

ഇസ്ലാമിലെ ഭക്ഷണ മര്യാദകൾ

[Malayalam -മലയാളം -مليالم]

﴿ جملة من آداب الأكل في الإسلام ﴾

محمد صالح المنجد

പരിഭാഷ: മുഹമ്മദ് കബീർ സലഫി

ترجمة : محمد كبير سلفي

കോപറേറ്റീവ് ഓഫീസ് ഫോർ കാൾ & ഗൈഡൻസ്
റബ്ബ - റിയാദ് - സൗദി അറേബ്യ

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة

الرياض-المملكة العربية السعودية

islamhouse.com

1430 - 2009

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد

وعلى آله وصحبه أجمعين. وبعد:

നാം ജീവിതത്തിൽ അനുസ്യൂതം പാലിക്കേണ്ട ഭക്ഷണ മര്യാദയെ സംബന്ധിച്ച പ്രതിപാദനമാണ് ഈ ലേഖനം. ഇമ്പിഷ്യകമായി അനവധി ഹദീസുകളും ഖണ്ഡിതമായ പ്രമാണങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നതു കൊണ്ടു തന്നെ, ഭക്ഷണ മര്യാദയെ സംബന്ധിച്ച പണ്ഡിതന്മാർ ഏറെ വിശദീകരിച്ചെഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ആദ്യം തന്നെ പറയട്ടെ; ജീവിതത്തിന്റെ മുഴുവൻ വശങ്ങളേയും ഗൗരവപൂർവ്വം പരിഗണിക്കുന്ന മതമാണ് ഇസ്‌ലാം. മുസ്‌ലിമിന്റെ ജീവിതവുമായി ഏറെ ബന്ധമുള്ള കാര്യങ്ങളെ, വളരെയേറെ പ്രാധാന്യത്തോടെയാണ് ഇസ്‌ലാം വിശദീകരിക്കുന്നതും അവയുടെ മര്യാദകൾ പഠിപ്പിക്കുന്നതും. ഇവിടെ, ഭക്ഷണ മര്യാദയുടെ വിശദാംശങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നതിന് പകരം അതിന്റെ ചില ശാഖകളെ സംബന്ധിച്ച സംഗ്രഹിക്കാനാണ് നാമുദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മര്യാദകൾ നിരവധിയാണ്.

ഒന്ന്: ഭക്ഷണത്തിനിരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് രണ്ട് കൈകളും കഴുകുക.

ഇമാം നസാഇ(رحمه الله) സ്വഹീഹായ സനദിലൂടെ രേഖപ്പെടുത്തിയ ഹദീസിൽ ഇങ്ങനെ കാണാം: “നബി(ﷺ) ജനാബത്തുകാരനായിരിക്കെ ഉറങ്ങാനൊരുങ്ങിയാൽ വുദു ചെയ്യാറുണ്ട്. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അദ്ദേഹം തന്റെ രണ്ട് കൈകളും കഴുകുന്നത് പതിവാണ്.” (ഈ ഹദീസിലെ, മുഹമ്മദ് ബ്നു ഉബൈദയൊഴിച്ചുള്ള മറ്റു നിവേദകന്മാരെല്ലാം ബുഖാരിയുടേയും മുസ്‌ലിമിന്റേയും റിപ്പോർട്ടർമാരിൽപ്പെട്ടവരാണ്). ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പ് കൈകൾ ശുദ്ധിയാക്കണം എന്ന വിഷയത്തിൽ വന്ന ഏറ്റവും നല്ല ഹദീസാണ് ഇത്.

രണ്ട്: ഭക്ഷിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ബിസ്മില്ലാഹ് എന്ന് ചൊല്ലുക.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന വേളയിൽ ഉമർ ബ്നു അബ്ദുസലാമയെ, (അദ്ദേഹം അന്ന് നബി(ﷺ)യുടെ സംരക്ഷണത്തിൽ കഴിഞ്ഞിരുന്ന ഒരു കുട്ടിയായിരുന്നു. വിവ.) “മോനേ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാനൊ

രുങ്ങുമ്പോൾ നീ ബിസ്‌മില്ലാഹ് ചൊല്ലുക” എന്ന് നബി(ﷺ) ഉപദേശിച്ച ഹദീസാണ് ഇതിന് ആധാരം. (1)

മൂന്ന്: വലതു കൈകൊണ്ട് ഭക്ഷിക്കുക.

