

## നോമ്പ്: ചില സംശയ ദുരികണം

### 1. എന്താണ് റമദാൻ?

**ഉ:** ചാന്ദ്രമാസത്തിലെ ഒൻപതാമത്തെ മാസമാണ് റമദാൻ. ഈ മാസത്തിലാണ് അല്ലാഹു മാനവതക്കായി വിശുദ്ധ ഖുർആൻ അവതരിപ്പിച്ചത്. ഈ മാസം വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാനും വിശ്വാസികൾ കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രഭാതം മുതൽ പ്രദോഷം വരെ അവർ അന്നപാനിയങ്ങളിൽനിന്നും ദുഷ്കർമ്മങ്ങളിൽനിന്നും തങ്ങൾക്കനുവദിക്കപ്പെട്ട ഇണകളിൽനിന്നും വിട്ടുനില്ക്കുന്നു. ആരാധനയിലും പ്രാർഥനയിലും ഖുർആൻ പാരായണത്തിലും മുഴുകി തന്റെ ജീവിതം ക്രമപ്പെടുത്താനും വിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുമാണ് ഈ സമയം മുസ്ലിംകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത്. ആത്മീയവും ശാരീരികവുമായ പരിശുദ്ധി റമദാൻ വിശ്വാസികൾക്ക് നല്കുന്നു.

### 2. മുസ്ലിംകൾ റമദാൻ മുഴുവൻ ഭക്ഷണ-പാനിയങ്ങളിൽനിന്നും വിട്ടുനില്ക്കുന്നുവെന്നോ?

**ഉ:** അതെ. അതിനായവർ കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അസ്തമയത്തിനു ശേഷം അടുത്ത പ്രഭാതോദയം വരെ അവർക്ക് തിന്നുകയും കുടിക്കുകയും ചെയ്യാം. മിക്ക വിശ്വാസികളും ഈ അവസരം ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും ക്ഷണിക്കുവാനും, റമദാനിന്റെ ചൈതന്യം പങ്കുവെക്കുവാനും പരിശ്രമിക്കുന്നു.

### 3. റമദാനിൽ വിശ്വാസി എന്തു ചെയ്യുന്നു?

**ഉ:** പ്രഭാതത്തിലെ പ്രാർഥനാസമയത്തിനു മുമ്പായി ഉണർന്ന് “സുഹൂർ” അഥവാ അത്താഴം കഴിക്കുന്നു. പകലിൽ പ്രാർഥനകളിലും ദാനധർമ്മങ്ങളിലും ഖുർആൻ പാരായണത്തിലും ആമഗ്നരാകുന്നു. മിക്ക സത്യവിശ്വാസികളും റമദാനിൽ ഖുർആൻ ഒരാവർത്തിയെങ്കിലും പാരായണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. സൂര്യാസ്തമയത്തോടെ കുടുംബത്തോടും കൂട്ടുകാരോടുമൊത്ത് തങ്ങളുടെ വ്രതം മുറിക്കുന്നു. കഴിവതും പള്ളികളിൽ പോയി റമദാനിലെ പ്രത്യേക നമസ്കാരമായ തറാവീഹിൽ പങ്കുകൊള്ളാൻ ഉത്സാഹം കാണിക്കുന്നു.

### 4. റമദാൻ ഒരു പ്രവാചക നാമമാണോ?

**ഉ:** റമദാൻ ഒരു പ്രവാചക നാമമല്ല. ചാന്ദ്രമാസങ്ങളിലെ അതിശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു മാസമാണത്. പ്രവാചകന്മാരായ നോഹ്, അബ്രഹാം, മോസസ്, ജീസസ് തുടങ്ങിയ എല്ലാവരെയും ദൈവത്തിന്റെ ഉത്തമരായ ദാസന്മാരും ദൈവദൂതന്മാരുമായി ഏക ദൈവവിശ്വാസികൾ വിശ്വസിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

