെയുള്ള ജീവികൾ ഈ ഭൂമിയിൽ അധിവസിക്കുന്നുണ്ട്. അതിലെ തന്നെ പദാർഥങ്ങളാലാണ് അവ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടത്. ഭൂമി എല്ലാ ജീവികൾക്കും ഒരുപോലെ അവകാശപ്പെട്ടതാണ്. മനുഷ്യരടക്കം ജീവിജാലങ്ങളും സസ്യവും മറ്റു പ്രപഞ്ചവസ്തുക്കളും പരസ്പരം ആശ്രയിച്ചു ജീവിക്കുകയെന്നതാണ് ഈ പാരസ്പര്യത്തിലെ മുഖ്യം. ഭൂമിയുടെ പ്രകൃത്യാ ഉള്ള ഘടനയിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഏത് കൈകടത്തലുകളും തകരാറുകളും അവയിൽ അധിവസിക്കുന്ന ജീവികൾക്ക് വലിയ അപകടം വരുത്തിവെക്കും.

ഭൂമിയിലെ ജൈവവൈവിധ്യങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയെന്നതാണ് ഈ രംഗത്ത് എടുത്തുപറയേണ്ട അപകടം. മനുഷ്യകരങ്ങളിലൂടെ ഇന്ന് വലിയ തോതിൽ അവ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഭൂമിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ വിത്തിലാണ് അതിന്റെ പരിണതിയുണ്ടായത്.



മനുഷ്യരുടെ തത്വദീക്ഷയില്ലാത്ത പ്രവർത്തനം വരുത്തിവെച്ച ദുരന്തം ഒറ്റവാക്കിൽ ഭൂമിയുടെ മരണം എന്നുവേണമെങ്കിൽ പറയാം. ആഗോളതാപനവും കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനവുമൊക്കെയായി നാം ഭൂമിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. അതിലൂടെ മനുഷ്യരടക്കമുള്ള അതിലെ ജീവജാലങ്ങളും നശിച്ചൊടുങ്ങുന്നു.

ഇന്ന് ഭൂമി മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂലം തകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയും അതിനെതിരെ ഭൂമി തന്നെ പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ആഗോളതാപനവും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനവും ഓസോൺ പ്രശ്നവും ആണവ അപകടവും പ്രകൃതിയിലെ രാസവസ്തുക്കളുടെ ക്രമീകരണം തെറ്റലുമെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമായി വേണം കാണുവാൻ.

നടുക്കടലിൽ തള്ളുക, ആകാശത്തേക്കുയർത്തി കളയുക തുടങ്ങിയ പല രീതികളിലൂടെയും ഇന്ന് മാലിന്യം അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിറയുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നതിനാവശ്യമായ വൃത്തി എന്ന മഹാ ഉപാധിക്ക് വിരുദ്ധമാണിത്. ഒട്ടും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഈ രീതി നമ്മുടെ സർവനാശത്തിനാണ് വഴിയൊരുക്കുന്നത്. വാഹനങ്ങളിൽനിന്ന് വിസർജിക്കുന്ന പുക ഹൃദ്യരോഗങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഏറെ ശക്തമാണ്.

പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കണം. അതിലൂടെയാണ് മനുഷ്യവർഗത്തെ നമുക്ക് സ്നേഹിക്കാനാകുക. അതാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യനിലനില്പിനുള്ള പ്രധാന വഴി.

### വൃത്തി

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ വൃത്തിക്ക് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. പക്ഷേ, ഇന്ന് നമ്മെ ഏറെ പ്രയാസപ്പെടുത്തുന്നതാണ് മാലിന്യം. വസ്ത്രവും ശരീരവും എത്രതന്നെ വൃത്തിയാക്കിയാലും പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ പ്രത്യഘാതം വളരെ കൂടുതലാണ്.