“മോനേ, നീ വലതു കൈകൊണ്ട് ഭക്ഷിക്കുക” എന്ന് ഉമർ ബ്നു അബ്ദീസലമിനു നൽകിയ പ്രവാചകചക്രോപദേശം തന്നെയാണ് ഇതിനുമുള്ള രേഖ.

നാല്: ഭക്ഷണത്തോട് ചേർന്നിരുന്ന് ഭക്ഷിക്കുക.

പ്രവാചകൻ(ﷺ) ഉമർ ബ്നു അബ്ദീസലമിനോട് പറയുന്ന ഉപദേശത്തിൽ ഇക്കാര്യവും കാണാനാകും. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: “മോനേ, നീ (ഭക്ഷണത്തിന്റെ) അടുത്തേക്ക് നീങ്ങിയിരിക്കുക.”

അഞ്ച്: പാത്രത്തിലെ തന്റെ അടുത്ത ഭാഗത്തു നിന്നു മാത്രമായി ഭക്ഷിക്കുക.

ആറ്: ഒറ്റക്കല്ലാതെ ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷിക്കുക.

“നബി(ﷺ) പറഞ്ഞു: നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം ഒരുമിച്ചിരുന്ന് കഴിക്കുക. കഴിക്കുമ്പോൾ അല്ലാഹുവിന്റെ നാമം ചൊല്ലുകയും ചെയ്യുക. അല്ലാഹു നിങ്ങൾക്കിടയിൽ അനുഗ്രഹം ചൊരിയുന്നതാണ്.” (ഇബ്നു മാജ)

ആളുകൾ ഒരൊറ്റ ഭക്ഷണത്തലിയിൽ നിന്ന് ഒരുമിച്ചിരുന്ന് കഴിക്കുമ്പോഴുള്ള ഗുണം, ഒരാളുടെ ഭക്ഷണം കൊണ്ട് രണ്ടാൾക്ക് കഴിക്കാനാകുമെന്നതാണ്. അങ്ങനെയൊന്നിൽ രണ്ടാളുടെ ഭക്ഷണം മൂന്നാൾക്ക് മതിയാകുന്നതാണ്. മൂന്നാളുകളുടേത് നാലും അഞ്ചും ആളുകൾക്ക് ഭക്ഷിക്കാൻ ഉപകരിക്കും. ഇബ്നു മാജ ഉദ്ധരിച്ച സ്വഹീഹായ ഹദീസിന്റെ താൽപര്യമാണ് ഇപ്പറഞ്ഞത്.

ഏഴ്, എട്ട്: ഭക്ഷിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വിരലുകളും, പാത്രങ്ങളും നക്കിത്തുടക്കുക.

നബി(ﷺ) പറഞ്ഞു: ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ കൈനക്കിത്തുടക്കാതെ ആരും കൈ വൃത്തിയാക്കരുത്. തളിക നക്കിത്തുടക്കാതെ എടുത്തുമാറ്റുകയുമരുത്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവസാന ഭാഗത്തിൽ അനുഗ്രഹമുണ്ട്.” (നസാഇ)

ഒമ്പത്: താഴെവീണ ഭക്ഷണാംശങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാതിരിക്കുക.

നബി(ﷺ) പറയുന്നു: “നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന വേളയിൽ താഴെ വീണ ഭക്ഷണാംശങ്ങൾ എടുക്കുകയും അതിലെ പൊടി

നീക്കി ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. അതിനെ പിശാചിനുവേണ്ടി ഉപേക്ഷിച്ചിടരുത്.”