### 5. വൃദ്ധർ, രോഗികൾ, കുട്ടികൾ എന്നിവർ നോമ്പെടുക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

**ഉ:** ആരോഗ്യവും ബുദ്ധിസ്ഥിരതയുമുള്ള പ്രായപൂർത്തിയായ മുസ്ലിമിനു മാത്രമേ വ്രതം നിർബന്ധമുള്ളൂ. അതിനാൽ പ്രായപൂർത്തിയെത്താത്ത കുട്ടികൾ വ്രതത്തിൽ നിന്നൊഴിവാണ്. പക്ഷേ, ചില ദിവസങ്ങളിലോ ദിവസത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗങ്ങളിലോ വ്രതമെടുക്കാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

വ്രതമെടുക്കാൻ അസുഖം കൂടുമെന്നോ രോഗമുക്തി വൈകുമെന്നോ ഭയപ്പെടുന്ന രോഗികൾക്ക് വ്രതം നിർബന്ധമില്ല. അവർ റമദാൻ ശേഷം മറ്റേതെങ്കിലും ദിവസങ്ങളിൽ നോറ്റുവിട്ടിയാൽ മതി. എന്നാൽ നിത്യരോഗികൾ, (ഉദാ: പ്രമേഹ രോഗികൾ- സ്ഥിരം മരുന്നു കഴിക്കുന്നവർ) ശാരീരികക്ഷമതയില്ലാത്ത വൃദ്ധർ എന്നിവർക്ക് വ്രതം നോറ്റുവീട്ടേണ്ടതില്ല. അവർ വ്രതമെടുക്കാത്ത ദിവസങ്ങൾക്കു പകരമായി പട്ടിണിപ്പാവങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം നല്കി പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്താൽ മതി.

**6. റമദാൻ സത്യവിശ്വാസികൾക്ക് നൽകുന്ന നേട്ടമെന്ത്?**

**ഉ:** റമദാനിന്റെ പ്രധാന നേട്ടം ജീവിതത്തിലെ അത്യാവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാനു കഴിയാത്തവരോട് നമുക്കുണ്ടാകുന്ന വർദ്ധിച്ച സഹാനുഭൂതിയാണ്. ആത്മശുദ്ധീകരണം, ആത്മീയതയിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുവരവ് എന്നതിനു പുറമെ ഒരു തരത്തിലുള്ള കൂട്ടായ്മാബോധവും റമദാൻ വിശ്വാസികൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ബുന്ധുക്കളോടും കുട്ടികാരോടും അവർ പൂർവാധികം അടുക്കുന്നു. റമദാന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട നേട്ടം സ്വയം കരുതലിന്റെയും അച്ചടക്കത്തിന്റെയും വാർഷികപാഠമാണ്. അത് വിശ്വാസിയെ വരുംകാല ജീവിതത്തിൽ ജോലി, വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ആത്മീയാദി അഭിവൃദ്ധിയിലൂടെ തന്റെ ദൈവത്തിലേക്കടുപ്പിക്കുന്നു.

**7. റമദാൻ ഓരോ വർഷവും വ്യത്യസ്ത ദിവസങ്ങളിൽ വരുന്നത് എന്തു കൊണ്ട്?**

**ഉ:** റമദാൻ ചാന്ദ്രമാസമായതുകൊണ്ട് ഓരോ വർഷവും 11 ദിവസം മുമ്പോട്ടു വരുന്നു. ഇതത്രെ ഈ ദിവസമാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണം. ഒരു വിശ്വാസിയുടെ ജീവിത ഘട്ടത്തിൽ റമദാൻ തണുപ്പുകാലത്തും ചൂടുകാലത്തും ആഗതമാകുന്നുണ്ട്. ഉഷ്ണ കാലത്ത് ദിനദൈർഘ്യം കൂടുതലായതു കൊണ്ട് വ്രതം കൂടുതൽ ദുഷ്കരവും തണുപ്പുകാലങ്ങളിൽ ദിനദൈർഘ്യം കുറയുന്നതു കൊണ്ട് അത് താരതമ്യേന ബുദ്ധിമുട്ട് കുറഞ്ഞും അനുഭവപ്പെടുന്നു.