സസ്യങ്ങളും ജീവികളും മനുഷ്യരും തമ്മിലുള്ള പാരസ്പര്യമാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തെ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുന്നതെന്ന് സൂചിപ്പിച്ചു. ഇത് സ്രഷ്ടാവിന്റെ നിശ്ചയമാണ്. അതിനെ നിരാകരിക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുകയില്ല. അത് മനുഷ്യജീവിതത്തിന് പ്രയാസങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കും. അതിനാലാണ് പ്രകൃതിയോടുള്ള ബന്ധം നന്നായാൽ മാത്രമേ മനുഷ്യരുമായുള്ള പരസ്പരബന്ധം നന്നാവുകയുള്ളുവെന്നും മനുഷ്യരുമായുള്ള ബന്ധം നന്നായാൽ സ്രഷ്ടാവുമായുള്ള നന്നാകുമെന്നും സ്രഷ്ടാവുമായുള്ള ബന്ധം നന്നായാൽ അവൻ വിജയിച്ചു എന്നും പറയാൻ കാരണം.

മനുഷ്യന്റെ സ്വർഗമോഹങ്ങളും ക്രൂരമനോഭാവവും വേദങ്ങളെ അംഗീകരിക്കത്തക്ക തല്ല. അവന്റെ ചുഷണമനോഭാവം ഭൂമിയിലെ ജൈവവൈവിധ്യത്തെ തന്നെ നശിപ്പിച്ചു. അതിലൂടെ സംതുലനാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെടുകയും ഭൂമി മലിനമാവുകയും പലതരം രോഗങ്ങൾക്ക് അത് നിമിത്തമാവുകയും ചെയ്തു. അതിനാലാണ് പ്രകൃതിയിലെ ജൈവവിഭവങ്ങളും ജീവികളും മനുഷ്യരും കൈകോർത്തു ജീവിക്കുന്ന ജൈവഏകകം നശിപ്പിക്കരുത് എന്ന് ഖുർആൻ വ്യക്തമാക്കാൻ കാരണം. “അതിന്റെ (ഭൂമിയുടെ) സംസ്കരണം നടന്ന ശേഷം അവിടെ കുഴപ്പമുണ്ടാക്കരുത്” എന്നും “നിങ്ങൾ അവിടെ കുഴപ്പം ഉണ്ടാക്കരുത്” എന്നും ഖുർആൻ നിർദ്ദേശിച്ചത് ഇക്കാര്യം കൂടി സൂചിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാകാം.

വീട്ടിലും വസ്ത്രത്തിലും ശരീരത്തിലും മാത്രം പരിമിതമാകുന്ന വൃത്തികാഴ്ചപ്പാട് ഖുർആനിന് അന്യമാണ്. അതിനെക്കാൾ പ്രധാനമാണ് മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അവന്റെ ഹൃദയശുദ്ധിയും.

വൃത്തി പ്രധാനമാണ്. രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധമാണ് അതിൽ പ്രധാനം. അതാണല്ലോ രോഗത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. വൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമാണ് ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയം മനസ്സും ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. അതിനാലാണ് ദൈവം ഇങ്ങനെ പ്രഖ്യാപിച്ചത്: “വൃത്തിയുള്ളവരെ അവൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.”

വൃത്തിയെ ഒരു സംസ്കാരത്തിന്റെ പകുതിയായി വിലയിരുത്തിയ ദർശനമാകുന്നു ഖുർആന്റെത്. കൂളിയാണ് വൃത്തിവരുത്തുന്നതിൽ പ്രധാനമായത്. കൂളിയും തദ്ദൂരം ഉണ്ടാകുന്ന വൃത്തിയും ഒരു സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. അതിലൂടെ മാത്രമേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവും കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

## വ്യായാമം

രോഗാവസ്ഥയാണല്ലോ നമ്മെ അലട്ടുന്നതിൽ പ്രധാനം. ആരോഗ്യമില്ലാത്ത മനസ്സും ചുറ്റുപാടും ഒത്താൽ അവിടെ രോഗം നിറയും. സാർവത്രികമായ ഈ പ്രക്രിയയിലാണ് മരുന്നുകളുടെയും ആശുപത്രികളുടെയും നിലനില്പ്. അതിനെതിരെ പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങേണ്ട ആവശ്യകത സൂചിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി.

പ്രകൃതി ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം വിണ്ടെടുക്കുന്നതോടൊപ്പം ചികിത്സയ്ക്കായി മരുന്നും എന്ന രീതി സ്വീകരിക്കുന്നതിനെക്കാൾ ഏറെ ഫലപ്രദമാണ് പ്രതിരോധത്തിൽ ഏർപ്പെടൽ. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിശ്രമവും ഇളക്കവും കിട്ടാതെയാകുമ്പോഴുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിഷേധമാണ് പല രോഗങ്ങളും അന്യസ്ഥതകളും. അതിനാലാണ് പ്രവാചകൻ തന്റെ അനുയായികളോട് നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തോട് ചില കടപ്പാടുകൾ ഉണ്ട് എന്ന് ഉണർത്താൻ കാരണം.

ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നല്കണം. അതിന് ആവശ്യമായ ഇളക്കം തട്ടണം. വിവിധ കളികളിലൂടെയോ നടത്തം, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവ മുഖേനയോ നാം വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക തന്നെ വേണം. കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയ പല അസുഖങ്ങൾക്കും വ്യായാമം ഉത്തമമാണ്. ഒരു ദിവസം അര മണിക്കൂറെങ്കിലും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വ്യായാമം നാം നല്കണം. അത് ശരീരത്തിന്റെ അവകാശമാണ്.

അനിയന്ത്രിതമായ തീറ്റയും പ്രകൃതിദത്തമല്ലാത്ത ഭക്ഷണവും ശരീരത്തെ ഒന്നിനും കൊള്ളാത്ത മാംസപിണ്ഡമാക്കി മാറ്റും. അതിന് പ്രതിവിധിയായി പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചതാകട്ടെ ശാരീരികമായ വ്യായാമമാകുന്നു.

സ്ത്രീകൾ, കുട്ടികൾ, മുതിർന്നവർ തുടങ്ങി വിവിധ പ്രായക്കാരായ ആളുകൾക്ക് ചേർന്ന വ്യായാമരീതികൾ ഇന്ന് വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്. കളരി മുതൽ യോഗാ ഭ്യാസം വരെയുള്ള മുറകളും നടത്തം, മലകയറ്റം, നീന്തൽ തുടങ്ങിയവയും ഈ മേഖലയിൽ എടുത്തുപറയാവുന്നതാണ്. അതിനൊക്കെ അവയുടെതായ ശാരീരികഫലങ്ങളും ധാരാളമുണ്ട്. മരുന്നല്ല, പ്രതിരോധമാണ് ആരോഗ്യത്തിന് പ്രധാനം.

ഉറക്കിനുമുണ്ട് ആരോഗ്യപരിപാണല രംഗത്ത് വലിയ സ്ഥാനം. ഉറക്കക്കുറവ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. തുടർച്ചയായ ഉറക്കക്കുറവ് വലിയ ദോഷം ചെയ്യും. അതേയവസരം അമിതമായ ഉറക്കം അലസതയും ദുർമേദസ്സും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം ബാക്ടീരിയകളുടെ വ്യാപനവും വർദ്ധിക്കും. ഉറക്കക്കുറവ് കുട്ടികളുടെ ഗ്രഹണശേഷിയെയും ഓർമശക്തിയെയും നശിപ്പിക്കുകയും മൊത്തത്തിൽ മനുഷ്യരിലെ ജാഗ്രതയെയും പ്രതികരണശേഷിയെയും നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഉറക്കം ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദമാക്കുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ഹൃദയമിടിപ്പ് താഴ്ത്തുകയും രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കുകയും അത് ഹൃദയത്തിന് ആശ്വാസം നല്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ വിശ്രമത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെ സംരക്ഷണത്തിനുമുള്ള ദൈവികസംവിധാനമാണ് ഉറക്ക്. “നാം നിങ്ങളുടെ നിദ്രയെ ശാന്തിദായകമാക്കി. രാവീനെ മുടുപടവുമാക്കി” എന്ന് ഉറക്കിനെ സംബന്ധിച്ച് ഖുർആന്റെ പ്രസ്താവന ശ്രദ്യേയമാണ്.

പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങിച്ചേർന്നും മണ്ണിനെയും മനസ്സിനെയും സ്നേഹിച്ചും ജീവിക്കുക. അതിലൂടെ ഹൃദയശുദ്ധിയും ആരോഗ്യവും വളർന്നുവരട്ടെ.

### ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ഹാനികരമായ പദാർഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുക.
- നല്ല ആഹാരം പതിവാക്കുക. മായം കലർന്നവ ഒഴിവാക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിലുള്ള ധാരാളിത്തം വെടിയുക.
- ശുദ്ധജലം ധാരാളം കുടിക്കുക
- വീടും പരിസരവും ചുറ്റുപാടും മലിനമുക്തമാക്കുക.
- സ്വാർഥത്തോടു കൂടി പ്രകൃതിയുമായി ഇടപെടാതിരിക്കുക.
- പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കുക.