പത്ത്: പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിന്റെ ആവിയും പുകയും പോകുന്നതു വരെ കാത്തിരിക്കുക.

ചൂടാറിയ ഭക്ഷണത്തിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അനുഗ്രഹമുള്ളതെന്ന് സ്വഹീഹായ ഹദീസിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്.(2)

പതിനൊന്ന്: ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ ഊതാതിരിക്കുക.

ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ ഊതുന്നതു മുഖേന നമുക്കറിയാത്ത പല ഉപദ്രവങ്ങളും സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

പന്ത്രണ്ട്: ഭക്ഷണത്തിന്റെ അരികിൽ നിന്ന് തിന്നുക.

ഇബ്നു അബ്ബാസി(رضي الله عنه)ൽ നിന്ന് നിവേദനം: “നബി(ﷺ) അരുളി: ഭക്ഷണത്തിന്റെ നടുവിലാണ് ബർക്കത്തിറങ്ങുക. അതു കൊണ്ട് നിങ്ങൾ അതിന്റെ അരികിൽ നിന്ന് ഭക്ഷിക്കുക. നടുവിൽ നിന്നാകരുത്.” (അബൂദാവൂദ്, തിർമിദി)

“നിങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അരികിൽ നിന്ന് കഴിക്കുക, ശിരോഭാഗം ഒഴിവാക്കുക; കാരണം, അനുഗ്രഹം അതിന്റെ മുകൾഭാഗത്തു കൂടിയാണ് വരുന്നത്.”

“ഭക്ഷണത്തിന്റെ മധ്യത്തിലാണ് ബർകത്തുള്ളത്. ആകയാൽ നിങ്ങൾ അരികിൽ നിന്ന് തിന്നു തുടങ്ങുക. അതിന്റെ മുകളിൽ നിന്നാകരുത്.” എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഉപദേശങ്ങളും പ്രവാചകനിൽ നിന്ന് വന്നിട്ടുണ്ട്.

പതിമൂന്ന്: നിലത്തിരുന്ന് ഭക്ഷിക്കുക.

നബി(ﷺ)യരുളി. “ഞാൻ ഒരു അടിമയെപ്പോലെയാണ് ഭക്ഷിക്കുക, ഒരു അടിമയെപ്പോലെയാണ് ഇരിക്കുക. തീർച്ചയായും ഞാനൊരടിമയാണ്.”

തിരുമേനി മറ്റൊരിക്കൽ പറഞ്ഞു: “ഒരു അടിമയെപ്പോലെയാണ് ഞാൻ ഭക്ഷിക്കുക. അല്ലാഹുവാണ, സത്യം; ഈ ദൂനിയായിൻ അല്ലാഹുവിങ്കൾ ഒരു കൊതുകിൻ ചിറകിന്റെയത്ര വിലയെങ്കിലും മുണ്ടായിരുന്നൂവെങ്കിൽ ഇവിടെ ഒരൊറ്റ നിഷേധിയും ഒരിറുക്ക് വെള്ളം പോലും കൂടിപ്പിക്കപ്പെടില്ലായിരുന്നൂ.”

പതിനാല്: ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ സേവകൻമാരെയും പങ്കാളികളാക്കുക.

പ്രവാചകൻ പറഞ്ഞു: “നിങ്ങളുടെ സേവകൻ ഭക്ഷണവുമായി വന്നാൽ അവനേയും നിങ്ങളോടൊപ്പമിരുത്തുക. അങ്ങനെ ഇരുത്തിനില്ക്കെങ്കിൽ ആ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഒന്നോ രണ്ടോ പിടി അവനെക്കൊണ്ട് ഭക്ഷിപ്പിക്കുകയെങ്കിലും ചെയ്യുക.”

ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് തീയ്യിനിരികിൽ നിന്നതും പുക കൊണ്ടതും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സഹിച്ചതും അവരാണല്ലോ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവരെക്കൂടി തങ്ങളോടൊപ്പമിരുത്തി പരിഗണിക്കുക എന്നത് മര്യാദയാണ്. നമ്മുടെ വിനയത്തിന്റെ ലക്ഷണം കൂടിയാണത്.