**8. ലൈലത്തുൽ ചദ്ർ എന്നാൽ എന്ത്?**

**ഉ:** പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദ്(സ)ക്ക് ആദ്യമായി ജിബ്രിൽ മാലാഖ മുഖേന ഖുർആൻ അവതരിപ്പിച്ചു തുടങ്ങിയതിന്റെ വാർഷികമാണ് ലൈലത്തുൽ ചദ്ർ. അത് ഒരു രാവ്യാകുന്നു. ഖുർആനിലെ ഒരു മുഴുവൻ അധ്യായം ഈ രാത്രിയെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ലൈലത്തുൽ ചദ്ർ റമദാനിലെ അവസാനത്തെ പത്തിലെ ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരു രാവ്യാകുന്നു.

**9. റമദാൻ വ്രതമെടുക്കുന്ന ആളുകൾ സാധാരണഗതിയിൽ തുക്കം കുറയാറുണ്ടോ?**

**ഉ:** ചില വ്യക്തികൾ തുക്കം കുറയും. എന്നാൽ എല്ലാവരും അങ്ങയെയാകണമെന്നില്ല. റമദാനിൽ ലഘുഭക്ഷണമാണ് ഉത്തമം. എന്നാൽ പലർക്കും റമദാൻ വിഭവങ്ങൾ നൽകുന്ന ആകർഷണീയതയെ തടുക്കാൻ കഴിയാറില്ല.

**10. റമദാനിൽ നിന്തിക്കുളിക്കാമോ?**

**ഉ:** അതെ. എന്നാൽ വെള്ളം അകത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കരുതെന്നു മാത്രം.

**11. റമദാനിൽ സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാമോ?**

**ഉ:** തീർച്ചയായും. അതിന്റെ ഉപയോഗം അനുവദനീയവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെട്ടതുമായാകുന്നു. ഇതു സംബന്ധമായി പ്രവാചകനിൽനിന്ന് യാതൊരു നിരോധനവും ഉണ്ടായിട്ടില്ല.

**12. റമദാനിലെ പകലിൽ സ്വപ്നസ്ഖനലമുണ്ടായാൽ (Wet dream) വ്രതം മുറിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?**

**ഉ:** ഇല്ല. ഉറക്കിലോ, അബോധാവസ്ഥയിലോ ഉണ്ടാകുന്ന സംഭവങ്ങൾക്ക് നാം ഉത്തരവാദികളല്ല.

13. റമദാനിൽ സ്വയംഭോഗം ചെയ്താൽ വ്രതം മുറിയുമോ?

ഉ: തീർച്ചയായും. സ്വയംഭോഗം നിഷിദ്ധമാണ്. വ്രതത്തിന്റെ നിയമങ്ങളിൽ ഒന്നിന്റെ നേർക്കുനേരെയുള്ള ലംഘനമാണത്. (അതായത്, ശരീരേഹകളിൽനിന്നുള്ള വിടുതി.) സ്വയംഭോഗി പൂർണ്ണമായി കുളിക്കുകയും പശ്ചാത്തപിക്കുകയും പാപമോചനത്തിനായി പ്രാർഥിക്കുകയും തെറ്റിൽനിന്ന് പൂർണ്ണമായി വിട്ടുനില്ക്കുകയും വേണം. അടുത്ത വർഷത്തെ നോമ്പിനു മുമ്പായി തനിക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ട വ്രതം നോറ്റുവീട്ടണം.

14. സൂര്യാസ്തമയത്തിനു തൊട്ടു മുമ്പ് ആർത്തവമുണ്ടായാൽ വ്രതം മുറിയുമോ?

ഉ: അതെ. എന്നാൽ സ്ത്രീകൾക്ക് അതിൽ യാതൊരു കുറ്റവുമില്ല. കാരണം, സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രകൃത്യാ ഉണ്ടാകുന്നതാണത്. ആർത്തവം തുടങ്ങുന്നത് സൂര്യാസ്തമയത്തിനു മിനുട്ടുകൾ മുമ്പാണെങ്കിൽ പോലും വ്രതം മുറിയും. അവൾ മറ്റൊരു ദിവസം വ്രതം എടുത്തുവീട്ടേണ്ടതാണ്.

15. ആണയിടുക, കള്ളം പറയുക, ചീത്ത പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുക എന്നിവ മൂലം വ്രതം മുറിയുമോ?