- അനാവശ്യമായ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- പൊതുനന്മക്ക് എതിരായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- വനനശീകരണം തടയുക.
- ജലസ്രോതസ്സുകളെ സംരക്ഷിക്കുക.
- ജൈവ കൃഷിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- പ്രകൃതിദത്തമായ ആഹാരവും വസ്തുക്കളും ഉപയോഗിക്കുക.
- ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിശ്രമവും വ്യായാമവും നല്കുക.
- മനസ്സ് തുറന്ന് ഇടപെടുകയും പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ആരോഗ്യം ദൈവം തന്ന അനുഗ്രഹമാണ്. അത് നശിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നിലും ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക.

**ഖുർആന്റെ ഇടപെടൽ**

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനായി ഒട്ടേറെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഖുർആൻ ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ സമർപ്പിച്ചതായി നേരത്തെ സൂചിപ്പിക്കുകയും ചിലത് വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്തു.

കൊലപാതകവും ആത്മഹത്യയും ഖുർആൻ കർശനമായി വിലക്കുകയുണ്ടായി. ഒരു വ്യക്തിയെ കൊല്ലുന്നത് മുഴുവൻ മനുഷ്യരെയും കൊന്നതിന് തുല്യമായ പാതകമായിട്ടാണ് അത് കണക്കാക്കുന്നത്. ദൈവം തന്ന ജീവനെ ഹനിക്കുവാൻ മനുഷ്യർക്ക് അവകാശമില്ല. അത് സ്വയം ഹനിക്കുന്നതും കൊടിയപാതമാണ്. അതേയവസരം മനുഷ്യരുടെ ജീവനോ ആരോഗ്യത്തിനോ ഹാനിയുണ്ടാക്കുന്നതും നാശനഷ്ടങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കുന്നതും വലിയ അപരാധമായി ഖുർആൻ കണക്കാക്കുകയും അവയ്ക്ക് ശിക്ഷ വിധിക്കുകയും ചെയ്തു. അത് ഏത് വിധത്തിലായാലും.

ജീവനും ആരോഗ്യത്തിനും ഹാനിവരുത്തുന്ന വിധം ഇന്ന് അനവധിയാണ്. സ്വയം നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രവണതയും ഇന്ന് വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ് ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യരുടെ അവകാശങ്ങളുടെ നേരെയുള്ള ഈ ഹനനം ദൈവം പൊറുക്കാത്ത പാതകങ്ങളായതിനാൽ തന്നെ അത്തരം പ്രവണതകളിൽ നിന്ന് വിശിഷ്ട വിട്ടുനില്ക്കാൻ മനുഷ്യരോട് ഖുർആൻ കല്പിക്കുന്നു.

ഈ സൂക്ഷ്മത ജീവികളുടെ കാര്യത്തിൽപ്പോലും ഖുർആൻ കണിശമായി പുലർത്തുന്നുണ്ട്. വാർധക്യസഹജമായ അവശത കാരണം ജോലിയെടുക്കാൻ സാധിക്കാത്തതിന്റെ പേരിൽ വേണ്ടത്ര പരിഗണനയും പരിചരണവും കൊടുക്കാതെ യജമാനൻ പട്ടിണിക്കിട്ട ഒരു ഒട്ടകത്തെ കണ്ട് പ്രവാചകൻ അയാളോട് പറഞ്ഞു: “ഈ ഒട്ടകത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നീ ദൈവത്തെ ഭയപ്പെടുക.”

ആരോഗ്യം ദൈവം ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന സംഗതിയാണ്. സോപാധികമായാണ് അത് മനുഷ്യർക്ക് നല്കിയിട്ടുള്ളത്. ദൈവത്തെ അംഗീകരിച്ചു നന്മ ചെയ്തു ജീവിക്കുകയെന്നതാണ് അതിലെ പ്രധാനം. ചീത്ത കാര്യങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യം വ്യയം ചെയ്യാതിരിക്കുകയെന്നത് അതിന്റെ അനിവാര്യമായ മറുവശമാണ്.