പതിനഞ്ച്: ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഭക്ഷണത്തെ പഴിക്കാതിരിക്കുക.

ചില ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളോട് അനിഷ്ടമാണെങ്കിൽ അവയെ മാനുഷമായി ഒഴിവാക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. പ്രവാചക തിരുമേനിയുടെ രീതി അങ്ങനെയാണിരുന്നത്. ഉടുമ്പിൻ മാംസം നൽകപ്പെട്ടപ്പോൾ നബി((ﷺ)) അതിനെ നിരസിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. ഇവ്വിഷയത്തിൽ നബി((ﷺ))യുടെ സമ്പ്രദായത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഹദീസ് കാണുക:

അബൂഹുറൈറ((رضي الله عنه)) നിവേദനം: നബി(സ) ഒരു ആഹാരത്തേയും ആക്ഷേപിക്കാറില്ല. ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ അവിടുന്ന് അതു ഭക്ഷിക്കും. ആഗ്രഹമില്ലെങ്കിൽ ഉപേക്ഷിക്കും. ബുഖാരി)

പതിനാറ്: ഈത്തപ്പഴം തിന്നുമ്പോൾ അതിൽ കീടങ്ങളോ മറ്റോ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

അനസ്((رضي الله عنه)) നിവേദനം. നബി((ﷺ))ക്ക് അല്പം പഴകിയ ഈത്തപ്പഴം കിട്ടിയപ്പോൾ അദ്ദേഹം അതിലുണ്ടായിരുന്ന കീടങ്ങൾ നീക്കിക്കളഞ്ഞ് ഭക്ഷിച്ചു. (അബൂദാവൂദ്)

പതിനേഴ്: ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിനു ശേഷം പ്രവാചകൻ((ﷺ)) പഠിപ്പിച്ച ദിക്റുകൾ ചൊല്ലുക.

ഭക്ഷണ ശേഷം ചൊല്ലേണ്ടുന്ന ദിക്റുകൾ ഹദീസുകളിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്. ‘അൽഹംദുലില്ലാഹ്’ എന്ന് പറയുന്നത് അവയിലൊന്നാണ്. ഭക്ഷണത്തിന് ക്ഷണിച്ച വ്യക്തികൾ കൂവേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥനകളും ഹദീസുകളിലുണ്ട്.

പതിനെട്ട്: മാംസം കൊണ്ടുള്ള കറികളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ അയൽവാസികളെ പരിഗണിച്ച് അതിൽ അല്പം കൂടുതൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് ഉണ്ടാക്കുക.

നബി(ﷺ) പറഞ്ഞു: “നിങ്ങൾ ഇറച്ചിക്കറികളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ചാറ് കൂടുതലാക്കുക, എങ്കിൽ അയൽവാസികൾക്കു കൂടി നൽകാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുന്നതാണ്.” ‘കറിയുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ചാറധികമാക്കുക, അതിൽ നിന്ന് അയൽവാസികൾക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യുക’ എന്ന ഉപദേശവും നബി(ﷺ)യിൽ നിന്നും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

പത്തൊമ്പത്: പാനീയത്തിൽ ഈച്ച വീണാൽ അതിനെ അതിൽ മുക്കിയെടുത്ത് കളയുക.

നബി(ﷺ) പറഞ്ഞു: “നിങ്ങളുടെ പാത്രത്തിൽ ഈച്ച വീണാൽ അതിനെയവൻ അതിൽ മുക്കട്ടെ, അതിന്റെ ഒരു ചിറകിൽ രോഗവും മറ്റേ ചിറകിൽ ശമനവുമാണുള്ളത്.” മറ്റൊരു നിവേദനത്തിലുള്ളത് ഇങ്ങനെയാണ്: “ആദ്യം വീഴുന്ന ഭാഗം രോഗമുള്ളതാണ്. അടുത്തഭാഗം ഔഷധമുള്ളതും. അതിനെ പൂർണ്ണമായും മുക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ രോഗാണു നീങ്ങിക്കിട്ടും.”