ഉ: ഇല്ല. എന്നാൽ നോമ്പുകാരൻ ഈ കാര്യങ്ങളിൽ അങ്ങേയറ്റം ശ്രദ്ധ കാണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രവാചകൻ പറഞ്ഞു: “ചീത്ത വാക്കും പ്രവൃത്തിയും ഉപേക്ഷിക്കാത്തവന്റെ വ്രതം അല്ലാഹുവിന് ആവശ്യമില്ല.” വ്രതമെടുത്തവൻ ചീത്ത വാക്കും പ്രവൃത്തിയും ഉപേക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ വ്രതം മുറിയില്ലെങ്കിലും അവന് ലഭിക്കേണ്ട അനുഗ്രഹത്തിൽ അത് ഗണ്യമായ കുറവ് വരുത്തും. എന്നുമാത്രമല്ല, അനുഗ്രഹം ഒട്ടും തന്നെ ലഭിക്കാതെയുമാകും. റമദാൻ പൂണ്ണങ്ങളുടെ പൂക്കാലമായിരിക്കെ ഈയവസ്ഥ എത്ര ദൗർഭാഗ്യകരവും ഖേദകരവുമല്ല! പ്രവാചകൻ പറഞ്ഞു: “ദ്യുഃഖവിശ്വാസത്തോടും പ്രതിഫലേഹത്തോടും കൂടി റമദാനിൽ ആർ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്നുവോ അവരുടെ മുൻകാല പാപങ്ങളെല്ലാം പൊറുക്കപ്പെടും.” ആരെങ്കിലും ചീത്ത വാക്ക് പറഞ്ഞുപോയാൽ വ്രതം ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതില്ല. പകരം, അല്ലാഹു തനിക്ക് പൊറുത്തു തരും എന്ന ശുഭപ്രതീക്ഷയിൽ പാപമോചനത്തിനായി പ്രാർഥിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കണം. എങ്കിൽ അല്ലാഹു ഉദ്ദേശിച്ചാൽ അവൻ അവർക്ക് പൊറുത്തുകൊടുക്കുകയും അവരുടെ വ്രതത്തിന്റെ പൂണ്ണം അവർക്ക് വർധിച്ച തോതിൽ നല്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

16. യാത്രക്കാരന് നോമ്പ് ഉപേക്ഷിക്കാമോ?

ഉ: യാത്രക്കാരന് വ്രതവും നമസ്കാരത്തിൽ പങ്കുതിയും ഇളവ് ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് അല്ലാഹുവിങ്കിടുന്നിനുള്ള പ്രത്യേക ഇളവാണ്. എന്നാൽ യാത്രക്ക് ഉദ്ദേശ്യമുണ്ടായാൽ പോരാ, യാത്രയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതു മുതലാണ് ഈ ഇളവ് പ്രാബല്യത്തിൽ വരിക.

17. ബോധക്ഷയമുണ്ടായവന്റെ വ്രതം നിഷ്ഫലമാകുമോ?

ഉ: ബോധക്ഷയമുണ്ടായത് നോമ്പുവേളയിൽ ഏതാനും സമയമാണെങ്കിൽ അയാളുടെ നോമ്പ് മുറിയുകയില്ല. എന്നാൽ ഒരു ദിവസം മുഴുവനുമോ ദിവസങ്ങളോളമോ ആ അവസ്ഥ തുടർന്നാൽ അയാൾ അത്രയും ദിവസത്തെ നോമ്പ് പിന്നീട് നോറ്റുവീട്ടണം.

18. നോമ്പിന് നിയുത്ത് നിർബന്ധമാണോ?

ഉ: അതെ. നോമ്പിന് നിയുത്ത് നിർബന്ധമാണ്. നിയുത്ത് മനസ്സിന്റെ ഉദ്ദേശ്യമായതിനാൽ അത് ഉച്ചരിക്കേണ്ടതില്ല. രാത്രിയിലോ പ്രഭാതനമസ്കാരത്തിനു മുമ്പോ ആണ് അതിന്റെ സന്ദർഭം. എന്നാൽ റമദാനിൽ വ്രതത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് എല്ലാ രാത്രികളിലും അത് പുതുക്കണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല.

19. നോമ്പുകാരൻ ഭാര്യസംസർഗത്തിന് മുതിരുകയും അതിന് മുന്നോടിയായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചു വ്രതം അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ?

ഉ: അയാൾ വ്രതത്തെ രണ്ട് തവണ അനാദരിച്ചിരിക്കുന്നു. മനപ്പൂർവ്വം ഭക്ഷണം കഴിച്ചു വ്രതം അവസാനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും ഭാര്യസംസർഗത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടും. അയാൾ പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്യുകയും പശ്ചാത്തപിക്കുകയും നഷ്ടപ്പെട്ട വ്രതം പിന്നീട് വീട്ടുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

20. വലിയ അശുദ്ധിയോടു കൂടി (ജനാബത്തുകാരനായി) പ്രഭാതമായാൽ നോമ്പ് ദുർബലമാകുമോ?

ഉ: നോമ്പ് നിഷ്ഫലമാവുകയില്ല. കഴിവതും വേഗം കുളിച്ചു ശുദ്ധയാവുകയാണ് വേണ്ടത്. എന്നാൽ പ്രഭാതത്തിനു ശേഷവും അതിന് നിമിത്തമാകുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ പ്രായശ്ചിത്തവും പാപമോചനവും നിർബന്ധമാണ്. നഷ്ടപ്പെട്ട നോമ്പ് പിന്നീട് വീട്ടുകയും വേണം.

21. മനുഷ്യർവം ഛർദ്ദിച്ചവന്റെ നോമ്പ് നിഷ്ഫലമാകുമോ?

ഉ: അതെ. നോമ്പ് മുറിയും. പ്രസ്തുത നോമ്പ് പിന്നീട് വീട്ടുകയും വേണം. ഛർദ്ദി സ്വാഭാവികമാണെങ്കിൽ വ്രതത്തിന് തകരാറുകളൊന്നും സംഭവിക്കുകയില്ല.

22. നോമ്പുകാരൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

ഉ: നോമ്പിൽ നിർബന്ധമാക്കിയ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും പാലിക്കണം. നിഷിദ്യമായ കാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് വിട്ടുനില്ക്കണം. നമസ്കാരങ്ങൾ പള്ളിയിൽ പോയി സംഘടിതമായി തന്നെ അനുഷ്ഠിക്കണം. കള്ളം പറയലും ചീത്ത സംസാരവും അത്തരം കർമ്മങ്ങളും വർജ്ജിക്കണം. വ്രതത്തിന്റെ പരിശുദ്ധിക്ക് നിരക്കാത്ത യാതൊന്നും സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കണം. ഖുർആൻ പാരായണവും പാപമോചന പ്രാർത്ഥനയും മറ്റു സദ്കർമ്മങ്ങളും വർദ്ധിപ്പിക്കണം. രാത്രി നമസ്കാരം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ പരമാവധി പരിശ്രമിക്കണം. ദാനധർമ്മങ്ങൾ ധാരാളം നല്കണം. ക്ഷമയും സഹാനുഭൂതിയും ഒരു സന്ദർഭത്തിലും കൈവിട്ടു പോകരുത്. സുന്നത്തുകൾ - ഐഹിക കർമ്മങ്ങൾ - വർദ്ധിപ്പിക്കുക. സമയം നല്ല മാർഗത്തിലല്ലാതെ ചെലവാകാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

23. വിട്ടുപോയ നോമ്പ് നോറ്റുവീട്ടേണ്ടത് എപ്പോഴാണ്?

ഉ: അടുത്ത റമദാനിന്റെ മുമ്പായി അത് നോറ്റുവീട്ടണം. അല്ലാഹുവിനുള്ള കടമാണത്. അത് വേഗം വീട്ടി തീർക്കണം. ഒരാൾ വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞശേഷമാണ് അതെപ്പറ്റി ബോധവാനായതെങ്കിൽ അയാൾ പശ്ചാത്തപിക്കുകയും ആ സന്ദർഭം മുതൽ തന്റെ നഷ്ടപ്പെട്ട നോമ്പ് വീട്ടിതീർക്കേണ്ടതുമാണ്.