ഇരുപത്: ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന വേളയിൽ വായിൽ നിന്ന് അപശബ്ദങ്ങളുണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കൂടെയിരുന്നവരോട് നബി(ﷺ) അപ്രകാരം ഉപദേശിച്ചതായി ഹദീസുകളിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്.

ഇരുപത്തി ഒന്ന്: ഭക്ഷണ ശേഷം രണ്ടു കൈകളും കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.

“കൈകളിലുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ മണം കഴുകിക്കളയാതെയാണ് നിങ്ങൾ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നത് എങ്കിൽ അന്നത്തെങ്കിലും വിപത്തുണ്ടായാൽ നിങ്ങൾ നിങ്ങളെത്തന്നെ പഴിച്ചു കൊള്ളുക” എന്ന് നബി(ﷺ) പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്.

ഇരുപത്തി രണ്ട്: ഭക്ഷണം മുന്നിലെത്തുകയും നമസ്കാരത്തിന് സമയമാവുകയും ചെയ്താൽ, ആദ്യം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അതിൽ ധൃതികൂട്ടുകയും ചെയ്യരുത്.

ഇരുപത്തിമൂന്ന്: വലതു കാൽ നാട്ടിവെച്ച്, ഇടതുകാലിന്മേൽ ഇരിന്നു കൊണ്ടാകണം ഭക്ഷണം കഴിക്കാനിരിക്കേണ്ടത്. ചാരിയിരുന്നുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കാവതല്ല.

അബൂജൂഹൈഫ(رضي الله عنه) നിവേദനം: നബി(ﷺ) അരുളി: “ഞാനൊരിക്കലും ചാരിയിരുന്നുകൊണ്ട് ഭക്ഷിക്കുകയില്ല.” (ബുഖാരി)

ഇരുപത്തിനാല്: കമിഴ്ന്ന് കിടന്നു കൊണ്ട് ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുക.

അപ്രകാരം ഭക്ഷിക്കുന്നത് വിലക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ഹദീസ് പ്രവാചകനിൽ നിന്നും നിവേദനം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഇരുപത്തിയഞ്ച്: വയർ നിറയെ ഉണ്ണാതിരിക്കുക.

നബി(ﷺ)യരുളി: “മൂന്നിലൊന്ന് ഭക്ഷണത്തിനും, മൂന്നിലൊന്ന് വെള്ളത്തിനും, മൂന്നിലൊന്ന് വായുവിനും എന്ന നിലയിൽ അവൻ ഭക്ഷിക്കട്ടെ. ഒരുമനുഷ്യൻ അവന്റെ മുതുകു നേരെ നിർത്താനുതകുന്ന ഭക്ഷണം തന്നെ മതിയാകും.”

വിവധതരം അന്നപാനീയങ്ങളൊരുക്കി മൂക്കുമുട്ടെ തിന്നുന്നവർക്കുള്ള ഉപദേശമാണ് ഈ നബിവാചനം.

ഇരുപത്തിയാറ്: മൂന്ന് വിരലുകൾകൊണ്ട് തിന്നുക.

കഅബ്(ﷻ)ൽ നിന്ന് നിവേദനം: റസൂൽ(ﷺ) മൂന്ന് വിരലുകൾ കൊണ്ട് ഭക്ഷിക്കുന്നത് ഞാൻ കണ്ടു. ഭക്ഷിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വിരലുകൾ അവിടുന്ന് നക്കിയിരുന്നു. (മുസ്ലിം)

ഇരുപത്തിയേഴ്: മറ്റൊരാളോടൊപ്പമിരുന്ന് ഈത്തപ്പഴമോ മറ്റു പഴവർഗ്ഗങ്ങളോ കഴിക്കുമ്പോൾ, രണ്ടെണ്ണം ഒരുമിച്ചെടുത്ത് തിന്നാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധക്കണം.