24. കുത്തിവെച്ചാൽ നോമ്പ് മുറിയുമോ?

ഉ: കുത്തിവെപ്പ് (Injection) ചികിത്സാർത്ഥമാണെങ്കിൽ അത് നോമ്പിനെ ദുർബലമാക്കുകയില്ല. ആരോഗ്യത്തിനും ഉന്മേഷത്തിനുമാണെങ്കിൽ അത് നോമ്പിനെ ബാധിക്കുന്നതും ആ നോമ്പ് പിന്നീട് നോറ്റുവീട്ടേണ്ടതുമാകുന്നു. ചികിത്സാർത്ഥമുള്ള രക്തപരിശോധനയുടെ അവസ്ഥയും അതു തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് നോമ്പ് ദുർബലമാവുകയില്ല.

25. നോമ്പിന്റെ പകൽവേളയിൽ ആർത്തവത്തിൽനിന്ന് ശുദ്ധിയാക്കേണമേ ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ എന്തുചെയ്യണം?

ഉ: ആ പകലിന്റെ ബാക്കി ഭാഗം നോമ്പെടുക്കണം. കാരണം നോമ്പ് ഉപേക്ഷിക്കാൻ നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന കാരണം ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ പ്രസ്തുത നോമ്പ് അവൾ മുഴുവനായി പിന്നീട് വീട്ടണമെന്നാണ് പ്രബലമായിട്ടുള്ളത്.

26. എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് വ്രതത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നത്?

- ഉ: 1. ലൈംഗികവേഷ്ച. അത് ഏത് വിധത്തിലുള്ളതായാലും ശരി.
- 2. മനപ്പൂർവ്വം തിന്നുകയും കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- 3. ആരോഗ്യവും ഉന്മേഷവും ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള കുത്തിവെപ്പ്
- 4. കൊമ്പു വെച്ചതിനാൽ രക്തം വരിക. (ഈ രീതി ഇന്ന് നിലവിലില്ല)
- 5. മനപ്പൂർവ്വം ഛർദ്ദിക്കുക.
- 6. പ്രസവ രക്തം, ആർത്തവ രക്തം എന്നിവ പുറപ്പെടൽ.
- 7. സ്വപ്നസ്വപ്നമല്ലാതെ കരുതിക്കൂട്ടിയുള്ള ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ ഇന്ദ്രിയം പുറപ്പെടൽ.

27. നോമ്പ് ഒരു രോഗപ്രതിരോധ-ശമന സംവിധാനമാണോ?

ഉ: അല്ല. എന്നാൽ വ്രതം മുഖേന പല രോഗങ്ങൾക്കും ശമനം ലഭിക്കുന്നതാണ്. പ്രവാചകൻ(സ) പറയുകയുണ്ടായി: “നിങ്ങൾ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുക. ആരോഗ്യം ആർജ്ജിക്കുക.” രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥക്കാണ് ആരോഗ്യം എന്നു പറയുന്നത്. ചില രോഗങ്ങൾക്ക് വിദഗ്ദ്ധരായ ഭിഷഗ്വരന്മാർ വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. കൊളെസ്റ്റ്രാൾ, ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ഉദരരോഗങ്ങൾ, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങളുടെ ശമനത്തിന് വ്രതം ഏറെ ഉപകരിക്കുന്നുണ്ട്.

കുടപ്പാട്:

- 1. R.A.C Australia
- 2. ഫതാവ നീസാഇയ്യ റമദാനിയ്യ- ശൈഖ് ഇബ്നു ബാസ്
- 3. ഫതാവ മുഹമ്മദ് - ശൈഖ് ഇബ്നു ബാസ്
- 4. മസ്അലത്തുസ്സീയാം - ശൈഖ് മുഹമ്മദ് സ്വാലിഹ് അൽ മുൻജിദ്
- 5. മജാലീസുൻ ശഹ്റീറമദാൻ - ശൈഖ് മുഹമ്മദുബ്നു സ്വാലിഹ് അൽ ഉമൈമിൻ.