പാത്രത്തിലുള്ള ഫലങ്ങളുടെ എണ്ണം ഒറ്റയാണെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും അക്കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവേണം. അങ്ങനെ തിന്നാൽ കൂടെയുള്ളയാൾക്ക് അയാളുടെ വീതം ലഭിക്കാതെ വരും എന്നതു കൊണ്ടാണ്. ‘നിങ്ങൾ രണ്ടെണ്ണം ഒന്നിച്ചെടുത്ത് ഭക്ഷിക്കരുത്’ എന്ന നിർദ്ദേശം നബി(ﷺ)യിൽ നിന്ന് വന്നിട്ടുണ്ട്. ‘കൂടെയുള്ള സഹോദരൻ അനുവദിക്കുമെങ്കിൽ അങ്ങനെ ഭക്ഷിക്കാ’മെന്നും പ്രവാചകനരുളിയിട്ടുണ്ട്. അഥവാ അപരന്റെ അനുവാദത്തോടെ മാത്രമേ അപ്പിയം തിന്നാവൂ എന്നർത്ഥം.

ഇരുപത്തിയെട്ട്: ഹറാമായ വിഭവങ്ങളുള്ള സദ്യയിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക.

മദ്യം വിളമ്പുന്ന സദ്യകളിൽ സന്നിഹിതരാകരുതെന്ന് നബി(ﷺ) പ്രത്യേകം വിലക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഇരുപത്തിയൊമ്പത്: വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ അവതമ്മിലുള്ള യോജിപ്പ് പരിഗണിക്കുക.

നബി(ﷺ) വത്തക്കയും ഈത്തപ്പഴവും ഒന്നിച്ച് കഴിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. അവിടുന്ന് പറയും: “ഒന്നിന്റെ ചൂടിനെ മറ്റേതിന്റെ തണുപ്പു കൊണ്ട് ഭേദിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ, ഒന്നിന്റെ തണുപ്പിനെ

മറ്റേതിന്റെ ചൂടു കൊണ്ട് ഭേദിക്കാം.” കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ സന്തുലിതമായിരിക്കണമെന്ന പ്രവാചകന്റെ ശ്രദ്ധയിലേക്കാണ് ഈ ഹദീസ് വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത്.

മുപ്പത്: ഉള്ളി, ഉള്ളിയില, വെളുത്തുള്ളി തുടങ്ങിയവ തിന്നതിനു ശേഷം പള്ളിയിൽ സന്നിഹിതനാകാതിരിക്കുക.

നമസ്കാരത്തിന് പള്ളിയിൽ പോകുന്ന സമയത്ത് അത്തരം സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. നബി(ﷺ) കർശനമായി വിലക്കിയ കാര്യമാണത്.

മുപ്പത്തിയൊന്ന്: ഇസ്ലാം ശ്രേഷ്ഠമാണെന്ന് വിശദീകരിച്ചിട്ടുള്ള അന്നപാനീയങ്ങളെ ആദരിക്കുക.

ഈത്തപ്പഴം, എണ്ണ, ബുബ്സ് (റൊട്ടി), സൂർക്ക പോലുള്ളവയുടെ മഹത്വത്തെപ്പറ്റി നബി(ﷺ) ഏറെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ‘ഈത്തപ്പഴമില്ലാത്ത വീട് ഭക്ഷണമില്ലാത്ത വീടുപോലെയാണ്’, ‘ഈത്തപ്പഴമില്ലാത്ത വീട്ടുകാർ പട്ടിണിക്കാരാണ്’ തുടങ്ങിയ നബി വചനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധമാണ്. ‘നിങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിന് എണ്ണയുപയോഗിക്കുക, അത് തലയിൽ തേക്കുകയും ചെയ്യുക’ എന്ന് എണ്ണയുടെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റിയും നബിയരുളിയിട്ടുണ്ട്. പ്രവാചകനൊരിക്കൽ പറഞ്ഞു: ‘സൂർക്ക എത്ര നല്ല കൂട്ടാൻ!’ ചുരങ്ങ നബി(ﷺ)ക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള വസ്തുവാണ്. ശരീരത്തിന് ഏറെ ഗുണമുള്ള ഫലമാണത്.

ബുബ്സിനെ പ്രാധാന്യപൂർവ്വം പരിഗണിക്കണമെന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നബി(ﷺ)യിൽ നിന്നുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ‘നിങ്ങൾ ബുബ്സിനെ ആദരിക്കുവീൻ’ എന്ന ഹദീസ് അവയിൽ ഒന്നാണ്. അതിനെ കത്തികൊണ്ട് മുറിക്കുന്നത് ശരിയല്ല എന്ന് ചിലർ പറയാറുണ്ട്. അങ്ങിനെയൊരു നിരോധം ഇസ്ലാമിലില്ല. വഴിയിൽ അലസമായി വലിച്ചെറിഞ്ഞ നിലയിൽ കാണുകയാണെങ്കിൽ അതിനെ, ആളുകൾ ചവിട്ടാത്ത വിധം ഉയർന്ന സ്ഥലത്ത് എടുത്തുവെക്കുകയോ, കന്നുകാലികൾക്ക് ഭക്ഷിക്കാൻ നൽകുകയോ ആണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

ഭക്ഷണമര്യാദകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അല്പം ചിലകാര്യങ്ങളാണ് ഈ ലേഖനത്തിലൂടെ വിശദീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. കൂടുതൽ കാര്യങ്ങളറിയാൻ ഭക്ഷണമര്യാദകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിരചിതമായ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക. അല്ലാഹു അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. ആമീൻ.

(1)

وعن عمر بن أبي سلمة عبد الله بن عبد الأسد ربيب رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "كنت غلاما في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدي تطيش في الصحيفة فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم ((يا غلام، سم الله تعالى ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك)) فما زالت تلك طعمتي بعد". متفق عليه

ഉമർബ്ബനു അബീസലമ(رضي الله عنه) പറയുന്നു: ഞാൻ നബി(ﷺ)യുടെ സംരക്ഷണത്തിൽ ഒരു കുട്ടിയായിരുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ എന്റെ കൈ പാത്രത്തിൽ അങ്ങുമിങ്ങും നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അപ്പോൾ നബി(ﷺ) പറഞ്ഞു: കുട്ടീ! നീ ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ ബിസ്മിലൊല്ലുക. നിന്റെ വലംകൈ കൊണ്ട് നിന്റെ പാത്രത്തിൽ അടുത്ത ഭാഗത്തുള്ളത് നീ തിന്നുക. ഇതിനുശേഷം എന്റെ ഭക്ഷണരീതി ഇപ്പറഞ്ഞതുപോലെ മാത്രമായിരുന്നു. (ബുഖാരി, മുസ്ലിം)

(2)

كانت أسماء بنت أبي بكر - رضي الله عنها - إذا صنعت الثريد غطته شيئا حتى يذهب فوره ، ثم تقول : إني سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: "إنه أعظم للبركة." (رواه ابن حبان والحاكم وصححه الألباني)

അസ്മ (رضي الله عنها) മരീദ് എന്ന ഭക്ഷണമുണ്ടാക്കിയാൽ ചൂടാറുന്നതിനായി അല്പസമയം മാറ്റിവെക്കാറുണ്ട്. ആ സമയം, “അങ്ങനെയുള്ള ഭക്ഷണത്തിലാണ് ബർകത്തുള്ളത്” എന്ന് നബി(ﷺ) പറയുന്നത് ഞാൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട് എന്ന് അവർ പറയുമായിരുന്നു. (ഇബ്നു ഹിബ്ബാൻ, ഹാകിം. അൽബാനി(رحمه الله) സ്വഹീഹാക്കിയത്)

وصلى الله وسلم على خير خلقه نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين
والحمد لله رب العالمين